

# SZÜLŐI KÖR-KÉP

SZENT MÁRTON ÜNNEPE



# TARTALOM

6. oldal  
Interjú Pusztafalvi  
Zsófiával

12. oldal  
Interjú Buchwald  
Magdolnával

27. oldal  
Beszámoló a Nyílt Antro  
estről

5. oldal **Ünnepkör**  
Márton napi dalok

21. oldal **Életmód**  
Őszi Waldorfos táplálkozás

30. oldal **Filmklub**  
Kolorádó Kid

32. oldal **Diákélet**  
Vida Ákos

1-3. oldal  
Tiszavári Ágnes írása  
a Márton naphoz





Tiszavári Ágnes

# MOST BENNÜNK ALSZIK A NAP

Szent Márton ünnepe, sok évvel ezelőtt.

Az első – szülőként.

Mi nem Waldorf-oviból érkeztünk, csak azt tudom, hogy meg kell keresni egy helyet a reptér mellett, ami az öccsel a hidegben, a szemerkélő esőben nem lesz könnyű. Ráadásul nagy eltévedő vagyok. Szerencsére mások is mennek arra, meglátjuk a tüzet, és együtt énekelünk ismeretlenekkel. Hogy találom meg a lányom a sötétben? Nem tudom. A legtöbb dalt nem ismerem, bár Borika hozott haza néhányat, emlékszem már.

Utána békében hazamegyünk, ahogy kéri az iskolában. Visszük a szép este fényét.

Emlékszem szülőként a már nagylány Márton-ünnepeire is, amikor ők készítik elő az élőképeket a kisebbeknek. Most is találok valami aggódnivalót: ott lesznek az erdőben szinte egész nap a hidegben, mit vegyen föl? Aztán együtt megoldjuk. Megkapja a bakancsom is, aminek a bal s jobb horogkapcsa néha összeakad (csak nehogy orra essen!), de ezt már hamar elfelejtem.

A fiam első vonulása: az egész osztály indul, apró csillagok a lámpások – a gyerekeink nélkülünk. Már nem aggódom Gergőért. Nem meghatottságot érzek, inkább valami kerekesség-félét.

Az első Márton-nap osztálytanítóként – nem tudunk Pilisborosjenőre menni, mert a pandémia épp dúl. (Miért Pilisborosjenő? Sosem jártam arra. Biztosan könnyen el lehet tévedni. Huszonöt gyermek. Közelebb nincs valami jó hely?)

A második évben nagyon-nagyon izgatottan indulok a csapattal arra a Pilisborosjenőre, ahol biztosan könnyen el lehet tévedni. Huszonhat gyermek. A gyerekek jobban izgulnak, mint én. Hangosan csivitelnek, kacagnak. Azt tanácsolták a tapasztalt kollégák, csöndben menjünk. De hogy...?! A hold végig világít nekünk, a hosszú túraút kirakva gondosan töklámpásokkal (mekkora munka, hihetetlen!). Ahol nem látjuk a göröngyöket, ott sejtí a talpunk. Marad a bizalom. Hogy majd csak megoldjuk.



Azon az estén hazafelé, a házunk melletti ösvényen nem világítottam magamnak, ahogy mindig szoktam. Hagytam, hadd vigyen a lábam. Egészen kevés fénnel beértem. Mindig mindenből sok van, itt az idő tapasztalni a kevés gyönyörűségét.

A világosság hiányzik reggelente. Most bennünk alszik a Nap, épp, mint a harmadikos osztályommal nemrég elvetett magokban. Túl könnyű lenne az időjárásra, a sötétre panaszkodni. Vagy a tömegre a reggeli vonatúton, a nyavalyákra, a göröngyökre, a hidegre.

Most kell belülről felszabadítani valamit, ami szinte lehetetlennek tűnik.

Szent Márton napja közeleg, erősen ős-illat van.

Barátságos, mert azt ígéri, hogy a hosszú út után átfázva hazatérhetünk, és lesz, aki vár. Végre megmelegedhetünk.

A kevés örömének ünnepe ez.







# Márton napi dalok

A large bonfire made of sticks and branches is burning brightly at night. A crowd of people, mostly seen from behind, is gathered around the fire, watching it. The scene is dark, with the fire providing the main source of light. In the background, some distant lights and trees are visible.

<https://waldorfszulok.hu/marton-napi-dalok/>



# INTERJÚ

## PUSZTAFALVI

### ZSÓFIÁVAL

az 1.a osztálytanítójával

#### **Hogyan és mikor ismerkedtél meg a Waldorf-pedagógiával?**

Már az első gyerekem születésekor is tudtam, hogy van ilyen, de akkor nagyon elérhetetlennek tűnt a távolság miatt. Amikor a második gyerekem született, akkor ismerősök alapítottak egy óvodát, hívtak minket is. Messze volt ez is, de a kedvükért elmentünk megnézni, és onnantól kezdve nem tudtam más óvodát elképzelni a lányomnak. Itt, a gyerekem óvodájában ismerkedtem meg mélyebben a Waldorf pedagógiával.



#### **Milyen volt az az út, ami innen a tanárképzésre vezetett?**

A szüleim is, a nagyszüleim is tanárok voltak, és bennem is mindig ott volt gondolat, hogy tanítani szeretnék, csak soha nem tudtam eldönteni, hogy mit. Végül aztán kulturális antropológiát, majd építészetet tanultam. Amikor megismertem a Waldorf-pedagógiát, akkor azt éreztem, hogy ebben minden benne van, ami érdekel, és amivel szeretek foglalkozni.



### **Mennyi idő múlva jelentkeztem a képzésre?**

Elég sok idő eltelt. Már harmadikos volt a lányom az iskolában, amikor jelentkeztem a képzésre. Nagyon fontos volt nekünk, hogy sokat legyenek a gyerekekkel, és akkor éreztük azt, hogy a lányunk is van már akkora, hogy be tudjak iratkozni a nappali képzésre, mert azért az egy egész napos elfoglaltság. Akkor már tudott barátokkal hazajönni, reggel együtt tudtunk indulni. Azt érzem, hogy ez most pont jó időben van, mert mostanra a gyerekeim már elég nagyok, és tudok figyelni arra, amit csinálok – a tanításra.

### **Kíváncsi lennék, hogy milyen volt maga a képzés?**

Nagyon jó. Voltak néhányan, akik hozzám hasonlóan szülőként érkeztek a képzésre, de a csoporttársaim többsége huszoneves fiatal volt. Nagy ajándékként éltem meg, hogy az ő látásmódjuk és szemléletmódjuk is formálhatott. Nagyon jó volt az a frissesség, amit hoztak. Most is tartjuk a kapcsolatot. Azokkal, akik most első osztályt indítottak, különösen sokat beszélgetünk.

A képzés számomra nagy önismereti munka is volt. Az alapozó évben szinte csak olyan dolgokat csináltunk, amik minket is valamilyen formában építenek.

Én nem jártam Waldorf-iskolába. A képzésen epochálisan tanultunk. Megcsináltuk azokat a dolgokat, amiket egy másodikos vagy egy harmadikos gyerek. Mi is játszottuk azokat a játékokat, tényleg a saját bőrünkön tapasztaltuk az egészet. Ez a saját élmény a nappali tagozaton mind megvan, és nagyon sokat ad.

### **Ki tudnál emeli egy-két sajátosságot a Waldorf-pedagógiából, ami fontos számodra?**

Nagyon tetszik a Waldorf-pedagógiában, hogy azt tanítja a gyerekeknek, ami az adott életkorban érdekli őket. Azt pedig sokkal könnyebb belső motivációval megtanulni, mintha valamit kívülről rá akarnának kényszeríteni, ami éppen egyáltalán nem foglalkoztatja. A tanuláshoz nagyon fontos, hogy valamilyen érzelmi viszonyulás legyen a tananyaghoz, és ezt biztosítja ez a pedagógia azáltal, hogy a gyerekek életkori sajátosságaiból indul ki.

Érdekes, hogy ennek ellenére minden osztálynál kicsit másképp alakul, hogy az adott témán belül őket mi érdekli, mi fogja meg leginkább.

Fontos az is, hogy a Waldorf-iskola minden az adott életkorhoz kapcsolódó dolgot támogat, és ezáltal a gyermek fejlődését is segíti, úgy is mondhatjuk, hogy összességében gyógyító hatású. Sokan mondják, hogy mennyit változott a kor, amióta Steiner ezeket leírta. De azért az ember annyit nem változott. Ugyanazokra a dolgokra van szüksége, csak még kevésbé kapja meg, mint régebben.

### **Nagyon kíváncsi lennék az osztályodra is...**

Nagyon jó velük lenni. Nagyon intenzív ez az együttlét. Még csak másfél hónap telt el, lassan kettő, alakulnak a folyamatok. Vannak viták, feszültségek a gyerekek között, amik hol kicsit simábbak, hol kiélezettebbek, attól függően, hogy ki mennyire fáradt. De nagyon jó kis csapat, jó velük dolgozni. Nagyon ügyesek szinte mindenben, és nagyon gyorsak is. Gyönyörű vonalakat húznak, megfelelnek egy lapot, szépen körmöcskéznek. Sok szabad játékra van még szükségük, ott tudnak igazán kapcsolódni egymáshoz. Nagyon fontos nekik, hogy sokat legyünk kint. Szép időben a kézimunka-órát is kint tartjuk. Annyit kézimunkáznak, amennyi belefér, aztán tudnak játszani.

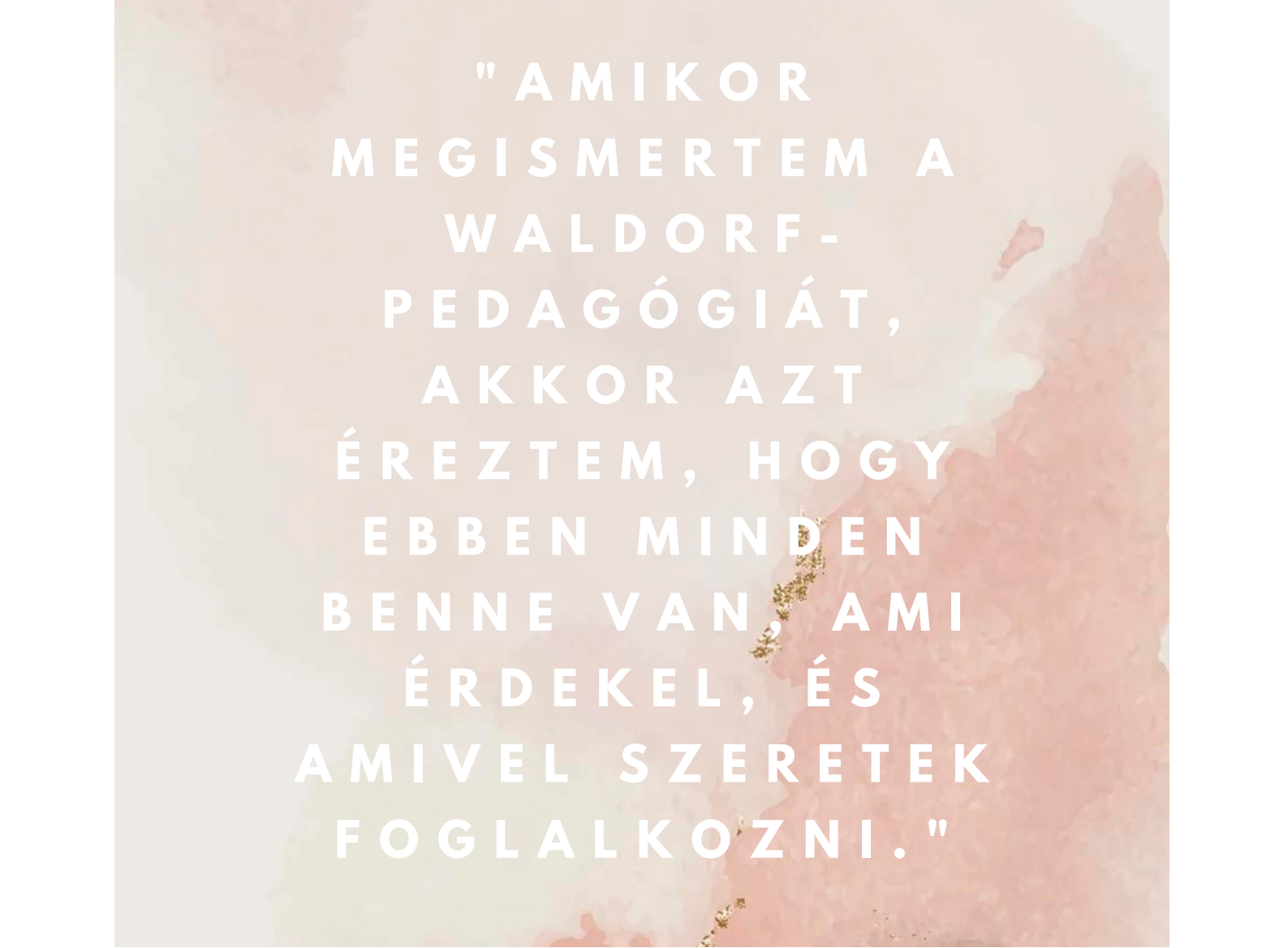
### **Olyanok a gyerekek, mint ahogy elképzelted őket? Milyen volt a felvételi folyamatában részt venni?**

Igyekeztem nem elképzelni őket, hogy ne legyen semmilyen elvárásom velük kapcsolatban. A felvételi folyamatot nagyon érdekes volt végigcsinálni. Nagyon sok gyerek jelentkezett, sok családdal megismerkedtünk. Mindig kérdezik, hogy van ez a kiválasztás, erre nem tudok konkrét választ adni. Egyszerűen csak valahogy elosztódnak a gyerekek. Nem volt sok kérdés. Ez egy nagyon jó hangulatú felvételi folyamat volt. Én először éltem át, de akik már többször benne voltak, ők is ezt mondják.

### **És osztálytanítóként napról napra ott lenni a gyerekekkel, az olyan, mint amire számítottál?**

Olyasmi, mint amire számítottam. Nagyon sokat voltam tavalay az akkori elsősökkel, majdnem egy fél évet. És nagyon sokat hospitáltunk az egész képzés során, 8 hetet minden tanévben.





"AMIKOR  
MEGISMERTEM A  
WALDORF-  
PEDAGÓGIÁT,  
AKKOR AZT  
ÉREZTEM, HOGY  
EBBEN MINDEN  
BENNE VAN, AMI  
ÉRDEKEL, ÉS  
AMIVEL SZERETEK  
FOGLALKOZNI."

**Milyen várakozások vannak benned a későbbi tanévekkel kapcsolatban? Vane olyan epocha, amit nagyon vársz, vagy amitől esetleg félsz? Számomra ez nagyon érdekes kérdés az osztálytanító munkájával kapcsolatban, annyi területhez kell értenetek.**

Mindegyiket várom. Az ötödik osztályban sok olyan van, amit nagyon szeretek: görögök, olimpia, ókori kultúrák, növénytan, szabadkézi geometria. Jó lesz negyedikben például a honismeret is. És az is nagyon jó, amiben most vagyok. A számolást is várom. Volt már formarajz, aztán írás, és nagyon kíváncsi vagyok, hogy ez milyen lesz.

Szóval mindegyiket várom, és mindegyiktől tartok egy kicsit. Szeretek utánanézni dolgoknak, és új dolgokat találni. Érdekes lesz majd jobban megismerni, hogy a gyerekek hogyan látják a világot.

**Mesélnél egy kicsit arról, mit csinálsz szívesen a szabadidődben?**

Én most pont azt csinálom, amit szeretek, úgyhogy ezt csinálom a szabadidőmben is. Emellett sokat olvasok, festek, kirándulunk – ilyen teljesen átlagos dolgokat. De most a tanítás tölti ki a napjaimat, és ezt nem bánom. Sokat készülök és gondolkodom azon, hogy mi legyen a következő napon, de ez jó.

**Arra gondoltam, hogy egy kis könyvajánlót belecsempészhethetnénk a beszélgetés végébe. Tudnál ajánlani 2-3 könyvet, ha valaki a Waldorf-pedagógiával, gyerekneveléssel szeretne megismerkedni? Sok könyv van erről a témáról, de mik a te személyes kedvenceid?**

Ami szerintem elég jól érthető, az Rudolf Steiner *Nevelésművészet az ember lényének megismeréséből* című kötete (GA311). Ez végigviszi a nyolc év ívét, és viszonylag érthető, rövidebb előadásokat tartalmaz. Aztán az *Egyszerűbb gyermekkor* című könyv Kim John Payne-től. Nagyon megdöbbentő a szerző tapasztalata, hogy a háborús övezetekben hasonló feszültségnek vannak kitéve a gyerekek, mint a mai világban. Aztán az összes Vekerdy-könyv, természetesen. Nagyon sok minden van, de ez a néhány kezdésnek jó lehet.

**Amit Kim John Payne mond, azt te is érzékeled a gyerekeken? Ha igen, miben látszik rajtuk?**

Például abban, hogy van, aki nem tud végighallgatni egy nem túl hosszú mesét. Illetve egy másik érdekes tapasztalatom volt, hogy mennyire nagy szükségük van a csendre. Volt egy olyan nap, amikor nem sikerült elmondanom a mesét, mert akkora zizegés volt. Mese helyett mindenki lefeküdt a padra, letette a párnára a fejét, és 7 percet, amíg a mese tartott volna, csendben voltunk. Utána láthatóan kisimultan ültek le tízóraizni. Annyira jó volt nekik az állandó pörgésben ez a 7 perc csend, amikor mindenki csak a párnáján feküdt. És azóta volt olyan, aki kérdezte, mikor lesz megint ilyen... Fontos kicsit befelé figyelni.

**Utolsó kérdésem az lenne, mik azok a mesék vagy mesekönyvek, amiket első- másodikosoknak, alsósoknak ajánlanál?**

Az összes Benedek Elek- és a Grimm-mese. Persze vannak olyan mesék, amik folytatásosak. De azt mondják, ebben az életkorban az a jó, ha nem folytatódik, hanem vége van, egy kerek történet. Berg Judit könyveit nagyon szerették a gyerekeim.





# INTERJÚ BUCHWALD MAGDOLNÁVAL

a 2022/2023-as tanév  
1.b osztálytanítójával  
hatvan darab papírkrokusz szállítása és  
nagy nevetések közben



Interjút készítette, Brolly Anna

**BA: Annyi mindent meséltél a legutóbbi szülői estünkön, és többször előjött, hogy hány osztályod volt, milyenek voltak. Most ebben az interjúban ezt kérdezem elsőként. Milyennek látod a mostani elsősöket?**

BM: Alapvetően minden első más és más, de nagyon érdekes. Ez a negyedik osztályom. A legelső osztályom egy nagyon kerek, könnyű osztály volt, és a harmadik szintén. A második és a mostani osztályom is hasonlítanak egymásra. Mindkettő nagyon robbanékony, sok a konfliktus, nagyon „feszés” az egész történet. Az első osztályommal még nem voltam drámapedagógus, viszont a másodikat nem éltem volna túl, ha nem vagyok az. A harmadik osztályommal drámáztam, nagyon jó színdarabokat csináltunk. De annyit nem, mint az előzővel, mert nem volt szükségem annyi konfliktuskezelésre. Ezzel az osztályommal, most eltelt másfél hónap, már két drámaórán túl vagyunk, és pénteken jön a harmadik. De azt is el kell hogy mondjam: ha akarjuk, ha nem, ezek történelmi idők. Egészen más, mint amit én 57 évig eddig láttam. A Coviddal, a háborúval a szomszédban, azzal, hogy a környezet milyen állapotban van, hogy az emberek nem veszik le a szemüket a telefonjukról. Nagyon-nagyon-nagyon sok minden van, amitől megváltozott a világ. Azt látom, hogy a gyerekeknek nagyon komoly indulatkezelési problémáik vannak. Ez egy kicsit korprobléma. Nagyon nagy a szorongás, de nemcsak a gyerekekben, hanem a szülőkből is. Most elkezdtünk az Almáskertbe járni: állatok, szabadság, és kint. Elkezdtem szervezkedni, és többen jónak gondolják, hogy valahogy suliban is megcsináljuk ezt: állatok, természet, kisétálunk, csalitosban szaladgálunk, sarazunk... Szóval, valami nagyon más. A Waldorf-pedagógiának erre választ kell adni. Valamit bele kell tenni, vagy visszahozni még jobban: sár, homok, zöld, állatok. Azt gondolom, hogy ez segít a gyerekeknek, és nagyon vevők rá. Annyit még, hogy sokszor érzem, hogy a gyerekek ösztönösen gyógyítják magukat bizonyos dolgokkal.



**BA: Tudom, hogy eredetileg is tanár voltál, és ebből a tanárságból léptél a Waldorf-pedagógia irányába. Mi volt az, ami számodra vonzó volt, miért kezdett el érdekelni, és miben látod másnak? Miért lettél Waldorf-tanár?**

BM: Olyan szerencsém volt, hogy a tanítóképzőn tartott egy rövid kurzust Winkler Márta. Akkor én beleszerettem abba a dologba. Amikor elmentem tanítani, azt éreztem, hogy ez nekem nagyon szűk, és hogy ez nem igazán jó a gyerekeknek. A sógorom hallotta egyszer, hogy Solymáron van egy ilyen iskola, nézzem meg. Elkezdtem ezután érdeklődni, és abban a solymári első Waldorf-osztályban voltam, ami, azt hiszem, Krigovszki Annáé volt.

Bementem, és nem volt iskolaszag, és pasztellszínű volt minden, és tea volt főzve. Szóval már a szagok. Gyerekkoromban az iskolában mindig hipószag volt. Szóval, már az olyan lenyűgöző volt, és minden, amit hallottam az olyan volt, hogy ezt én is kitalálhattam volna, és nem tudtam semmit kritikával illetni. Valahogy így. Életem legnagyobb élménye a Waldorf-tanárképzés volt, mert ott az volt a fontos – ami szerintem minden tanárképzésnek a központja kellene legyen –, hogy önmagamát megismerjem.

Mert anélkül nem lehetek tanár, hogy tudjam, mire vagyok képes, és mik a korlátaim. Tanított Vekerdy Tamás, Mesterházi Zsuzsa, Székely György, Mezei Klári néni, Székely Anikó néni. Közülük már nagyon sokan nem is élnek. Aztán Hollandiában is tudtam lenni egy hónapig, mert itthon nem volt hol hospitálni még, annyira fiatal volt az egész.

Az is nagy élmény volt. Aztán eltelt ez a sok-sok év a magyar Waldorf-világban. Most már sokkal több a segédanyag. Az elején mi nagyon összedolgoztunk, mindig mindent át tudtunk beszélni. Kicsi volt az iskola... De ez volt az én utam... És még egy nagyon érdekeset el akarok mondani. Azt mondtam az előbb, hogy nem tudtam semmit kritikával illetni. De az nagyon furá volt nekem, hogy másodikban szent legendák következnek. Mindegy, Steiner „hat gesagt”, akkor jó: szent legendák. Elkezdtem mesélni – én már nem tudom, melyiket –, és úgy csüggték rajtam a gyerekek, itták, és akkor azt gondoltam, hogy na. Most, ahogy telik-múlik az idő, most már tudom, hogy miért. De akkor így nekem ez nagyon idegen volt, de azért kipróbáltam. És kiderült, hogy ez tényleg működik. Láttam a szemükön. Pedig az úgy nem belülről jött, és még ez is működött.

**BA: Milyen embernek vagy osztálytanítónak jellemeznéd magad?**

BM: Hát ... alapvetően egy kolerikus-szangvinikus ember lettem, de régebben sokkal flegmább voltam. Pedig azt mondják a „nagykönyv” szerint, hogy a flegma – aki egy kicsit úgy hátra tud lépni, és figyel és vár –, az a legjobb tanártípus. ... Nagyon erősen tervezek, mindent kitalálok, képes vagyok elhagyni és improvizálni is, de mindig van egy terv. Anélkül nem indulok neki semminek. Szerintem elég következetes is vagyok, de azt is el tudom engedni. Viszont ami nagyon-nagyon nagy hibám, az a hirtelenség. Az a Hamariberkenye. Kicsit néha ilyen vagyok, ezt nehezen tudom kordában tartani. A mai gyerekeknek pedig nagyon fontos, hogy nyugodt tudj maradni. De igyekszem, nyilván. Nagyon-nagyon élvezem a tanítást, nagyon kreatív dolog, ki tudok benne bontakozni, és azt látom, hogy a gyerekeknek se rossz. Sok mindent „lopok”. Állandóan figyelem a gyerekeket. Színdarabot is úgy csinálok, hogy mindent felírok. Az ötleteiket, és ha hoznak valamit, arra nagyon vevő vagyok. Szeretem ezek beépíteni.

**BA: Hogyan készülsz az óráidra?**

BM: Most egyszerűen, mert az alsó három, még akár a négy is, az nagyon a kreativitás. Utána pedig az egy nehéz történet. Ott mindig másképp. Attól függ, milyen epocha van. A középtagozat az már nagyon nehéz. Viszont nagyon sok most már a segédanyag, és szerintem jók. Minden hét elején megcsinálom a heti tervet, és akkor azon változtatgatok. Még valamit mondanék ehhez a “mai gyerekek”-hez: a szabad játék. Ez nagyon fontos. Sok gyerek eléggé iskolaéretlen az új törvény szerint. Úgyhogy erre elég sok teret kell most adni, mert még nagyon hiányzik nekik. Nem gondolom, hogy ez a világ olyan, hogy minél előbb iskolába kell vinni a gyerekeket.

# "A KÉZ, A SZÍV ÉS A FEJ. EZ LEGYEN EGYENSÚLYBAN. AZT LÁTOM, EZ MINDEN IDŐSZAKBAN MŰKÖDIK."

**BA: Engem nagyon megfogott az a steineri idézet, hogy minden nevelés önnevelés. Hogy érzed, mit látsz, mi az, amit változtattak, úgymond „neveltek” benned a gyerekek?**

BM: Például azt, hogy a gyerekségemet előhozták, a bennem levő gyereket. Egyre jobban elő mertem szedni. Azt teljesen nekik köszönhetem. Szeretek velük gyerek lenni. Azt is, hogy elfogadjak egy csomó mindent, ami tőlem idegen. Mert ez nagyon sokat jelent a gyerekek számára. Amikor meg kamaszkodnak, akkor azt is elfogadni, hogy nem rajtuk kell lógni, hanem hátralépni. Akkor viszont uralkodni kell magamon, hogy megváltozott a helyzet, és hogy türelemmel lenni, majd visszajönnék. Azt, hogy el tudjam engedni.

**BA: Szerinted melyek a mostani nevelés kihívásai a szülők, pedagógusok, akár a felnőttek számára a gyerekekkel kapcsolatban?**

BM: Az egyik, hogy biztonságban érezzék magukat a világban. A szülők is meg tudjanak teremteni valamiféle biztonságot, és a gyerekek körül is az legyen. Ebben nagyon erősen azt látom, hogy a kis közösségek tudnak ilyesmit létrehozni. Akár, mint a Waldorf. Ha találnak egy kis burkot a világban, az nagyon fontos. Ami még nagyon fontos, hogy ez az új generáció már nem olyan, mint az én anyáim. Még nálunk is lazábbak, és nem értik, hogy a korlát az kapaszkodó is. A gyerek jött hozzám, és nem kell mindent az ő képére formálni, és a család úgy formálódjon, hogy az mindenkinek jó legyen.

A gyereknek is, az anyának is meg az apának is. Azt érzem, hogy ők nagyon erősen „én”. Ez viszont nem jó. Szerintem a szülőknek is nehéz, ha egy ilyen „egó-gombóc” uralkodik el a dolgokon. Ezzel nagyon sokat dolgozunk. Nagyon sajnálom, hogy a drámapedagógia nincs beépítve heti rendszerességgel az iskola életébe. Ugyanakkor azt is gondolom, hogy túl sok, amit, mondjuk, egy középtagozatos itt tölt. Kettő óra után itt már nem szabadna maradni gyereknek, mert nagyon fontos, hogy a középtagozatos már a saját elhívatásának megfelelő dolgait tudja csinálni. Ha az a sport, akkor azt, ha színjátszás, akkor azt, ami belülről jön. Ez nem feltétlenül itt van az iskolában. De háromkor, fél háromkor meg fél négykor már hova megy. Ezek nehéz dolgok; hogyan van szervezve a gyerekek élete, és milyen szerepet játszanak a családban.

### **BA: Miért tartod fontosnak az állatokat? Miért tartod fontosnak őket a gyereknevelésben?**

BM: Az én szüleim „állatbolondok” voltak. Félttem a kutyáktól, mindentől félttem hatéves koromig. Persze, kaptam egy kutyát, és azóta imádom a kutyákat. Mindig volt állatunk: kutya, cica, minden a világon. A férjem „bogármániás”, úgyhogy mindenféle bogarak és rovarok is voltak az életünkben. Bármilyen állatot megfogok. Amióta így öregszem, azóta meg azt érzem, hogy az állat megnyugtat, a földhöz köt. Van egy hatalmas nagy fekete kutyám. Örökbe fogadtam, tízéves. Senkinek sem kell egy tízéves nagy testű fekete kutya. Annyi mindent kapok tőle, és olyan boldogság... Steinernek volt valahol egy gondolatmenete, hogy az emberek tisztelete az állatok felé alapvetőnek kell lennie, mert különben nagyon nagy bajok lesznek. Amilyen tiszteletlenül viselkedünk az állattal, ahogy tartjuk, az visszaüt: ahogy neveljük, amilyen húst eszünk, amilyen szorongást magunkhoz veszünk. Ezt a mondatot valahogy akkor olyan furának éreztem, de most már egyre jobban értem. De most már teljesen a lényem része, hogy legyen állat körülöttem.



Látom azt is, hogy a gyerekek az Almáskertben az állatok között kisimultak. Nemcsak a levegő, hanem a pár tyúk, meg az a két kecske is. Annyira, hogy nem volt semmi konfliktus. Azt gondolom, hogy az állat a mai világban földel. A fizikaiságot is erősíti, ami azért erősen gyengül. Nem tudom, miért, de most ez még fontosabb, mint valaha az életemben.

**BA: Akár a krókuszvirág-projekt kapcsán vagy a tavalyi nyolcadikos színdarabnál, érzékelem, hogy rengeteg mindent csinálsz. Csak egy szelet, hogy egyébként osztálytanító vagy. Ezenkívül száz és egy helyen megjelenysz, ott vagy, részt veszel, többé vagy kevésbé, gondolom. Melyik „szerepvállalás” jelent számodra a legtöbbet, melyik tölt fel a legjobban? Egyáltalán miért tartod fontosnak az ennyiféle feladatvállalást?**

BM: Nem mindennap, de nagyon sokszor gondolom azt, hogy milyen jó, hogy még fizetnek is azért, hogy tanítok. Az nekem alapvetően az életem, nem számít munkának. Ez az egyik. A másik az, hogy mindig az ember érdekelt. Mindig csak azok a tantárgyak érdekeltek, ami az emberrel kapcsolatos. Két teljesen egyszerű ember nevelt fel. Még érettségijük se volt.

De mindig mindenki, aki bajban volt, az nálunk volt, és őtőlük kapott segítséget. Egyszerűen ez nekem annyira hétköznapi, hogy nem tudom, hogy kell nem segíteni, mert ebben nőttem fel, és ez így fontos. Ezért nem várok köszönetet, nem várok semmit, és kapok. Nagyon fontos, hogy valahogy jobbá tegyem azt, ami csak körülöttem van. Szóval, nem tudom, ilyen vagyok.

**BA: A gyerekeink kapcsán elég sok „iskolabemutakozáson” voltunk. Az egyik alkalommal hangzott el, hogy azok a családok, gyerekek, akik Waldorf-iskolákba járnak, tulajdonképpen egy szociológiai kísérletnek a részesei. Van valami tapasztalatod, látod, hogy hol tart ez a szociológiai kísérlet?**

BM: Szerintem teljesen jó felé. Nagyon érdekes, hogy a gyerekeim, most már 32 és 33 évesek lassan, ide-oda nyújtogatják a csápjaikat. Nagyon érdekes, ahogy beleakadnak, hogy mennyi minden Waldorf. Nagyon sokszor aztán olyan dolgokkal hozza őket össze az élet, ami a Waldorfból jött. Egyre több „csáp” lehet ebből is a világban, vagy mi egy kicsit ilyen burában élünk, de azt nem hinném. A másik ilyen nagyon érdekes dolog, amit egy régen itt tanuló diák mondott a nyolcadikosaimnak pályaválasztási tanácsadásképpen, hogy alapvetően egy ilyen Waldorf-iskolás mindig a szürke hangyák között a vörös hangya.

Ez a fajta másság, ahogyan ő gondolkodik, az általában bejön. Azt kiválasztják, mert nem olyan, mint az átlag. Valami miatt szimpatikusabb, mert valahogy különbözik, valahogy látszik. Szerintem ebben is van igazság... Sosem azt érzem, hogy el vannak zárva ezek a gyerekek a világtól. Vannak olyan családok, akik így nagyon tartják ezeket a rendszereket, van, aki kevésbé, van, aki azért van itt, mert tudja, hogy egyáltalán nem tartja, de valamit szeretne, és legalább itt legyen. Egy csomó minden bejön, egy csomó mindent ők is tudnak a háborúról, a Covidról, még akkor is, ha nem beszélsz róluk nekik. Ez egy színes világ. Mégis azt érzem, hogy nagyon nagy erőt ad ez a hármasság, amit amúgy minden filozófia tudott. A kéz, a szív és a fej. Ez legyen egyensúlyban. Azt látom, ez minden időszakban működik. Fura, hogy ezt egyáltalán el lehet felejtetni időszakokra például egy mostani általános iskolai tantervben. Fellapozol elsős, másodikos tankönyveket, döbbenet

**BA: Mit gondolsz arról, hogy idén a sárkány nyert?**

BM: Hát, nem tudom igazából. Székely Anikó néni jut erről eszembe, aki nekem ilyen idős emberben a példaképem, mert tele volt élettél, vidámsággal, egy fantasztikus ember volt.

Azt mondta – már majdnem hetvenéves lehetett akkor –, hogy ő a szenvedéseit, az életében a nehézségeket soha nem adta volna oda senkinek, mert az segített előrelépni. Egy ilyen „sárkány győz” című történet, azt jelenti, hogy valamire nagyon oda kell figyelnünk. Éreztem azért azt akkor is, hogy annyira nem csodálkozott el senki.

**BA: Nekem érdekes volt, ahogy a gyerekek mesélték, hogy volt olyan gyerek, aki a sárkányhoz rakott még egy fekete követ.**

BM: Nem tudom, ezeket én gyerekektől mindig elfogadom. Mindig azt érzem, hogy igen, neki van egy útja, s akkor ő most itt tart. De a gyerekek előrefelé mennek. Azt gondolom, az a fura aztán, hogyan lesz olyan felnőtt, hogy még mindig a sárkányhoz rak egy fekete követ. A gyereken nem csodálkozom, a felnőttön nagyon. És akkor ezt, ugye, képletesen kell érteni.

**BA: Záró kérdések: mi a kedvenc időszakod az évben, és mi a kedvenc ünneped?**

BM: A kedvenc időszakom az évben... a tavasz, azt nagyon szeretem. A kedvenc ünnepem... annyi mindent szeretek... nagyon szeretem az adventet, és nagyon szeretem a Szent György-napot. Ezt a kettőt nagyon-nagyon szeretem.







2022  
NOVEMBER

# Őszi Waldorfos táplálkozás

Zöldiné Dr Csonka Lilla írása

A steineri  
gabonakonyha

Az antropozófiai szemlélet-  
ahogy az életünk oly sok  
területén- a táplálkozásban  
is segíthet, iránymutató  
lehet.







A táplálkozásnak nagyon fontos szerepe van az immunrendszerünk, közérzetünk, általános jóllétünk megteremtésében. Ahogy egyre hidegebbek a napok és egyre több a sötétben töltött órák száma, a szervezetünknek is táplálódóbb tápanyagokra és melengetőbb ételkészítési eljárásokra van szüksége, hogy egészségesen, melegen tudja tartani magát.

Az antropozófiai szemlélet-ahogy az életünk oly sok területén- a táplálkozásban is segíthet, iránymutató lehet.

Ebben a cikkben a gabonafélék ciklikus fogyasztásáról szeretnék írni és gyakorlati példákkal segíteni, hogyan építhetjük be azokat a mindennapjainkba. Akik Waldorf oviba jártak, azoknak biztosan nem ismeretlen ez a koncepció, mégis engedjétek meg, hogy röviden összefoglaljam a lényegét.

Rudolf Steiner szerteágazó kutatásokat végzett, sok egyéb mellett a Naprendszer bolygóinak hatását vizsgálta az életfolyamatokra. Az antropozófiai orvoslás például a fémek és bolygók összefüggéseiről gyűjtött tanulmányait is használja (például Hold-ezüst, Merkúr-réz, Vénusz-higany, Nap-arany, Mars-vas, Jupiter-ón és Szaturnusz-ólom). Az egyes bolygókhoz gabonákat is kapcsolt. A gabonakonyha az Európában megélő kalászosokra és fehérjenövényekre épít, főleg növényi alapú és két alapvető ismeretből táplálkozik. Egyfelől az asztrológiai ismeretből, ami a bolygók hatását mutatja a hét napjaira, másfelől a bolygókhoz köthető gabonák alapján állt össze.

Így a hét minden napjának egy meghatározott gabonája van.

(Ehhez a gyömbéres-narancsos sárgarépa krémleveshez rozskenyeret fogyasztottunk, csak sajnos a fotóról épp lemaradt.)

**Az antropozófiai szemlélet- ahogy az életünk oly sok területén- a táplálkozásban is segíthet, iránymutató lehet.**



#### **A hétfő a Hold napja.**

A hozzá kapcsolódó értékek közé tartozik a víz, színe a fehér, és olyan érzésekkel teli nap, mint az empátia, törődés, anyai gondoskodás. Gabonája a rizs, barnarizs. Ez az egyik legkönnyebben beépíthető alapanyag szerintem, hiszen már reggel kezdhetünk egy rizskásával (ha barnarizsből készítjük, teljes értékű ételt kaphatunk, hiszen ez a teljes kiőrlésű változata). De ebédre is küldhetünk rizses egytálételt, vagy fogyaszthatjuk köretként gombával, kukoricával, zöldborsóval gazdagítva. Ha a gyermek az iskolában ebédel és nem rizses volt a főétel, egy tápláló meleg leves készülhet rizs "levesbetéttel", ami csak annyi, hogy a félig kész levesbe tesszük a rizst tulajdonképpen tészta helyett.

**A kedd a Mars napja,** tele energiával. Színe a vörös, és mindenféle nagy aktivitásnak kedvez a nap a tornaórától a Bothmeren át az úszásig. Ilyenkor a csípős, fűszeres ételek is szerepet kaphatnak a menüben, gabonája pedig az árpa, például gersli formájában. Az árpatea pedig nagyon jól hat gyomorhurut, érzékeny gyomor esetén is. A gerslit ugyanúgy használhatjuk, mint bármely más köretet, zöldfűszerekkel is ízesíthetjük, vagy fasírtokban is használhatjuk alapanyagként; de akár édes hangulatú kásának is megfelelhet bogyós gyümölcsökkel.

A gabonaféléket érdemes felhasználás előtt átöblíteni és egy éjszakára (vagy pár órára) be is áztatni, mert ezzel egyrészt főzési időt is csökkenteni lehet, másrészt még jobban emészthetővé válnak a kalászosok.

Ez a hüvelyesekre is igaz egyébként.

**A szerda a Merkúr napja és az intellektusé.** Fontos tárgyalások, nagy beszélgetések és a hatékony tanulás ideje. Színe a zöld, gabonája a köles. Az egyik legsokoldalúbban elkészíthető szénhidrátforrás, főleg a gluténmentes konyha szereti. Reggelire készülhet köleskása (instant kásák kaphatók a DM-ben például, de egy kávédarálóval vagy őrlővel a kölesből magunk is elkészíthetjük), desszertnek köles koch vagy császármarzsa készülhet belőle. A gyerekek is nagyon szívták szeretni a kölesből készített hamis "túró" gombócot, "túrórudit", de kenyérre kencének a kölesből kiváló körözött is készíthető a finom magyaros fűszereink felhasználásával.





**A csütörtök a Jupiter napja,** a csapatjátékok ideje. Jó nap az üzletkötésekre, de a hitűnkre és derűlátásunkra is jól hathatunk ezen a napon. A színe a bíbor és ibolya, gabonája a rozs. Az ovisok ezen a napon szoktak rozskenyeret sütni, és én is azt figyeltem meg, hogy kb idáig tart ki a vasárnap sült kovászos kenyérünk, így eznapra általában rozskenyeret készítek én is, így le is van fedve pékáruval a heti szükséglet. De ha valaki nem szeretne kenyeret sütni, akkor rozspelyhet is kínálhat reggelire a gyerekeknek, bogyós gyümölcsökkel vagy lekvárral, magvajjal megbolondítva nagyon finom és tápláló reggeli. De sósan is elkészíthető a rozspehely is, ahogy bármely más kásaféle, akár pestóval, aszalt paradicsommal, humusszal, padlizsánkrémmel, tahinivel (szezámkрем) a variációs lehetőség itt is végtelen.

**A péntek a Vénusz napja;** a szépségé, kényeztetése, a kulturális örömké. Nem véletlen, hogy gyakran látogatnak ezen a napon színházat, mozit, koncertet az emberek. A színe a rózsaszín, a gabonája a zab. Ez a takarmánynövényből lett superfood nagyon jó immunerősítő, magas a fehérjetartalma (15 % körüli), a zsírtartalma is magas (5-7% körüli) és így zsírban oldódó vitaminokat, mint E-vitamint is tartalmaz. Kalciumot, magnéziumot, foszfort, B1-vitamint is szerezhetünk belőle. Emészthető és nem emészthető rostokat egyaránt tartalmaz. Kutatásokban arra jutottak, hogy javítja a vérsír profilt, és szívvédő hatású polifenol vegyületeket is tartalmaz. A zabban található gyökfogók az érrelmeszesedés megelőzésének műfajában tevékenykednek. Béta-glükán tartalmával pedig támogatja az immunrendszer működését és gátolja a kóros sejtburjánzást. Nemcsak kásaként remek, hanem például a kicsiknek zabgolyóként, zabszeletnek az uzsis dobozba is kiváló, és persze zöldségesen is megállja a helyét.

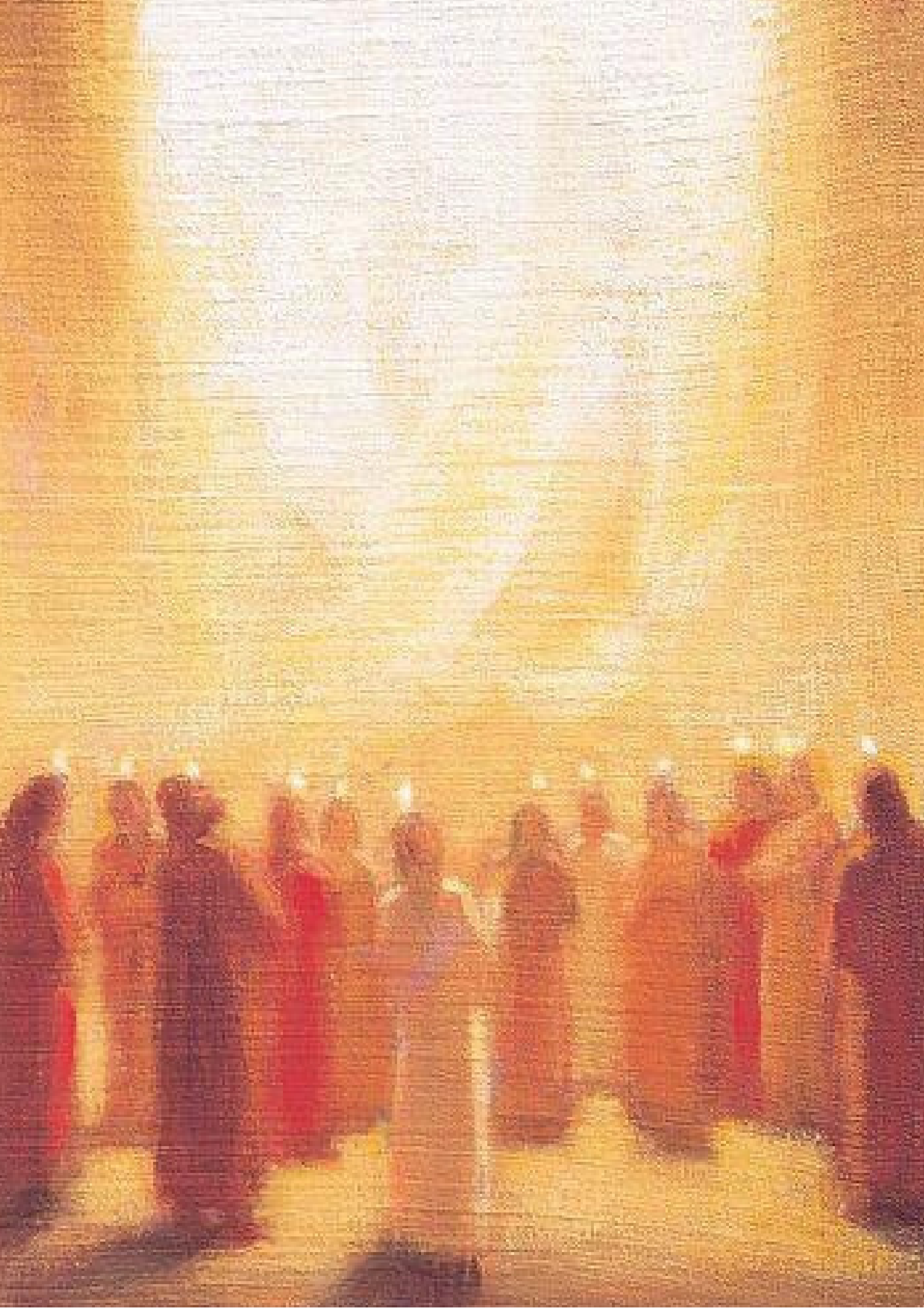
**A szombat a Szaturnusz napja:** a belső rendeződése, elmélkedése, jógaé, a kikapcsolódása. Kirándulásra és meditációra termett nap, amelynek színe a fekete, barna, szürke. Szénhidrátja a kukorica, amit dara, azaz puliszka, polenta formájában is magához vehetünk. Gyerekeknek lehet a polentából cuki figurákat alkotni, de alapvetően is szokták szeretni a szép sárga színe miatt. A puliszka egyik kedvenc változata nálunk sósan, sült hagymával tálalandó, pörkölt tök-maggal megszórva. Lusta szombatok egyik kedvenc reggelije lehet, édesszájúaknak mézzel, fahéjjal, mogyoróvajjal meglocsolva.





**Vasárnap, a Nap napján** fejeződött be a teremtés, a férfi, az apa, a verseny, a sikerek és önértékelés megélésének napján. A színe tehát a narancs és a sárga. Családi és baráti összejövetelekre remek nap, valamint a kenyérsütésre is, hiszen a gabonája a búza. Ez persze nem jelenti azt, hogy fehér búzalisztes kenyeret és péksüteményt kell ennünk nyakra-főre, a tönköly, alakor, durum, vagy köretben gondolkodva a kuskusz és bulgur irányába is elmehetünk. Kedvenc vasárnapi kenyerünk egy tönkölylisztes rozskovászos kenyér, ami a reggeli gőzölgő illatával máris megadja a kellő hangulatot egy kellemes családi vasárnaphoz.

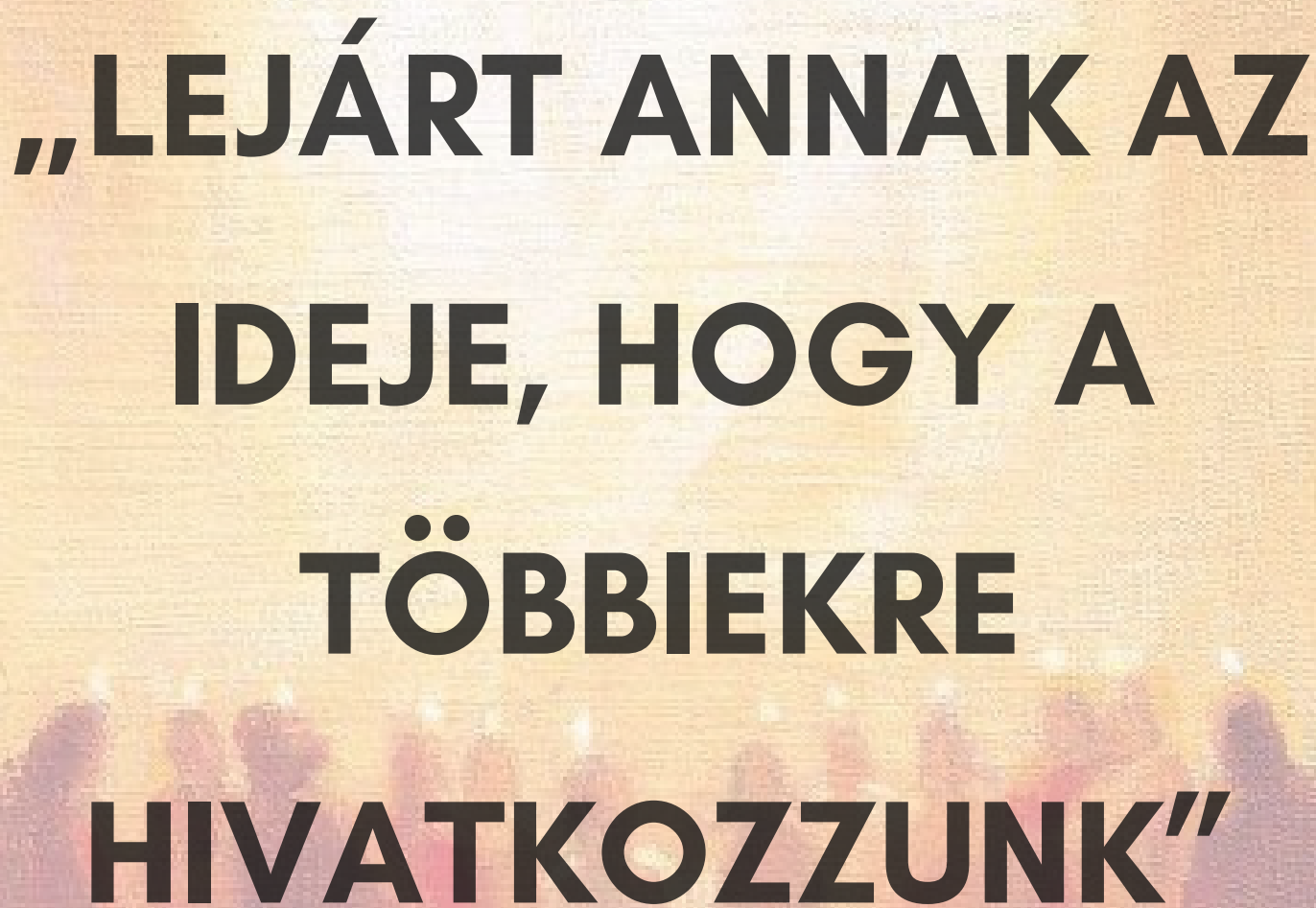
Remélem sikerült némi inspirációval szolgálni a gabonák tekintetében az őszi táplálkozás kapcsán, kívánok mindenkinek egészséges, szép, jó közérzetű és derűs őszi napokat.





# NYÍLT ANTRO EST

ELŐADÁSSOROZAT



**„LEJÁRT ANNAK AZ  
IDEJE, HOGY A  
TÖBBIEKRE  
HIVATKOZZUNK”**

Karkus Ottó



„Lejárt annak az ideje, hogy a többiekre hivatkozzunk”

---

Így kezdte előadását Karkus Ottó Szeptember 27-én iskolánkban, a Nyílt Antro Est előadássorozat első alkalmán.

Nagy érdeklődés övezte már az előadás előtt Fehér Anna által vezetett Bothmer gyakorlást, ahol minden jelenlévő maga kipróbálhatta önön magát a páros Bothmer gyakorlatokban; majd következett maga az előadás, amikor is az Iskola étkezője zsúfolásig megtelt, közel 110-en voltunk együtt.

Az estét Tiszavári Ágnessel, egy 2 szólamú angol dal énekésével zártuk, melyet terveit szerint 3 szólamra bővítünk egy következő alkalommal.

A tanári konferenciával való egyetértésben az alábbi témákat érintette Ottó: A gyermek fejlődése (1-21) és szakaszai, Mit jelent az életkornak megfelelő nevelés? Miért más a Waldorf kerettanterv, mint az állami? Más egyáltalán?

Sok szó esett az óvodás gyerekekről, majd a kisiskolás gyerekekről, végül a kamaszkorral zárta Ottó az előadást, ami egy újabb érdekes téma, és ezt szeretnénk folytatni a *tavaszi előadás során*.

Az előadást a Magyar Antropozófiai társaság a helyszínen megvásárolható bőséges könyvkínálattal gazdagította, melyre reményeink szerint minden előadás alkalmával lesz lehetőség.

(Itt akár előre tudtok böngészni, vagy megrendelni is:

<http://antropozofia.hu/webaruhaz/> )

Aki esetleg nem tudott személyesen részt venni ezen az estén, az alábbi linken meghallgatható az előadás, mely a jelenlévőknek szólt, ezért kérünk szépen Mindenkit, **hogy diszkréten kezelje, ne terjesszék, ez Ottó kérése felénk.**

<https://s.ip-telekom.hu/ftp/friends/KarkusOtto/?fbclid=IwAR31NGsHz-IFkWmqWG957g2hQKKhUiK62jISgpZ0SbpZPh74FaLrq6aoYZ4>

---

Egyúttal engedjétek meg, hogy beharangozzuk nektek a következő előadást – melyet már lehet, hogy sajnos csak utólag fogtok olvasni - , melyet **2022. november 8-án** Brassay Brigitta tart Mit jelent a közösség a 21. században? címmel.

Néhány gondolat az előadás vezérfonalairól:

"Egy egymástól elidegenedő világban mit jelent a szó: közösség?

Van-e közös ügyünk, van-e közös akaratunk?

Egyáltalán ezekről szól-e a közösségi impulzus?

Mi változott meg az idők során és mit menthetünk át a jövőbe? Múlik ezen valami?

Van olyan, hogy Waldorf Község?"

A regisztrációs linken jelezzétek légyszíves a részvételi szándékotokat:

<https://forms.gle/1iB4QStsm1hAPfJH6>

Várunk Mindenkit Nagy Szeretettel már 17 órától, ezúttal is Bothmerrel kezd Fehér Anna, majd 17.30-tól kezdődik Brassay Brigitta előadása Nagyon aktuális témával.

Jövőre, tavasszal folytatjuk az előadássorozatot.

Aki szeretne direkt értesítést kapni az előadásokról, az alábbi linken regisztrálva tudja ezt biztosítani magának:

<https://forms.gle/dKUorgKrukbGs8KH9>

Nagyon szépen köszönjük, hogy ennyien eljöttetek az első előadásra! Szívesen fogadjuk visszajelzéseiteket, javaslataitokat e-mailen az alábbi címeken: [veronika.buze.736@waldorf-obuda.hu](mailto:veronika.buze.736@waldorf-obuda.hu)  
[zsofia.csatai.720@waldorf-obuda.hu](mailto:zsofia.csatai.720@waldorf-obuda.hu)

Buze Veronika és Csatai Zsófia

szülőtársaitok egy tanári mandátum csoport segítségével

# 2 éves szünet után újra indul iskolánkban a Waldorf filmklub!

## **KOLORÁDÓ KID (2009)**

Rendezte: Vágvölgyi B. András

Főszerepben: Nagy Zsolt, Fullajtár Andrea, Menyhárt Jenő

Hossz: 96 perc

Előzetes:

**<https://www.youtube.com/watch?v=L0Mo-Gv0BMo>**

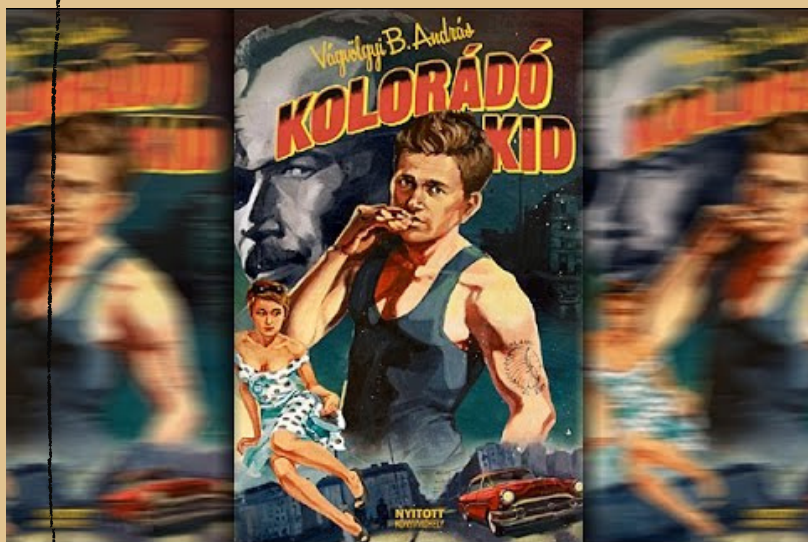
A film megtekintése után a meghívott vendégekkel egy kötetlen beszélgetést tervezünk egyrészt a film elkészítésének érdekes pillanatairól, másrészt szeretnénk egy kicsit megvilágításba helyezni azt a korszakot, amelyben a film eseményei zajlottak.

A meghívott vendégek:

Vágvölgyi B. András (újságíró, filmrendező, filmesztéta)  
a film rendezője

Rainer M. János (Széchenyi-díjas történész, levéltáros, egyetemi tanár)  
az 1956-os intézet főigazgatója





ADAMANTE  
NOTARE  
FILMIKLUB

# KOLORÁDÓ KID

2022. 11. 15. 17:30

HELYSZÍN:  
ÓBUDAI WALDORF  
GIMNÁZIUM  
6. ÉPÜLET



Nagyon büszkék vagyunk Vida Ákos, 10. osztályos diákunkra, aki megnyerte Social Impact Award(SIA) nemzetközi szervezet versenyét (19 országban van jelen) ! A díj azért jött létre, hogy támogassák azokat a projekteket, amik a világot jobbra tudná tenni.

Ákos a "Helping With Plastic" projekttel nyert, aminek célja, hogy az online játékok hozzáférhetőek legyenek a fogyatékkal élőknek.

Gratulálunk!

A honlapon további információkat találtok:

<https://socialimpactaward.net/>



„Csak az gyógyít,  
ha az emberi lélek  
tükreében az egész  
közösség  
tükröződik, és a  
közösségben  
minden egyes  
tagjának ereje él.”



# Milyen témáról olvasnál szívesen az iskolaújságban?



Írd meg nekünk:

<https://forms.gle/tHhWLXGUGCmJzkSu7>