Hétszínvirág Hírmondó



2025/26 tél

Kedves Szülők és Gyermekek!

Az elmúlt időszak számomra sok új élményt, találkozást és meghatározó pillanatot hozott. Új igazgatóként nyitottsággal és kíváncsisággal léptem be óvodánk mindennapjaiba. Megismerkedhettem a gyermekekkel, akik őszinte mosolyukkal és természetes kíváncsiságukkal hamar közel kerültek hozzám, valamint a kollégákkal, akik elhivatottságukkal és szakmai támogatásukkal segítették a közös munkát. A szülőkkel való első találkozások is megerősítettek abban, hogy az együttműködés és a kölcsönös bizalom kiemelten fontos számunkra. A közeljövőben terveim szerint a szülői értekezleteken is lehetőségem lesz részt venni, hogy személyesen is találkozhassunk és beszélgethessünk.

A tél igazi ajándéka, a hó különleges közösségi élményeket hozott: a havas napok közös munkára, együttműködésre ösztönözték a gyermekeket és a felnőtteket egyaránt. A havas udvar, a közös játékok, hóemberépítések és megfigyelések nemcsak örömteli pillanatokat teremtettek, hanem az együttműködés, egymásra figyelés és segítés fontosságát is erősítették. Jó volt látni, mennyire élvezték a gyermekek a természet közelségét és az ehhez kapcsolódó mindennapokat.

Az elmúlt hónapok eseményekben gazdagok voltak: együtt készültünk a Mikulás érkezésére, megvalósult a szülőkkel együtt a karácsonyi vásár, meghitt hangulatban ünnepeltük a karácsonyt, majd vidám farsangi programok, jelmezek színesítették óvodánk életét. Közösségünk közben folyamatosan formálódott: új kollégák érkeztek intézményünkbe, és volt, akitől el kellett búcsúznunk, hiszen az élethelyzetek néha új irányt jelölnek ki. Mindezek mellett a nevelőtestület stabilitása és összetartása továbbra is erős alapot ad az óvoda működéséhez.

Intézményünk fejlődése a háttérben is zajlik: honlapunk folyamatosan frissül és szépül. Igyekszünk naprakész információkkal, képekkel és hírekkel segíteni a tájékozódást. Lezajlott az iskolába készülő gyermekek szűrése, várjuk a tanító nénik látogatását, valamint a múlt héten a zenei felmérés is megvalósult. Hamarosan elérkezik az iskolaválasztás időszaka, melyhez sok sikert és megalapozott döntést kívánok minden családnak.

Április 2-án nyílt nappal várjuk a leendő óvodásokat és szüleiket, majd a beiratkozás alkalmával személyesen is találkozhatunk.
Végül szeretném megosztani egy közel jövőbeli tervünket is: a nyári óvodai zárás időszakában udvarunk füvesítését, locsolórendszer kialakítását tervezzük, melyhez az előkészítő egyeztetések már megkezdődtek. Célunk, hogy gyermekeink számára egy még zöldebb, egészségesebb és élhetőbb környezetet biztosítsunk. A megvalósításhoz örömmel vesszük a családok anyagi támogatását, hiszen a közös összefogás hosszú távon gyermekeink javát szolgálja. Előre is köszönjük segítő együttműködésüket!

Bízom benne, hogy az előttünk álló időszak is sok közös élményt, örömteli pillanatot és sikeres együttműködést hoz majd mindannyiunk számára.

Szeretettel és bizalommal:

Mészárosné Ádám Andrea
óvodaigazgató

SZÜLŐI ÉRTEKEZLETEINK	
MÉHECSKE CSOPORT	2026. Február 11. 16:30
SÜNI CSOPORT	2026. Február 16. 16:30
NYUSZI CSOPORT	2026. Február 16. 16:30
CSIBE CSOPORT	2026. Február 17. 16:30
PILLANGÓ CSOPORT	2026. Február 17. 16:30
KATICA CSOPORT	2026. Február 18. 16:30
CICA CSOPORT	2026. Február 18. 16:30



Jeles napjaink az óvodában

Márton-napi ünnepség az óvodában
Az idei óvodai Márton-nap különleges, meghitt hangulatban telt. A délutáni program az udvaron kezdődött, ahol a gyerekek és szüleik gyülekeztek. A kicsik izgatottan mutatták meg saját készítésű lámpásaikat, amelyekre egész héten készültek az óvodában. A színes, csillogó lámpák már önmagukban is ünnepi fényt hoztak az udvarra. Kriszti néni röviden elmesélte Márton nap történetét, és azt, hogyan kapcsolódik a fény szimbolikája ehhez az ünnephez. A mese közben a gyerekek lámpásaikkal körbevették, így a megvilágított történet még varázslatosabb lett. Ezután zenés, közös éneklés következett: jól ismert Márton-napi dalok csendültek fel, amelyeket kicsik és nagyok együtt énekeltek. A hangulatos kezdés után a gyerekek, szüleik és az óvoda dolgozói közös lámpás vonulásra indultak az utcán végighaladva. A fények hosszú sora messziről is látványos volt, és igazi közösségi élményt teremtett.

Adventi vásár
Óvodánkban idén először rendeztük meg az adventi vásárt, amely a gyermekek, szülők és pedagógusok aktív részvételével igazán ünnepi hangulatban zajlott. A közös erőfeszítés eredményeként jelentős összeg folyt be, melyet a csoportok között egyenlő részben osztottunk szét. A befolyt összeg a csoportok mindennapi működését támogatja. Az első adventi vásár sikerét látva bízunk benne, hogy hagyományt teremtettünk, amely minden évben örömteli pillanatokat szerez majd óvodásainknak és családjaiknak. Külön köszönet illeti a szülőket, akik az árusításban segítettek, valamint mindenkit, aki ajándékot hozott vagy bármilyen formában közreműködött.

Farsang
Idén először látogatott el óvodánkba a CsigaDuó Gyermekzenekar!
Nehéz napok járnak mostanában Farsangiára. A gonosz Nemnevet sárkány elrabolta Vidoretta hercegnőt, hogy ezzel lehetetlenné tegye Farsangia nemzeti ünnepét, a Farsangot. Kalandozás Farsangiában című zenés műsorból a gyerekek megtudhatták, hogy szabadult ki a hercegnő.



Farsangi móka



Márton nap



Februári programajánló

2026. február 15. vasárnap, 10:00 - Farsangi mulatság
Magyar Rádió Művészeti Együttesei, Dohnányi Ernő Zenei Központ – Nagyterem, 1066 Budapest, Jókai utca 4.
Gyere jelmezben! A kórustagok biztosan maszkot fognak viselni! Ezúttal a farsangi mulatságról énekel a gyermekkórus. Mindenki kiválaszthatja saját álarcát vagy fejdíszét: tigris, ürge, macska, rigó, sárkány vagy boszorkány! Állati jó társaság és csupa farsangi szereplő teszi tiszteletét éneklés közben. A program végén azok, akik jelmezben érkeztek fenséges, játékos bevonulózene mellett mutathatják meg magukat a többieknek. A Magyar Rádió Gyermekkórusának koncertsorozata óvodás és kisiskolás, 3-8 év közötti gyerekek és családjaik, tanáraik számára szól. Célja, hogy a játékos koncertek alatt a legkisebbek is megismerkedjenek a zene világával, és kedvet kapjanak a közös énekléshez. 3 éves kor alatt ingyenes a belépés!

2026. február 15. vasárnap, 9.30 – Babakocsis Verseny + Farsangi Mókanap
Klauzál Gábor Művelődési Központ, Kamara terem, 1222 Budapest, Nagytétény út. 31-33.
Öltözzetek be farsangi jelmezbe, díszítsétek fel a babakocsikat, és vegyetek részt egy vidám, családias hangulatú futóversenyen! Díjazás: Leggyorsabb versenyző, Legviccesebb jelmez, Legvidámabb család 10:30 A Móka Birodalma című farsangielőadás, ahol megismerhetjük, hogy hol lakik a móka és a kacagás, valamint kiderül, hogy mit ünneplünk farsangkor. Az műsort követően indul a farsangi jelmezverseny!
Előadó: Almási Mihály színművész

2026.02.15. vasárnap, 16:00 - 18:00 - Apraja napja: Keresztúri farsang
Vigyázó Sándor Művelődési Központ, 1173 Bp., Pesti út 113.
A táncházat vezeti: Gordos Anna, közreműködnek a Forgórózsa Tánc- és Énekegyüttes táncosai. A talpalávalót húzza a Kóborzengő zenekar. A program szünetében: kézművesfoglalkozás Király Edinával.3 éves kortól ajánlott.

2026.02.21, szombat 10:00 - Mazsola és Tádé - A Fabula Bábszínház zenés előadása
Rákoshegyi Közösségi Ház, 1174 Budapest, Kép u. 7-9.

2026. február 21. szombat, 15.00 – I. Péceli Télűző Mulatság
Piactér, Pécel

Az ingyenes rendezvényen élő zenével, forró fánkokkal, finom falatokkal, teával várunk mindenkit. A jó időről a hordókban lobogó tűz gondoskodik majd. Hogy biztosan elűzzük a telet, egy Kisze babát is elégetünk majd. A délután zárásaként látványos tűzzsonglőr show vár mindenkit! A mulatság látványos részeként ide érkeznek majd a farsangi menet résztvevői, akik jelmezben járják be a várost a Mozdulj Pécel! szervezésében!

2026. február 22. vasárnap, 10.30. – Kolompos Farsang
Corvin Művelődési Ház - Erzsébetligeti Színház, Színházterem 1165 Budapest, Hunyadvár u. 43/c
Vérpezsdítő, mocorogtató farsangi mulatság vár rátok a februári Kolompos bulin! Gyertek jelmezben, perdüljön táncra a család apraja-nagyja, így búcsúzzunk a téltől!



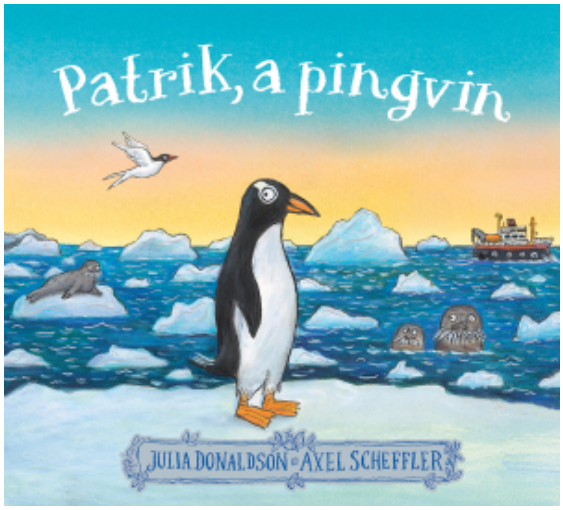
Téli könyvajánló

Kiscsoportoknak:
Julia Donaldson: Patrik, a pingvin
„Volt egy szamárpingvin, Patrik volt a neve,
Egy állatkert volt az állandó lakhelye.”
De Patrik egy nap megszökik az állatkertből, hogy megtalálja a csodás Déli-sarkot, a pingvinek otthonát. Hosszú és kimerítő utazás után meg is érkezik… Csakhogy egyetlen pingvinnel sem találkozik. Lehet, hogy eltévedt? Szerencsére segít neki egy jegesmedve és egy sarki csér, hogy meglelje az utat „szép Pingvinországba”!

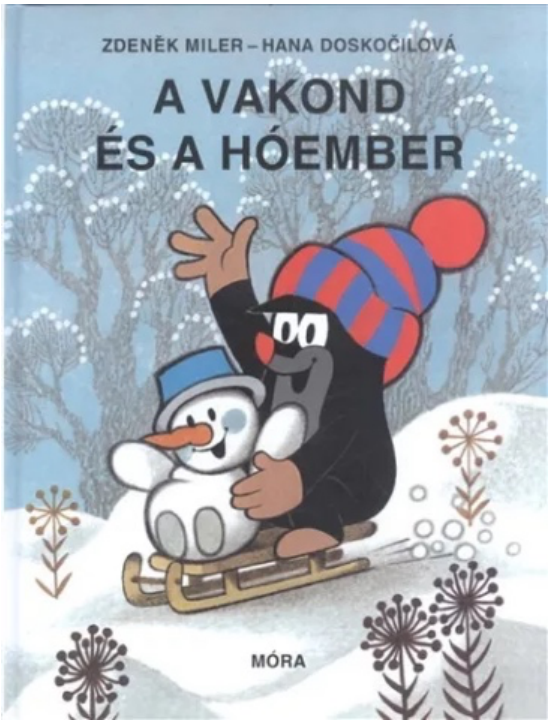
Középső csoportosoknak:
Zdeněk Miler: A vakond és a hóember
A kisvakond jól felkészült a télre, ám a meleg pomponos sapka és a föld alatti szobában összegyűjtött eleség nem minden. Mielőtt téli álomra hajtaná a fejét, úgy dönt kikukkant, hogy megnézze milyen a tél. De minden barátja alszik. Hogy ne legyen egyedül, épített magának egy hóembert.

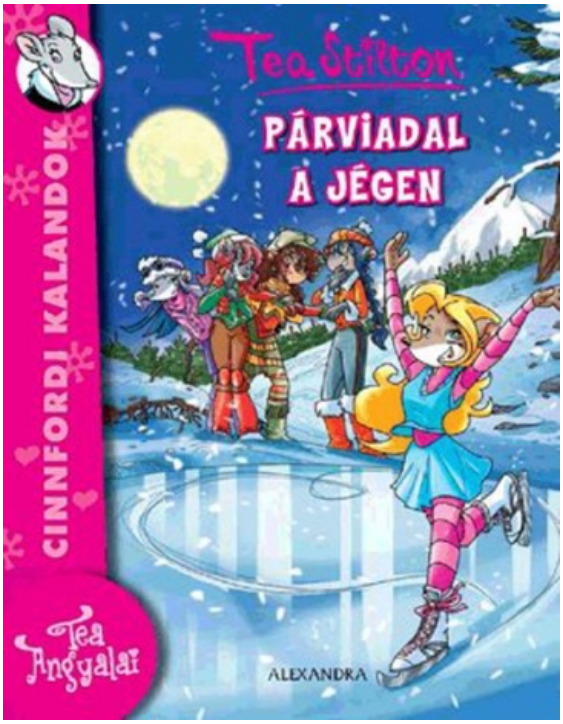
Nagycsoportoknak:
Dániel András: Kuflik a hóban
Azt hihetnénk, hogy télen igazán unalmas az elhagyatott rét, a kuflik szomorúan gubbasztanak a kufliüregeikben meleg teát hörpölgetve... Nem! Titusz és Pofánka kalandra éhesen felkerekednek, hogy jóbogyót szerezzenek a rét egy eldugott zugában. Ám a behavazott réten nem egyszerű hazatalálni. Minden hókupac alatt valami más rejtőzik! Arról nem is beszélve, hogy a tavasz beköszöntével milyen furcsa látogató érkezik a kuflikupachoz. A cuki, szőrös kis állatot Pofánka rögtön a szívébe fogadja, és Bruminak kereszteli – ám Brumi nem mindig marad olyan édes apróság, mint első nap... Tarts a kuflikkal az elhagyatott réten!

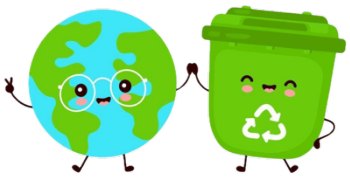
Iskolás nagytesónak:
Tea Stilton: Párviadal a jégen
Bálna-szigeten beköszöntött a tél. A Cinnfordi Egyetem és Szakiskola diákjai kihasználják a remek alkalmat, és vidáman korcsolyáznak a közeli tó jegén. Nem ők azonban az egyetlenek, akik élnek a kínálkozó lehetőséggel, váratlanul csatlakozik hozzájuk Zizi Rittberger, a világhírű műkorcsolya bajnok is!
forrás: www.moly.hu


Patrik, a pingvin
JULIA DONALDSON
AXEL SCHEFFLER


DÁNIEL ANDRÁS
KUFLIK
a hóban


ZDENĚK MILER – HANA DOSKOČILOVÁ
A VAKOND
ÉS A HÓEMBER
MÓRA


CINNFORDJ KALANDOK
Tea Stilton
PÁRVIADAL
A JÉGEN
Tea Angyalai
ALEXANDRA



Zöld Ovi Hírek

Óvodánk minden nevelési évben nagy hangsúlyt fektet a tehetségfejlesztésre és a közösségépítésre. Idén Holkóné Saliga Ági néni, egy különleges pályázatot hirdetett meg: madáretetők készítésére invitálta az óvoda valamennyi gyermekét.

A pályaművek elkészítésére két hónap állt rendelkezésre, és a lelkesedés jóval felülmúlta a várakozásokat. Összesen 23 madáretető érkezett be, amelyek mindegyike egyedi ötleteket, sok kreativitást és igazi közös családi munkát tükrözött. A pályaműveket Ági óvó néni gyűjtötte össze, majd a Fürkészek tehetségműhely gyermekeit bevonva szavazást hozott létre.

A pályázatot végül Pusztai Zita vár alakú madáretetője nyerte meg, amelyet édesapjával készített nagy gondossággal. A döntés nem volt könnyű, hiszen valamennyi alkotás rendkívül igényes és ötletes volt. A pályázat nyerteseként Pusztai Zita egy nagyobb értékű ajándékcsomagot vehetett át, míg a pályázaton részt vevő valamennyi gyermek apró meglepetésben részesült, ezzel is elismerve lelkes munkájukat.

A sokszínű madáretetők december hónapban a könyvtárban kaptak helyet, ahol minden érdeklődő megtekinthette őket, januárban pedig visszakerültek az óvoda udvarára, ahol valódi funkciójukat betöltve segítenek a madarak etetésében.



Miért fontos a madáretetés?
A madarak fontos szerepet játszanak ökoszisztémánkban. Segítenek a kártevők elpusztításában, valamint a növények szaporodásában is. Télen, amikor a természetes táplálékforrások megfogyatkoznak, az etetésünk nagy segítség lehet számukra. A madáretető kihelyezésével nemcsak a madarak életét könnyítjük meg, de egy csodálatos élményt is szerezhetünk, hiszen közelről figyelhetjük meg a különböző madárfajok viselkedését.

Milyen eleséggel etessük a madarakat?
A megfelelő eleség kiválasztása is fontos. A leggyakrabban használt madáreleség a **cinkegombóc**. Emellett kínálhatunk a madaraknak napraforgómagot, kölesmagot, zsírt, darabolt almát és más gyümölcsöket is. Fontos, hogy kerüljük az olyan ételeket, amelyek sót, fűszert vagy zsiradékot tartalmaznak, mert ezek károsak a madarak számára.

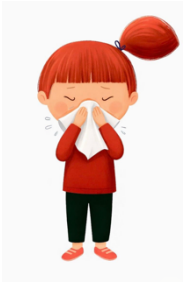
Tippek a madáretetéshez

- **Helyszín:** Az etetőt olyan helyre tegyük, ahol a madarak biztonságban érzik magukat, de ugyanakkor jól látható is.
- **Változatosság:** Kínáljunk a madaraknak változatos táplálékot, hogy biztosítsuk számukra az összes szükséges tápanyagot.
- **Víz:** Télen a madaraknak vízre is szükségük van, így érdemes egy itatót is kihelyezni.

A madáretetés nem csak kellemes időtöltés, de fontos környezetvédelmi tevékenység is. A megfelelő madáretető és eleség kiválasztásával segíthetünk a madaraknak átvészelni a nehéz téli időszakot. (forrás: https://www.marazplast.hu/)



Miért betegeskedik olyan sokat a kisgyerek – és mit tehetünk?



Sok szülő tapasztalja, hogy az óvodába kerülő gyermek szinte „folyamatosan beteg”. Hetente újabb nátha, köhögés, láz – ez ijesztő és kimerítő lehet az egész család számára. A jó hír az, hogy ez legtöbbször teljesen természetes jelenség**,** és nem a gyermek „gyenge immunrendszerének” jele.

Az immunrendszer tanul
Az óvodáskor az immunrendszer „tanulóévei”. A gyerekek most találkoznak először nagy mennyiségben különféle vírusokkal és baktériumokkal. Egy kisgyerek évente akár 8–12 felső légúti fertőzésen is áteshet, ami önmagában még normálisnak számít. Fontos tudni: csodaszerek és valódi „immunerősítők” nem léteznek. Az immunrendszert nem lehet egyik napról a másikra felturbózni kapszulákkal vagy szirupokkal. Amit viszont lehet – és kell – tenni, az az egészséges életmód alapjainak lerakása.

Támogassunk a legnagyobb immunszervünket!
Hogy megértsük, mi az, ami segítheti a komolyabb megbetegedések elkerülését, mindenképpen érdemes tudnunk, hogy a bél a legnagyobb immunszervünk! Talán egyre többen találkoznak manapság a mikrobiom kifejezéssel is, ami bennünk és rajtunk élő mikroélőlények olyan tömegét jelenti, ami meghaladja a testünk sejtjeinek számát. Tömege akár 1,5-2 kg is lehet, és legnagyobb mennyiségben a belekben található. A bélflóra elmúlt években történt feltérképezésével mára kimutatható, hogy a bélflóra fajtaösszetétele milyen betegségekkel függ össze. Szerencsére az orvosi gyakorlatban már bebizonyosodott, hogy a sérült, megváltozott mikrobiom helyreállítható. A recept nem meglepő: helyes táplálkozás, mozgás, sok idő a szabad levegőn, elegendő mennyiségű és minőségű alvás!

Okosodj!

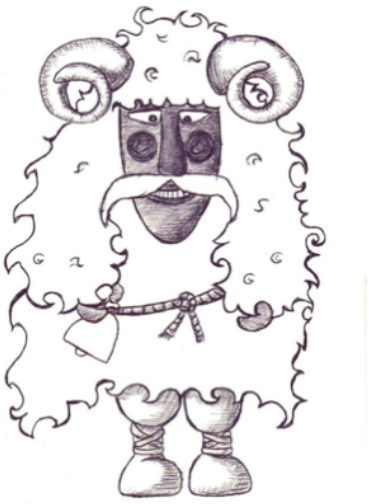


Mit ünneplünk farsangkor?

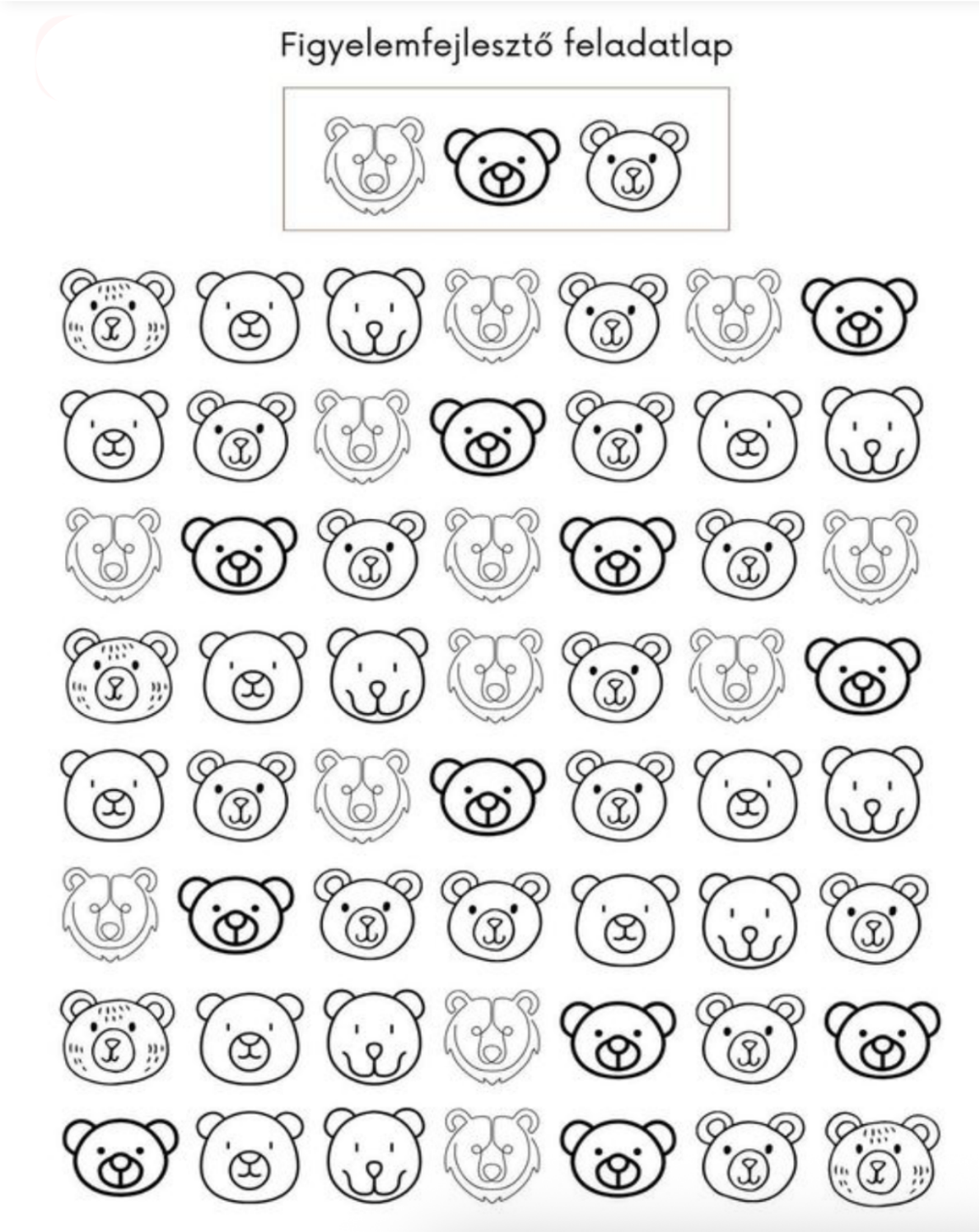
A farsang évszázadok óta tartó, évenként ismétlődő ünnepsorozat, amely a vízkereszt napjától (január 6.) a húsvétot megelőző negyvennapos nagyböjt kezdetéig tart. A farsang a tél és a tavasz küzdelmének szimbolikus megjelenítése is egyben, a tél búcsúztatása és a tavasz várásának ünnepe. A nagy evések és ivások időszaka ez, amellyel a régi korok embere a természetet kívánta nagy bőségre késztetni. A farsangi népszokások is a tavasz közeledtét jelzik. A kormozás, a busójárás, a téltemetés mind mind a tél, mint gonosz elűzését jelképezték. A falusi emberek felöltöztettek egy szalmabábut, és sok tréfa és móka közepette elégették. Voltak olyan települések, ahol a tél és a tavasz küzdelmét jelmezekbe bújt szereplők játszották el. Ezekben a szimbolikus viadalokban természetesen mindig a tavasz került ki győztesen, a tél pedig szégyenében elbujdosott. A farsangi időszak végén a maskarába bújt emberek házról házra jártak, adományokat gyűjtöttek és köszöntőket mondtak. Annak, hogy régen a legtöbb lakodalom is erre az időszaka esett, az volt az oka, hogy különös kapcsolatot képzeltek az ifjú pár és az ébredő természet között. A farsang gondolatköre a házasság témája körül forgott. Még az is megesett, hogy azokat a lányokat, akik a farsang végére is pártában maradtak, kicsúfolták.

(forrás: www.mimicsoda.hu)

Mohácsi Busójárás: 2026. február 12-17.



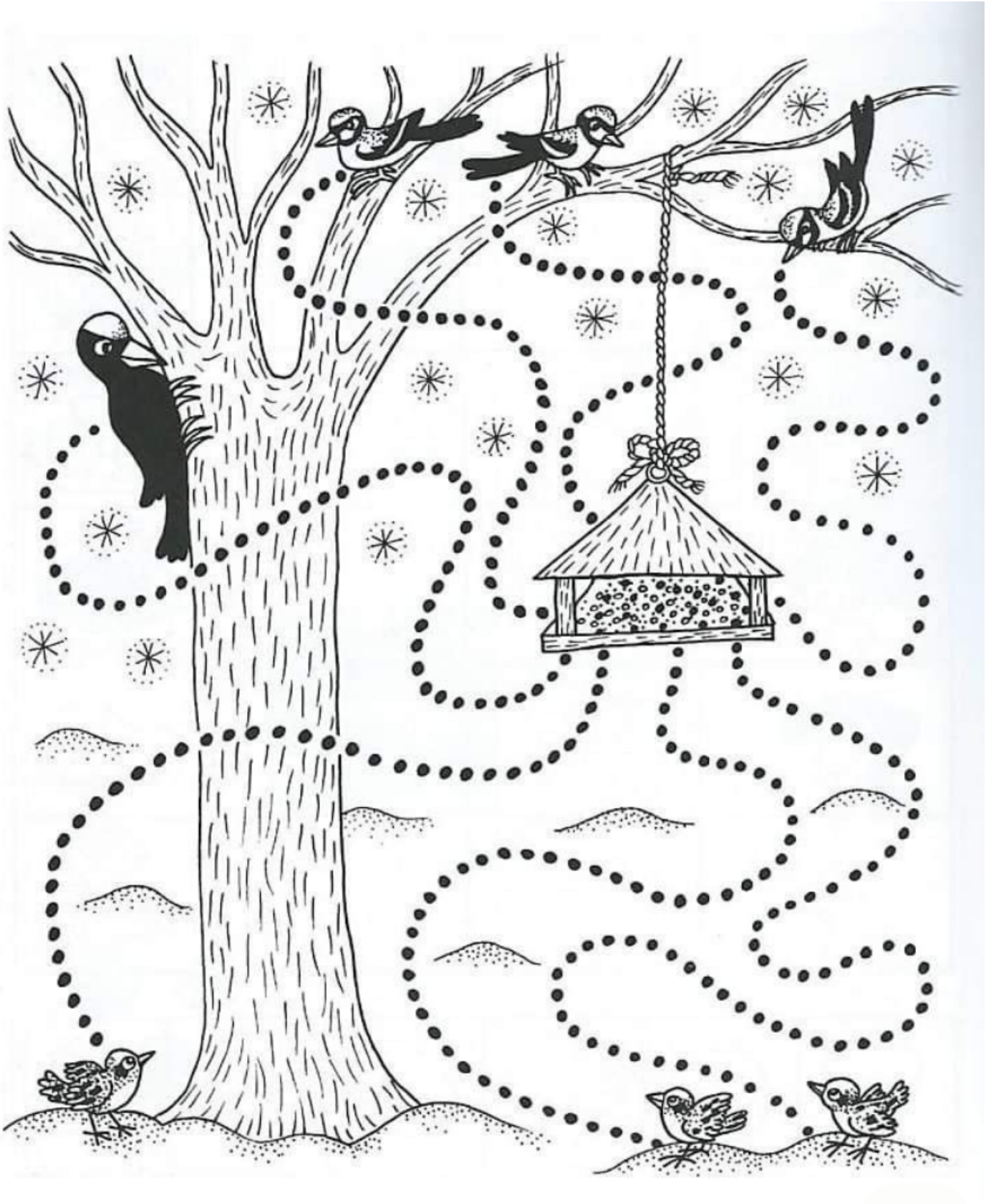
Színes kalandok



Három bekeretezett maci fejet látsz, találd meg a sok közül ezt a hármat egymás mellett és te is keretezd be! Ha végeztél, ki is színezheted!

Forrás: www.nevetofejleszto.hu

Segíts a madaraknak eljutni a madáretetőhöz!



Receptajánló

Hagyományos farsangi fánk

Hozzávalók:

A tésztához:
300 ml tej
30 friss élesztő
30 g porcukor
500 g finomliszt + a nyújtáshoz
1 csipet só
5 ml sötét rum
5 db tojássárgája
50 g lágy vaj
bő olaj a sütéshez

A találáshoz:
2 ek porcukor
200 g baracklekvár

A hagyományos farsangi fánk első lépéseként langyos tejbe belemorzsoljuk az élesztőt, és hagyjuk 10 perc alatt felfutni.

A lisztet egy tálba tesszük a cukorral, a csipet sóval és a puha vajjal, majd ráöntjük a tejes-élesztős mixet és a rumot, hozzáadjuk a tojássárgákat, és egy robotgéppel nagyon alaposan kidagasztjuk kb. 10 perc alatt. Lefóliázzuk, és 40-45 percig langyos helyen kelesztjük.

Liszttel megszórt nyújtódeszkán 1,5-2 cm vastagra nyújtjuk a tésztát, és egy 8-10 cm átmérőjű pohárral vagy fánkszaggatóval kiszaggatjuk. Lisztezett felületre tesszük, vagy a deszkán hagyjuk, letakarjuk, és újabb 20 percig kelesztjük. Mikor megkeltek, mindegyik fánk közepét benyomjuk kissé az ujjbegyünkkel, hogy majd sütés után ide kerülhessen a lekvár.

Ezután 160-170 fokra melegített olajban, fedővel letakarva 1-2 perc alatt aranybarnára sütjük az egyik oldalukat, majd megfordítjuk, és a másik oldalukkal is így teszünk, de már fedő nélkül. A megsült fánkokat papírtörlőre szedjük, és porcukorral megszórva, lekvárral tálaljuk.

(forrás: www.streetkitchen.hu)