

nye nagyobb, mint a felnőtté, mert szervezetének nagyobb a víztartalma, élénkebb az anyagcsere-folyamata és nagyobb a hőleadása, ezért több folyadékot iszik. Tévhit, hogy étkezés előtt rossz szokás vizet inni. Helytelen megtiltani a gyerekeknek az étkezés előtti vízivást. A víz a test tömegének kb. 60%-a. Vízet a táplálékkal és italokkal juttatunk a szervezetbe, évszaktól függetlenül többet vagy kevesebbet.

Alapvetően fontos, hogy a gyerek mindennap fogyasszon tejet, tejterméket; tojást (ételbe dolgozva vagy eredeti állapotában); húst (baromfit, tőkehúst, halat, húskészítményt); zöldségfélét, illetve sütőipari termékeket (ez utóbbit módjával). A napi étkezések ajánlott aránya:

- reggeli 15%
- tízórai 10%
- ebéd 40%
- uzsonna 10%
- vacsora 25%

Az óvodáskorú gyermek táplálkozásánál ügyeljünk arra, hogy reggelizés nélkül ne induljon óvodába a gyerek. A vacsora időpontja legalább másfél-két órával a lefekvés előtt legyen. Az elfogyasztott napi élelem mennyisége és összetétele feleljen meg a gyerek korának, egyéni sajátosságainak. Tartsa be a helyes étkezési ritmust (az ötszöri étkezést, és ezen belül a megfelelő arányokat), változatosan és komplexen táplálkozzék a gyermek. Mindig nyugodt légkörben és tiszta körülmények között étkezzen. Tudjon kulturáltan étkezni, tartsa be a higiéniai követelményeket.

Az óvodában érdemes felmérni a lakóhelyre jellemző táplálkozási szokásokat a következő kérdések, feladatok segítségével:

- Hogyan étkeztek, milyen ételeket főznek nektek szüleitök, nagyszüleitök? (Az ételek leírását összegyűjtjük, és megbeszéljük, hogy melyek egészségesek, vitamindúsak, táplálóak.)
- A különböző évszakokban milyen gyümölcsök, növények segítik egészséges fejlődésünket? (ültetés, gondozás, érés, betakarítás – táblázatot készítenek)
- Melyek azok az ételek, amelyekből keveset kell fogyasztanunk, mert kedvezőtlenül hatnak szervezetünkre? (pl.: sok édesség, túlzott téztafogyasztás, mesterséges színezékekkel telített ételek)
- Ellátogatunk a helyi élelmiszerüzletbe. Megnézzük, melyek azok a kenyérfélék, melyek az emésztésre, fej-

lődésünkre jó hatással vannak (barna, magvas kenyerek).

- Összeállítunk egy plakátot az egészséges, vitamindús ételekről.
- Vitaminnapot szervezünk, különösen a téli hónapokban, amikor erre nagy szükség van.
- Naponta hányszor, mit és mennyit étkezünk? (napi terv összeállítása)
- Egyszerű ételek elkészítése, pl.: répalé, gyümölcssaláta, vaj színezése sárgaréppával, petrezselyemmel.

HIGIÉNYIA

Az óvodában különösen nagy hangsúlyt kell fordítani a személyi és környezeti higiénia – beleértve a környezetvédelmet is –, étkezési kultúrára, esztétikai környezetre. Jó példa erre a gyakorlati tevékenységek, kézmosás, fogmosás, terítés, virágápolás, öltözködés gyakoroltatása, egyszerű ételeink elkészítése, kóstolása, új termékek bemutatása.

Feladatok a személyi higiénia és az egészség megőrzése érdekében:

- Saját ivópohár használata.
- Evés előtti, WC-használattal összefüggő kézmosásra szoktatás.
- Egymás kenyerébe, gyümölcsébe harapás veszélyének ismertetése, figyelemmel kísérése.
- Zsebkendők használatának (tüsszentés, köhögés során) szorgalmazása.
- A helyes fogápolás szabályainak gyakorlása, a „Vidám fogak“ fogápolási program alkalmazása, szemléltető táblák elhelyezése a falon.
- Öltözködés különböző évszakokban, időjárás körülmények között.
- Napirend – helyes időbeosztás, időtöltés a friss levegőn.
- Az aktív pihenés formái és szükségessége a meghatározott napirendben.
- Évente több alkalommal ellenőrizni a gyerekek fejének tisztaságát – különösen ősszel és télen.
- Párolgató edények elhelyezése valamennyi helyiségben.

Összességében azt mondhatjuk, hogy az itt megfogalmazott szempontokra mindenképp szüksége van a gyerekeknek, ezért mindig figyeljünk oda az egészséges életmódra nevelésre az óvodáskorban.

FELHASZNÁLT IRODALOM:

- Franz J. Mönks, Alphons M. P. Knoers: *Fejlődéslektan*. Urbis, Budapest, 2004.
- Mérei Ferenc – V. Binét Ágnes: *Gyermeklektan*. Gondolat, Budapest, 1972.
- Dr. Mónus Erzsébet: *Az egészségnevelés szakkönyvtára*. Medicina, Budapest, 1985.



VOJTEK LILI

„Hatéves lehettem, amikor írtam egy „verset“ egy nagyon beteg néniről, amelyet mélyen meghatva olvastam el a környezetemben lévő embereknek. Ők csak nehezen tudták visszatartani a nevetésüket... Erre írtam egy másik verset az emberi közönyről... Szerintem ezzel kezdődött minden!“ – vallja Lili az írással való első találkozásáról. Nagyjából az irodalommal való szerelembe esésével egyidőben értintették meg más művészeti ágak is: szintén hatévesen kezdett el hegedülni, ill. festéssel foglalkozni, tavaly záróvizsgázott kitűnő eredménnyel mindkét szakon a művészeti alapiskolában.

Az ideai tanévben a pozsonyi Duna utcai Gimnázium elsős diákja volt. Gimnáziumi sikereinek sorát a XII. Országos Esszéíró Pályázaton elnyert fődíjjal kezdte. Tagja volt annak a csapatnak, amely megnyerte a Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem Közép-európai Tanulmányok Kara által szervezett Legere országos irodalmi versenyt. Részt vett a Szép Magyar Beszéd és a Tompa Mihály Versés Prózamondó Verseny országos elődöntőin, de egyre nyilvánvalóbbá válik, hogy számára az igazi terep az írás. A Magyar Nemzeti Galéria középiskolások számára meghirdetett *Képtári történetek – Parafrázisok* című irodalmi pályázatára készült versét a zsűri a tíz legjobb alkotás közé választotta, a költemény az ihlető festmény, Lossonczy Géza *Tisztító nagy vihar* című képe mellett lesz olvasható egy éven keresztül a galériában. A közönségzavazáson a vers a 2. helyen végzett. *Népi hagyományaink* című munkája pedig bekerült a Rákóczi Alapítvány által meghirdetett pályázat győztes pályamunkái közé, így Lili résztvevője a 23. Magyarságismereti Mozgótábornak. Ezenkívül az Expert országos műveltségi versenyen megszerezte az EXPERT címet, az angol nyelvi olimpia körzeti fordulójában a 3. helyen végzett, részt vett a Shakespeare Memorial angol szavalóversenyen, ill. csapatban bejutottak a bibliaverseny országos fordulójába.

Lili rengeteget olvas, imádja Adyt és Dickenst, Lee Masterst és Szabó Magdát, viszont nem szereti Szabó Lőrincet. Falja a régi filmeket, igyekszik mindent megtudni róluk. Érdekes egyéniség, sokoldalú tehetség, akinek fejlődését, pályáját egyengetni, irányítani, formálni izgalmas feladat és kihívás a tanár számára. Végtelenül szerény, amikor megkérdeztem tőle, melyik eredményére a legbüszkébb, azt válaszolta: arra, hogy sikeresen, kitüntetett eredménnyel befejezte a gimnázium első évét! Lili, mi pedig Rád vagyunk nagyon büszkék!

Kulcsár Mónika



KRÁLIK MÁTÉ

A komáromi Munka Utcai Alapiskola kilencedikes tanulója volt a 2015/2016-os tanévben.

Az elmúlt évek közül nem telt el egy év sem úgy, hogy ne szerezzen dicsőséget és ne öregbítse iskolánk hírnevét járasi, kerületi vagy országos szintű versenyeken, legyen az magyar vagy szlovák nyelvű megmérettetés. A szavalóversenyek állandó résztvevője, igazi előadó, aki ha a színpadra lép, nem lehet nem odafigyelni rá. Éveken keresztül részt vesz iskolánk színjátszó csoportjának munkájában, és láthattuk az ünnepeink alkalmából készített műsorok szereplőjeként is. A fent említett a tanévben a Tompa Mihály Országos Vers- és Próзамondó Versenyen megzenésített versek kategóriájába is benevezett társaival. Az öttagú csapat az országos elődöntőn arany sávós minősítést kapott, és bejutottak az országos döntőbe, ahol ezüst sávós minősítést értek el, illetve megkapták a zsűri különdíját a legjobb zenei ötletért.

Szabadidejének jelentős részét a sportnak szenteli, tagja volt az iskolai focicsapatnak, röplabdacsapatnak, és kosárlabdázik is. 9 éve foglalkozik zenével, a művészeti alapiskola növendékeként zongora szakon végzett.

Eredményei:

- Tompa Mihály Országos Vers-és Próзамondó Verseny, országos döntő, ezüst sáv
 - Kulcsár Tibor Vers- és Próзамondó Verseny, országos 1. helyezés
 - Dobré slovo, országos 1. helyezés
 - Pislákoló mécses, országos 2. helyezés
 - Röplabda, kerületi 2. helyezés
 - Kosárlabda, járási 3. helyezés
- Máté felkészítő pedagógusai: Laboda Róbert, Habán Hajnalka, Hajdók István.

Farnbauer Gyöngyi, osztályfőnök



KONCZ JÚLIA BARBARA

A komáromi Munka Utcai Alapiskola ötödikes tanulója volt a 2015/2016-os tanévben.

Júli nagyszerű képességekkel rendelkezik, magas szinten teljesít minden tantárgyból. Kedvence az informatika és a programozás, kimagasló az angoltudása. Szereti a versenyeket: matematika-, anyanyelvi, angol nyelvi tanulmányi versenyeken, illetve a Geográfia Olimpián képviselte iskolánkat. Munkája mindig megbízható és pontos, tempója gyors. Kedves és közvetlen természetű, ugyanakkor fegyelmet, példás magaviseletű.

Eredményei:

- Zrínyi Ilona Matematikaverseny, nyugat-szlovákiai forduló, 2. helyezés
- Kenguru matematikaverseny, regionális forduló, 3. helyezés
- Bendegúz NyelvÉsz, regionális forduló, 6. helyezés
- Angol Olimpia, járási forduló, 2. helyezés
- Pitagoriasz, járási forduló, 6. helyezés
- Matematika Olimpia, járási forduló, 13. helyezés

Felkészítő pedagógusok: Farnbauer Gyöngyi – matematika, Szabó Szilvia – magyar nyelv és angol nyelv.

Szabó Szilvia, osztályfőnök



AZ ANGOL NYELV SZERETETE

Borka Gergő a nagymegyeri Corvin Mátyás Magyar Tanítási Nyelvű Gimnázium negyedik évfolyamának tanulója. Kilenc éve kezdett el foglalkozni az angol nyelvvel, mivel nagyon zavarta, hogy nem érti az angol nyelvű csatornák adását, mikor gyerekként végigkattintgatta az egyes tévécsatornákat. Angol nyelvű műsorokat, filmeket kezdett nézni, sőt online angol, amerikai újságok cikkeit kezdte olvasgatni a család angolul tudó ismerőse segítségével. Később pedig azért tanulta az angolt, mert belemélyedt a nyelv szépségébe. Soha nem érezte nehéznek, problémásnak annak tanulását. Szinte észrevétlenül jutott el arra a szintre, melyre már igazán büszke lehet bárki. Legjelentősebb eredményének a FCE (First Certificate in English) nyelvvizsga C1 szintű letételét tartja. Alma matere méltán büszke Gergőre, hisz kétszer is megnyerte a dunaszerdahelyi Vámbéry Ármin Gimnázium idegen (angol) nyelvi versenyét (2015, 2016). Lehengerlő nyelvismeretével Nagyszombatban, az angol olimpiász kerületi fordulójában is lenyűgözte a zsűrit, az előkelő harmadik helyezést érte el. Gergő méltán lehet büszke az aktív nyelvtudására, melyet nemcsak a tanulmányai során, hanem magánemberként is fel tud használni, hisz a filmeket eredetiben nézi, a regényeket eredetiben olvassa, a zenét eredetiben hallgatja.

Mgr. Ing. Németh Erika



ZEMAN TAMÁS

Tamás a Szenczi Molnár Albert Alapiskola kilencedikes tanulója. Évek óta különböző futballklubokban focizó kiváló sportember, tiszta egyes tanuló, aki a 2015/16-os tanévben két országos versenyre is eljutott kerületi győztesként: sikeresen szerepelt Kassán a Szép magyar beszéd verseny országos fordulóján, valamint 5. helyezést ért el a Poznaj slovenskú reč érsekújvári országos fordulóján. A szavalóversenyeken gyakran ért el kerületi szintű eredményt, jőpárszor eljutva már Ri-

maszombatba is. Rendszeres szereplője az iskola által szervezett kultúr műsoroknak, irodalmi színpadoknak.

Emellett a szakterület, ahol kiemelkedő eredményeket ért el, a helytörténet-kutatás. A dunaszerdahelyi Kincskeresők versenyen bemutatott előadásával kiérdemelte, hogy a budapesti Kutató Gyerekek Konferenciájára meghívják, ahol a rengeteg magyarországi és külföldi versenyző közül kiemelt első helyet szerzett. Kiemelt első díja által pedig strasbourg-i jutalomúttal részesült.

Mgr. Matus Mónika