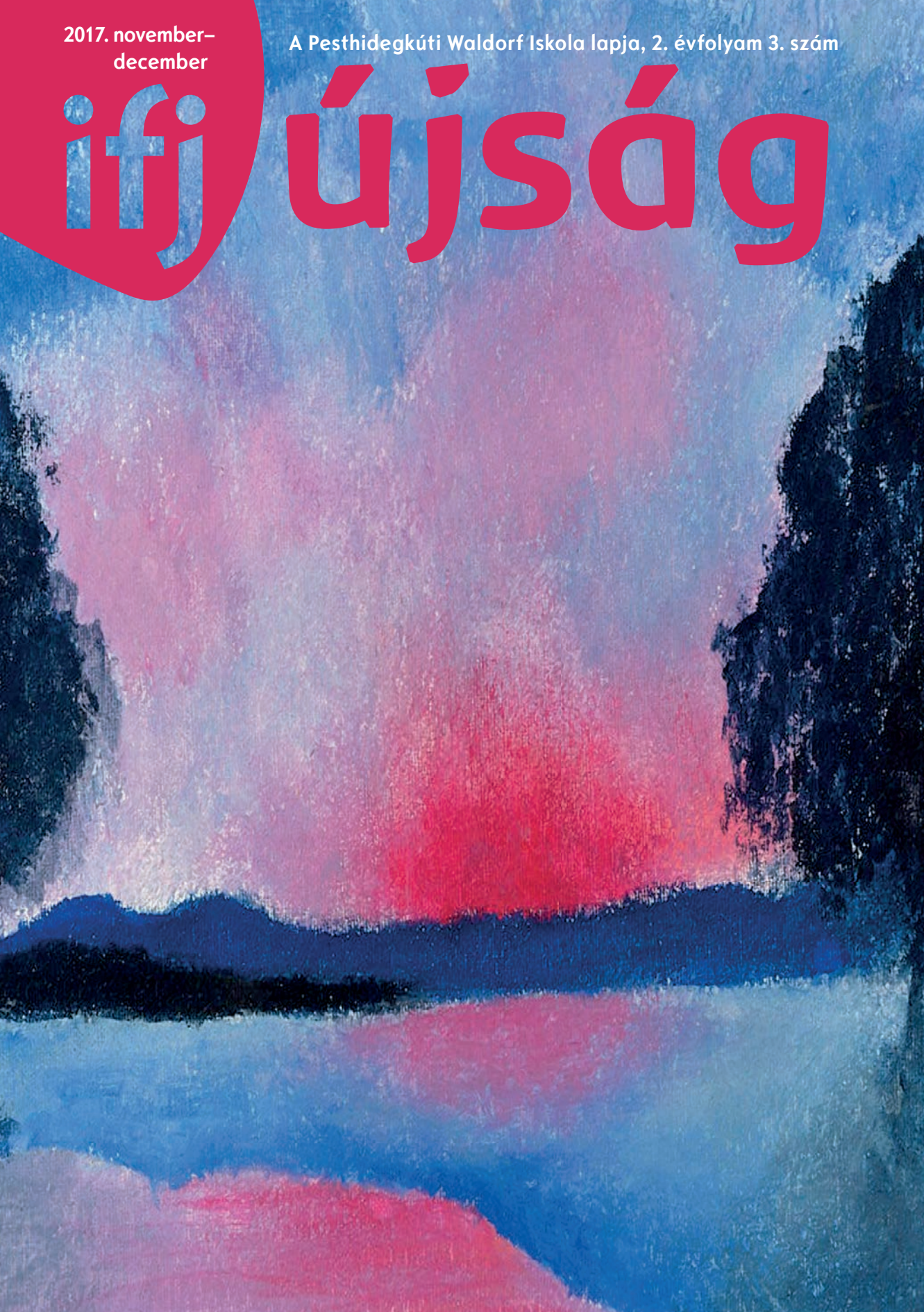


2017. november–  
december

A Pesthidegkúti Waldorf Iskola lapja, 2. évfolyam 3. szám

ifj

# újság



# Szerkesztői előszó

Olvastátok már az ifjújság felső tagozatos online újságját?

Főszerkesztő: Karakai Áron, szerkesztők: Zalatnay Lujza Klára, Németh Kornél

Bárki bármikor írhat az online újságba, csak írjon egy e-mailt az [ifjujsag@phwi.hu](mailto:ifjujsag@phwi.hu) címre és kap írásjogosultságot. Az oldal az [ujsg.phwi.hu](http://ujsg.phwi.hu) URL-en érhető el.

A nyomtatott ifjújság előreláthatóan kéthavonta fog megjelenni, megújult tartalommal, új rovatokkal és szerzőkkel. Várjuk véleményeteket, javaslataitokat a [lapszerk@phwi.hu](mailto:lapszerk@phwi.hu) címre vagy az ifjújság postaládájába az aulában, a parafán.

Olvassátok és írjátok az ifjújságot, most már két felületen is! Üdvözlettel: a szerkesztők

A címlapon Nagy Bori, 10. osztályos diák festménye látható.

## Kincskereső

A jószívű madár – Kovács Ágnes meseterapeuta rovata ..... 3–4–5  
Radnóti Andris és Radnóti Dávid: Az aranymadár ..... 6

## Iskolai élet

Számolásepocha – negyedik osztály ..... 7  
Angolóra – hetedik osztály: Unfinished City ..... 8  
Angolóra – nyolcadik osztály: Why the poppy? ..... 9  
Makramé virágtartó – kézimunka az ötödikben ..... 10  
Németóra – nyolcadik osztály: Traumklassenzimmer ..... 11  
Bazár, 2017 ..... 12–13  
Társadalomismeret-fakultáció – Csutoros Rozsi: Börtönlátogatás ..... 14

## Így írunk mi

Kökény Anna: Nyuszi Sanyi ..... 15

## Arcképcsarnok

Szabó Boróka beszélgetőtársa Pintér Eszter ..... 16–17  
Megkérdeztük... ..... 18–19

## Könyvtarisznya

Boldizsár Ildikó: Mesék a felnőtté válásról – Kovács Ágnes könyvajánlója ..... 20

## Tanulj okosan!

Tanulni? Hol? Mikor? Kivel? ..... 21

## Programajánló kintre-bentre

Lőrinczné Deák Eszter: Hárs-hegyek ..... 22  
Rohály Krisztina: Arany János: Toldi ..... 23

Gyereksarok ..... 24

## Impresszum

A Pesthidegkúti Waldorf Iskola havonta megjelenő lapja • Szerkesztők: Fürjes Gabriella, Kovács Ágnes, Seller Orsolya • Diákszerkesztők: Karakai Áron, Kaszás Virág, Brenner Borbála, Szabó Sára, • Művészeti vezető: György József • Olvasószerkesztők: Magyar Judit, Szűcs-Búzasi Ágota • Tördelő: Tóth Norbert, Ligetfalvi Zsolt, György Márk, György Patrik • Megjelenik havonta • Kiadja a Pesthidegkúti Waldorf Iskola • Felelős kiadó: Kökény Ákos • Az iskola címe: 1028 Budapest, Kossuth Lajos u. 15–17. • Telefon: +3613974468 • Honlap: <http://www.phwi.hu> • E-mail: [lapszerk@phwi.hu](mailto:lapszerk@phwi.hu) • Nyomdai kivitelezés: Cewe Magyarország Kft., 1135 Budapest, Béke u. 21–29. • Nyomdai üzletágvezető: Hudák Ádám

# A JÓSZÍVÚ MADÁR

## (Puerto Ricó-i mese)

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy madár. Nem volt szépséges, nem volt fenséges, mint a felhők közt szárnyaló madarak. Kecses és elegáns sem volt, mint azok a társai, akik a víz tükrén vitorláznak. Közöséges madár volt csupán, aki vézna nyakát előrenyújtva csipegetett a földről – így tengette az életét.

Ami pedig az éneklést illeti – énekelni egyáltalán nem tudott. Nem csiripelt, nem rikoltott, nem huhogott, de még csak nem is csipogott!

– Mondd csak – szólította meg egyszer a Napot –, mi hasznom van neked? Nem vagyok se szép, se kecses, és még énekelni sem tudok.

– Ó – ragyogott le rá a Nap –, nagyon is sok a hasznod.

Olyan különleges ajándékok van, mint semmilyen más madárnak. Ha keresed, biztosan meg is leled.

Így hát a madár másnap nekivágott a nagyvilágnak, hátha meglesi, hogy mi haszna van a földön. A térde rogyadozott, a feje ügyetlenül billegett, hosszú farkát pedig vonszolta maga után.

Az első nap alkonyatkor egy faluba ért. Az emberek már behúzódtak házaikba, de valaki még mindig kint kóborolt az utcán: egy barna hajú kislány, aki sírva-ríva kiáltozott:

– Itt vagyok, Koli! Gyere vissza, Koli! Hová tűntél, Koli?

– Mi történt? – kérdezte a madár a kislánytól.

– Megszökött a kiskutyám – szipogta-szepegte a kislány –, és most sehol sem találok.

– Ó, kis drágám! – sóhajtotta szomorúan a madár. – Bárcsak olyan lennék, mint a többi madár, és felrepülhetnék, hogy megkeressem neked. De tudod, nem repülök valami jól.

A kislány tovább szipogott-szepegett, majd olyan hangos zokogásban tört ki, hogy a madár úgy érezte, menten megszakad a szíve.

– Mit szólnál hozzá – kérdezte végül –, ha veled mennék, hogy ne egyedül kelljen keresned?

Egész éjszaka együtt rótták az utcákat, és a kislány egyre csak kiabált:

– Koli, Koli! Gyere vissza, Koli!

Ám Koli nem jött, így hát ledőltek egy kerítés tövében. A kislány szoroson átölelte a madár nyakát. Így aludtak reggelig.

Amikor a nap kidugta a fejét a háztetők mögül, és megvirradt, a kislány megdörzsölte és kinyitotta a szemét.



Alig akarta elhinni, de Koli állt előtte! Felugrott örömeiben, megölelte a kutyáját, majd a madárhoz fordult, hogy köszönetet mondjon.

– De hiszen semmit sem tettem – szabadkozott a madár.

– Igenis tettél – mosolygott a kislány. – Mellettem maradtál, hogy ne érezzem olyan rosszul magam.

A madár elbúcsúzott a kislánytól meg a kutyájától, majd ismét útra kelt – a térde rogyadozott, a feje ügyetlenül billegett, hosszú farkát pedig maga után vonszolta.

Éjszakára egy kis városba érkezett, ahol már mindenki aludt.

Mindenki – kivéve egy idős asszonyt, aki egyedül üldögélt a kövön.

– Mit bámulsz? – rivallt rá a madárra.

– Semmit – felelte a madár. – Csak szörnyen boldogtalannak látszol. Ha én is tudnék énekelni, mint a többi madár, egy szép dallal felvidíthatnának.

– Nincs szükségem rá, hogy bárki is felvidítson! Egyáltalán nincs senkire szükségem! – mordult rá az asszony, majd sírva fakadt. – Jaj, dehogyis nem lenne, hiszen olyan magányos vagyok. De csak magamat okolhatom, hiszen egész életemben csúnyán bántam az emberekkel. Mindenkivel! A férjemmel, a gyerekeimmal, a barátaimmal... – de még mielőtt befejezhette volna, sírva fakadt az ég is, és a mennyei könnyek az asszony arcára hullottak.

– Még megázol – mondta a madár –, és könnyen meg is fázhatsz – és azzal felugrott egy közeli falra, és hosszú farkával betakarta az asszony fejét és vállát.

Így is maradt egész éjszaka – az eső végigfolyt a farktollán, a szomorú öregasszony pedig ott kuporgott alatta.

Mire a nap első sugara megcsillant a házak felett, az eső is elállt.

– Köszönöm! – szólt az idős asszony a madárhoz, és mintha halványan el is mosolyodott volna. – Jó tudni, hogy van legalább egy barátom ezen a világon.

A madár ismét útnak indult – a térde rogyadozott, a feje ügyetlenül billegett, hosszú farkát pedig maga után vonszolta.

Beesteledett, mire a nagyvárosba ért, de az utcákon még mindig nagy volt a zaj. Behúzódott hát egy sikátorba, hogy egy biztos helyen aludjon egy keveset. De épp hogy

csak elhelyezkedett, egy kislány fordult be futva a sarkon. Láthatóan igencsak sietett, mert szuszogva kapkodott levegő után. Ahogy a holdfény rávetődött, a madár kéköld foltokat vett észre az arcán.

– Mi a baj? – kérdezte tőle.

– A nyomomban vannak! – lihegte a kisleány. – A nagyfiúk. Egyszer már jól helybenhagytak, és most újra meg akarnak verni.

– Ó, drágám! – sóhajtott a madár. – Ha olyan lennék, mint a többi madár, erős karmommal felkapnálak, és biztos helyre vinnélek. De amint látod, én erre képtelen vagyok, úgyhogy a következőt fogjuk tenni...

Azzal a legsötétebb sarokba terelte a kisleányt, majd kitért a széles szárnyát és farktollait, és betakarta vele. Amikor üldözői a sikátorba értek, csak egy sötét kupacot láttak a sarokban.

– Ott van! – kiáltott az egyikük, mire mindnyájan kövekkel és téglákkal kezdték hajigálni a madarat. Ám ahogy közelebből is szemügyre vették, így szólt az egyik:

– Hé, ez nem is ő! Csak egy gusztustalan döglött madár.

Pedig a madár még élt, bár minden tagja sajgott, és sebek borították. Így köszöntött rá a következő nap reggele. A kisleánnyal szemben egy karcolás sem esett a madár védelmet és meleget adó tollai alatt.

Már éppen köszönetet akart mondani a madárnak, de amikor rápillantott, ámulva csapta össze a kezét:

– Oda nézz! Hiszen te egészen megváltoztál!

És csakugyan! A madár hátát és farktollait bíbor, fekete és kék csíkok tarkították, és színes esőcseppformák díszítették. És amikor megszólalt, dal fakadt a csőréről, valami efféle: „Kol-kol-Koli, Kol-kol-Koli.”

– Hát nem látod? – ragyogott rá a Nap. – A te ajándékod a szerető szíved, és mostantól fogva örökké magadon viseled jószívűséged jelét. Hadd legyen tanúja az egész világ!

Így lett a pávából minden madarak legszebbike!



# AZ ARANYMADÁR

Írta: Radnóti András Benjámin és Radnóti Dávid Bors



Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy szegény ember, s neki egy tehene és három fia, meg egy szántóföldje. Egyszer, amint kimegy kaszálni, elszáll fölötte egy madár, és az ember elé hullik egy toll, mely színaranyból volt.

Azt gondolja az ember, hogy elviszi a tollat a királyhoz, és odaadja neki jó pénzért. Fölmege a királyhoz nagy lelkesen, és eladja a tollat. Ez így történt napokig, hetekig. S a király egy nap azt mondja: hogyha nem keríti elő a madarat is, akkor karóba kerül a feje.

Hazamegy a gazdag ember, s jelenti, hogy járt. A három fia rögtön el is indult világot látni, egyszer csak háromfelé válik az út. Úgy határoznak, hogy elválnak egymástól, a legkisebb ment balra, a középső ment egyenesen, a legnagyobb pedig jobbra.

A legkisebb egyszer csak egy nagyvárosba ért, mely feketébe van vonva. Fölmege a királyhoz, s meglátja a madarat, és megkérdezi a királytól, hogy miért van feketébe vonva a város. Erre a király azt feleli, hogy azért, fiam, mert egy huszonnégy fejű sárkány lakik a város forrása melletti barlangban, és hogyha valaki vizet vesz a forrásból, azt megeszi, de ha minden nap víznek neki egy leányt, akkor nem, és most az én leányomon van a sor. Erre a legény azt feleli:

– No, király uram, én megölöm a sárkányt, ha nem sikerül, karóban a fejem.

– Jól van, fiam, menjél – mondta erre a király.

El is indult a fiú, meg is találta a forrást, meg a barlangot. Alighogy odalép, jó a sárkány, mind a huszonnégy szájából hét méterre szakadt a láng. Hát, ahogy így jön, megkérdezi tőle a legény, hogy mivel harcoljanak: karral vagy karddal. Erre a sárkány azt feleli, hogy jó lesz neki a kard. Erre a fiú egyszerre hat fejét levágta, majd még tizenhetet. A sárkány a megmaradt egy fejével elkezdte fújni a lángot. A legény megszomjazott, ivott a forrásból, majd lelocsolta a sárkány által fújt lángot. Egy darabig el is oltotta, így a legény időt nyert, hogy levághassa a sárkány huszonnegyedik fejét is.

Elment a királyhoz, s mondja, hogy megölte a sárkányt.

– Jutalmul kívánhatsz tőlem egy valamit – mondta erre a király.

– Én azt a madarat kérem! – mondja a legény.

– Vigyed fiam, ha szeretné!

Elindult a fiú haza, s mikor hazaért, látja, hogy a bátyjai már otthon voltak. Amint meglátták a madarat, fölmentek a királyhoz, s odaadták neki a madarat.

A királykisasszonynak megtetszett a legény, látta ezt a király, papot hívtak, nagy lakodalmat csaptak, s boldogan éltek, míg meg nem haltak.

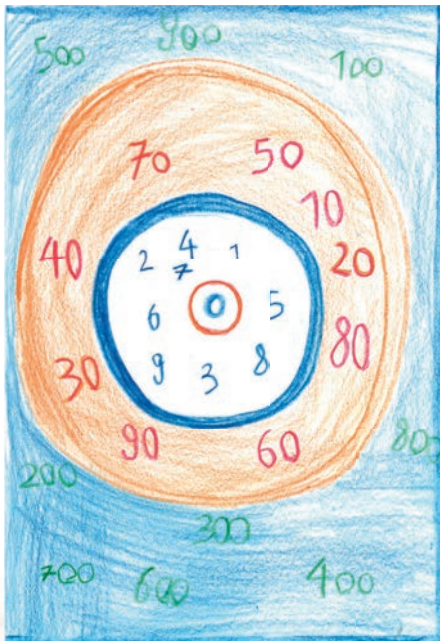


# Számolásepocha – negyedik osztály

A negyedik osztályban az első számolásepochnál leginkább a korábbi években tanultak ismétlésével, elmélyítésével foglalkoztunk. A számok helyi értékének hatékonyabb rögzítése céljából András bácsi segítségével speciális abakuszt készítettek a gyerekek. Az abakusz alapjául szolgáló falapba négy drótszálat rögzítettek, mindegyik drótszálon kilenc-kilenc golyóval. Jobbról balra haladva a gyöngyök egyet, tízet, százat és ezret érnek. A drótszalakon előre- és hátravezetett gyöngyökkel tudjuk kifejezni a számokat nullától 9999-ig, összeadásokat és kivonásokat tudunk gyakorolni a segítségükkel. A párosával elkészített abakuszok segítik elmélyíteni a helyi érték fogalmát, a közös munka pedig együttműködést kívánt a gyerekektől.



Romek Dóri



$121$	$249$	$340$
$+ 120 + 1$	$+ 240 + 9$	$+ 300 + 40$
$- 130 - 9$	$- 250 - 1$	$- 400 - 60$
$\cdot 11 \cdot 11$	$\cdot 3 \cdot 83$	$\cdot 2 \cdot 170$

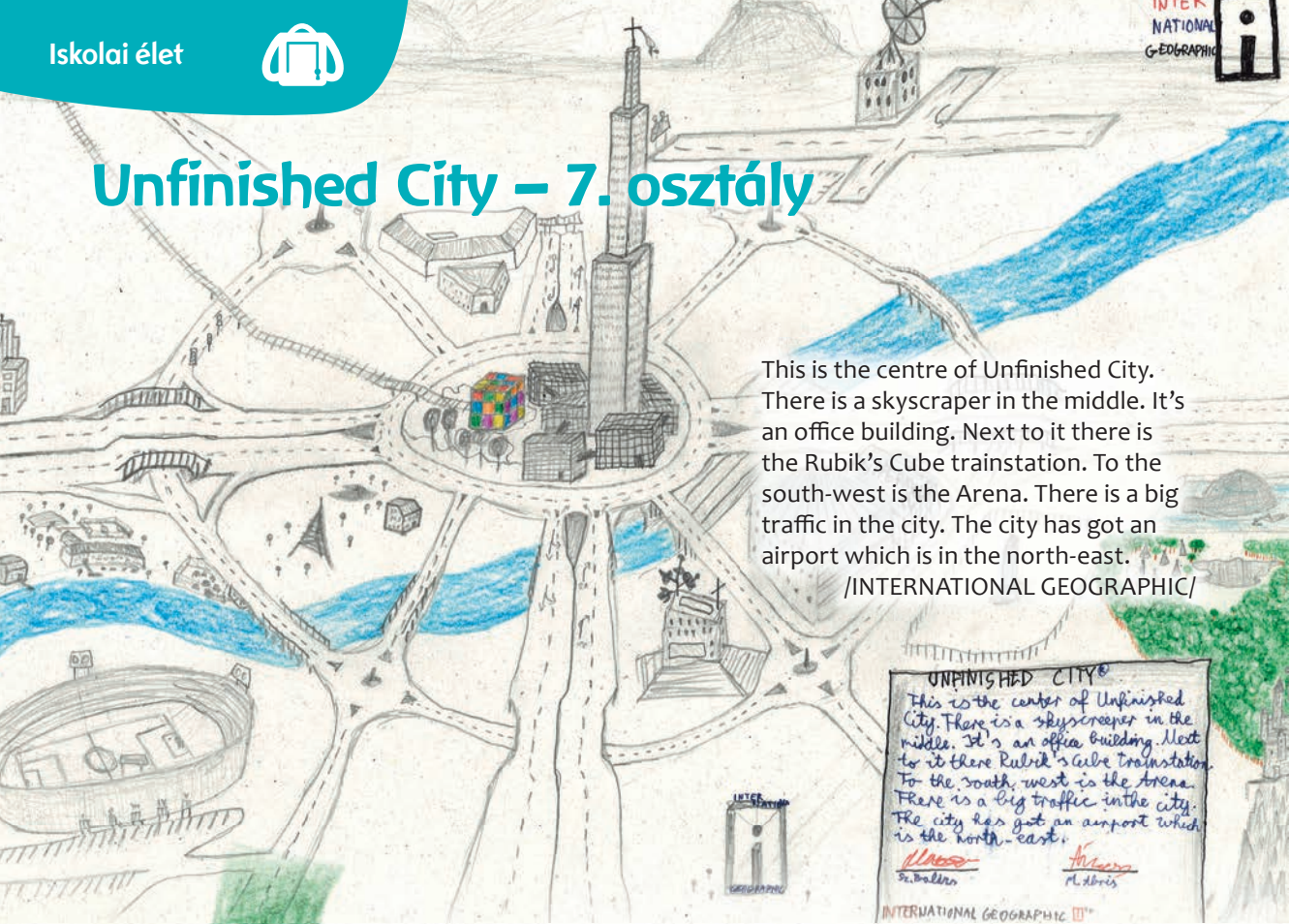
  

$482$	$560$	$650$
$+ 400 + 82$	$+ 400 + 100$	$+ 600 + 10$
$- 500 - 18$	$685 - 125$	$700 - 50$
$\cdot 2 \cdot 241$	$\cdot 2 \cdot 280$	$\cdot 5 \cdot 130$





# Unfinished City – 7. osztály



This is the centre of Unfinished City. There is a skyscraper in the middle. It's an office building. Next to it there is the Rubik's Cube trainstation. To the south-west is the Arena. There is a big traffic in the city. The city has got an airport which is in the north-east.

/INTERNATIONAL GEOGRAPHIC/

UNFINISHED CITY®  
 This is the center of Unfinished City. There is a skyscraper in the middle. It's an office building. Next to it there Rubik's Cube trainstation. To the south-west is the Arena. There is a big traffic in the city. The city has got an airport which is the north-east.  
 K. Kiss  
 S. Balázs  
 M. Horváth  
 INTERNATIONAL GEOGRAPHIC®

A hetedik osztállyal a városról tanultunk, majd csoportos munka keretében a gyerekek megtervezték képzeletbeli városukat.

Paller Kata

## Best city ever

It's a beautiful city. My dream city is full of fun, happy people and delicious candies. There are a lot of animals here, and the animals can speak. People treat animals with respect. There are a lot of flowers everywhere and a lot of trees and parks. There are waterfalls and rivers, and this city is next to the ocean, with a wonderful beach. There are enormous buildings, ski slopes, football pitches and places where you can move and do sports. You can learn only what you want, but mathematics, geography and grammar are compulsory, otherwise people stay stupid.

There is an enormous place for concerts, and on every week a famous lecturer comes and gives big parties to the people. The trees have shaded leaves in green and blue colors, and the fruit from the trees are also shaded.

In this perfect city you can't be out, because everybody is happy here.



## Poppy Appeal – 8. osztály

Novemberben az Egyesült Királyságban sokan hordanak a kabátjuk hajtókáján egy piros virágot. A nyolcadik osztállyal utánajártunk, honnan ered és mit jelent ez a szokás.

Paller Kata



From year to year in November we remember the British losses and the victims of wars. In these days we're wearing a poppy over our hearts. We can buy them from the British Legion to support the families of the dead and the injured. The British Legion describes the poppy as a "symbol of remembrance and hope."

I watched from behind as the first row charged forward. Suddenly all of them lay down. There was no order... They were in fact dead... I stood there reared like hell. Someone pulled me down, and only just saved me from being mowed to pieces. We ran forward... The bloke who saved me died almost at once... The screams were horrible... Then out of the fog came Germans... A lot of them... They were shooting everybody on sight... Including me... I fell to the ground face first into a pool of blood. Was it mine? I don't know... I got a boot in my side... I heard people barking out orders... Both in German and English... Then gunfire... Silence... Pure silence... And then, the world went black...





## Kézimunka az ötödikben

Az ötödik osztállyal makramé virágtartók készítésével kezdtük az évet. Ez a fajta lakásdísz a hetvenes években élte virágkorát, de ismét nagyon népszerű. A csomók egyszerűek, a gyerekek hamar megtanulták és nagyon szívesen dolgoztak vele. A végén mindenki befestette a kedvenc színével.

Seller Orsi



# Ein Unterrichtstag in meinem Traumklassenzimmer

Hol laksz, milyen a szobád, mi van benne és hol? Ezekre a kérdésekre tanultak a nyolcadikosok válaszolni, végül megrajzolták álombeli kilencedik osztályos tantermüket. Azt is leírták, hogy nézne ki egy tanítási nap benne.

Fürjes Gabriella



Oben an der Wand gibt es Sterne. Neben der Tafel stehen Pflanzen. Auf dem Boden und im Fenster liegen Kissen. Es gibt lange Tische. Neben dem Fenster steht ein Tischfußball. An der Wand links stehen ein Bücherregal und eine Blume. Neben der Tafel rechts gibt es einen Springbrunnen. In der Pause spielen wir Tischfußball und wir lesen. Wir sitzen in den Fenstern. Unsere Sachen lagern wir im Bücherregal. Wir finden dieses Klassenzimmer am besten.

In unserem Klassenzimmer gibt es zwei Sofas und vier Sessel. Vor den Sofas gibt es ein Schwimmbecken. An der Wand gibt es ein großes Bücherregal und auf den Regalen stehen viele Bücher. Zwischen den Regalen sind Fenster, unter den Fenstern ist die Tür. An der Wand hängt eine Projektionswand. Neben der Projektionswand steht ein Speisensautomat. An der anderen Wand sind drei Fenster. An der anderen Wand – neben den Fenstern – gibt es Pflanzen. Auf dem Boden liegt ein Teppich. Im Deutschunterricht sitzen wir auf den Sofas und auf den Sesseln, und wir lesen oder sehen einen Film. Im Musikunterricht sind wir im Schwimmbecken und wir singen. Im Sportunterricht springen wir im Pool.



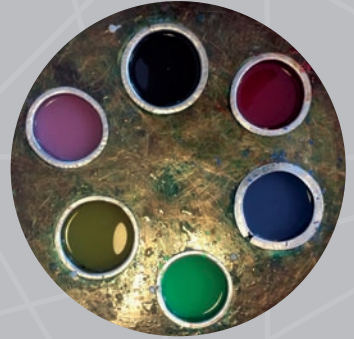


# ADVENTI BAZÁR

Az a hír járja, hogy  
szuper jó volt az idei  
bazár, sok csodával!  
Különösen a csendszoba.  
És hát a teaház. Meg persze  
a kézműveskedések  
és a mézeskalácssütés,  
a hamburger és  
a tepertő, a zenék,  
a szövegek, meg minden,  
amit felsorolni is sok.  
Az élmény. Hogy együtt.  
Zengedezzünk néked,  
szép csillag!

Ezúton is jó adventi  
készülődést kíván  
mindenkinek  
Pintér Eszter és  
a 3. osztály







# Börtönlátogatás

A Beöthy Hanna által vezetett társadalomismeret-fakultáció keretein belül lehetőségünk nyílt meglátogatni a Gyorskocsi utcai Büntetés-végrehajtási Intézetet.

Édesapám elmeséléséből már hallottam egy pár dolgot a börtönökről, mégis amikor megálltunk az óriási fakapuk előtt, némi szorongás fogott el. Az első reakcióm az volt, hogy felnéztem a szögesdróttal kidíszített épületre, és a szökés lehetséges pontjait kerestem. A kapun öt fő mehetett be egyszerre. Mikor beértünk, igen szigorú, pocakos portás fogadott minket. Minden szavát olyan hangsúllyal mondta, mintha káromkodna. Leadtuk az igazolványainkat, melyeket hosszan ellenőriztek. A jegyzetfüzetünk és a tollunk kivételével mindenünket szekrénybe kellett zárni. Sem mobil, sem fülhallgató nem maradhatott nálunk. A bejutás húsz percig tartott. Az ötfős csapatok egy káposztaszagú folyosón várták be egymást. Innen vezettek föl minket egy előadóterembe, ahol a raboknak a vallási szertartásokat szokták tartani.

Egy roppant kedves, ámde szigorú ezredesnél tartott előadást nekünk. Megtudtuk, hogy napi 9000 Ft-ba kerül egy elítélt ellátása, ezért cél, hogy az elítéltek dolgozhassanak. Csakhogy, ha a munkadíjuktól levonjuk az összes benntartási költségüket, olyan kevés marad, amiért nem éri meg dolgozni. A másik probléma, hogy jóval több az elítélt, mint a férőhelyek száma. Ezért a hazai börtönök többsége krónikusan túlszűfolt. Mi a Gyorskocsi utcában kivételt láthattunk. A lehető legjobb körülmények között élő rabokat látogathattuk meg.

Amikor az első cella ajtajához értünk, remegett a kezem. Rájöttem, hogy félek. Nem tudtam, mi fogad, milyen emberek lesznek odabent. Sajnálni fogom őket? Vagy hidegen hagy a sorsuk? Hogy néznek majd ránk, mit mondanak, és egyáltalán mi lesz?

Egyedül nem mertem volna bemenni a cellába, a többiekkel együtt igen. A helyiség előzetes fogva tartásban lévő foglyoknak lett fenntartva. Ez azt jelenti, hogy már letartóztatták őket, de még nem született bírósági ítélet. A tizenkét ágyas szoba kisebb volt, mint egy osztályterem, de

csak hat rab lakott itt. Voltak tipikus börtönviselt emberek, de voltak olyanok is, akik egyáltalán nem illettek a zárka hangulatába. Mosolyogtak, amikor beléptünk. Készségesen, bár szorongva válaszoltak a kérdéseinkre. Meglepett a friss mosópor szaga és a rend.

Amikor kijöttünk a cellából, még visszaneztem. A rabok mind az ajtóhoz gyűltek. Mielőtt becsukódott volna a vasajtó, elkaptam az egyik fogoly pillantását. Rémülettel kevert vággyal nézett a szemembe. Döndült a nehéz fémajtó, és rájuk zárták ...

Nagyon furcsán éreztem magam. Büntudatom volt. Mi bejövünk ide, megnézzük szerencsétleneket, mint valami állatkerti vadakat, aztán elmegyünk. Szabadon. Ők pedig itt maradnak, ki tudja, még meddig.

Két szinttel lejjebb a női zárkák voltak. Megcsapta az orromat a sok-sok éve felhalmozódott dohányszag. Rettenetesen büdös volt. Itt már forgott a gyomrom és fáj a fejem. Ezen a szinten elvileg szabadon közlekedhettek az elítélt nők. Beléptünk egy cellába. Négy nő állt velünk szemben. Mindegyik 40–60 év közötti lehetett. Az egyik idősebb nő nagyon mosolygott, és feltűnően sokat beszélgetett velünk. Szavaiból kiderült, hogy hamarosan szabadul, december 21-én. A többiek nem beszéltek. Sőt. A földet nézték. Szerintem ez sokkal nyomasztóbb volt, mint a férfirészleg. Volt lehetőségünk a rabok által végzett munkafolyamatokba is betekinteni. Az elítélteknek ugyanis lehetőségük van dolgozni. Mi éppen egy varrodát láttunk. Az volt az érzésem, hogy a nők sokkal vadabbak, sokkal agresszívebbek, mint a férfiak. Egészen más, sokkal nyomasztóbb volt a légkör.

Majdnem négy órát töltöttünk az intézményben. Ez alatt az idő alatt rájöttem, hogy mennyire jó is nekem, milyen jó életem van. A legfontosabb dolog, amit megtanultam, hogy tudjam értékelni azt, ami jó az életben, hogy észrevegyem a szépet és a jót. És örüljek neki. Mert mindig lesznek olyan emberek, akiknek sokkal rosszabb.

Csutoros Rozi



# Nyuszi Sanyi

A fotelben ül, a hetvenes éveiben járó Nyuszi Sanyi és merengve nézi a szekrényben lógó egyetlen ruhadarabot: az ezüstdresszt.

Sanyika nagyon rendetlen kisfiú volt, minden fára és falra felmászott. Hiába kérlete édesanyja, hogy ne csinálja, ő mégsem hallgatott rá. Különleges mászótehetsége volt. Minden nap felment a kedvenc helyére, egy erdő melletti romos kis házhoz, s ott a fákon gyakorolt. Egyik nap a templom tornyára igyekezett felfelé, villámhárítón kapaszkodva. Felért a templom csúcsára. Idáig még sosem jutott el. A villámhárító a súlya alatt elgömbült, s a kis Sanyi elvesztette egyensúlyát, ráesett, majd átszakította a templom tetjét. Ahogy zuhant, súlytalannak érezte magát, úgy érezte, hogy ez a pillanat az örökkévalóságig húzódik.

Karját fájlalva ébredt otthon. Nem emlékezett arra, mi történt és hogy érkezett haza. Mikor megkérdezte, édesanyja azt mondta, az orgona mellett találtak rá eszméletlenül, és hogy szerencséje volt, hogy megúszta egy karfájással. Sokkal rosszabb is történhetett volna vele. Ezek után anyja még inkább féltette gyermekét. Egészen gimnazista koráig titokban mászott a fákra és épületekre. Két diáktársával elkezdtek edzeni, gyakorolni, hogy teljesüljön gyerekkori álmuk: hogy artisták lehessenek.

Sanyi, Robi és Adél, hárman megalkották a *Moonshine trio* nevű artistacsoportot. Csatlakoztak egy vándorcirkuszhoz, ahol főbb műsorszámukká vált a cirkusz-sátor legtetetjén tornázás és ugrálás ezüst színű, flitteres dresszben.

Itt tengették életüket addig a bizonyos előadásig. Nagy Géza a cirkuszban dolgozott biztosítókötél-felügyelőként és porondrendezőként. Volt egy gyanúja. Úgy vélte, nejét, Terézt, elszerették tőle. Pontosabban egyvalaki: Sanyi.

Géza gyanúja nem volt alaptalan, de pontos sem, mivel Robi volt a szerető.

Bosszúszomjial átítatva kelt fel aznap reggel. A sátor megtelt nézőkkel, mire az előadás elkezdődött. Harmadik fellépőként érkezett a színpadra Sanyi. Felhúzták a sátor csúcsába, elkezdte a műsorszámát. Lendült, elkapta a hintát, majd

még egyet lendült, elkapta a hintát. Harmadjára azonban a hinta kicsúszott a kezei közül. Géza elengedte a biztosítókötetet. Ahogy Sanyi zuhant, súlytalannak érezte magát, úgy érezte, hogy ez a pillanat az örökkévalóságig húzódik. Becsapódott a publikum közé. Mindenki pánikolt, a nők sírtak, kivéve egy. Egy nő, aki nem tehetett semmiről.

Egy nő, aki soha többé nem lélegzett. Sanyi nem érezte a lábát. Kétségbeesetten próbálta mozgatni, de nem ment, nem akart sikerülni. Kinyitotta a szemét, látta a kórház fehér falait, lenézett a takarójára, de nem látott semmi különösöt. Aztán észrevette a hiányt. A jobb lába helyén a takaró nem domborodott fel, mint a másik lábánál. Lerántotta magáról, nem akarta elhinni. Az élete. A mindene volt a tornázás, a folyamatos *életveszély*. Nem akart mást, csak azt, hogy újrakezdhesse ezt a napot, hogy majd jobban figyel a lendüléseknél, és nem esik le.

Jó pár napba telt neki felfogni, hogy abba kell hagynia artistakarrierjét.

Tolószékkal együtt távozott a kórházból, élete egyedüli biztos pontjára igyekezett: haza, a kis faluba, ahol felnőtt. Édesanyja már eltávozott, s a házat és zsebkendőnyi földjüket ráhagyta. Sanyi vett egy lovat, és elkezdte egyszerű falusi életét. Tenyérnyi földje kint volt a nagy szántások között, így mindig el kellett távolodnia házatól. Szántotta, vetette földjét, s a learatott szénát elraktározta télre, lovának. Mikor Sanyi az ötvenharmadik éve környékén járt, elgyengült bal lábától is meg kellett válnia. A faluban ráragadt a *Nyuszi Sanyi* becenév, mindenki így ismerte. Házának hátsó fele romokban állt, így ő az egyetlen szobában lakott. A sarokban pókhálók, az ajtó mellett egy ágy, és egy szekrényel szembenálló fotel. Nem több.

Így írunk mi

Kökény Anna



## Szabó Boróka beszélgetőtársa Pintér Eszter

Pintér Eszter húsz éve tanít Pesthidegkúton, így az euritmia születésének huszonöt éves jubileumán egy kicsit ő is jubilál. Vele beszélgettem.

*Régóta ismerlek, már oviban is tanítottál, mégsem tudok semmit a gyerekkorodról. Hol nőttél fel?*

Tolna megyében, Tamásiban nevelkedtem, onnan Pécsre kerültem középiskolába. Egy óvónőképző szakközépiskolában érettségiztem, akkor hallottam először az euritmiáról. Tamásiban ekkor már működött egy Waldorf-óvoda, melynek az óvónője felhívta a figyelmem arra, hogy belőlem jó euritmista lenne. Micsoda? Még a szót sem hallottam addig. Ebben az időben szerveződött az első képzési csoport, melynek a huszonöt éves jubileumi ünnepségét december második hétvégéjén tartottuk. Mi kezdtük el az első magyarországi csoportot éppen huszonöt évvel ezelőtt. Havonta följártam Budapestre a hétvégi képzésekre. A népes induló csapatból egy tizenkét fős csoport bontakozott ki, a többiek lemorzsolódtak, végül tízen végeztünk.

*Mit ad neked az euritmia?*

Az euritmia fantasztikus dolog, nagyon sok mindenre jó! Huszonöt éve folyamatosan tanulom, többek között a gyógyeuritmiát is. Tizenkilenc éves koromtól komoly gerincproblémáim voltak, évente háromszor ágynak estem úgy, hogy napokig nem tudtam fölállni a fájdalomtól, négykézláb közlekedtem, sírva. Tíz éve kezdtem el tanulni a gyógyeuritmiát, a gerincjavító gyakorlatokat, azóta megszűntek a problémáim. Magamat gyógyítom, emiatt azóta egy pillanatot sem kellett feküdnöm.

*Ez fantasztikus!*

Tényleg az! És tényleg nagyon sok mindenre jó! A kamaszokkal például tartásjavító higiénikus gyakorlatokat végeztetek, mert jó eredményeket mutatnak. Ha az ember jobban odafigyel, abszolút érzi a hatását. Az izgatottságot lenyugtatja, vagy pont álmodás ellen is alkalmazható. Ezek a dolgok hatnak, ott van bennünk, egyszerűen csak használni kell. Ezért fantasztikus, ha valaki komolyan veszi és beletanul, jól tudja használni. Nagyon sok betegséget lehet vele gyógyítani. Sok tanárt ismerek, aki csak egy korosztályban tud dolgozni. Te különféle korú emberekkel sikeresen dolgozol. Hogy alakult ez ki?

Én ezt imádom! A háromévesektől kezdve a hatvanévesekig mindenkit nagyon szeretek tanítani! Más hangon kell beszélni a kamaszokkal, máshogy a kicsikkel, és a majdnem felnőtt tizenkettedikesekkel is. Szeretem a változatosságot. Meg a kihívásokat is :)

*Hogy kerültél Pesthidegkútra?*

Egy svájci továbbképzésen, ahol a csoportunk képviselőjeként vettem részt, megismerkedtem Yvonne-nal, akivel jó barátságba keveredtünk. Miután végzett, tanított is minket. Amikor Magyarországon befejeztem a képzést, én is Svájcba mentem ötödévre.

Yvonne Hidegkúton kezdett el tanítani, és rögtön szólt,

hogy mikor befejeztem a

svájci tanulmányokat,

jöjjenek én is. Tudtuk,

hogy Clemens, aki

sokáig tanított itt,

el fog menni, így

szükség lesz egy

euritmistára.

Hálás vagyok

Yvonne-nak,

mert mindig

otthon éreztem

magam Hidegkúton

és ezt neki is köszön-

hetem, hiszen

mindig nagyon jó

munkakapcsolat

volt köztünk. 1997-

ben, amikor elkezdtem

itt tanítani, tíz évfolyam

volt, már viszonylag nagy is-

kolának számítottunk. Ez pont

húsz éve volt.

*Az sok.*

Az sok. Volt egy kis szünet, mert született két gyerekem, és négy évig nem tanítottam. De láttam felnőni az iskolát. Itt tanultuk mi is az euritmiát, itt zajlott maga a képzés is. Költöztünk mi



is az iskolával együtt mindenhová, mert az iskola biztosította nekünk a termet.

*Hogyan készültök a jubileumra?*

Egy nagyszabású, egész napos előadással készülünk december második hétvégéjén. Volt egy matinéműsor a gyerekeknek, melyben harmincan léptünk föl, majd egy szintén nagyszabású közös darabban zárunk, ahol még többen leszünk, pl. a te édesanyád is. Nagy ünnep, hogy megszületett! Sorra nőnek fel és kerülnek ki euritmia tanárok azóta, de még így sem vagyunk elegendőek. Nagyon sok a Waldorf-óvoda és -iskola, szükség van az euritmistákra. Azt tudni kell, hogy euritmia tanítani nem könnyű, nagyon sok erő kell ahhoz, hogy szeretettel tudjuk továbbadni a diákoknak. *Azóta hány csoport végzett?*

Már hat csoport végzett. Ez egy ötéves képzés, melynek az utolsó éve pedagógiai év.

*Úgy tudom, tavaly végeztél az ELTE-n.*

Igen, muszáj volt, mert nem tudtuk akkreditáltatni a német euritmistadiplomámat, és ahhoz, hogy osztálytanító lehessék, el kellett végezniem ezt a négyéves levelező főiskolát. Nagy boldogsággal töltöttem el, hogy sikerült ezt is kipipálni, mert sok idő és energia elment velem.

*Hogy boldogulsz a kicsikkel, az osztályoddal?*

Nekem ez nagyon nagy ajándék. Valahogy

mindig is sejtettem, hogy be fogok állni osztálytanítónak. Az élet

hoz furcsa dolgokat, ha valaki elmegy, pótolni kell, és pontosan így történt velem is, segítettem, beálltam valaki helyett. Nagyon

élvezem. Nagy feladat, nagy felelősséggel jár, de én nagyon szeretem! *Lelkes vagyok, jó, hogy ez így történt. Hálás vagyok Tamásnak!*

*Hogy kerültél Telkibe, az oviba?*

Az Óbudai Waldorf Óvodában megismerkedtem Violával, akihez euritmistadiákként álltam be tanítani, mert annyira nem voltak euritmisták. Violát kihívták Telkibe, ő viszont ragaszkodott hozzám. Közben mi kiköltöztünk Budakeszire a tizenegyedik kerületből, az élet is úgy hozta, hogy ott dolgozzak. Tíz évig euritmiaztam ott a kicsikkel, akiket nagyon szerettem. A főiskola miatt hagytam ott Telkit. Azóta sajnos nincs euritmistájuk.

*Úgy tudom, a volt osztályoddal még mindig tartod a kapcsolatot.*

Minden évben karácsony környékén, a két ünnep között, és nyáron összejön a csapat, ha nem is mindenki, de azért van egy állandó mag. Van egy fix időpontunk évente, ami csak a miénk. Nagyon szoros a kapcsolatunk. Tulajdonképpen még most is kísérgetjük őket, ha hívnak, és hál'istennek hívnak. Fantasztikus osztály volt, ők is szerencsésnek érzik magukat, mi is. Most huszonnégy évesek. Már elvégezték az egyetemüket, sokan másoddiplomáznak, dolgoznak.

*Szoktak segítséget kérni tőletek?*

Igen, akár szakmából adódóan is, legutóbb Bányai Ákos jött felmérést készíteni. Sok hospitáló visszajár, például Jázmin volt nálam pénteken. Úgy jött ide, mint ha hazajönne, mondta is, hogy megnyugszik itt nálunk, mert itt más, mint az állami iskolákban, ahol máshogy működnek a dolgok.

*Hogy vagy a zenével? Nyilván az euritmia kapcsán fontos.*

Meghatározó szerepe van az életemben, bár időnként, egy-egy nap végén azt érzem, semmi másra nem vágyom, csak egy nagy és mély csendre. Van egy művészeti csoportunk, az Artemis, ahol hetente kétszer nagyon komoly művészeti munka folyik gyönyörű zenékkal. Itt kiélhetem magam, fel tudok tölteni.

*Hogy vagy az új csoportokkal, új dolgokat adsz nekik?*

Mindig! Szangvinikus ember vagyok, nem tudok ismételni. A művészeti bemutatásokon kétszer ugyanaz a darab még nem volt! Karcsit mindenképpen meg szeretném említeni, alaptag nálunk, legalább tizennyolc éve velünk van, és nagyon-nagyon sokat segít. A kicsik nem is látják a sok kotta mögött, de a kamaszok már tudják, hogy ott van valaki.

*Mire vagy büszke?*

A képzésen vannak volt diákjaink, most ketten elsősök a nappalin. Ez nagyon-nagyon jó érzés!





# Megkérdeztük...

Egy középtagozatos diák,  
egy gimnazista, egy szülő,  
egy tanár és négy kérdés,  
amelyre válaszolnak.

1. **Mi gondolsz Harry Potterről?**
2. **Kedvenc ételed?**
3. **Mit szeretsz a legjobban az iskolánkban?**
4. **Lesz újévi fogadalmad?**

## Székely Marci

1. Harry Potter: Én mind a nyolc kötetet elolvastam és élveztem is nagyon. Úgy gondolom, akik igazán érthetik, azok az ötödik osztályosok. Talán még ők sem, mert rengeteg olyan szál van benne, amit az ember csak sok idő és olvasás után ért meg. Kár volt egy nagyszerű hetes sorozathoz hozzáerőltetni még egy nyolcadik könyvet, mely teljesen más stílusban íródott. Nem kedveltem ezt a nyolcadik részt, hiszen teljesen lebutított, és eredetileg forgatókönyvnek íródott. Hozzáteszem, ez az egyik kedvenc sorozatom, és alig várom, hogy elfelejtsen annyira, hogy legyen értelme végre újraolvasni.
2. Rengeteg olyan étel van, amit imádok, főleg, ha a nagymamám csinálja ;) Most éppen a vadas-szószt kívánom marhahússal, de ez mindig attól függ, hogy milyen a hangulatom, és hogy mennyire vagyok éhes...
3. Nagyon szeretem az iskolánkban, hogy a tanárok közvetlenek a diákokkal, és hogy ha valaki valamit nem ért, annak elmagyarázzák a dolgot, nem pedig leszidják, mint ahogy ez egy normális iskolában történne. Itt bármelyik tanárhoz bizalommal fordulhatok és nem kell aggódnom amiatt, hogy nem kapok választ.
4. Szerintem lesz újévi fogadalmam, habár nem túl értelmes. Tavaly az volt, hogy március 3-ig nem fogok fejen állni..., de betartottam :) Sosem tulajdonítottam nagy jelentőséget ennek a formaságnak.

## Zalatnay Klára Lujza

1. Bár soha nem voltam rajongója a Harry Potter-könyvszériának, az kétségtelen, hogy jelentős, mondhatni korszakalkotó, és ha az ember megfelelő korban olvassa, élvezetes. A filmadaptációkat nem tartom különösebben jónak, persze annak számára, aki nagyon benne van a könyvek által megalkotott világban és vágyik annak a másféle vagy újbóli megtapasztalására, hatásos lehet.
2. Nincs kedvenc étel, de a krémleveseket általában nagyon szoktam szeretni.
3. Magára a Waldorf-pedagógiára, azzal kapcsolatos gondolataimra, élményeimre nem térnék ki (sejthető, hogy pozitívak, hiszen ide jöttem, itt vagyok és szeretek itt lenni), inkább a számomra leginkább ide köthető jelenségeket emelném ki. Az egyik legfontosabb ilyen az ünnepek megülése:

a bazár, melynek atmoszférája egészen páratlan, a hónapünnepek, de a lemniszkáta is egészen elvarázsol. Ezekhez hasonlóval korábban még nem találkoztam. Másik meghatározó felismerésem a szülők hihetetlen jelenléte és támogatása az iskolai tevékenységekben, ide értve a ParentED-et és az iskola bérlésével kapcsolatos bonyodalmak megoldani vágyását. Szeretem, hogy iskolánk ilyen kicsi és otthonos.

**4.** Szerintem még soha nem volt újévi fogadalmam, és nem is hiszem, hogy lesz. Az ilyen nagyszabású elhatározások valahogy idegenek tőlem.

## Lafferthon Judit

**1.** Harry Pottert legidősebb gyerekemmel együtt olvastam, vagyis ő egy kötetrel előttem haladt. A könyv engem ugyanúgy beszippantott, mint őt. Az volt a szabály, hogy a történetről csak addig beszélünk, ameddig én, a lassúbb eljutottam. A kisebbek előtt szigorúan tilos volt mesélni. Keveset aludtunk és sokat olvastunk, míg mind a hét kötet végére értünk. 2008 táján olvastuk, szerencsére nem kellett várnunk az egyes folytatások megjelenésére, már mind a polcunkon voltak. Mikor a történet végére értünk, megnéztük a filmeket is. A film illusztrációként tetszett, de megállapítottuk, hogy a történet a könyvben sokkal jobb.

Szerettem a történet sodrását, az új világot, amit rajzolt nekem, a nevek különösen szórakoztattak és nem zavartak a következetlenségek sem. Az Azkabani fogoly a kedvencem. Én már biztosan nem kapok meghívót Roxfortba, de a gyerekeim talán..., akkor azt hiszem, itthagyjuk a Waldorfot.

**2.** Kedvenc ételem nincs, kedvenc konyhám van. Ha választanom kellene, melyik nép ételien éljek hátralévő életemben, akkor az indiait választanám.

**3.** A gyerekeimet szeretem a legjobban az iskolában. Azért járnak ide, mert reményeim szerint itt megértik, hogy amiről tanulnak, az mind az életük része. Közük van a spártaiakhoz és a csillagokhoz is.

**4.** Mindig van, csak nem mindig újévkor.

## Kovács Áron

**1.** Harry Potter egyáltalán nem érdekelt, sőt egy időben kifejezetten bosszantott, hogy úgy beszéltek az akkor ronggyá olvasott első és második részeiről, mintha más könyv egyáltalán nem létezett volna. Nemhogy elkapott, inkább egyenesen irritált a Roxfort-hisztéria. Aztán jöttek a filmek, és valahol valakinél elcsíptem egy részletet, pont egy kviddicsmérkőzést. És elkönyveltem, hogy nem is rossz, amit látok. De az első Harry Potter-film, amire saját akaratomból mentem el moziba, az a Félvér herceg-es hatodik rész volt, melynek végén a nézők elsiratták Dumbledore-t, én meg úgy döntöttem, most már igenis megnézem a következőt, melyre nem egészen egy évet vártam, végül pedig a nagy harcok utolsó részét is moziban ültem végig. Aztán kézbe vettem az első kötetet, és két nap alatt elolvastam. Kiváló könyv, zseniális fordítással, és azonnal magába szippantott a világa. Naná, hogy a többit is elolvastam. Még varázspálcám is van, csak nem Ollivandertól vettem.

**2.** Kedvenc ételem a rántott hal majonézes krumplival, de ugyanúgy szeretem a tonhalas pennét, meg az erdélyi töltött káposztát, a milánói sertésbordát és a kapros-túrós palacsintát.

**3.** Három dolgot egészen biztosan szeretek az iskolánkban: az ünnepeinket, illetve azt, hogy otthon érzem magam, valamint a fafaragóműhely hangulatát, illatát.

**4.** Azt hiszem, egyetlen egyszer fogadtam meg valamit szilveszterkor, de pár nap múlva el is feledkeztem róla, úgyhogy ebből okulva azt hiszem, idén sem kötelezem el magam semmire.



Kovács Ágnes  
meseterapeuta ajánlja

Boldizsár Ildikó:

# Mesék a felnőtté válásról

Réges-régen, amikor még nem volt iskola, az emberek összegyűltek, hogy a bölcs öregek megosszák tudásukat, s ezekkel a mesékkel megadókulcsot adjanak az élethez.

Az életmód közben változott, de az emberek csak találkoztak, s a mesebíró ügyelte, hogy egyik fontos „lecke” se maradjon ki a sorból, minden jelentős élethelyzet útmutatást, megsegítést kapjon.

A felnőtté válásra is egy fontos fordulópontként tekintettek világszerte, beavatási szertartást követően fogadták a felnőttek maguk közé a lányokat és legényeket, annak minden jogosítványával és felelősségével.

Manapság ritkán hallunk mesét a bölcs öregektől, nincs beavatás, a fiatalok pedig igyekeznek egyedül végigjárni a kihívás állomásait, hogy leváljanak a szüleikről, megtalálják saját értékeiket és céljaikat, eljussanak belső erőforrásukhoz és iránytűjükhöz, amely ösztönösen jó felé mutat.

Boldizsár Ildikó mesekutató, a Metamorphoses Meseterápiás Módszer megalkotója, Mesék a felnőtté válásról című, most megjelent könyvében olyan meséket válogatott – tizenhat életleckét fiúknak és tizenhatot lányoknak –, melyekben magára ismerhet az útkereső olvasó egy-egy karakterben vagy szituációban, elesheti a hőstől, hogyan cselekszik célja elérése érdekében, s közben mit tanul, milyen képességekre tesz szert.

Ne lepődjön meg senki, ha szülőket kap azon, hogy kölcsönvették a könyvet. Vannak dolgok az életben – többek között a felnőtté válás vagy a személyiségfejlődés –, melyeket nem lehet készre jelenteni...

A mesékhez és a bennük rejlő időtlen tudáshoz viszont bármikor visszatérhetünk.





# Tanulni? Hol? Mikor? Kivel?

*Aki iskolába jár, az feladatait a tanórán végzi el. A tanórán túlmutató feladatokat pedig a tanulószobában, amennyiben rendelkezik ilyennel az iskola. Ha nem, akkor otthon.*

*De hogyan? – merül fel a kérdés. Hogyan tanuljak otthon?*

## **Hol? Mikor? Kivel?**

*Ezekre a kérdésekre olvashatsz itt hasznos tippeket.*

## **A HELY**

A tanuláshoz jól kialakított **munkahelyre** van szükség. Ez nagyon felnőtteken hangzik, de az a helyzet, hogy te ugyanolyan komoly munkát végzel, amikor otthon a tanulmányaiddal foglalkozol, mint a szüleid a munkahelyükön vagy akár otthon, ha szükséges.

Egy olyan **helyre** gondolok, **ahol jól érzed magad**, ahol hangulatosan be tudod rendezni a teret az elmélyült, koncentrált munkához. Ahol a többiek tekintettel tudnak lenni rád, és te sem zavarod őket saját elfoglaltságukban. Fontos, hogy legyen **elegendő helyed** és át tudd tekinteni a dolgokat, melyeket használsz. A **rend** körülötted a fejedben is rendet teremt! **Tiszta fejjel** új gondolatok, ötletek juthatnak eszedbe. Kiegészítheted, szépítheted, elolvashatod a délelőtti tanultakat, lejegyzetteket. Mert **csend** van és **nyugalom**. A **saját igényeidnek** és **tempódnak** megfelelően tudsz **elmélyülni** a feladatban. Amikor nem a tanárra figyelsz, nem az osztálytársaidhoz alkalmazkodsz. Amikor **TE határozol meg mindent**. **TE döntesz**, mit, milyen sorrendben, hogyan.

## **IDŐBEOSZTÁS**

Biztos észrevetted már, hogy **vannak napszakok**, amikor éberebb vagy az iskolában. Mindent egyből megértesz, mert úgy érzed, érdekesítő és izgalmas. De van olyan is, amikor minden untat vagy fáraszt. Megoldhatatlannak tűnik a máskor egyszerű feladat, nehezen figyelsz, alig tudsz a széken ülve maradni, a legszívesebben ledőlnél egy ágyra, és aludnál egy jót. A **belső óránk**,

a bioritmusunk gondoskodik arról, hogy az idegrendszerünk váltakozva éljen meg feszes és ellazult állapotokat. Délután kb. 15 óra után ismét növekszik a teljesítőképességed. Különösen, ha előtte volt egy kis idő és lehetőséged mozogni vagy levegőre menni. Az otthoni tanulásnak is alapszabálya, hogy **szétválaszd egymástól a feladataidat**, és iktass be közéjük kis szüneteket. Ilyenkor mozogj, igyál valamit, egyél meg egy almát, pakold ki a mosogatógépet, játssz a macskával stb. Tarts az asztalodon egy **naptárt**, és jegyezd föl a napokhoz a határidős feladataidat. Egy **leckefüzet** is nagy segítség otthon, amikor átgondolod, mit kell átnézned, elkészítened másnapra.

## **KIVEL TANULJAK?**

Számos olyan feladat van, amelyet egyedül jó megoldani. Néha azonban szükséged lehet segítségre. Segíthetnek a szüleid, az osztálytársaid vagy a barátaid. Lemaradásaidnak, pótlandóidnak számtalan oka lehet a hiányzások mellett. Talán nem megfelelő módszerrel tanulsz? Nem tudsz összpontosítani? Esetleg nem rendelkezel a megfelelő eszközökkel? A legfontosabb, hogy időben felismerd, ha pótolnod kell vagy nehézségeid vannak. Belátható időn belül a lemaradás teljes mértékben megszüntethető. **Ne félj és ne légy rest kérdezni**, segítséget kérni. Mindenki jó valamiben, és mindenkinek lehetnek a többiek számára is hasznos kérdései. Megnyugtató az is, ha látod, hogy kérdéseiddel **nem vagy egyedül!**

Fürjes Gabriella



# Hárs-hegyek

## Kirándulásajánló kisgyerekes családoknak

Amikor kicsik voltak a gyerekeink, gyakran kirándultunk a Hárs-hegyen. Nemcsak azért, mert nagyon közel vannak, hanem azért is, mert nem nagyok a távolságok, gyorsan el lehet jutni a látványos csúcsokhoz, ahonnan ismerős pontokat láthatunk, és a túra végén még vonatozni is lehet. A Kis-Hárs-hegyen és a Nagy-Hárs-hegyen is van kilátó. Iskolába menet és jövet sokszor látjuk őket, érdemes őket felkeresni, mert mindkettőről nagyszerű a kilátás.

A túra kiindulási pontjának a Húvösvölgyet ajánlom. A buszvégállomástól indulva a sárga jelzésen a villamossínek fölött indulunk a Stop Shop irányába, majd jobbra kanyarodunk. A Nagykovácsi utat a gyermekvasút hídjának közelében keresztezzük. Innen irány a hegy, komoly kapaszkodó, nem véletlenül megy a kisvonat kanyarogva felfelé. Elsétálunk a Hárs-hegy állomás közelébe, és utána keresztezzük a síneket is. Ha szerencsénk van, még vonatot is láthatunk. Ezután már nemsokára elérjük a kereszteződést, ahol a sárga sávjelzés jobbra kanyarodik a Nagy-Hárs-hegy felé.

Azt javaslom, hogy először a Kis-Hárs-hegyet (362 m) hódítsuk meg a sárga háromszög jelzésen. Már csak egy rövid kaptató a csúcsig, ahol asztalok és padok csábítanak minket egy kis pihenőre. Egy fadorongokból épített egyszerű kilátót találunk itt. Kevesen tudják, hogy a kilátót Makovecz Imre tervezte, amely 2012 óta az ő nevét viseli. A gyermekvasút gyakorlatilag körbejárja ezt a hegyet, úgyhogy szinte mindig hallani lehet a hangját.

Pihenő után menjünk vissza a kereszteződéshez, és irány a

Nagy-Hárs-hegy (454 m) a sárga sávjelzésen. Már egészen a csúcs közelében a Batori-barlang bejárata előtt haladunk el, amelyet egy vasajtó zár el a hivatlan látogatók elől. Mégis érdemes odahajolni az ajtón lévő lyukhoz, melyen keresztül meg lehet érezni a barlang télen meleg, nyáron hideg levegőjét. A Nagy-Hárs-hegyen egy komolyabb kilátó vár ránk, amely Kaán Károly erdőmérnöknek állít emléket.

Miután itt is kigyönyörködtük magunkat,

folytassuk utunkat a sárga sávjelzésen, amely a Szépjuhászné állomáshoz visz. Innen gyermekvasúttal tudunk visszajutni a Húvösvölgybe. Ezen a szakaszon van a gyermekvasút alagútja, melyet mindenképpen érdemes kipróbálni. A túra hossza kevesebb, mint négy km, úgyhogy bátran neki lehet vágni akár kisebb gyerekekkel is. A Szépjuhásznétól, ha van még lendület a csapatban, vagy nem akartok vonatozni, akkor egy rövidebb úton is vissza lehet jutni a Húvösvölgybe.

Hajrá, kalandra fel, irány a Hárs-hegy. Nyugodt szívvel ajánlom ezt a túrát, akár télen, hóban is.

Lőrinczné  
Deák Eszter





# Arany János: Toldi

– előadás a  
Pesti Színházban

## Programajánló

„Isten hozott, sápadt fiúk!  
Színünk, nevünk úgysis rokon:  
Nosza, ki hogy segítni tud,  
Segítsetek bátyátokon.”



**Rohály Krisztina ajánlja**

(Főszereplő: Csöre Gábor, rendező: Paczoly Béla)

Amikor Arany János megnyerte a Toldival a Kisfaludy Társaság pályázatát és vele a tizenöt aranyat, amelyekhez a fenti üdvözlő verset írta, még épp csak elkezdték építeni a Lánchidat. Még épp csak beüzemelték az első magyar vasúti pályát. Még negyven évnek kellett eltelnie, hogy villanyvilágítás legyen Magyarországon. Mi közünk van egy ilyen régi műhöz? Hogy jövünk mi ahhoz, hogy egy több mint százhetven éves szöveget próbáljunk megérteni? Ami ráadásul hatodikos tananyag?! *Elbeszélő költemény*, mondjuk a műfajára: hosszú, kalandos sztori versbe szedve, tizenkilencedik századi nyelvezeten – hogy kerül ez a színpadra? Ráadásul egy szóló pasi, egy szem színész fogja nekünk elszavalni az egészet? Szóval kábé húsz perc után hortyog a nézőtér... :D

És nem. A Pesti Színház előadásán nem alszunk el, sőt megértjük a művet, pedig nem modernizálták a nyelvezetet, nem vágták meg és szerkesztették át, hogy ütősebb és akciódúsabb legyen a sztori, az eredeti mű az eredeti formájában és hosszában elhangzik, közben tényleg csak egy ember játssza el. Igaz, a segítségére van két zenész, meg a mai modern technika, ami békésen simul hozzá Arany patinás szavaihoz.

Egy külvárosi utcán, talán egy buszmegálló féltetős védelmében vagyunk, innen indul minden kaland, és ide tér vissza mindegyik után Csöre Gábor, aki elsősorban Toldit játssza, de kénytelen ő mondani minden egyéb szereplő szövegét is, így egyszerre lesz Toldi György is, Bence is, meg még többek közt a fiait sirató gyászoló anyja is. Egyik

szerepből bújik a másikba, beszéddel, mozgással és néhány kelléssel jelezve a szerepváltásokat úgy, hogy minden pillanatban egyértelmű a számunkra, épp ki beszél. És hogy ne legyen gond a sok helyszínrre meg kellékre, azt egyszerűen mögé vetítik mint animációs filmet, amibe hol élő szereplőként, hol árnyékként lép be a színész. De mindig pontosan tudjuk, hol jár Miklós, és mi hol vagyunk, honnan látjuk a történetet. Csöre Gábor bejártssza az egész színpadot: akrobatikus mozdulatokkal, macskamód ugrik fel a díszletre is, futva szaval, fejfelé lefelé monologizál, beszaladgálja még a nézőteret is. Körbeölel minket a művel, berántja a nézőt a világába, hogy kövessük Toldit, és elhiggyük: ha Toldi Miklós példájára mi is konokul menetelünk a célunk felé, el fogjuk érni azt.

A főszereplő fiatalember zabolátlan indulatai egy idő után jó mederbe tereltetnek, a cseh vitéz legyőzetik az orvtámadásra válaszul, és kiviláglik, kié az igazi vitézi erkölcs. Közben meg időnként megszólal az elektromos gitár, Toldi dobozos sört iszik, még egy mobil is előkerül, hogy szelfik készüljenek. Láthatatlan öltésekkel varrja össze a színpadi előadás a majd kétszáz éves történetet a mi világunkkal, mert bár a mű a múlt előtti század közepén íródott, amit mond, az nekünk is szól.

Az eredeti mű régies, mégis gördülékeny és könnyen hajló nyelvezete, a költő meleg szívű humora, a hőstörténet magasztossága mind „átjön”, és megmarad, miközben könnyen értelmezhető, figyelemre méltó kortárs történet bomlik ki előttünk. Nem hagyja beporosodni a Toldit. :)

## 1

### BETŰK A SZIKLÁBAN

Keressd meg a következő szavakat!

Lehetnek vízszintesen, függőlegesen, keresztben és visszafelé is.

KAKTUSZ, SIVATAG, SZÁRAZ, FORRÓ,  
ROVAR, SZIKLA, HOMOK, NAP.



György Patrik feladványa

## 2

### SUDOKU

György Patrik feladványa

			8		2	7		
8	1							9 3
			3		5			
7			6					2
	9	1				6	4	
2				1				7
		5		7				
4	8							7 1
		9	6		1			

## 3

### Keressd a kanalakat!

Megtalálod a két kanalat?  
Színezd ki őket!

György Patrik feladványa

