

## Advent - a várakozás és a készülődés időszaka

Advent a karácsonyt megelőző négy hetes időszak, amely az örömteli és meghitt készülődés, várakozás jegyében telik. A keresztények számára a karácsonyi ünnepkör advent első vasárnapjával kezdődik, és egészen vízkeresztig tart. Az advent eredete a 4. századig nyúlik vissza és számos jelkép, valamit szokás, hagyomány kapcsolódik hozzá.

### Az adventi időszak

Az adventi időszak a karácsony (december 25.) előtti negyedik vasárnapal veszi kezdetét és karácsonyig tart. Más megfogalmazás szerint Szent András apostol napjához (november 30.) legközelebb eső vasárnapal kezdődik, amely általában november 27. és december 3. közé esik és négy héten keresztül tart. Az advent kezdete jelöli a keresztény egyházi év első napját is.

Maga az advent szó latin eredetű, jelentése eljövétel, megérkezés és az "adventus Domini"

(az Úr eljövetele) kifejezésből származik. Egyes vidékeken ezt az időszakot kisbőjtnék is nevezik. Az ünnep eredete egészen az 5-6. századig nyúlik vissza, amikor még 40 napig tartott és szigorú böjt volt összekötve (ez a hagyomány a 20. század közepén eltűnt). Ebben az időszakban lakodalmakat és más zajos mulatságokat nem tartottak. Később VII. Gergely pápa négyben határozta meg az adventi vasárnapok a számát. A keleti (ortodox) keresztények ma is január 6-án ünneplik Jézus Krisztus születését.

Advent a külső-belső készülődés és az örömteli várakozás jegyében telik. A karácsonyt megelőző időszakban feldíszítjuk otthonunkat, beszerezünk vagy saját kezűleg elkészítjük az ajándékokat és felhívjuk a rég nem látott szeret-

teinket. Az advent azonban nem csak a külsőségekben nyilvánul meg, ez a reményteli várakozás és a lelki készülődés ideje is.

### Adventi koszorú

Az adventi koszorú készítésének hagyománya csupán a 19-20. század környékén terjedt el. Az első "koszorút" az 1839-ben egy német evangélikus lelkész - Johann H. Wichern - állította, amelynek alapja egy székérkerék volt és 23 gyertyával volt díszítve. A karácsony közeledtével a lelkész minden nap egyel több gyertyát gyújtott meg az ünnepre való készülődés jegyében, a fény növekedésének jelképeként.

A mai adventi koszorúk általában kör alakúak, fenyőágból készülnek és 4 gyertyával vannak díszítve - a négy adventi vasárnapnak megfelelően. Minden vasárnap (vagy az azt megelőző este) egyel több gyertyát gyújtanak meg a koszorún. Advent utolsó vasárnapján

mind a 4 gyertya egyszerre tölti meg a családok otthonait és az emberek szívét melegséggel és fényvel.

A katolikus egyház szokásai szerint a gyertyák színe lila, egy kivételével, amely rózsaszín. A lila szín a bűnbánat és a megtérés jelképe, a rózsaszín pedig a közelgő örömmünnepet szimbolizálja. Ezekhez a gyertyákhoz többféle szimbólumot is társítanak, mint például a hit, remény, szeretet, öröm, illetve a katolikus szimbolika szerint egy-egy személyre vagy közösségre is utalnak, mint Adám és Éva, a zsidó nép, Keresztelő Szent János és Szűz Mária.

Forrás: csaladinet.hu



## Milyen a jó játék?

„Miért van az, hogy minél drágább egy játék, annál valószínűbb, hogy a gyerek a dobozával akar inkább játszani?” (Gene Perret)

Amióta világ a világ, a gyermekek játszanak. Otthon, a villamoson, az orvosi rendelő várójában, bárhol, bármivel, bármikor. Miért olyan jó szórakozás ez? Mi a haszna az életükben?

Megfigyelhetjük, hogy már az egészen kicsi csecsemő is játszik, gagyogásával magára hívja a figyelmet, mire az anya beszélni kezd hozzá, újabb hangadásra buzdítva a kicsit. Ezek a legelső gyakorlójátékok a környezettel való kapcsolattartást szolgálják. Ahogy a gyermek nő és fejlődik, egyre gazdagodik játékeinak tárháza. Altaluk ismerkedik a környezetével, információkat szerez az őt körülvevő valóságról, miközben magát is megismeri azáltal, hogy észreveszi: a tárgyak engedelmeskednek az ő manipulációjának és ezzel változást tud előidézni a környezetében. Ez nagy örömmel tölti el, ezért újra és újra próbálkozik a változtatással: kiönti a vizet a pohárból, leveri a vázát a polcra, és boldog, hogy mindezt ő okozta. Ledobálja a kanalat és élvezi, hogy az anya fáradhatatlanul felveszi és visszaadja neki - ez is egy játék számára. Bújócska közben eltakarja a szemét, mert azt gondolja, ha ő nem lát senkit, senki nem látja őt. Később valóban elbújik, de a rejtőzködés és szeparáció feszültségét nem sokáig tudja elviselni, ezért hamar leleplezi magát. Végül évek múltával tudja csak játszani az igazi bújócskát, addigra rengeteget tanul önmagáról és másokról.

### A játék, mint szükséglet

A különböző játékeszközök segítségével is tanul: színekről, formákról, egyéb tulajdonságokról szerez információt. Mozgása finomodik, koordinációja ügyesedik, szókincse rohamosan bővül, beszéde tartalmilag egyre színesebbé válik, és mindez hozzájárul gondolkodásának fejlődéséhez. A játék a gyermek elsődleges és legfontosabb tevékenysége, amelyet akár szükségletnek is nevezhetünk. Ezt a szülőknél és a gyermekekkel foglalkozó szakembereknek figyelembe kell venniük, és biztosítani a gyermek számára a szabad játékidőt, és hozzá a megfelelő helyet, eszközöket, élményeket is. Nem szabad elfelejteni, hogy erre az iskolás gyermeknek is szüksége van, ez jelenti neki az igazi kikapcsolódást a fárasztó órák után, ezért elegendő időt kell hagyni rá.

Mivel a gyermek által megélt események megjelennek a játékban, az feszültségoldó hatással bír, hiszen azáltal, hogy szimbolikusan újra megjeleníti a kellemes vagy kellemetlen élményeket, fel tudja dolgozni azokat. Nem véletlen tehát, hogy a gyermek eljátssza a halált vagy valamilyen veszélyhelyzetet, hiszen ő így lendíti túl magát a félelmén. A játékkerápia is erre a tényre épít.



### A gyermeki fantázia

A játékeszközöknek a tanulási folyamatban is fontos szerepük van. Gyakorlatilag minden játék fejleszt, hiszen a fejlődés lehetősége a gyermekben van, aki mindennel képes játszani, mert szimbólumként használja a tárgyakat. Így lesz a szőnyegből hajó és a parkettából tenger, a kedvelt szobanövényünkkel legyőzni való sárkány, az összegyűjtögetett mogyoróból némi kavargatás után borsófőzelék. A szülők által féltve őrzött és százszor megtiltott tárgyak mind áldozatul esnek a gyermeki fantáziának, mert a sóprú remek járgány, anya ruhája és cipője kitűnő jelmez, a takarók, székek, díszpárnák primár felhasználhatóak egy jó kis bunker építéséhez a szoba kellős közepére.

És tényleg mennyivel fantáziadúsabb, mint egy készen vásárolt műanyagfalú ház, amiért sem dolgozni nem kellett (odacipelni, felépíteni), sem pedig a képzeltet használni.

A gyerekek szeretik összekeverni a játékokat, de többnyire nem azért, mert rendetlenek, hanem mert sajátos rendet teremtenek. Így kerülnek a társasjáték bábúi a legóházba, így lesz a pöttyből babának beadandó gyógyszer vagy az építőközből látjuk ágaskodni a ceruzákat, filctollakat gyertya gyanánt. És persze a játék babakocsi is tökéletes mása egy versenyautónak, főleg a kistestvérrel a fedélzetén. Ha több játék van elől, szinte biztos, hogy keveredni fognak, de meghatározott rendszer szerint. Ez is a gyermek szimbólumképzésének, rugalmas gondolkodásának, ötletgazdagságának bizonyítéka. A fenti idézet is arra utal, hogy a gyermeki képzelet utat tör magának és lehetőséget lát minden jelentéktelen tárgyban. Ezért amennyire lehet, engedjünk ennek teret, hogy ne csorbítsuk az alkotó fantáziát.

A legjobb választás a saját kezűleg készített játék. Az üzletekben számos könyvet, füzetet találunk, amelyből ötletet meríthetünk, mit barkácsoljunk otthon a gyerekekkel. Ha felajánlunk nekik egy ilyen vasárnap délutáni időtöltést, nagyon hálásak lesznek érte. Könyv nélkül is elkészíthetünk egyszerűbb játékokat az otthon található alapanyagokból, mindennek csak a kreativitásunk szabhat határt.

A boltban kapható játékeszközök egy része blokkolja a képzeletet és nem járul hozzá a kreativitás kibontakozásához, másik részük viszont jó hatással lehet a gyermek fejlődésére. Gyakran nem könnyű különbséget tenni a jó és az értéktelen között, hiszen nem lehet mindig egyértelműen eldönteni egy játékról, hogy mennyit hoz ki a gyermekből. Sokszor azzal játszik a legtöbbet és a legváltozatosabb formában a gyermek, amelyről azt gondolnánk, hogy fabatkát sem ér.

Szerző: Návay Mónika, óvodapedagógus  
Forrás: www.lurkovilag.hu

## Egészséges-e a szója?

A szója és a belőle készült különféle készítmények igen népszerűek, azonban fogyasztásuk kockázatokkal is jár. Szaporodnak az allergiás megbetegedések, illetve a génkezelt, nem hőkezelt szója számos olyan toxint tartalmaz, amelyek egészségkárosító hatásukról ismertek. A gyerekek étrendjéből célszerű lehetőség szerint száműzni a szójatermékeket, és a felnőttek részéről is érdemes csupán mértékkel fogyasztani. Mi az igazság a szójjal kapcsolatban?

A szója a mai napig egészséges élelmiszerként él a köztudatban, azonban az utóbbi időben egyre több biológus, mezőgazdász és orvos jutott más következtetésre.

Szójaszármazék majdnem mindenben készítményben megtalálható, még egyes úgynevezett "egészséges" élelmiszerekben is. A fő termék a szójatej, ami minden élelmiszerboltban, sokféle ízben kapható, de a szójaszós, a szójaliszt, a szójapástétom és a hús helyett fogyasztott szójakocka vagy szójaszelet is



igen nagy népszerűségnek örvend. A csecsemőknek és kisgyerekeknek készült ételek egy része is szójaalapú, vagy legalábbis nyomokban tartalmaz valamilyen szójaszármazékot.

Milyen érvek szólnak a szója mellett és milyen ellenérveket sorakoztatnak fel a kutatók?

Rendkívül gazdag ásványi anyagokban és vitaminokban. Található benne vas, foszfor, magnézium, kalcium és kálium is, illetve B vitaminokat és E vitamint is tartalmaz. Mindemellett a szójjában nincs koleszterin és nagy mennyiségben tartalmaz lecitint. A lecitin segít lebontani a zsírokat, bizonyítottan jótékony hatással van a máj és az agy működésére. Ösztrogénszerű hatása is van, amely egyes kutatások szerint hozzájárul az emlődagyat kockázatának csökkenté-

séhez is.

Ha ennyi pozitív tulajdonsága és jótékony hatása van, akkor miért tartják mégis ártalmasnak szóját?

Bármennyire is meglepően hangzik, de alig néhány évtizede nem tartották emberi fogyasztásra alkalmasnak, hiszen a szója nyers állapotban "mérgező". Olyan toxikus vegyületeket tartalmaz, amelyek csupán hőkezeléssel és erjesztéssel csökkenthetőek vagy szüntethetőek meg. Ezek a toxinok gátolják az emésztést és a hasznos tápanyagok felszívódását a szervezetben, gátolják a növekedést, a benne található haemagglutinin nevű toxin pedig vérrögképző határról ismert. A szójjában phytic-sav található, amely jelentősen gátolja az alapvető ásványi anyagok felszívódását a szervezetbe, mint például a cink, vas, magnézium, kalcium és mangán. A szójjában található növényi ösztrogén egyes kutatások szerint károsítja a szöveteket, illetve kellemetlenül megzavarhatja és felboríthatja a menstruációs ciklust.

A fent említett káros összetevők nagy része azonban elbomlik az erjedés hatására. Ha csupán a pozitív tulajdonságait szeretnéd élvezni, akkor kizárólag organikus, fermentált szóját fogyassz! A gyerekek esetében lehetőség szerint kerülni kell a szója és a különféle szójatermékek nagymértékű fogyasztását, mivel számos kutatás bizonyította, hogy negatív hatással van a csecsemők és kisgyerekek immurendszerére és a belső nemi szervek fejlődésére. A felnőtteknek is célszerű fokozottan odafigyelni a szója fogyasztásra - kizárólag ellenőrzött alapanyagból készült, fermentált szójatermékeket érdemes fogyasztani.

Forrás: CGIAR Research & Impact