

# SZÜLŐI KÖR-KÉP

## HÚSVÉT



A ÓBUDAI WALDORF ISKOLA LAPJA,  
2023.ÁPRILIS - 7. SZ.

# TARTALOM



**1. oldal ÜNNEPKÖR**  
**HÚSVÉT -**  
Biró Viktor írása

**10. oldal TANÍTÓINK**  
Interjú Borza Edittel

**15. oldal WALDORF**  
**PEDAGÓGIA**  
Gondolatok a  
kézimunkaórákról alsó  
tagozatban

**23. oldal ÉLETMÓD**  
Húsvéti szimbólumok és  
étkezési szokások



# A HÚSVÉT A KERESZTÉNYSÉG LEGNAGYOBB ÜNNEPE

"Évről évre lehetőségünk van  
kapcsolódni azokhoz az erőkhöz,  
amit a Húsvét nyújt nekünk"

BIRÓ VIKTOR

A Húsvét a kereszténység legnagyobb ünnepe, egyben mozgóünnep. Meghatározásához a Nap és a Hold égitestek, valamint az egész Kozmosz együttes táncának figyelembevétele szükséges: „tavaszi nap-éj egyenlőséget követő első holdtölte utáni vasárnap”. Így van lehetőségünk évről évre kapcsolódni azokhoz az erőkhöz, amit a Húsvét nyújt nekünk, embereknek. Segítve minket abban, hogy kövessük Krisztust azon az úton, amit rövid földi életében bejárt. Megmutatta, hogyan juthatunk el majd mi is a halálerők legyőzéséhez.

Az időszak jellege a lemondás volt, az önmegtartóztatás. A szigorú böjti szokások azt a célt szolgálták, hogy az emberek emlékezzenek Krisztus szenvedéseire.

A Húsvétot megelőző Nagyböjt időszaka, Hamvazószerdától kezdve negyven napig tart, amikor is az emberek testi-lelki megtisztuláson mentek keresztül.

Az időszak jellege a lemondás volt, az önmegtartóztatás.

A szigorú böjti szokások azt a célt szolgálták, hogy az emberek emlékezzenek Krisztus szenvedéseire. Az önként vállalt lemondással megszabadíthatjuk magunkat valamilyen rabságunkból, pl. olyasmitől, ami túl erősen köt a fizikai vagy virtuális világhoz. Az emberiség fejlődésével erősödött az individualizmus és a materializmus, az emberek egyre kevésbé fogadták el a külső parancsokat. A materializmus odáig ment, hogy tagadta Krisztus létét, s ezzel próbálta semmissé tenni a Golgotai esemény tényét.

Egy sokat idézett bibliai mondatot mellé téve: „Mert úgy szeretete Isten e világot, hogy az ő egyszülött Fiát adta, hogy valaki hiszen ő benne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen.” Erre az Isteni Szeretetre válaszul történtek a Nagypénteki események

A történet önmagában is fájdalmas: az emberek megfeszítik egy ártatlan társukat.

Ha ezt még kiegészítjük azzal, hogy Jézus, mint ember, aki magába fogadta a vízkeresztnél Krisztust, az isteni lényt, aki azért jött, hogy a bukott és szellemileg süllyedő embert megmentse és elindítsa egy szellemi emelkedésen.

Egy sokat idézett bibliai mondatot mellé téve: „Mert úgy szeretete Isten e világot, hogy az ő egyszülött Fiát adta, hogy valaki hiszen ő benne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen.”

Erre az Isteni Szeretetre válaszul történtek a Nagypénteki események. Pedig pár napja még szamárháton, pálmaágak és örömujjongás közepette vonult be Jeruzsálembe Krisztus a tanítványai körében.

Nem sokkal később ugyanez az embertömeg kiáltozta, hogy „feszítsd meg”, csupán azért, mert a külső római nyomás alól szerették volna, hogy felszabadítsa őket.

Krisztus hiába kínálta a belső világ, a lélek megszabadítását a földhöz kötő, materiális dolgoktól.

Ilyen felszabadító pillanatokhoz tud juttatni a böjti időszakban a lemondás, az olyan megszokott és berögzött dolgainkról, amik „elrabolhatják” naponta pl. az értékes időnket, amit magunkkal vagy szeretteinkkel tölthetnénk.

*Lemondást sokféle dologban és témakörben tehetünk mi is akár ebben az időszakban is, egyedül kreativitásunk szabhat határt. Van, aki napi egyszeri főétkezést tart, vagy kerüli a nassolást, cukros édességeket, lehet korlátozni a telefon- és egyéb médiahasználatot, a lényeg, hogy olyat válasszunk, amit meg is tudunk tartani, de egyben kihívást is jelent számunkra.*

A hét eseményei gyorsan, nagy fordulattal zajlottak.

*Nagycsütörtökön* következik az Utolsó Vacsora ideje, ami előtt Jézus valami olyan megdöbbenőt tesz, amit csak János ír le evangéliumában: megmossa a tanítványok lábát. A Mester itt a szolgák munkáját végzi el, Péter, mint öntudatos tanítvány, tiltakozik is ez ellen.

Jézus próbálja megértetni tanítványaival, hogy miért tette ezt: megmutatni, hogy a legnagyobb is csak akkor tudja elvégezni a feladatát, ha a legkisebbek ebben alázattal a segítségére vannak. Talán nekünk, mint szülőknek, családtagoknak, nem is kell messze mennünk, hogy találjunk olyasvalakit, akinek szimbolikusan mi is megmoshatjuk ilyenkor a lábát, felemeljük, elismerjük felé a tiszteletünket, hálánkat, mert nélküle nem tudnánk olyanná válni, amilyenné az élet szán bennünket, ő segít nekünk kiteljesedni. Felfedezhetük másoknál olyat is, amiben éppen előttünk áll, amiben jobb nálunk, és példa lehet számunkra.

*Nagypéntek* a szenvedés napja.

A szenvedés azonban többféle is lehet, az egyik valamiféle hiányérzet megélése, hiszen ki ne érezné, hogy valami hiányzik az életből, hogy tökéletes legyen. Ilyenkor az egó szenved.

A másik fajta szenvedés kétoldalú, mert a test azt éli meg, hogy nem tudja tökéletesen szolgálni a lelket és a szellemet, és a lélek szenved, mert úgy érzi, hogy a szellem nem tud megfelelő módon kifejeződni a testben. A fájdalomtól minden ember fél, erre kínálnak orvosságot különféle tabletták, cseppek, egyes médiatartalmak, amitől hipp-hopp vidámak, egészségesek leszünk, de legfőképpen fájdalommentesek. Ezzel elveszítve azt a lehetőséget, hogy a szenvedés által tanulhatunk valamit, magasabb fokra emelkedhetünk.

"Krisztus alaptanítása a szeretetről szól, a megbocsátás pedig a szeretet megnyilvánulása."

Krisztus ebben is szép tanítást mutatott nekünk, a legnagyobb fájdalmak és szenvedés közepette is telve szeretettel olyanok hangzanak el tőle a keresztfán, mint az „Atyám! Bocsáss meg nekik, mert nem tudják, mit cselekszenek”.

Krisztus alaptanítása a szeretetről szól, a megbocsátás pedig a szeretet megnyilvánulása.

Jót akarni azoknak, akik ártanak nekünk. Ez akkoriban elképzelhetetlen volt, mert az emberek a törvények korában éltek: „szemet szemért, fogat fogért” elv érvényesült. A bűnösnek bűnhődnie kell, de ezt Krisztus felülírja és az Atya megbocsátását kéri, kegyelmet kér azoknak, akik ártanak neki. Azokért vállal áldozatot, akik szenvedést okoznak neki.

Halálával *Nagyszombat*on, mikor pokolra száll, folytatja az emberi lelkek megmentését.

Élete során a betegeket, bénákat, lecsúszott embereket gyűjtötte maga köré.

Ott segített, ahol a legnagyobb szükség volt rá, és ahol a leginkább tudták fogadni a tanításait.

A Feltámadás csak ezután történik meg, mikor már minden emberi lélekkel kapcsolatba került. Azonban nem úgy, ahogy azt mi elképzelnénk, hanem egy átszellemesített fizikai testben. Ezért lehetséges, hogy Mária Magdolna nem ismeri fel egészen addig, amíg Krisztus a nevéen nem szólítja. Nem a magdalai Mária volt az egyetlen, aki nem ismerte fel Húsvét után a Krisztust.

A Waldorf–iskolában a Húsvét megünneplését leginkább a ritmikus rész versei, dalai és az elmesélt történetek segítik.



A 7–9 éves gyermekek még egészen máshogy élik át a halál eseményét, mint az idősebbek, és azt is tudjuk, milyen fontos megóvni a gyerekeket a túl korai ítéletalkotástól.

**Ezért az alsóbb osztályok figyelmét a természeti változásokra fordítjuk, amelyek a metamorfózis és a feltámadás hű képét tükrözik, és csak a középtagozat vége felé szólunk magáról a Golgotai eseményről.**

A legkisebbeknél az ajándékozás helyett pl. sokkal inkább a keresésen legyen a hangsúly.

Az eldugott kis tojások, apróságok megtalálása adja meg azt az irányt, ami felé jó lenne közeledni. A mesékben megjelennek a jellegzetes húsvéti állatfigurák, a nyuszi és a bárány.

A nyuszi, aki a természetben feláldozza magát, mikor társát egy ragadozó kergeti és már elfáradt, akkor beugrik a helyére, hogy őt kergesse a másik helyett.

**Nagyobbaknak szép történet pl. Szentkúti Mártától A vörösbegy.**

Az iskolai ünnepeink közül a Húsvét az egyetlen, amely nem teljesen koedukált.

A magyar néphagyományból olyan dolgok kerültek ide, amik egy városi létben is elférnek, szerethetőek.



„Akkor nyugodt az úr, ha tiszta a kamra”, tartotta a régi mondás.

Feladatunk ilyenkor a megtisztulás az osztályban, környezetben, hogy mi is tisztán várjuk a Feltámadást.

Korábban ilyenkor zajlott a folyosómeszelés is. „Akkor nyugodt az úr, ha tiszta a kamra”, tartotta a régi mondás.

A lányok tojást festenek, a fiúk pedig locsolóverset tanulnak, illetve mindig valami olyannal foglalkoznak, amivel az adott évfolyam. Pl. 5. osztály: növénytan, környezet, ezért ellátogatnak egy forráshoz, és tiszta vizet hoznak.

Régen a jószágokat is megfürdették ilyenkor, elűzve ezzel a betegségeket.

A felső tagozaton a Húsvét személyes átélését segítheti, ha rövidebb színdarabot, passiójátékot adnak elő a gyerekek.

Aztán a tojásgurítás – a szünet utáni hétfőn – már koedukált része az ünnepségnek. Itt egy általuk dombra épített pályán gurítják a gyerekek a tojásaikat, egészen addig, míg csak 1-1 fiú és lány tojása marad épen. Szép hagyomány még a főtt tojás félbevágása, amibe ha belenéznek, egyszerre lehet megpillantani a Napot és a Holdat.

Áldott Húsvétot Mindenkinek!



# INTERJÚ

## BORZA EDITTEL

a 4.b osztálytanítójával,  
az interjút Burai László készítette

Minden osztályközösség eltérő utat jár be, ezt sok minden alakítja, legnagyobb részben persze az osztálytanító személye.

A mostani 4.b osztály életébe harmadik év elején lépett be Borza Edit, vele ültünk le beszélgetni, hogy bemutassuk nektek.



"A WALDORF ALAPJA A  
FOLYAMATOS ÖNNEVELÉS, ILYEN  
ÉRTELEMBEN MINDIG ÚTON  
VAGYUNK."

**Az első szülői estünkön meséltél az utadról, ami eleinte egészen más irányba indult, majd lányod születése után, párhuzamosan a cseperedésével kerültél kapcsolatba a Waldorffal. Mesélj nekünk arról, hogy mi vonzott a tanításban, a Waldorffban!**

Igazándiból én vagyok az, aki már gyerekként is tanár szeretett volna lenni.

Visszagondolva, ez volt az egyetlen álompályám.

Kéttannyelvű gimnáziumba jártam, így továbbtanuláskor adta magát az angol szak; tanár szakot végeztem. El is kezdtem tanítani nyelviskolában, cégeknek. Emellett sok más érdekelt, így kerültem a Külkerre, ahol PR-kommunikációt kezdtem el tanulni, végül a két iskolát egy időben fejeztem be.

Akkor végül a kommunikáció mellett döntöttem, először egy klasszikus PR-ügynökségnél dolgoztam, majd váltáskor egy alapítványhoz kerültem. Itt nemzetközi WWF-projekteken dolgoztunk, európai nemzeti parkokkal működtünk együtt, őket segítettük abban, hogy minél több természetes vadon legyen újra Európában.

Nagy kincsként éltem meg, hogy angol volt a munkanyelv, egyetlen magyar kollégám volt. Tizenkét évig dolgoztam itt, sajnos a projekt nem tudott önfenntartóvá válni, így a támogatás megszűnésével vége lett a munkának is.

Ekkor már megszületett kislányom, 3 éves korában családi napközit kerestünk neki, így találtunk egy csoda helyet Piliscsabán.

Idilli környezet volt, természetközeli, állatokkal. Szép lassan kiderült, hogy a napközit egy euritmista és egy Waldorf-óvónő vezeti, ekkor kerültem kapcsolatba először a Waldorff-szemlélettel, Steinerrel.

Érdekes volt, mert a családi napközi szemlélete nem új dologként jelent meg. Egészen addig ösztönösen neveltük a férjemmel Petrát, majd a napközibe belépéskor azt tapasztaltuk, hogy az ottani szemlélet mennyire párhuzamos a mi elveinkkel, kiegészíti azt.

**Innen már egyenes út vezetett egy Waldorf-óvodába?**

Amikor óvodát választottunk, a Waldorff-oviba belépve azt láttam, ahogy egy szép, fehér terítés asztalnál 30 gyerek csendben kalácsot eszik.

Az egész helyiséget belengte a friss kalács illata, ez így együtt nagyon erős élmény volt, éreztük, hogy itt a helyünk.

Az itteni szülői esteken sokat tanultam, majd egyre tudatosabban utánaolvastam mindennek. Iskolaválasztáskor adódott egy lehetőség, hogy Solymáron az érdeklődő szülők beülhettek egy osztályhoz a főoktatásra.

Meghatározó élmény volt látnom, ahogy minden feszengés vagy erőlködés nélkül oldottan ment minden.

Haladt a munka, jó hangulat uralkodott, közben persze a gyerekek zizegtek, mint egy hangyaboly. Mégis, egy szép erő összefogta őket, ami olyan hatással volt rám, hogy éreztem, részese szeretnék lenni ilyennek.

Még ott helyben utánakérdeztem a Waldorf-képzésnek, majd nyáron jelentkeztem, és végigcsináltam az iskolát.

### **Miben jelentett újdonságot? Kihívást hozott az életedbe a képzés?**

A Waldorf alapja a folyamatos önnevelés, ilyen értelemben mindig úton vagyunk. Ha a temperamentumokra gondolok, bár kiegyensúlyozottnak érzem magam, de túl gyors vagyok, le kellett lassulnom, meg kellett erősíteni a flegma oldalamat.

A családuk életébe is belépett egyfajta lassulás, a férjem ebben nemcsak partner, hanem segítség, vele együtt tud csak működni.

A másik, ami megtanultam, hogy milyen fontos figyelni, érzékelni. **Steiner szerint a szeretet az odaadó figyelem.**

Érzem a gyereken is, hogy az ilyen figyelemtől biztonságban érzik magukat, megnyugszanak.

A mindennapi oktatásban például az egy kihívás, hogy reggel felpörögve érkeznek a gyerekek, mindenki a saját élmény- és ingerhalmazával. Az, hogy lelassuljanak, fel tudják venni a nap ritmusát, majd eljussunk az elmélyüléshez, egy örök feladat.

### **Egy harmadikos osztályba léptél be, ami mindenki számára tartogatott nehéz és könnyebb pillanatok. Hogy élted meg az egész folyamatot?**

Kétszer látogattam meg az osztályt, mielőtt elvállaltam a feladatot. Elsőre is éreztem, de a második alkalommal biztos voltam benne, hogy ez egy kerek osztály. Szépen követték Zsófit, jó volt látni, ahogy benne vannak a folyamatokban. Az osztály egésze egy kedves lényként jelent meg előttem. Hiszek és bízok a megérzéseimben, egyértelmű volt a döntésem.

Még az iskolakezdés előtt, a nyár végén kirándultunk közösen a családokkal. Szép meglepetés volt, amikor azt láttam, hogy indulás után fél perccel az összes gyerek ott áll mögöttem, és nem a családjukkal. Azóta is érzem a figyelmüket, szívesen fogadnak mindent, amit hozok nekik.

Akárhonnan nézem, nem találok nehézséget a váltásban, a gyerekekkel jól működünk. Ami több újdonságot hozott, az maga az iskola. A jóval nagyobb létszám, az, hogy ez egy beállt iskola, stabil szokásrenddel, működési formákkal, míg a korábbiak még növekvő stádiumban voltak. Egy ekkora intézmény életét megszokni nagyobb kihívást jelentett számomra.

## **Minden osztálytanító más értékrendet képvisel, másképp tanít. Mik az alapelveid a tanításban?**

A tanításban a legfontosabb, hogy ne egyirányú legyen a kommunikáció, sokkal inkább közösen tapasztaljunk meg, a gyerekek maguk fedezzék fel, ismerjék meg az újdonságokat.. Az így megszerzett tudás egészen másfajta. Hosszú távon a feladatom az, hogy figyeljek és környezetet biztosítsak a gyerekeknek ahhoz, hogy önmagukat neveljék. Ne a mi akaratunk szerint alakuljanak, inkább adjunk nekik teret és lehetőséget, hogy kibontakozhassanak.

Ebben az életkorban fontos, hogy a lelki területet ápoljuk. Életük első 7 évében a fizikai testük fejlődése, ápolása a fontos, az általános iskolában pedig már az érzésvilágon keresztül érhetők el a gyerekek. Egyik legkedvesebb órám a festés. A rajzok, a festés teret ad a gyerekeknek, hogy kifejezhessék érzéseiket. A festést külön jó terepnek tartom, a vizes technika, a színárnyalatok fokozatossága által tudják a lelki minőségeket átélni.

## **Manapság gyakran beszélünk motivációról, annak hiányáról, ami a pedagógusszakmában sem ismeretlen. Mit teszel, hogy ugyanolyan energiákkal tudj minden nap nekiállni a tanításnak?**

Két oldalról közelíteném meg a választ, egyrészt a munka, tanítás oldaláról: feltölt a készülés folyamata, az újabb és újabb epochára való készülés során folyó teremtő munka – tanulni, kutatni, alkotni. Emellett pedig vannak a feltöltő élmények, amik a tanítás során érnek – lehet ez egy-egy mondat a gyerekektől, egy-egy pillanat vagy felismerés. Az ember minden reggel várja, hogy jöhessen. Együtt haladunk egy úton, egy nagyobb cél irányába, ez annyira egyértelmű számomra, hogy ezen túl nincs szükségem más motivációra.

A tanításon kívül pedig a családommal együtt töltött idő, ami feltölt. Sokat járunk kirándulni, szeretünk utazni, mozgásban lenni. Számomra a család a legnagyobb feltöltődés.

**A tanításban a legfontosabb, hogy ne egyirányú legyen a kommunikáció, sokkal inkább közösen tapasztaljunk meg, a gyerekek maguk fedezzék fel, ismerjék meg az újdonságokat**





---

# GONDOLATOK A KÉZIMUNKAÓRÁKRÓL ALSÓ TAGOZATBAN

BROLLY ANNA ÍRÁSA

Köszönetet Rozgonyi Annának, Szöllősi Eszternek és Erdélyi Tündének, akiknek gondolatait visszatükrözi ez az írás.

Nekem rengeteg segítséget adott, amikor az iskolai oktatás szempontjából feleslegesnek tűnő kézimunka tantárgyról hallottam az egyik szülőin Anna nénit mesélni.

A kézimunka is azon szakórák egyike, amely a Waldorf-iskolákra jellemző, és sokunkat aggodalommal tölthet el, hogy írni, olvasni, számolni még nem tud a gyerek, bezzeg kötni már igen.

Miért is?



## **A kézimunka kapcsolata a tanulással**

Minden iskola arra is hivatott, hogy a gyerekkor játékvilágából átvezesse a gyerekeket a felnőtt lét munkavilágába. Erre az iskolának tizenhárom éve van, és egyik eszköze a kézimunka. A gyermekkor első hét éve annak jegyében telik el, hogy „a világ jó”. Héttől tizennégy éves korig az a mottó, hogy „a világ szép”. Majd tizennégy éves kor után következik pedig, hogy „a világ igaz.” Az alsó tagozatban az érzések, érzelmek világán keresztül tapasztalják meg, hogy „a világ szép”.

Kétféle kézimunkát különböztetünk meg. Az egyik a finom vagy lágy, amikor kötünk, horgolunk, varrunk, szövünk. Ilyenkor az érzelmekkel dolgozunk. A másik a kemény kézművesség, mint a fafaragás, kőfaragás, agyagozás. Ilyenkor a föld anyagait dolgozzuk meg.

Éppen ezért az első négy évfolyamban a kötésen, horgoláson, szövésen keresztül kerül sor a főoktatásban tanult dolgok megerősítésére. Mindent, ami a főoktatáson történik, megtámogatja a kézimunka, a végzett feladatok a főoktatással kerülnek összepárosításra. Egyúttal minden, amit a gyerekek tanulnak, az művészi és szépséggel átítatott formában kerül nekik átadásra. Az összepárosításra nagyszerű példa, a hatodik évfolyam. Ebben az évben van a főoktatásban az embertan, amikor megismerik a test részeit, arányait, egyúttal tizenkét éves kor körül leteszik a gyerekkort. Ezért hatodikban kézimunkaórán babát varrnak. Megméri a fejüket, karjukat, nyakukat, mindent. Elkészítik a szabásmintát, majd a babát. A kész babát pedig odaadják valakinek ajándékba. Ez egy gesztus, és ezzel pontot tesznek erre a korszakra.

**A kézimunkán keresztül tanulnak dolgozni.**

A kézimunkán keresztül tanulnak dolgozni. Ez az akarati nevelés része is, mivel valamit el kell kezdeni, kitartóan végig kell vinni, és be kell fejezni. Ez hat az akaratra, de formálja az ízlést is. A gyerekeknek először nincs ízlésük, jóllehet mondják, ha valami tetszik nekik, de az esztétikai értékítélet a nemi éréssel érkezik meg. Ebben az időben még a kézimunka tanár vezeti őket, ő mondja meg, melyik színeket és árnyalatait használják. Például negyedikben a keresztzemes hímzésnél öt árnyalat a kérés. Például a kék és annak árnyalatai a sötétől a világosig. A gyerekek szabadsága addig terjed, hogy színt választhat, azon belül az árnyalatokat a tanár állítja össze. A tarsoly alján lesz a sötét, felfelé világosodik. Felül, a cipzár helyénél – ahol kinyitható a tarsoly, és beletesszük a dolgokat – lesz a legvilágosabb. Míg alul a sötét bezárja, hogy „ne essenek” ki a dolgok. Így, harátekintesz, már egyből látható, hogy hol van nyitva, hol pakolsz bele.



A kézimunka erősíti a jelenlétet, tudatosságot is, hiszen amíg dolgozik, nagyon kell figyelnie, hogy jól dolgozzon, például mindig ugyannyi szemet kössön, egyet se hagyjon ki, és egybe se kössön kétszer. Elsőtől kezdve megszokja, hogy kézimunkaórán dolgozik és szépet készít. Hibázni lehet, de visszafejtjük, és ebből nem csinálunk gondot. Nem hagyunk benne hibát, hiszen amikor majd a gimnáziumban egy hosszú egyenletet kell levezetnie, és az elején hibázik, akkor is vissza fogja bontani. Ettől nem kell félni, ezzel nem bántjuk meg a gyereket. Ha viszont benne hagyjuk a hibát, például egy furulyamanónál az elején elveszít két szemet, akkor nem lesz meg a tízszer tíz szem, és soványabb lesz a manó.

A gyermekek megfigyelésében is sokat segít a kézimunka, mert mindenkire jellemző, ahogyan dolgozik. Akár túl lazán, akár túl szorosan. Ebben is tud hatni a kézimunka. Például egy túl laza kötésnél, ahol a gyereket meg kell tartani, a tanár megtanítja, hogyha az adott szál mindig lötyög, akkor a kötés hebehurgia lesz, és ezért figyelni kell arra, hogy a szál mindig valamennyire feszes legyen. Annál, akinél túlságosan feszül, a gyerek nem adagolja a szálát, ott pedig megtanulja, hogy még és még engedje, adjon szálát. Ez nem pusztán a gyerek munkájára, de a viselkedésére is visszahat, mert a túl laza tartást, a túl feszes engedést tanul.

Minden osztályban vannak „éllovasok”, akik nagyon hamar elkészülnek, akiknek már alig lehet feladatot kitalálni, és mindig vannak lemaradók és középmezőny. A lemaradókat külön is segíti a tanár. Nagyon fontos, hogy látják egymást. A nagyon gyorsat meg lehet kérni, hogy segítsen a lassabbnak, így a szociális érzékeikre is lehet hatni.

Fontos még, hogy soha nincs felesleg, próbadarab, ami ki lesz dobva, mert az pazarlás. Nem nevelhetünk pazarlásra, nincs felesleges anyag, mindent meg kell becsülni. Minden, amit készítenek, annak funkciója, célja, esztétikai vagy gyakorlati haszna legyen. Olyan nincs, hogy ezt most csak azért csináljuk, hogy valaki megtanuljon kötni. Az első kötés egyből a furulyamanó lesz. Mindennek célja van. Természetesen mindig olyan feladatot kapnak a gyerekek, amit már meg tudnak csinálni, amire már érettek.

## Kézimunka az első osztályban

Elsőben a gyerekek kötni tanulnak sima kötéssel. Az első munka a furulyamanó, majd ezt követi a furulyatok. Még azonban mielőtt elkezdenek kötni, már fonalakkal játszanak.

Nagyon fontos, hogy a gyermek hétéves korára megérkezzen a testébe. Kilencéves korára kell teljesen megérkeznie, de itt már nagyon közel van ahhoz, hogy az ő leérkező individuuma áthassa teljesen a testét. Ezért a fonallal való munka, ami az ujjbegyekkel való munkálkodást jelenti, segíti, hogy tényleg megérkezzen a testébe teljesen, egészen az ujjbegyekig. Nem mindenkinek sikerül. A kézimunka ezt segíti, „behúz”, mert ők most érkezőben vannak.

Elsőben még nem számít a jobb és bal oldali dominancia, mindenki ugyanúgy köt, még mindkét kéz dolgozik. *A kötés, amit két tűvel csinálnak, összeköti a két agyféltekét.* A főoktatás során írni, olvasni, számolni tanulnak. A kötés támogatja az írást, a csippentő mozdulat használatával.

Fejleszti a finommotorikát, a kéz és szem koordinációját. Támogatja az olvasást, ahogyan a sorokon halad elejétől végéig, és folyamatosan kell használni közben a számolást, hiszen tíz szemet kell kötni tíz soron át. A négyzet fogalmát még nem használjuk, de elhangzik, hogy minden oldala egyenlő, és az oldalát rá tudom hajtani, és össze tudom mérni. Ezzel pedig már az ötödikes geometriát is előkészítem.



## Kézimunka a második osztályban

Másodikban kezdenek el horgolni, ceruzatok, illetve állatok készülnek. A horgolásnál már egy tűt használnak.

Ebben az életkorban már megszületik valamelyik oldali dominancia, a horgolótű pedig már a domináns kézbe kerül, eltűnik a középvonali sorompó. Ezt segíti, hogy ide-oda kötnek, illetve ide-oda horgolnak, mert mindig végig kell menni egy soron.

Másodikban még mindig síkban dolgoznak a gyerekek, mert egy téglalapot horgolnak, amelynek a négy csücske utólag úgy lesz összevarrva, hogy abból láb, lábak születnek, egy fejet pedig rátesznek. Itt már változik valami a síkhoz képest, de kiindulópontként még mindig síkban kezdenek.



## Kézimunka a harmadik osztályban

Harmadik osztályban készül a sapka, és az új furulya szövésessel készült tokja. Ebben az osztályban indul a térbeliség.

A kötés során már fogyasztják és szaporítják a szemeket, és így kapják a sapkát, ami már a gömbformájú fejre illik. Megtanulják a fordított kötést is, melynek az első munkája a tintatörlő borítólapja.

*A szövés pedig már a gondolatvilággal függ össze, mert a harmadik évfolyam már a Rubikon idejéhez kapcsolódik. A szövés egy érdekes dolog.*

Azt tartják, hogy bármikor, amikor fonalat veszel a kezébe, a sorsodat veszed a kezébe.

Minden, ami fonál, az a „sorsfonál”, azt vezetik, azt viszik, azt csomózzák ki, ha problémát kell megoldani.

Szövéskor a szálát vezetjük alá és fölé, és ez ad ki egy szép szövetmintát. A szövés keretet ad, és a kereten belül kell mozogni.

A világon belül is vannak szabályok, a szabályokon belül szabadon mozoghatok, de a szabály meg van adva. Ez ugyanígy a testnek is a kerete. Egyúttal ugyancsak támogatja az írást, olvasást, mert követni kell a sorokat.



## Kézimunka a negyedik osztályban

Negyedikben keresztzemes hímzéssel dolgoznak. Készülhet tarsoly, pénztárca, tűtartó.

A negyedik évfolyam még mindig a Rubikon ideje, mely összefügg az éntudattal.

Ebben a korban alakul ki, hogy vagyok én, vagy te és van a másik. Minden keresztforma egy pontban találkozik. A kereszt mindig az ütközések, az ének az ereje. A keresztzemesek pedig ezek az ütközések, ahogy találkozom a világgal, találkozom magammal, az én-erőmmel, találkozom a másik erejével.

Ebben a korban próbálgatják is egymást nagyon. Találkoznak jóval, rosszal, benttel, kinttel, szabályokkal, hogy megérkezessen az ötödik évfolyamra.





# HÚSVÉTI SZIMBÓLUMOK ÉS ÉTKEZÉSI SZOKÁSOK

Az egyik dolog, amit legjobban szeretek waldorfos szülőként, a ritmikusság, ahogy megéljük az évrend körforgását, az ünnepeket, a szüneteket, ahogy a mindennapokból egyszer csak kiemelkedik egy ünnepkör.

Ez az állandó körforgás biztonságot ad mindannyiunk számára, a gyerekek is tudják, mire számíthatnak, és mi, felnőttek is jól tudjuk strukturálni az időt, ami két ünnepkör között adódik.



A Húsvét mindig kedves ünnepem volt, a gyerekek is nagyon élvezik minden évben a tojáskeresést a kertben. De tényleg a nyuszi tojja a tojást?

Kicsit elmélkedni kezdtem a Húsvét jeles szimbólumain.

Alapvetően két szempont juthat eszünkbe Húsvét kapcsán: az egyik a tavasszal újjáéledő természet, a másik Jézus Krisztus halála és feltámadása, mellyel a keresztény hit szerint Isten fia megváltotta az emberiséget bűneiből.

Ez a hit ma is százmillióknak jelent lelki és szellemi támaszt a legmélyebb, legnyomasztóbb félelem, a halál és az értelmetlen elmúlás gondolata ellen, nem csoda hát, hogy igen gazdag szimbólumrendszer övezi.

Az ünnep időpontjának megválasztása már önmagában is szimbolikus: a tavaszi napéjegyenlőséget követő első holdtölte utáni első vasárnap kerül rá sor. Tehát a csillagászati tavasz beköszöntéhez és a Hold járásához kötődik – hiszen március 21-től az éjjelek rövidebbé válnak a nappaloknál, és ezzel a telet felváltja a tavasz, vagyis Jézushoz hasonlóan feltámad a természet is. Ebben az időszakban számos tavaszünnepet tartottak: a legjelentősebbet talán a germán tavaszistennő, Ostra nevének szentelték, akit gyakran ábrázoltak tavaszi virágokkal, indákkal körülvéve, tojással a kezében, lábánál nyulakkal, felette madarakkal és tavaszi virágokból font koszorúval a fején. Innen jöhet az Ostern német neve és az angol Easter is.

A tojás a világot és a termékenységet egyaránt szimbolizálja ősidők óta (és a szapora nyulak is a termékenységet jelentik), a virágok és madarak pedig az újjászületés szimbólumai. Ostrának a legenda szerint volt egy különleges madara is, amely színes tojásokat tojt, és amit egyszer a gyerekek szórakoztatására nyúllá változtatott: azóta tojnak tavasszal a nyulak színes tojásokat. Megvan tehát, honnan ered, hogy a nyuszi tojást tojlik ☺

És hogy miért jellegzetesen piros a húsvéti tojás, arra is megvan a magyarázat: a piros szín a keresztények számára Jézus kiontott vérének szimbolizálja, a megváltást és az új életet jelképezi, a tojás maga pedig ősidők óta nagyon mély jelentőségű szimbólum az ember számára. Sok nép (inka, egyiptomi, finn) mitológiája szerint az egész univerzum egy tojásból született meg.

Az ünnepi asztalra Húsvétkor kerülhet az újjáéledő tavasz szimbólumaként újhagyma, retek, friss leveles zöldségek, torma, újburgonyából saláta. A Húsvétot megelőzi a nagyböjt, amikor sokan mellőzik a húsételeket, vagy más – számukra nehezen elhagyható étel, ital – kihagyását tűzik ki célul. Ez a böjt húshagyó keddel indul, és nagyon sok áldása lehet egészségünkre, főleg metabolikus betegségek esetén, mint inzulirezisztencia, magas vérnyomás, magas koleszterinszint, elhízás. Nagypénteken éri el csúcspontját, amikor a húsételek elhagyása mellett egy igaz keresztény csak napi háromszor ehet és egyszer lakhat jól. Majd Nagyszombat estéjétől újra lehet lakomázni.

A húsvéti sonka, a bárány, a tojás különféle elkészítési módjai térségenként változhatnak, de mindenhol finom lakmározások veszik kezdetét.

Aki egészségtudatosabb, netalán vegetáriánus vagy vegán, annak sem kell lemondania a finomságokról Húsvétkor sem.

A tojás salátát el lehet készíteni csicsieriborsóból vagy tofuból is fekete só hozzáadásával, mely kénes ízvilágával teljesen hozza a tojásos fogások ízét. A sonkákat szejtánból, hüvelyesekből, szójatermékekből lehet reprodukálni folyékony füst, füstölt piros paprika használatával. Nagyon finom burgonyasaláta készíthető tojásmentes vegán, napraforgómagból készült majonéz hozzáadásával.

A húsvéti fonott kalács pedig egész egyszerűen készíthető el reform alapanyagokból, minden mentesen. Megmutatom, ahogy én idén készítem: vegán kalács, glutén, tojás, tej- és szójamentesen, minden allergént teljesen kiiktatva (hiszen egy újszülöttet is táplálok, és az ő emésztőrendszerük ezekkel a tápanyagokkal még nem birkózik meg).





# HÚSVÉTI FONOTT KALÁCS

---

## HOZZÁVALÓK

- 3 dl növényi tej
- 15 gr útifűmaghéj
- 20 gr lenmagliszt
- 20 dkg barna rizsliszt
- 75 gr nyers nádcukor
- 10 dkg tápiókakeményítő
- 20 gr friss élesztő
- 40 gr kókuszolaj

## ELKÉSZÍTÉS

3 dl növényi tejbe teszek 15 gr útifűmaghéjat és 20 gr lenmaglisztet. 5–10 percig állni hagyom, amíg bekocsonyásodik.

Majd 20 dkg barna rizslisztet, 75 gr nyers nádcukrot és 10 dkg tápiókakeményítőt összekeverek egy külön edényben, hozzámorzsolok 20 gr friss élesztőt, majd az egészet a kocsonyás masszával összekeverve dagasztógéppel kidagasztom.

A vége felé hozzácsorgatok még 40 gr folyékony kókuszolajat.

Egy órát hagyom, hogy keljen.

Majd 3 részre vágom a tésztát, kisodrom és összefonom, agavesziruppal lekenem, majd újra kelesztetem egy órát immár a sütőpapíros tepsin.

Újra lekenem agavesziruppal, és 180 fokra előmelegített sütőben 45 percig sütöm.

Nem mondom, hogy egy szépségdíjas kalács lett, a színe is barnább, de nagyon örömmel fogyasztjuk mindannyiunk egészségére ☺

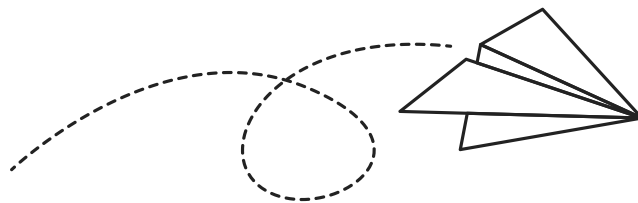
Mindenkinek áldott szép Húsvétot kívánok!

Lilla

*Az ember azt látja a  
világból, amit a  
szívében hordoz.*

Goethe

# Milyen témáról olvasnál szívesen az iskolaújságban?



Írd meg nekünk:

<https://forms.gle/tHhWLXGUGCmJzkSu7>

Köszönjük mindekinek a segítséget, hogy létrejöhetett az iskolaújság!