

vagy kétezer. Annak ellenére, hogy szabad állapotban, vízben rosszul oldódnak, gyógy- és kábítószerként is főleg a vízben oldódó sóikat alkalmazzák.

Az ópiumszármazékok közül a leghatékonyabb fájdalomcsillapító a heroin (diacetil-morfin) alkaloida. Ezt a szert csak azoknak a gyógyíthatatlan betegeknek adják, akik a betegségük végső stádiumába jutottak, és a gyötrő fájdalmaik elviselhetetlenek, ami azt jelenti, hogy az orvosok már képtelenek segíteni rajtuk. Az ún. kemény drogok közül azonban, mint utaltam rá, ez az egyik legkeresettebb. A heroinfüggővé vált emberek – szinte kivétel nélkül fiatalok – sajnos majdnem mindig menthetetlenek.

A népi gyógyászat is korán felismerte a mákfejből készített főzeteknek, a már említett mákonynak a nyugtató hatását. A csallóközi falvakban még 60-70 évvel ezelőtt is akadtak idős asszonyok, akik a sokat síró gyerek anyját arra biztatták, főzzön a csemetéjének mákfejteát. Édesanyám tudta, hogy ez nagy veszedelemmel járó megoldás, mert a mákonyra szoktatott gyerekek többsége elbambult, ezért ha tudomására jutott, hogy valaki hajlandó lenne rá, hogy kipróbálja a szert, igyekezett őt lebeszélni róla. Csak kuriózumként említem meg, hogy Zrínyi Miklós, a 17. századi zseniális magyar költő is tisztában volt a mákony, vagyis az ópium mámorító hatásával, különben miért írta volna, persze átvitt értelemben, a *Török áfium ellen való orvosság* című figyelmeztető röpiratát. A másik megjegyzésem, hogy a német náci fővezérek közül többen is drogfüggők voltak, Hermann Göring éppen a morfiumnak lett a rabja.

Mindazonáltal a mák olajban gazdag magvai – hiszen épp ezért termelik ma is a kertekben – fontos szerepet töltenek be az étkezésben. Főleg a gyerekek kedvence a vele meghintett főtt tészta, a vele töltött különféle sütemények, a beigli és a karácsonyi mákos guba, ám velük kapcsolatban egy tévhitet vagyok kénytelen megcáfolni: mégpedig azt, hogy a mákos ételek is lehetnek kábító hatásúak. Ezt eddig semmi sem bizonyította. Ám annak felismerése, hogy az érett mák száraz gubójából, sőt a szárából is hasznos alkaloidok nyerhetők, egy kiváló magyar kutatónak, Kabay Jánosnak köszönhető. Kabay 1896-ban született Büdszentmihályon, és feleségével Kelp Ilonával (1897 Kassa – 1970 Ausztrália), aki az első magyar vegyész volt, kidolgozták a morfiumgyártás módszerét, amelyet először 1927-ben szabadalmaztak, s elkezdték gyártását az általuk alapított büdszentmihályi (ma Tiszavasvári) Alkaloida Vegyészeti Gyárukban. Ekkor még a nyers, éretlen mákot használták alapanyagként, de csakhamar rájöttek a száraz mákszár felhasználásának a lehetőségére is, amely találmányukat 1931-ben jegyeztették be. Ettől kezdve már exportra is termeltek. Már életükben a gyáruk tíz országot látott el. Ám miután a házaspár révbe ért, életükbe beavatkozott egy végzetes tragédia. A férj egy sérvműtét utáni súlyos fertőzés következtében, 39 éves korában elhunyt. Emlékét a budapesti Farkasréti temetőben egy ember nagyságú dombormű őrzi és megannyi patika, szerte Magyarországon. Kabay János gyógyszerészeti tevékenysége és életműve 2016. április 16-án bekerült a Hungarikumok Gyűjteményébe. Nyilván ezért lehetett a mák az 2017-es év gyógynövénye.



PÁZMÁNY ANNAMÁRIA

LABDÁZNI JÓ!

Egyre gyakrabban jelennek meg különböző cikkek, felhívások a rendszeres mozgás fontosságáról. Ez nem véletlen, hiszen nem lehet elégszer hangsúlyozni, milyen negatív hozadéka lehet a sportolás, mozgás háttérbe szorításának. A pedagógusok tisztában vannak azzal, hogy a gyermek rendszeres testmozgása biztosítja az optimális fejlődést, a testi-lelki egészséget. Gyermekkorban alapozhatjuk meg az egész életen át fenntartó aktív életmódot. A mozgás fokozza a teljesítőképességet, fejleszti a kitartást, a koncentrációképességet, az állóképességet. A harmonikus mozgás hat a gondolkodás fejlődésére, ezen felül örömlélményt, érzelmi hatásokat vált ki. Az aktív sportos életmód csökkentheti a gyermekkor elhízást, a fiatalok agresszivitását, sőt a sportolás révén elkerülhető és csökkenthető a későbbi krónikus betegségek kialakulása.

Az óvodás gyermek nagy mozgásigényű, szeret mozogni. Nekünk már csak annyi a dolgunk, hogy a mozgásfejlesztő eszközök és tornaszerek gazdag kínálatából jól választva, céltudatosan szervezve tegyük érdekessé, élményszerűvé a mozgásos tevékenységet. Ebben az írásomban néhány olyan ötletet gyűjtöttem össze, amely a labda kreatív használatához kapcsolható.

Miért éppen a labda? A labdával már egészen kicsi korban találkozhatnak a gyerekek, érdeklődnek és leköti őket. A labda lehet kicsi, nagy, könnyű és nehéz, kemény vagy akár puha is. A labdával való játék ügyesít, sokoldalúan fejleszt. Játshatunk vele egyedül, párban és csapatban is. A gyerekek elsajátítják általa a gurítás, dobás, elkapás, vezetés helyes technikáját, és különböző, labdán végezhető gyakorlatokkal is megismerkednek.

NÉHÁNY GYAKORLAT

A LABDAGURÍTÁS GYAKORLÁSÁRA ÉS JÁTÉKOK A FOGÁSBIZTONSÁG FEJLESZTÉSÉRE

- A gyerekek egyenes vonalban a talajon gurítják a labdát, futással a labda mögé kerülve elkapják, majd visszafutnak vele a kezdőpontra. A gyakorlat végezhető egyenként, felsorakozva vagy csoportosan, egymás mellé sorakozva.
- Ferde pad segítségével is gyakorolhatjuk a gurítást és elkapást. Egy gyerek leengedi a labdát a padról, egy másik gyerek pedig a pad végén elkapja. Egyedül is végezhető a gyakorlat, ebben az esetben gyorsan a pad végéhez kell érnie a gurító gyerekeknek, hogy el tudja kapni a labdát.
- A labdát guríthatjuk akadályok, tekebábok között szlalomban, kézzel, majd lábbal is.

LABDAADOGATÓS (PÁROS GYAKORLÁS)

- Két gyerek egymásnak háttal ülve vagy állva átadja a labdát, először jobb irányba kezdve, majd balra kezdve.
- Két gyerek egymásnak háttal állva, terpeszállásban adja át a labdát. Az egyik gyerek előrehajolva a láb között nyújtja, a másik, aki átvette, felemeli a labdát, és fej fölött adja vissza társának.

LABDAADOGATÓS (CSOPORTOS GYAKORLÁS)

■ A gyerekek körben állnak, szorosan egymás mellett. Adott jelre a labdát előre meghatározott irányba elkezdi körbe adogatni. A jel elhangzása után a labdát a másik irányba adogatjuk tovább. A gyerekeknek pontosan át kell adni és venni a labdát, figyelniük kell a jelet, amire reagálni kell. Ha már egy labdával gyorsan megy a játék, neheztelhetjük a feladatot úgy, hogy több labdát is beleteszünk a játékba, vagy kisebb labdákat is használunk. A gyakorlatot játszhatjuk verseny formájában is: aki hibázik, kiesik a játékból.

■ A gyerekek egymás mögött állnak, kezük magas tartásban, a fejük felett adogatják a labdát. Az utolsó gyerek visszafut a labdával a sor elejére, és kezdődik előlről az adogatás. A gyakorlat verseny formájában is játszható, két csapatot alakítva. A labdát a lábak között is guríthatjuk.

■ **Pókfoci:** Két csapatra osztjuk a gyerekeket. Ülő helyzetben tenyerükön és talpukon támaszkodnak. A feneket nem engedik a talajra. Lábbal adogatják egymásnak a labdát, és igyekeznek a kapuba találni.

■ **Labdagyűjtőgető:** A játéktéren sok labdát szórunk szét. Szerepelhet közöttük kisebb-nagyobb labda, gumilabda, teniszlabda, szivacs labda, focilabda, sőt még pingponglabda is – az a jó, ha minél többféle méretűvel dolgozunk. A gyerekek egy bizonyos helyről indulnak (tapsra vagy sípszóra), és minél több labdát próbálnak összegyűjteni a saját zsákjukba, vödrukbe vagy egy erre jelölt helyre. Az a győztes, aki a legtöbb labdát gyűjtötte. Ennél a játéknál ne legyen nagy életkori különbség a játékosok között!

NÉHÁNY GYAKORLAT ÉS JÁTÉK KÜLÖNFÉLE FELDOBÁSOK ÉS ELKAPÁSOK GYAKORLÁSÁRA

■ A labda feldobása, elkapása két kézzel, minél magasabba dobva a labdát, helyben állva, majd előre haladással

■ Párban: kis távolságban egymásnak dobjuk a labdát, alsó dobás két kézzel, növeljük a távolságot

■ Párban: mindkét gyereknél van egy labda, egyidejű labdadobás a másik felnek

■ Párban: kis távolságban egymásnak dobjuk a labdát, dobás mellől, két kézzel, egyik láb előre csúsztatva

■ Labda dobása a falnak, a visszapattanó labda elkapása két kézzel – lepattanás

nélkül, lepattanással, taps az elkapás előtt

■ **Kapd el a labdát!:** Csoportban, verseny formájában is játszható. A fallal szemben, egymás mögött sorakoznak a gyerekek, az első a falnak dobja a labdát, hátrafut, közben a következő a sorban elkapja a labdát és ismét a falnak dobja. Fokozatosan gyorsítjuk a játékot. Aki el ejti a labdát, kiesik a játékból.

■ **Labdacica:** Két gyerek egymással szemben 2–3 m távolságra áll egy labdával. Egy gyerek közöttük helyezkedik el, és igyekszik az átadásokat megakadályozni. Érintésre vagy a labda megszerzése után a hibázó gyerekek helyet cserél. Változat: 3:1, 3:2, 4:2 elleni csoportokban végeztethetjük az átadásokat egy előre meghatározott területen belül.

■ A gyerekek két térfélen helyezkednek el, mindkét térfélen azonos számú labda található. Adott jelre elkezdi átdobálni a labdákat az ellenfél térfelére. A játék megadott ideig (pl. egy percig) tart. Az a csapat győz, akinek a térfelén kevesebb labda maradt.

■ **Repül a labda:** A gyerekek körben állnak, és egy labdát adogatnak egymásnak. A kisebbek adhatják egymás kezébe, de a nagyobbak dobhatják is egymásnak. Ha van rá lehetőség, a játék közben szóljon zene, amit valaki hirtelen megállít. Akinél ekkor a labda van, az kiesik a játékból (ő lehet a következő körben a zene-megállító). Ha nincs lehetőség zenére, akkor tapsra vagy sípszóra is megállhat a játék.

■ **Forró a labda:** A gyerekek körben állnak. A játékvezető a kör közepén áll, kezében egy labda, amit odadob az egyik gyerekeknek, aki visszadobja neki. A játékvezető a dobás közben kiáltja: „Fogd meg a labdát!” vagy „Forró a labda!” Ez utóbbi esetben a labdát nem szabad elkapni. Ha valaki mégis elkapja, a kör közepére áll, esetleg kiesik.

NÉHÁNY GYAKORLAT ÉS JÁTÉK A CÉLBA DOBÁS PONTOSÍTÁSA ÉRDEKÉBEN, VALAMINT A DOBÁS ERŐKÖZLÉS-MÉRTÉKÉNEK ÉRZÉ- KELÉSE CÉLJÁBÓL (TÁVOLSÁGBECSLÉS, TÉRI TÁJÉKOZÓDÓ KÉPESSÉG)

- Egykezes dobás célba és távolba

- A távolba dobás gyakorlása domináns kézzel, verseny formájában is

- A távolba helyezett cél eltalálása – a célfelület lehet zsámoly, kapu, kosár

- Kosárra dobás

- Mozgó cél eltalálása kisebb, majd nagyobb távolságból. A gyerekek egy na-

gyobb kört alkotva állnak, a pedagógus kigurít egy labdát a kör közepe felé, a gyerekek pedig megpróbálják eltalálni a guruló labdát.

■ **Kidobós játékok:** 1–3 gyereket kijelölünk, akik labdát vesznek, és ők lesznek a kidobók. Egy bizonyos ideig próbálják a gyerekeket eltalálni. Mindegyik célzó játékos csak a saját labdáját használhatja, a menekülők nem érhetnek a labdához. Akit kidobtak, leül. Cseréljük a kidobókat.

Változatok:

■ a kijelölt gyerekek egy labdát kapnak, és egymás között átadásokat végezve igyekeznek a menekülőket eltalálni.

■ A gyerekek össze-vissza futkároznak, a kidobó pedig megpróbálja őket eltalálni a labdával. Akit eltalált, az leül törökülésben a játéktéren. A többieknek így nehezebb lesz szaladni, mert ki kell kerülniük az ülő játékosokat. Neheztelhetjük a játékot úgy, hogy a kidobó nem futhat a labdával, csak helyben állva célozhat meg valakit.

- **Állj!:** A játéktér közepére labdával a kézben beáll a kijelölt gyerek. A többiek tőle 2 m-re, körben helyezkednek el. A labdát tartó játékos valaki nevét mondva a földre ejti a labdát. A hívott játékos – miközben a többiek menekülnek – középre szalad, megszerzi a labdát, és amikor megfogta, elkiáltja magát: „Állj!” Ekkor mindenkinek meg kell állnia. A labdás gyerek helyből célozhat. A menekülők a lábukkal nem léphetnek el, csak elhajolhatnak a labda elől. Akit eltalálnak, az lesz az új hívó.

A LABDAVEZETÉS GYAKORLÁSA

■ a labda földön való pattogtatása jobb, majd bal kézzel, váltott kézzel

■ labdapattogtatás helyben, előre haladással

■ **Labdavezető gépkocsik:** A gyermekek különböző kézjelére közlekednek a teremben labdavezetéssel. A labdavezetést soha nem hagyják abba, mert a motort az úton nem szabad kikapcsolni. Akinek lefullad az autója (elveszti a labdát), rövid időre leparkol (kiáll a játékból). Először lassan, majd gyakrabban változtassuk a feladatokat, mindkét kézzel gyakoroltassunk.

■ **Farkas és bárány:** A gyermekek a teremben található három körben állnak fel. Ők a bárányok. Két-három gyermeket kijelölünk, ők lesznek a farkasok. A pedagógus irányítja a játékot. A „Nincs farkas!” kiáltásra a bárányok labdavezetéssel kifutnak a körökből, a farkasok pedig a határvonalakon kívül pihennek. A „Jön a farkas!” kiáltásra

a menekülő igyekeznek minél hamarabb valamelyik körbe érni, míg a farkasok üldözik őket. Ha sikerült valakit elkapniuk, szerepet cserélnek.

■ **Labdavezetés terülváltással:** A gyerekeket 4 csapatba osztjuk, és a négyzet alakú pálya négy oldalvonalán állítjuk fel őket. Jelre a szemben lévő oldalra kell átjutni labdavezetéssel. Az a csapat győz, melynek az utolsó tagja először halad át a vonalon.

GYAKORLATOK FITNESS LABDÁVAL

A fitness labda már az óvodákban is egyre gyakrabban alkalmazott eszköz. Nagyszerűsége abban rejlik, hogy instabilitása révén a test több izmát dolgoztatja meg egyidejűleg, kíméli a hátgerincet, javítja a testtartást, egyensúlyt, koordinációt, valamint fejleszti a ritmusérzékét. Gyakorlatok:

■ Labdán ülünk, a talpak a talajra helyezve, a hát egyenesen tartva, a karok a test mellett nyújtva: fejbiccentés előre, a mellkashoz közelítve és vissza, egyenes tartásba, majd a fej jobbra-balra fordítása

■ Labdán ülünk, a talpak a talajon, a karok oldalsó középtartásban, rugózva a labdán karlengetés, majd karlendítés oldalsó középtartásból a fej fölé és vissza

■ Labdán ülünk, a talpak a talajon, rugózva a labdán, taps a test előtt és mögött

■ Labdán ülünk, a talpak a talajon, rugózva a labdán, páros karkörzés előre, majd hátra

■ Labdán ülünk, a talpak talajon, a kéz csípőn, a csípő előre és hátra tolása, majd ülve nagy rugózás a labdán

■ Labdán ülünk, a talpak talajon, rugózásban az egyik talp emelése a talajról, majd a másik, lassan kezdjük, és a végére felgyorsítjuk a mozgást

■ Hason fekszünk, a kezek előre nyújtva a labdán, a lábujjak a talajhoz érve – hintázás előre-hátra

■ Hason fekszünk, a tenyér a labdán, törzs megfeszítve, mászás előre és vissza

■ Hason fekszünk, a lábak széles terpeszben a talajon, a labda a bordák alatt, a kéz a tarkón, derékemelés levegő beszívásával, levegő kifújásával vissza a kiinduló helyzetbe

■ A talajon hanyatt fekve: a labda a lábak közé szorítva, felemelése a talajról és visszaengedése a talajra

■ A labdát háttal állva a falhoz szorítjuk, leülés és felállás

■ A labdát jobb, majd bal kézzel gurítjuk a terem végéig oda-vissza

■ Labdapattogatás szabadon a teremben

■ **Labdaüldöző fogó:** Egy fogót választunk. Ülő helyzetben az egyik kéz elől, a másik hátul támasztja a labdát. Szökkenő ugrásokkal haladva a fogónak meg kell fogni az „üldözőtök” labdáját. Akit elkap, kiesik a játékból.

Jó labdázást kívánok!

FELHASZNÁLT IRODALOM

- <http://rmpsz.ro/uploaded/tiny/files/magiszter/2009/tavasz/07.pdf>
- <http://jatsszunk-egyutt.hu/jatsszunk-meg-a-labdaval/>
- Pintérné Tasnádi Ágnes: *Mozgásfoglalkozások az óvodában. A Kovács- módszer alkalmazása.* Budapest, Trefort Kiadó, 2006.
- Pázmány Annamária: *Motoros képességek fejlesztése az óvodában (I. atesztációs dolgozat)*, 2016.

