

2015. János-nap

WALDORF ÚRSÁG-GÖDÖLLŐ



# Dióhéj

# TARTALOM

- Forgács Erzsébet:*  
**Beköszöntő**  
.
- Forgács Erzsébet írása  
a János-napról**  
.
- Waldorf Olimpia**  
*Györgypál Ildikó*  
.
- Varázsfuvola a hatodik  
osztályban**  
*Keckés Judit,  
Tápai Dóra*  
.
- Öt dolog, amit a tábla-  
rajzból tanultam**  
*Gesztelyi-Nagy Henri  
írása*  
.
- Kőhalmi Ákos írása  
Michaela Glöckler  
budapesti előadásáról**  
.
- Egészségünkre!**  
*Horváth Györgyi cikke*  
.
- Negyedikesek  
állatversei**  
.
- Beszélgetés Tóth  
Piroskával**  
.
- Sorskövetés  
- a 2010-ben érettségi-  
zett osztály**
- ISKOLAI ÉLET:**
- Ötödikes élménybe-  
számolók a Waldorf**
- Olimpiáról**
- Újra erdei iskola, újra  
Jósvafő**  
*Dobos Péter írása*  
.
- Ásvány- és közettan  
epocha versei,  
6. osztály**  
.
- Élménybeszámoló a  
hetedikesek osztályki-  
rándulásáról**  
.
- Nyolcadikos mérföld-  
kövek – évesmunkák**
- KÖZÖSSÉGI ÉLET:**
- Bepillantás a szervezet-  
fejlesztési folyamatba**  
.
- Kisállat-kiállítás és  
ami mögötte van**  
*Mincsik Krisztina és  
Mincsik István írása*  
.
- Waldorf iskolákat  
átfogó közös  
programok**  
.
- Esélyegyenlőség hete  
az iskolában**  
.
- Nemzetközi tábor az  
iskolában**  
.
- Új iskolacsengő**
- Bemutatkozik a  
Gödölye**  
.
- Kádár Katalin írása a  
mesékről**
- Textilfestés növények-  
kel a szadai óvodában**  
.
- Beszélgetés Rainer  
Patzlaff-fal**  
*Kuntz Orsolya  
fordítása*  
.
- Gondolatok a fordítás  
kapcsán**  
*Tari Henriette*  
.
- Nyári konyha**  
*Kuntz Orsolya  
összeállítása*  
.
- Kőhalmi Ákos  
rejtvényei**  
.
- Kézműves oldal Csepi  
Szilviától**  
.
- Waldorf iskolai  
körkép 1. rész,  
Nemesvámos**  
*Skarka Cecília írása*  
.
- Beszámoló az on-line-  
kor konferenciáról,  
2. rész**  
*Kolinger Margó*  
.

# BEKÖSZÖNTŐ

Június van, Szent Iván hava, amit Nyárelő havának vagy Napisten havának is neveznek. Am különös módon ez a Holdüstennő hónapja is, aki a törvényesített szerelem, a családi áldás istenasszonya. Ő Juno, akiről a hónap is elneveztetett. Ez a kettősség érzékelteti, hogy itt valami átalakulás, átlényegülés küszöbére éreztünk, de még csak formálódóban van az új a maga titkokat rejtő erővel. Ebben a kozmikus Janus-arcúságban mintha minden, és annak ellenkezője is megtörténhetne! És valóban: Janus (Ianus) a római mitológiában az átjárások és kapuk, így a ki- és bejárás, a kezdet és vég védőszelleme. Nála van a Menny és a Föld kulcsa. Együttal tehát az éberség és az álomtudat határán is őrködik kétarcúságával. Így a nap és az év kezdetének is istene. Január hónapunknak a névadója. Tehát éppen úgy ott áll a növekvő, mint a fogyatkozó külső fény határán. Eredeti értelmében tehát nem a képmutatás jelképe volt, hanem a bölcsessége, mely hátrafelé a múltba tekint, és előre nézve látja a jövőt. Ezért a legrégebbi ábrázolásokon mindkét arcfél egyforma!

Mint minden határhoz érzékenység, el kell jönnie egy pillanatnak, egy pontnak, amikor földoldódnak az eddigi határok, és „határtalanul” áramlunk egybe a külvilággal és fogadjuk magunkba a kozmosz hatásait. Ez a pont a nyári napfordulón, Szent Iván éjszakáján csúcsoódik ki. Ilyenkor a Földanya a maga pompájában olyan erőkkkel kapcsolódik össze velünk, melyek megmutatják egységbe tartozásunkat. Megnyílnak a világok közti kapuk és érzékelhetővé válnak az elementáris lények: a manók, tündérek, koboldok stb.

Mesék, mondák és ősi hiedelmek őrzik Szent Iván éjszakájának mágikus csodáit. Ilyen a több nép mesekincsében fellelhető páfrány virágáról szóló motívum, mely szerint, aki ezen az éjszakán leszakítja a páfrány csodatévő virágát, örökké érteni fogja a növények és az állatok beszédét, és megleli a föld elrejtett kincseit. Ha téved, sötét, örvénylő álomba zuhan a növény csodálatos porától. A boszorkányok is a páfrány virágának köszönhetőek varázserejüket, általuk voltak képesek láthatatlanná válni. Halandó ember azonban aligha tudta ezt megszerezni.

De a többi növény is titokzatos és mágikus erővel bír János-nap éjszakáján, s ebből az emberek is részesülhetnek, ha gyógynövényt gyűjtenek, mert ilyenkor az összes jó és gonosz erő mozgásban van.

Mi építünk-e ezekre az erőkre? Meglátjuk-e a természet, a növények által felkínált csodákat? És felfedezzük-e a mesék igazságaiban a ma is érvényes útmutatásokat?

Aki húsvétkor részt vett Ann Waldström növényi festékekkel végzett kelmefestő-kurzusán, az élő tapasztalást nyert erről, és maga is varázslóvá vált! De ugyanígy megélhettük a mesék gyógyító hatásának feltárulkozását Szentkúti Márta meseterapeutával.

Mind ezekről, és még sok másról is olvashattok János-napi számunkban, hogy útravalóul szolgáljon a nyári szabadságra. Mert Szent Iván csodája megtapasztalható, ha nem vonunk éles határvonalat a bennünk lévő kettősség: a jól kimunkált hűvös logika és a lélek mélysége és az érzelmeink közé!

Forgács Erzsébet

# PEDAGÓGIA ÉS MŰVÉSZET

„Egy homokszemben lásd meg a világot,  
Egy vadvirágban a fénylő eget,  
Egy órában az örökkévalóságot,  
S tartsd tenyeredben a végtelent!”  
(William Blake)

Az évkör nagy ívű egységét a nyári napfordulón a János-nap osztja ketté. A négy évszak évenkénti visszatérésében a Földnek mint élőlénynek a lélegzése nyilatkozik meg. Mikor a Föld kilélegzi lelkét, felületén kivirágzik az élet, belélegzőskor pedig elhervad az élet. A nyári kilégzés János-nap körül éri el tetőpontját, amikor a Föld lelke „alszik”. A téli belélegzés mélypontja pedig a szent éjszaka kára esik, amikor a Föld lelke „ébred”. Rudolf Steiner A lélek kalendáriumához írt előszavában erről így ír: „Amit a nagy világ az idők haladásában nyilatkoztat ki, az megfelel az embernél egy inga ide-oda lengésének. Ez az embernél nem az idő-elemben történik, hanem úgy, hogy az ember, ha lényét érzékeinek és észleleteinek adja át, olyannak érezheti magát, mint a fényvel és meleggel átszőtt nyári természet, az önmagában való megalapozottságot, és a saját gondolat- és akaratvilágában való életet pedig téli létének érezheti. Így nála a külső és belső élet ritmusává válik az, ami a természetben a nyár és tél időbeni váltakozásaként mutatkozik meg.”(1)

Érzékekről és észlelésekről beszél Steiner, melyeknek az összefonódottságát,



Alkotók: Kiss Réka, Price Virginia, Várkonyi Dalma, Zoltán Csenge és Zsók Viki, 5. osztály

egymásra hatását mélyen őrzi a nyelvünk. A magyar nyelvben a lelki és értelmi funkciók erős rokonságot mutatnak. Az asztrális és a mentális világ közelségét az *értelem* és az *érzelem* szavunk hitelesen jelzi a pusztán egy betűnyi különbséggel! Ha e szavak alakiságát is továbbgondoljuk, azt is látjuk, hogy mindkét szó fő alkotóeleme az *ér+elem*.

A belőlük képzettek közül néhány fontosabb: az *elér* (egy magasabb szintet), *felér* (ésszel), *megért*, *érez*, *érezkel* igéink; vagy

a *vér* (fizikai életünk, Énünk hordozója), *ér* (vérünk szállítója), *érezék*, *érezékelés*, *érv* főneveink, melyek együttesen adják a magasabb régiók közös *elemeit*.(2) Ezek a magasabb régiók azok, melyeknek elérésére régen néhány kiválasztott tanítvány vált képessé az úgynevezett misztérium-iskolák különböző beavatási fokozatain keresztül, egy belső úton, mely önmaga szellemi lényként való felismeréséhez juttatta egy szellemi világban. S mivel csak nagyon kevés kivételezett mehetett át ezeken a próbákon, a mesék, mítoszok és legendák alapmotívumává vált tettük mint a fejlődés képi megjelenítésének reprezentánsa: aki a próbák sorát kiállta, elnyerte a királyságot!

Ma azonban már az egész emberiség van fölszólítva erre a feladatra. Maga az élet vált mindannyiunk számára beavatási úttá, saját, „személyre szabott” mindennapi individuális próbákkal. Charles Kovács írja, hogy olyan kiváltságos korban élünk most, amikor az emberiség egésze a küszöbhez vezetett, és tudatosan vagy tudattalanul át kell lépnie azt.

„Az ember szent titka, hogy nemcsak Én-nek nevezheti önmagát, de lelke mélyén tudja is, hogy ezt megteheti. A valódi önmegismerésben az Én önmaga teremti meg magát. „Megismerni” az Ótestamentumban azt jelenti, hogy megtermékenyíteni. Ádám megismerte Évát. Így önmagunk megismerése tulajdonképpen önmagunk megtermékenyítését jelenti. Az Én-nek ez a megtermékenyítése és az Én megszületése mélységes összefüggésben áll egymással.”(3)

„A magasabb világok megismerése” című



Laurán István, 5. osztály

könyvében Rudolf Steiner a beavatás folyamatát a szellemi világban való megszületésnek nevezi. Ennél a szellemi, vagy „második születés”-nél az ember nemcsak teremtmény, hanem ő maga is közreműködik abban, hogy a szellemi gyermek összes szerveivel egészségesen megszülessék.

A lélek kalendáriumának a fő témája a szellemi megszületés. A karácsonyi időszakban így szól: „Mintha varázs hullott volna le rólam, érzem lelkem ölni a szellemi gyermeket.” Karácsony éjszakáján minden évben újra beteljesedik ez a születés. Ehhez azonban szükséges a szellemi fogantatás, melynek a tavasz az ideje. A fogantatás és a születés között egy lelki embrionális időszak van, amely nyárra és őszre esik. Így az emberi lélek egész év-

ben a fogantatás – embrionális időszak – születés ritmusában él. Ennek örökös mozgásában jön létre a változás, történik a fejlődés. Ehhez találunk csodálatos példát Goethének a Varázsfuvolához írt – de töredékként fennmaradt – folytatásában, amikor Sarastro így szól: „Ezekben a csendes termekben megtanulja az ember önmagát és bensőjét kutatni. Felkészül, hogy meghallja az istenek szavát, de a természet fenséges nyelvét, a szegény emberiség hangját csak a vándor értheti meg, aki bebarangolja a Föld messzi tájait. Ezért egyesít minket az a törvény, hogy évente egyikünket zarándokként kiküldjük a zord világba. A végzet dönt, és a jámbor engedelmeskedik.”

Goethénél az Éj királynője az emberiség lelki tapasztalat-világának egyik alappontenciája: a sötétség és annak veszélyei, titokzatossága, de gazdagsága is. Ezzel szemben Sarastro a gondolat és a szellem világossága. Ez ütközik a szeretet stációinak sorában a családi élet színterén. A történetben az Éj királynője el akarja rabolni Tamino és Pamina gyermekét. A gyermek a szülőknél marad, de bezárják egy ládába, amelyet nem lehet kinyitni.

Ha azt akarják, hogy a gyermek életben maradjon, a ládának folyton mozgásban kell lennie: „Míg lépdelték, a gyermek élni fog.”(4) Mert minden világra jött élőlény egy zárt titok. Olyan ez, mint a frigláda misztikuma, melyben az Isten és az ember közötti megpecsételt szent szövetség ereklyéje lakik. A zsidók a ládán „keresztül” beszélgettek az Úrral. Ebben rejtőztek azok a törvények, melyek az emberiség fennmaradását, fejlődését

szolgálták. A frigy nemcsak két fél házasságára utal, de a nászuk gyümölcseként megfogant új lényre is, melynek reprezentánsa a gyermek.

Goethe azt ábrázolja, ahogy a sötétség és a világosság hosszú harcának végén az emberi természetet uraló elementáris hatalom a nyelv és a kimondott szó csodájában hogyan lényegül át új szabadsággá. A szülőkké váltott első szavak révén megszűnik a távolság a szülők és a gyermek között, és ez új távlatokat nyit meg. A szinte növényyszerű természeti lét sötétségéből kibontakozik a szellem. A Logosz, az, aki eddig a Szentek Szentjében lakozott, válik láthatóvá.

Goethe a próbák sorát a szeretett gyermek köré helyezi, és magának Sarastornak kell kiállnia. Mert élni annyi, mint örökös próbatételeken átmenni. Ezért fontos, hogy „amíg mozgásban vagytok, addig él a gyermek”! A Logosz és mozgás problematikája Arisztotelészt és Heideggeret is foglalkoztatta, hogy szükség-szerűen eljussanak a „Ki az ember?” és „Ki vagyok én?” összefonódó kérdésfeltevéséhez.

Másfelől ebben a történetben felismerhetők Steinernek a beszédről alkotott nézetei, mikor így ír: „A földi lét előtt az embernek olyan beszéde van, amely nem belülről kifelé irányul, nem elsősorban a kilégzést követi, hanem a szellemi belégzést, az inspirációt követi, azt, amit a földi lét előtti létezésben annak nevezhetnénk, ami a belélegzésnek felel meg. Ez a világ logoszában, teremtő igéjében zajló élet. Élet a kozmikus szóban, a koz-

mikus beszédben, amelyből a dolgok teremődnek.

Ezt az életet a kozmikus szóban ismét elveszítjük, mikor leereszkedünk a Földre, s itt elsajátítjuk azt, ami elsősorban gondolataink kifejezését szolgálja, a földi gondolatokét, és az emberi megértést, vagyis az emberek közti megértést, akik mind a Földön élnek. S ugyanígy van ez a gondolatokkal is, amelyekkel itt rendelkezünk, a gondolkodással. A gondolkodás a földi viszonyokhoz alkalmazkodik. A földi lét előtt a kozmikus gondolatok szövődésében zajlik az élet.”(5)

De ahhoz, hogy az emberről elmondhasuk, hogy a kozmikus Ige összecsendülése, harmóniája, szükséges, hogy a természet elemi lényeit is megfigyeljük. Láthatatlanul, érzékfelettien élnek ők a fizikai-érzékkelhető világ mögött, és éppen úgy résztvevői az egész világtörténésnek, sőt magasabb értelemben azok, mint az érzékkelhető fizikai lények. Kozmikus szavaik sok árnyalata zeng együtt a világigéjében. Ez az utolsó megcsendülése a teremtő, alkotó, alakító kozmikus Igének. Mindennek harmonikus összecsendülése: „az ember”.(6) Az ember mint a sas, az oroszlán és a bika összefoglalása, mint a magasság, a közép és a mélység állatainak „Noé-bárája”.

A szellemi fogantatás után a lélek a jövőbe pillantva meglátja azt a lényt, akivé ő akar válni. A János-nap hangulatában látja a lélek szellemi lényként a maga eljövendő fejlődését, és átéli, hogy hogyan oldódnak benne az isteni erők szférikus szárnyalássá. Ez az eredeti értelem-

ben vett Janus-arcúság, mely minden dolgok lényegének kétoldalúságát őrzi bölcsességével.

*„A világ szépséges ragyogása  
Lelkem mélyéről kényszerít engem,  
Hogy saját életem Isten-erőit  
Világszárnyalásra eloldjam,  
Hogy magam elhagyván  
Csak a világ fényében  
Keressem magam bizakodva.*

*S mikor érzékeimmel  
Magasságokban szálltam,  
A szellem tűzvilága  
Lelkembe lángbetűkkel írja  
Az Istenek igaz szavát:  
Szellemi mélységekben sejtve próbáld  
Szellemrokon voltodat  
Önmagadban felismerni.*

*(Rudolf Steiner: János-napi hangulat)*

#### Hivatkozások:

- (1) Rudolf Steiner: A lélek kalendáriuma (Előszó) 1912 húsvétján
- (2) Dr. Minya Klára: A teozófia néhány tanítása [mek.oszk.hu](http://mek.oszk.hu)
- (3) u.a., mint (1)
- (4) HOLMI 2007. Mozart és az opera problematikája (online kiadás)
- (5) Rudolf Steiner: A zeneiség lényé és a hangélmény az emberben
- (6) Rudolf Steiner: Az ember mint a teremtő, alakító és alkotó kozmikus szó harmóniája

*Forgács Erzsébet*

## WALDORF OLIMPIA

Az ókori Hellásznak, a görögség otthonának nem volt közös királya, sem közös államigazgatása, mindegyik város egy-egy külön kis birodalomként létezett. A különböző városállamok, bár nyelvükben és külsejükben nem nagyon különböztek egymástól, gyakran csatáztak, féltékenykedtek egymásra.



Volt valami, ami mégis összekötötte a görögöket: a közös vallás és a közös sport. E kettő nem számított két különálló ügynek, hanem szorosán összefüggött egymással. Zeusz, a főisten tiszteletére minden negyedik évben nagy versenyeket rendeztek a neki szentelt helyen. Ezt a helyet Olümpiának nevezték. Itt nagy templomok álltak és egy sportpálya, hol a görögök összemérhették erejüket futásban, diszkoszvetésben, gerelyhajításban, birkózásban és kocsihajításban.

Az Olimpiai Játékok ideje igazi békeidő volt, erre az időre félretették a városállamok ellenségeskedéseiket, a legvadabb harcokat is felfüggesztették, békésen és fegyvertelenül szurkoltak egymás mellett az ellenséges városok polgárai.

Győzni az olimpiai versenyen – ezt tartották a legnagyobb tisztességnek, amit ember az életében elérhet. A díj csupán egy olajfaág volt, egy örökzöld, ami a győztes nevének halhatatlanságát jelké-

pezte. Küzdelmeit a legkiválóbb költők énekelték meg, a kor szobrászai szobrot készítettek róla a halhatatlanok ligetébe, élete végéig ellátta őt a város. A győztes neve vált a következő év nevévé, így az időbe is beleíródott neve, a személy láthatóvá vált, valaki lett belőle.

A görögök a mozgáson keresztül a halál-erőkkel próbáltak megküzdeni. Mozgáskor a kalcium szintje többszörösére növekszik a szervezetünkben, ha ez így maradna, akkor izmaink merevvé válnának. Mikor az ember mozog, ezekkel a merevvé tevő halál-erőkkel küzd és legyőzi őket.

Az összes régi stadion úgy van megépítve, hogy a futó egy alagúton keresztül érkezik a stadionba, mintha a föld mélyéről, a halál birodalmából érne ki a fényre. Homérosz megemlíti az Iliászban és az Odüsszeiában, hogy a halottak számára is voltak Olimpiai Játékok.

A test különböző részei kapcsolatban vannak az öt versenyszámmal. A lábak és lábfejek a futással, a térdek és combok az ugrással, a medence és csípő a birkózással, a borda/mellkas a diszkosszal, a kezek és karok a gerellyel.

A futásban az egymást követő logikus gondolatok rítusa jelenik meg. Átkocogunk az életen a nap, a hét, az év ritmusa szerint; ha akadály bontja meg a ritmust, döntenünk kell, hogy átugorjuk vagy kikerüljük. Az irányváltoztatáshoz akarat-erőre van szükség. A birkózás nyitottságot, megnyílást követel tőlünk, a gerelydobáshoz meg a jövő felé kell tekintenünk, elszakadva a múlt visszahúzó erőitől.

Waldorf-körökben talán nem újdonság Steiner öt alapgyakorlatáról beszélni, amelyeket most megfeleltetünk a pentatlon versenyszámaival.

1. futás – gondolat-kontroll
2. ugrás – akarat-kontroll
3. birkózás – érzelem-kontroll
4. diszkoszvetés – nyitottság a világ felé
5. gerelyhajítás – a lélek nagylelkűsége (a múltat le tudni választani a jelen eseményeiről)

A hatodik alapgyakorlat abban áll, hogy a fenti ötöt miként tudom a megfelelő helyen és időben alkalmazni. Ezért Steiner a tudati lélek korának sportját a labdajátékokban látja, hiszen abban szükség van mind az öt képességre. Van benne állandó haladás, váltásra való képesség, adáskapás, tér érzékelése és viszonyítása magamhoz, célra tartás és a közösség erejének megtapasztalása. A labdasportok bevezetését ezért a Waldorf-pedagógia az Olimpia után, 6. osztálytól javasolja.

Miközben az ember áthalad a különböző olimpiai versenyszámmal, megtapasztalja saját testét. Ha belemegy ezekben a folyamatokba, a test különböző folyamatait is legyőzi, különben azok uralják az embert.

A krétai/mükénéi kultúra egyik csodás ábrázolása egy bikát mutat, melyen fiatalok szaltóznak át játszói könnyedséggel. Ez a kép a bennünk lévő bika (ösztönvilág) legyőzésének ábrázolása.

Hogyan tanulunk meg a saját erőinkkel dolgozni?

Ha átmegyünk ezeken a folyamatokon, akkor valakivé, személyiséggé válunk, mint az Olimpia győztese.

Ahhoz, hogy valaki (külön Én) legyünk, el kell veszítenünk a kapcsolatot az Istennek világával, amelyet eddig kívül érzékelünk és belül, az emberiben halljuk zengeni az igazi önmagunkat, a belső Istent.

Ez a 11-12 éves kor lelkivilága, a misztériumok végének kora, az emberré válás, a valakivé válás kezdete. Már nem kívülről hallod az istenek szavát, kik megmondják, hogy mit kell tenned, hanem belső moralitással neked kell kikutatnod a jó és rossz természetét. Ebben benne van a tévedés lehetősége is.

A páncél nélküli homár traumája ez, a már nem és még nem védtelen állapot. Ezért foglalkozik a Waldorf-pedagógia az Olimpiai Játékokkal ebben az életkorban. A külső és belső világ határán didergő lélek megerősítése fontos. A külső erők belső építő erőkkel való alakításában segít az Olimpiára való felkészülés.

*Györgypál Ildikó*

# VARÁZSLAT DALOKKAL, ZENÉVEL, JÁTÉKKAL

## Varázsfuvola a hatodik osztályban

Két szép májusi estén újra csodás színpaddá alakult az euritmia-terem és zöldellő ágak, színes nemezmadarak díszítette színpalak között hatodikosaink meghatóan bájos, ügyes játékát élvezhetjük, miközben kedves gyerekhangokon felcsendültek Mozart híres operájának dalai, áriái. Mindkét előadás páratlan sikert aratott, több egykori Papageno és más régi szereplő is eljött (sőt még a Ze-neiskola igazgatója is!), akik egytől egyig nagyon méltatták az előadást.

Az út, ami idáig elvezetett – mint ahogy az nagy színdaraboknál lenni szokott – most sem volt zökkenőmentes. Bár a próbák Lehel bácsi vezetésével már időben megkezdődtek, és ezzel párhuzamosan Dóra néni az énekórákon is hozzáfogott a gyerekekkel a zenei részek előkészületeihez, mégis a darab sokrétűsége és terjedelme, a sűrű jelenetváltások nagy kihívás elé állították az osztály egészét. A szereposztás, különösen a főszerepeké, igen testre szabott volt, a sok mellékszerep között viszont akadtak olyanok – mint ahogy az szintén lenni szokott –, melyek nem mindegyik diáknak voltak inyére. Ugyanakkor a főszereplőknek szélsőséges, mély, nagy érzelmeket kellett alakítaniuk, olyasmiket, amik még kicsit távoliak életkoruktól. Így gondolhatjuk, hogy a próbákon, amikor még nem volt igazán tétje, nem mindenkinek sikerült – persze tisztelet a kivételnek! – mély át-



éléssel behelyezkedve a szerepébe játszani, majd készen állva, türelmesen várnia a következő jelenetét. És röviddel az előadás előtt, a sok-sok próba, az egyre magabiztosabb szöveg- és daltudás ellenére, most is elérkezett a mélypont, hogy vajon sikerül-e, összejön-e, összeáll-e az egész.

Aztán mégis, amikor “élesbe” fordult a



helyzet, az előadás időpontjának közeledtével az intenzív próbák egyre összetettebbek lettek, a szerepek kezdtek beérni és végül a színpadon mindenki tudása, képessége legjavát adta, felülemelkedve nehézségein, izgalmán. Az egész éves munka gyümölcseként ekkor vált igazán kézzel foghatóvá, hogy a gyerekek – sokan önmagukat felülmúlva – micsoda személyiségfejlődésen mentek keresztül!

A halk beszéd erőteljessé vált, a reménytelennek tűnő beszédhibák helyett egyszer csak megjelentek a helyes hangok, a szerelmes egyre élethűbb lett, a magasztos egyre fennköltebb, a kétségbeesett pedig mély átéléssel igyekezett a legdrámaiabbat nyújtani önmagából. Játék lett a javából, élvezetessé vált minden perc, páratlan alakítások születtek, melyek

nagyon inspirálóan hatottak egymás játékára! Mindez elképzelhetetlen lett volna anélkül, hogy a szereplők ne fogtak volna össze, hiszen önállóan, tanári segítség nélkül, nekik egyedül kellett figyelniük a kulisszák mögött a jelenetek sorrendjére, a kellékekre, és ekkor végre minden a helyén volt! A közös énekekhez és szövegekhez pissenés nélküli csendben gyülekezett mindenki a zongoránál, most végre gördülékenyen ment minden, a jelenetváltások, átmenetek. Végtelenül megható volt az a hihetetlen koncentrált figyelem, amivel jelen volt mindenki. Ezek a pillanatok aztán ősképei lesznek egy későbbi csapatmunkának, amikor is önmagukat teljesen beleadva, egymásra figyelve, közösen kell valamit létrehozni. Sok-sok olyan pozitív hozadék, amelynek majd csak később látszik meg a gyümölcse.



De hogyan is lett hagyomány iskolánkban, hogy ebben az életkorban viszik színpadra a diákok ezt az igen sokrétű, nagy kihívást jelentő művet? Mi volt az eredeti impulzus, miért éppen a Varázsfuvola és miért éppen a 6. osztályban dolgoznak vele azon túl, hogy tantervünk is ekkor ajánlja ezt a darabot? Sokat beszélgettünk erről Balog Lehel osztálytanítóval és megkerestem Farkas-Molnár Juditot is, aki zene- és drámatanárként hihetetlen energiával először mutatta be ezt a szép játékot több mint 10 évvel ezelőtt, hagyományt teremtve ezzel iskolánkban.

A Varázsfuvola mesészerű történetében a diákok tiszta alapértékekkel találkoznak: koncentrált képekben jelenik meg a jó, az igaz, a fényminőség, szemben az önző

érdekeit szem előtt tartó sötét, gonosz erővel. A két erő közötti konfliktust az ősi erőkből táplálkozó bölcs, isteni minőség oldja fel, utat, teret nyitva a fénynek, a tiszta szeretetnek, szerelemnek, az öszszetartozásnak. A kamaszkor küszöbén olyan tartalmak ezek, amelyek útravalóul szolgálnak a gyerekek fejlődéséhez, későbbi felnőtté válásához.

Ebben az életkorban a gyermek lelki fejlődésében olyan szakaszba lép, amelyet az állandó változás jellemez minden téren: fizikai, lelki és értelmi síkon egyaránt. A gyermekkor megszűnik, az individuuum pedig immár megszületőben van. Teljes útkeresés jellemzi őket, amihez jó fogódzót adhat az egész Varázsfuvolát átívelő út bejárása, mely a sötétségből a

fény felé vezet. Megtapasztalhatják, mit is jelent bejárni egy meghatározott utat, amely során alázattal, kitartással, áldozattal felül kell kerekedniük önmagukon. Próbákat kell kiállniuk, miközben újra és újra arra kényszerülnek, hogy befelé figyeljenek. Mindemellett a türelem, a várakozás, önuralom is nagyon komoly szerepet játszik, mely szintén elengedhetetlen minőségei későbbi életüknek. Az út bejárása során új minőségű emberi kapcsolatok alakulnak ki – barátság, szerelem –, amelyek nélkül elképzelhetetlen lenne a végső cél elérése. Számos megpróbáltatáson mennek keresztül, miközben olyan érzelmeket élnek át, melyek segítséget nyújthatnak ebben az életkorban megjelenő érzelmi viharok és későbbi életük során érzelmeik megéléséhez, kezeléséhez. Megtapasztalhatják, hogy minden konfliktusban, belső lelki vívódásban segítségként mindig ott vannak az isteni erők. De a "varázsfuvola" varázserőjét csak akkor használhatják, ha kellőképpen megküzdöttek maguk is.

A nemi érés kezdetén a darab kapcsán a szerelemnek olyan tiszta minőségével találkozunk, mely szintén útravalót jelenthet későbbi kapcsolataik megéléséhez, nem beszélve arról, hogy az igaz, mély kapcsolat nem magától értetődő, azért komolyan – próbákat kiállva – meg kell dolgozni. A hatodikos "ártatlanság", még jelen levő gyermeki báj az, ami igazán befogadhatóvá és bemutathatóvá teszi a darabot. Korábban még nem érettek erre, különösen a közös játék és az egyéni szerepalkotás terén, később pedig már – a nemi érés előrehaladtával – talán nem érvényesülne ez tiszta, ártatlan mi-



nőség.

Ez az életkor, amikor a színjátszás terén már előtérbe kerülhet az egyéni szerepvállalás, míg korábban inkább a közös játék, a kórusban való beszéd volt jellemző. Komoly kihívásokra van szükségük, hiszen – mint ahogy érzékelhettük is – nagyon színvonalas munkákat képesek létrehozni, megalkotni ekkor már. Hangszeres, énekes tudásban is sokan már olyan szintre jutnak ebben az életkorban, hogy képesek a nehezebb dalok egyéni, duóban és több szólamban való bemutatására.

A darab ugyanakkor kitűnő lehetőséget nyújt a tantárgyakon átívelő, egymással való kapcsolatuk megéléséhez.

A mű zenei feldolgozása biztos alapot nyújt a komolyzenéhez való későbbi viszonyukhoz. A klasszicizmus korának



zeneje könnyen befogadható: a korszak jelszava az "egyszerűen és nagyszerűen" volt. Letisztult formavilággal, egyszerű dallam-fordulatokkal dolgoztak a zeneszerzők.

A zenetörténetben ebben a korszakban az ókori ideákra tekintettek vissza, a testlélek-szellem egységére, erre utal a zenei formák hármas tagozódása. Ebben a tagolásban fontos az egyensúly megteremtése, ez lesz a szonátaforma mindent elsősoró diadala. Az egyszerű, jól énekelhető harmóniák Dúr és moll hangzatokból épülnek, a gyermeki lélek könnyen ráérezdül erre a "archetipikus" hangzásra. Ennek az eredménye, hogy az előadásban 18 énekes szám hangzott el, amelyet nagy lelkesedéssel énekelt az osztály. A klasszikus zene formanyelve ezeknek a gyerekeknek már a sajátjuk, kifejezték rajta keresztül magukat, tehát már hasz-

nálni tudják, értelmezik. Nem koncertlátogatóként kívülről nézve, hanem megélve, megénekelve, benne éltek Mozart nagyszerű, lélekemelő muzsikájában.

A téma festés-rajz órákon is nagyon jól feldolgozható, most is csodás plakátok születtek. Azokon az évfolyamokon pedig, ahol nem vitték színre a darabot, a németórákon kerül feldolgozásra a mű, szorosan együttműködve az ének- és rajzszakos kollégákkal.

Az ókori idea, a művészetek egysége a Waldorf-szellemiség holisztikus megközelítésében itt, a mi kis előadásunkon is valóra vált. Igazolván Eugene Fitch Ware szavait:

"A tett szépsége: megtenni, az élet szépsége: megélni, és a dolog lelke a gondolat."

*Kecskés Judit és Tápai Dóra*



## ÖT DOLOG AMIT A TÁBLARAJZBÓL TANULTAM



*Kóhalmi Ákos táblarajza*

Tavaly júniusban vettem részt először az IAO-n, a Waldorf-tanárok nyári akadémiján, ahol az előadásokon és évfolyamos műhelymunkákon túl különféle művészeti tevékenységeket próbálhattunk ki a kora reggeli és délutáni órákban.

Bemelegítőnek a drámát választottam, délutáni foglalkozásnak pedig a táblarajzot, amely nevével ellentétben technikailag sokkal inkább hasonlít a festéshez, mint a rajzoláshoz. Talán mondanom sem kell, nem vagyok egy Szinyei: utoljára óvodás koromban szerettem igazán rajzolni és festeni, de az évek folyamán ez sajnos lecsökkent a nyelvtanítás és az Activityzés közben szükséges, főleg célszerű és cseppet sem művészi firkákra, skiccekre.

A négy alkalom alatt Kóró Ági (fóti hetedikes osztálytanító) vezetésével két művet készítettünk el: az elsőhöz egy rövid részletet hallgattunk meg a Teremtéstörténetből inspirációnak, a másodikkal pedig egy Van Gogh-festmény, a Ciprusok az éjszakai ég alatt „inverzét” kellett lerajzolni, komplementer vagy ellentétes színekkel.

Minden szerepemben számos (újra-) felismeréssel, felfedezéssel járt számomra ez a művészeti tevékenység.

1. Minden produkció, legyen az ének, rajz, színjátás, írás vagy akár szimpla beszéd valamit elárul rólunk, és ezáltal sebezhetővé, kitárulkozóvá tesz. Az első krétavonások közben minden rémség



*Kovács Klaudia táblarajza*

átfutott rajtam: te jó ég, itt biztosan mindenki művész, vagy ért a rajzelemzéshez, és rögtön belelát lelkem legmélyebb, legtítkosabb bugyraiba

Aki tanul, vállalja vele a gyengeség, a hibázás kockázatát. Jó emlékeztetni magunkat újra és újra: igyekeznünk kell a lehető leginkább tiszteletben tartani és óvni ezt.

2. Nem blaszfémia megfigyelni, uram bocsá', utánozni azt, aki már bizonyított. Nyugodtan példát vehetünk róluk (más kérdés, hogy nem adjuk el sajátunkként más művét, anyagi vagy szellemi termékét), tanulhatunk, motiválódhatunk a sikereikből. Ahogy Ági felhívta rá a figyelmünket, Leonardo da Vinci is másolással kezdte, mi is bátran lemásolhatunk

egy Dürer-rajzot, Van Gogh-festményt, sőt, sikeres nyelvtanulók nyelvtanulási vagy épp Steve Jobs üzleti módszereit. Lehet, hogy csak egyetlen ecsetvonást, egy aprócska ötletet, technikát vagy hozzáállást lesünk el, és azt is átszűrjük magunkon, a saját képünkre alakítjuk, de inspirálhat bennünket, és további ecsetvonásokra, ötletekre sarkallhat. Nyelvet tanulva pedig részben ezért is tanulunk meg kívülről párbeszédet, verseket, szövegeket – mind hatékony segítség ahhoz, hogy minél hamarabb önállóan szólaljunk meg, saját gondolatainkat

3. Bármilyen megtanulható és minden fejleszhető. Én, aki kézügyességi anti-talentum vagyok, képes lehetek arra, hogy megtanuljak rajzolni, ha ezt egy részt valóban szeretném, van belső indít-

atásom hozzá és teszek is érte, rendszeresen gyakorlok, tanulok. Felemelő és igencsak felszabadító ez az élmény, és ha mi tanárként-támogatóként átéljük ezt, ez a bizonyosságunk átvihető a tanítványainkra is.

4. Bármilyen tanulunk, valami másban is fejlődünk általa. Ahogy ez az írás is mutatja, nem az a táblarajz egyetlen pozitív hozadéka, hogy egyszer majd szépen fogok tudni táblarajzolni. A Waldorf-iskolában sem az a nyelvtanulás elsődleges célja, ahogy mondani szokták, hogy „boldog turisták legyünk”, de már a korábbi munkahelyemen is sokszor megfogalmaztuk kollégáimmal: az angoltanulás valójában csak alibi.

Jelentős személyiségfejlődésen megy keresztül, aki nyelvet tanul: nyitottságot, kommunikációt, másokra való odafigyelést, tudatosságot és még számos más dolgot is tanul – és a végén még turistaként is elégedett

5. Saját bőrömmön tapasztaltam meg: milyen is igazán kilépni a komfortzónám kényelmes kis keretei közül, amelyeket nem más, én magam állítottam fel magamnak.

Bármilyen tanító vagy támogató szakmában is dolgozunk, át kell élnünk időnként a „másik oldalt”: milyen kezdőnek, ügyetlennek és kiszolgáltatottnak lenni egy helyzetben?

Mennyire merjük rábízni magunkat a segítőre, a folyamatra? Mennyire tudunk korábbi sikereinkre és tapasztalatainkra

támaszkodni? Hogyan adjuk át magunkat a tanulásnak: elvárjuk, hogy megtanítsanak”, vagy aktívan részt veszünk a folyamatban? Hogyan lehet átadni ezt a tapasztalást akár már gyerekeknek is, elérve, hogy fokozatosan egyre inkább felelősséget tudjanak vállalni a saját haladásukért?

Megfogalmazták ezt nálam ékebben sokan, sokféleképpen: „Az embert nem tudod megtanítani semmire, de segítheted, hogy önmaga találja meg a választ.” (Galileo Galilei), vagy „A tanulás annak megtalálása, amit már amúgy is tudunk. A cselekvés megmutatása annak, hogy már tudjuk. A tanítás mások emlékeztetése arra, hogy épp olyan jól tudják, mint mi. Mind tanulók, cselekvők, tanárok vagytok.” (Richard Bach)

A nyári akadémia óta újra táblarajzolok az ELTE-Bárczi Waldorf-képzés keretei között, még mindig lassan és ügyetlenül, de úgy érzem, azóta is fantasztikus empátiával és türelemmel ruház fel ez a tapasztalás; ébren tart, felfrissít.

Például azáltal is, hogy lehetek szimplán befogadó, szabadon átadhatom magam az élménynek, nem kell terveznem, kérdeznem, motiválnom, bizonyítanom, hanem egyszerűen csak lennem. És nem pont ez a jelenlét a tanulás-tanítás-fejlődés egyik alapja?

*Gesztelyi-Nagy Henri*

# “MIKÉNT MARADHATUNK EGÉSZSÉGESEK?”

## Míchaela Glöckler budapesti előadása

Michaela Glöckler Magyarországra érkezése igazi ünnep, jeles alkalom volt az egybegyűlteket számára május 21-én a MOM székház nagy előadótermében.

Hányan vannak a teremben, akik Waldorf-iskolában tanítanak? – kérdezte előadása előtt a nagyszámú hallgatóságot. Hány óvónő van köztünk? Hány terapeuta? Hány orvos? Hány Waldorf-szülő? Kezek tucatjai lendültek a magasba. És hány bankár? – érdeklődött végül mosolyogva...

Jómagam közel három évtizede Witten-Annenben hallottam először róla, neve sokszor bukkant fel előadásokon, beszélgetések közben. Azon „szerencsések” közé tartozom, akik voltak személyesen Herdeckében, az ottani antropozófus kórházban (egy könnyű sportsérülésem miatt). Orsolyám ennél tovább jutott az élménygyűjtésben, hiszen ő a nyári hónapokban takarítónőként még dolgozott is ott.

Hazatérésünk után jelent meg magyar nyelven talán leghíresebb könyve, A nagy gyermekkalauz. Lánykáink nevelése közben, betegségeik, sérüléseik kúrálgatása közben az egyik legfontosabb segítség volt számunkra, amit ő javasolt. Szülői esteken gyakran olvastam fel ebből a könyvből: okulásnak egy-egy egészséggel, neveléssel („egészségre neveléssel”) kapcsolatos témában. 1988 óta vezetette a Medizinische Sektion Dornachban.



Miként maradhatunk egészségesek? Melyek az embereket, az emberiséget betegítő tényezők?

Michaela Glöckler előadását Rudolf Steiner gondolataival kezdte:

A világ jelenlegi problémái már száz éve is léteztek, hiszen a szegénység, az éhezés, az iskolázatlanság, az idősek, a nők, a nevelés égető kérdései már akkor is jelentkeztek. „A gyógyítás szociális tudomány és a politika nem más, mint nagyban végzett gyógyítás.” A szociális problémák nevelési-oktatási problémák, s ezek a megoldatlan gondok fennmaradnak, míg az oktatás-nevelés nem változik.

A világ beteg és a helyzet csak romlik.

A pedagógiának legfőbb célja az egészséges emberek nevelése kell hogy legyen! A lélekben egészséges gyermekek egészséges felnőttek lesznek. A pedagógia, az egészségmegőrzés és a szociális kérdések összefüggnek.

A rövid bevezető után egy képsorozatot láthattunk:

- Ita Wegmant és munkatársait 1926-ban az első antropozófiai alapokon működő klinika megnyitására (melyet 15 betegágygal és 9 orvossal működtettek!);
- a Herdeckében működő kórházat;
- a Berlin mellett működő klinikát (amely a II. világháború alatt SS-tisztek kiképzésére kialakított épület volt);
- a Filderklinika épületét (mely Stuttgartban működik);
- a Bad Liebenzell - i Paracelsus épületét (benne egy gyönyörű ravatalozó-helyiség);
- az Öschelbronn- beli klinikát (egy „hyperthermia”- berendezéssel);
- az arlesheimi „Ita Wegman” házat;
- a svéd Vidarklinik és az Olaszországban található „Casa Salute” épületeit.

Ezután röviden eloszlatta azt a tévhitet, miszerint az antropozófus gyógyászat a klinikai orvostudománynak egy mellékvágánya, vadhajtása lenne, illetve, hogy attól teljesen függetlenül, azzal szembe fordulva működne. Sőt, szögezte le, a modern orvostudomány minden vívmányát, felfedezését felhasználja. Antropozófus orvos csak olyan valaki

lehet, aki orvosi diplomával rendelkezik, s letette a hippokratészi esküt. A fő különbség talán abban mutatkozik, hogy a modern orvostudomány szinte kizárólag „tüneti kezeléssel” gyógyít, csak a fizikai testet gyógyítja és szinte kizárólag vegyszerekkel.

Pedig a betegségek felé őt út vezet, s ezen az őt úton lehet valakit az egészség felé vezetni.

1) Ezek közül az első a **fizikai test**, az ásványi lét törvényszerűségei, beleértve a genetikát is. A fizikai test a „megvalósult természet”, s mint ilyen, sérülékeny. Érzékszervekkel kommunikál a világ felé. A gyermekek – főleg kisgyermekkorban – utánozzák a felnőtteket, és a világban zajló jelenségek hatnak rájuk. Michaela Glöckler kiemelte, hogy ha egy gyermeket (vagy felnőttet) csúf, ijesztő, ostoba, érthetetlen és unalmas dolgok vesznek körül, az hat a fizikai testére, betegséget okozhat. Sokszor évekkel, évtizedekkel később. Fontos a táplálkozás, hogy milyen tápanyag jut a fizikai testbe. Elhangzott a láz szerepe, a helyes lázcsillapítás fontossága is.

Külön érdekesség, hogy az orvostudomány belátja, hogy helyes életmóddal az ember genetikai összetételét is lehet javítani, még felnőttkorban is.

2) A következő nagy terület a **ritmus**. Doktor! Mi az élet? – kérdezte az ifjú Hauschka Steinertől. A ritmusokat kell tanulmányozni, hangzott a felelet. Nincs élet ritmus nélkül! Napi, heti, havi, éves ritmusok határozzák meg életünket. A kozmosz nagy ritmusa, a természet rit-

musa hat ránk, ezt nem lehet kicselezni. Ideje van a munkának és a pihenésnek, ezt mindenki tudja. (Kevés az olyan orvos, aki kutatja, hogy az ő betegének mikor, milyen ritmusban kell bevennie gyógyszerét.)

Az egészséges élet helyes ritmusokra épül, a nem egészséges ritmus betegítő. Ha helyes ritmusokkal nőtt fel a gyermek, ez egész életében segít.

Meglepő volt hallani, hogy például az ötnapos munkahét (két pihenőnappal) helytelen ritmust ad (pl. emiatt is gyakrabban betegedhetnek meg a gyerekek, hamarabb „kiégnek” a pedagógusok). Kevés házi feladatot kell adni hétköznapokon, jobb, ha délutánonként sokat pihenhetnek a gyerekek.

3) A harmadik terület az **emberi kapcsolatok**ról szól. Már a szűkebb családi körben mutatkozik hatása. Boldogan élék-e házastársammal? Boldogan élnek-e a szüleim? Hogy hatnak rám a kollégáim, szeretem-e a főnökömet? Ő szeret-e engem?

A gyerekeket kik tanítják az iskolában? Steiner gyakran látogatott az általa alapított stuttgarti iskolába, ahol a gyerekektől minden alkalommal megkérdezte: Gyerekek, szeretitek a tanáraitokat? Tanulni csak attól lehet, akit szeretünk. Fontos, hogy a gyerek úgy érezze, hogy minden nap megértett valamit.

Tudnunk kell őszintének lenni, megérteni a másik embert. Érdeklődnünk kell iránta, s gyakran feltenni magunknak a kérdést: miért más ő, mint én? Tisztelni kell a másik ember szabadságát, egyéniségét. Tudni kell megbocsájtani.

4) A negyedik fontos tényező az **identitás**. Ha nem tudok önmagam lenni, az bete-

gítő. Utáljuk magunkat, saját testünket, életkörülményeinket, a minket körülvevő országot-világot.

Csak az élet szép dolgait keressük, ami rossz, azt másra fogjuk. Csak az az érték, ami eredményt hoz? Tudatosnak kell lenni a velünk történő dolgokkal kapcsolatban, tudjunk változtatni. Keressük meg magunkban a hibát, dolgozzunk rajta, de nem ez az élet egyetlen értelme.

5) Az ötödik terület a **szellemi-lelki tényezők**kel van kapcsolatban.

Vajon honnan jönnek a gondolatok, az érzések, az akarat? Ezek nem az idegrendszerünkől fakadnak. A bölcsesség ott van a világban.

Van, amire rájöttünk már, van, amelyet nehéz vagy nem lehet megfejteni. (Pl. a „gravitáció bölcsessége” akkor is jelen volt a világban, amíg nem tudta senki megfogalmazni.)

Steiner mondja: „A természet törvényszerűségei, bölcsessége a testünkben van. A makro- és mikrokozmosz törvényszerűségei bennünk hatnak”.

Életünk során a bölcsességünk velünk növekszik, ez az erő elszabadul fokozatosan tőlünk, halálunk pillanatában ezért látunk egy „óriási fényt”: elszabadult a bölcsesség a fizikai testtől. Az igazi gondolkodás egybeesik azzal, ami a fizikai testemben zajlik. A gondolkodás örök élet. Létezett a születés előtt, létezni fog a halál után. Fontos, hogy otthon érzem-e magam a világban. Részt tudok-e venni a világ dolgaiban, értem-e őket?

A civilizált Nyugat-Európában minden negyedik ember kompenzált depressziós. Miért van ez?

Az emberiség nem érti a világot, amely-

ben él. Elveszítette kapcsolatát a természettel és a szellemi világokkal, nincs ritmusa és nincs ideje. Tényleg elpusztul a világ? Az emberek bizonytalanságban, „szabadságtalanságban”, emberi méltóságukat veszítve élnek. (E pontnál az előadó ismét utal a politikusok felelősségére: a hatalom kézben tartóinak talán ez érdekük is?)

A fő kérdés mindig ez marad: tehetünk-e mi, emberek közösen a világ dolgainak megváltoztatásáért? Mit tehetek én?

Az előadás utolsó fél órájában Michaela Glöckler kérdésekre válaszolt.

Pl.: Mit tehetünk a kamaszok, a fiatalok problémáival kapcsolatban? A válaszban elhangzott a személyes példamutatás fontossága. Ha a felnőttek bizonytalanok és félnek a jövő kihívásaitól, a fiatalok is félnek, és ők is bizonytalanok lesznek. Kapaszkodókat kell tudnunk nyújtani. El kell érniük, hogy a gyerekek oko-

sak legyenek, ne tudják őket becsapni, „átlássanak a szítán”. Vagy: mi van akkor, ha az említett öt fő terület „rendben van”, mégis betegek leszünk? Határozott válasz: Ha az említett öt terület tényleg rendben van, nem leszünk betegek!

Michaela Glöckler jövőre lesz 70 éves, több mint 2 óras előadását állva, fejből tartotta. Kedves, szerény, óriási tudás és tapasztalat birtokosa. Amit képvisel, az emberiség jövőjét érinti. Isten éltesse sokáig!

*Kőhalmi Ákos*

(Aki most lemaradt az előadásáról, szeptember 30-án pótolhatja, amikor Michaela Glöckler ismét Budapestre látogat.)

Az előadáson készült felvétel megtekinthető a youtube-on.



## EGÉSZSÉGÜNKRÉ!



Az elmúlt időszakban számos találkozás, kérdés és kérés erősített meg abban, milyen fontos „szóba hozni” az egészséget.

Elsősorban azt kell tudatosítanunk, hogy az egészségnek nem ellentétpárja a betegség. Lehet, hogy valaki rosszul érzi magát a bőrében, erőtlen, vagy éppen minden ok nélkül szinte „felrobban”, pedig fizikailag tökéletesen tünetmentes.

Az ellenkezőjével is sokszor találkozhatunk: sokan – fogyatékoságuk ellenére – remekül érzik magukat, teljes (egész) életet élnek. Christian Morgenstern levelezésében találunk erre egy jó példát. Élete végén, éveken át tartó tuberkulózisa miatt fekvő beteg volt és teljes gondozásra szorult. Már halálos beteg volt, amikor egy rajongójától levelet kapott, melyben leírta, mennyire elszomorították a nagyszerű költő szenvedései.

Morgenstern így válaszolt: „Teljesen egészséges vagyok. Miattam egyáltalán nem kell izgulnia.”

Az egészség személyes, egyéni. Gyönyörűen tükrözi ezt „egészség” szavunk bölcsessége is, hogy ez egy olyan állapot, mely felé törekszünk, próbáljuk elérni, vagy visszaszerezni, illetve megőrizni.

Amik valóban ellentétben állnak egymással, azok a betegítő, illetve a gyógyító folyamatok.

Egy másik pólus-pár a formát létrehozó, illetve feloldó erők ellentéte. Amennyiben a formaerők kerülnek túlzottan előtérbe, úgy elmeszesedés, csontosodás alakulhat ki a szervezetünkben. A másik véglet lázhoz, gyulladásos megbetegedésekhez vezethet.

Ezek az erők, folyamatok állandóan jelen vannak szervezetünkben éppen úgy, mint a környezetünkben, és harmóniára törekednek. Ha felborul az egyensúly, azonnal jelez valamilyen tünettel, vagy megbetegedéssel, hogy segítsen megtalálnunk, mit csinálunk helytelenül.

A médiák elárasztanak minket olyan reklámokkal, melyben a fájdalmakat, kellemetlen tüneteket gonosz kis manócskák, krampuszok okozzák. Ha ez lenne, akkor talán valóban segíthetnének a kívülről jövő bogyók. Nagyon fontos megértenünk, hogy a betegségek bennünk, belőlünk alakulnak ki. A kívülről jövő, tüneteket tompító gyógyszerek egy időre javíthatják a közérzetünket, ám egyben kioltják szervezetünk egészséges, segélykérő jelzőtüzeit, ami hosszútávon



komolyabb betegség kialakulásához is vezethet.

A tudatos, belső egyensúly-kereséshez tud segítséget nyújtani az iskolai gyógyeuritmia, illetve az euritmia-terápia. Sokféle mozgásterápia létezik. Az egyik alapvető különbség abban van, hogy az euritmia-gyakorlatok nem mechanikus mozdulatsorok, hanem egész lényünket (testi-lelki-szellemi) átható, tudatos folyamatok.

A gyakorlatok – melyek teljes mértékben személyre-szabottak – szervezetünk gyógyító erőit hivatottak megtámogatni, amivel ismét egyensúlyba, harmóniába hozhatjuk önmagunkat. És itt nagy hangsúlyt kap az, hogy **önmagunkat**.

Az euritmia-terapeuta nem tud gyógyítani, de segít megtalálni, ill. megtanulni az

egészségünkhöz vezető gyakorlatokat.

Amikor gimnasztika-gyakorlatokat végzek, testem mozgékonyabbá, hajlékonyabbá, rugalmasabbá, erősebbé válik, és természetesen jobban fogom érezni magam.

Ha a mindennapokban megjelenik a „lélektorna” – ahogy Rudolf Steiner az euritmiát nevezte -, a lelkem is mozgékonyabbá, rugalmasabbá és erősebbé válik. Könnyebben találok meg a harmóniát a környezetemmel, önmagammal, és a katonikus, rohanó világgal szemben stabilabban válhatok. Nem a tennivalók hurcolnak pontról-pontra, én választom ki az utamat, melyet bejárok. **Én hozom magamon át a jövőt a világra.**

*Horváth Györgyi*

## NEGYEDIK OSZTÁLYOSOK ÁLLATVERSEI

### Tipi-tapír

Tapír vagyok, hosszú az orrom  
Kétszáz kiló fölött a súlyom.  
Amazóniába élek, kedvenceim a rímek.  
Egyedül szeretek élni, és a vadaktól félni.  
Farkam rövid, bőröm szőrös,  
Az ormányom göcsörtös.  
Ismerem a hosszú élet titkát, meg per-  
sze a titkos zabálást.

*Tőkés Tamás*

### RÁK

Rák, rák, merre jársz,  
kikötőben mit csinálsz?  
Úszol-e ott halakkal,  
tengerjáró hajókkal?

Rák, rák, merre jársz,  
Partvidéken mit csinálsz?  
Mászol-e ott halakkal,  
Ott maradsz-e örökre?

Rák, rák, harcra vár,  
Ollója nyitva már!  
Lábát vesztí, nem bánja,  
Újranő, ha kívárja?

*Kiss Kevin Gergő*

### A hullámos papagáj

Csirr-csörr, jó napot,  
Megjöttem már, itt vagyok,  
Rikácsolni szeretek,  
Egész nap csak csevegek,  
Megeszem a szotyoládét,  
Nem kérem a csokoládét,  
Tojásom a fészkembe,  
Fa tetején rakom le,  
Tollam csillog fényesen,  
Sárgán, kéken, fehérén,  
Tudok ám én beszélni,  
Nem szeretek henyélni,  
Eszek tyúkhúrt, salátát,  
Téli fagyban sárgarépát,  
Énekelek és beszélek,  
A levegőben szállva élek.  
Én, a hullámos papagáj!

*Nagy Boróka*



### Mókus

Fönn vagyok a fa tetején,  
Találd ki, hogy ki vagyok én,  
Rozsdabarna testem színe,  
Az odúm meg puha-pihe.  
Gyűjtögetek diót, magot,  
De téli álmat sosem alszok.

*Tari Levente*



### Mókás vers a mókusról

Ez a mókus nagy erszényes, farka hosszú, de  
nem széles.  
Az ugrása nagymenő, fáról-fára így jut ő.  
Ez a mókus nem is iszik, az emberek nem is  
hiszik.  
Fák tetején ugra-bugrál, szárazföldön soha  
nem jár.  
Szőre annyi, mint a tenger, meleg ruha neki  
nem kell.  
Megeszi a zsenge ágat, nem bántja a szalon-  
nádat.  
Egyke kölyök erszénylakó, ring a zsebben,  
mint egy hajó.

*Kiss Bertalan Mátyás*

### Szurikáta

Szuri-szuri-káta  
Mi van mostanában?  
Megeszem a pókot,  
Ami lóg ott.

Szuri-szuri-káta,  
Mi van mostanában?  
Jön a sólyom, közeleg,  
Megeszi az öregot.

Szuri-szuri-káta,  
Mi van mostanában?  
Bemegyek a kunyhóba,  
Elalszok én horkolva.

*Istoc Mihály*

### Kutyavers

Én vagyok az ember legjobb barátja,  
hűséges, odaadó társa.  
Őrzöm a házát, családját,  
cserébe nekem adja a velős csontját.

*Szabó Alíz*

### Macska

Az emberek között élek,  
A kutyáktól nagyon félek.  
Szinte mindent megeszek,  
Legfőképp az egeret.  
Ha magasról leejtetek,  
Szinte mindig lábra esek.

*Kecskés Kornél*

### A hörcsög

Kicsi vagyok, kicsi a szám,  
de sok mag elfér benne ám!  
Szaladok és gyűjtögetek,  
egész éjjel kerekedek.  
Reggel aztán lefekszem,  
nappal alszom békésen.

*György Soma*

## BESZÉLGETÉS TÓTH PIROSKÁVAL

Interjúnkban egy olyan nagy tapasztalatú tanítónkkal beszélgettünk, akit szinte mindenki ismer, hiszen több mint tíz éve tanít iskolánkban, egyengeti nagy-nagy szeretettel, odafigyeléssel gyermekeink útját.

**Több mint 30 éve vagy a pályán. Hogyan is kezdődött mindez?**

Még gyesen voltam két kicsi gyermekkel, amikor 1980-ban felvettek a főiskolára. Gondoltam, nem lesz egyszerű valamelyik környékbeli iskolában elhelyezkedni, így azonnal keresésbe fogtam. Olyan szerencsém volt, hogy néhány hét múlva már a szülőfalum általános iskolájában jelentkezhettem az igazgatónál, aki korábban általános iskolai tanárom is volt: „Igazgató bácsi, engem ide küldtek tanítani!” Mire ő: „Nem, Pirikém, hozzánk Nagy Péternét küldték.” Mondtam, hogy „Az én vagyok! Az a férjezett nevem.” Így kezdtem el képesítés nélkül tanítani Atkáron, ahol végül 19 évet maradtam.

**Milyen érzés volt a régi tanáraiddal együtt tanítani?**

Nagyon segítők voltak, mindvégig nagyon jó volt ott tanítani. Kicsit bajban voltam a megszólításokkal, mert ugye, az igazgató bácsi az „igazgató bácsi” volt még akkor is, amikor 30 évvel később találkoztunk.

Ha jobban visszagondolok, ő volt az első Waldorf-szellemiséggel működő tanár a környezetemben. Sokoldalú tehetségét nagyon jól közvetítette a gyerekek felé.



Hegedült és zongorázott, zenélni, festeni, kosarat fonnit tanította a gyerekeket, és gyakorlókertet is csinált nekik, üveg-házunk és méhészetünk is volt. Egyébként matek-fizika szakos tanár, és mindemellett igazgató is volt. Az iskolában működött még sportkör, röplabda-szakkör, diákszínpadot hozott létre és színpadot épített. Egyszerűen minden, ami megvan egy Waldorf-iskolában, az abban az iskolában is megvolt.

**Mi vitt mégis a Waldorf felé?**

A tanítás során azt tapasztaltam, hogy

valami elvész a tanár és a diák között. Csak a tananyag megtanítása a fontos és senki nem kíváncsi a gyerekre. Én főleg elsőben és másodikban tanítottam, és megfigyeltem, hogy sok verset szerető kisiskolás bukik meg ötödikben nyelvtanból. Értettem én, hogy nem egyformán ügyes minden gyerek, természetes, hogy nincsenek egyforma képességeik, de a buktatással nem értettem egyet. Aztán később vadabb dolgok jöttek, amikor egy szakfelügyelő nem fogadta el a gyerek dolgozatában azt a választ, hogy a „ló négy lábú állat”, mert szerinte az lenne helyes, hogy „két első és két hátsó végtagja van”. Hogyne kerestem volna a kiutat. Épp jókor, hiszen a kilencvenes évek elején kicsit kinyílt a világ más pedagógiai alternatívák felé, még az állami szakmai továbbképzéseken is ott lehetett Vekerdy Tamás. Tőle hallottam először az alternatív iskolákról, aztán Öskü Csabával találkoztam, aki az épp induló selymári Waldorf-iskoláról mesélt, és akkor már tudtam, hogy elmegyek oda. Megnéztem az óvodát és az első osztályt. Nagyon tetszett, amit láttam. Amikor harmadik gyermekem, Józsi megszületett, óvodaalapításba kezdünk, s mire négyéves lett, már Waldorf-óvodába járhatott. Világos volt, hogy hamarosan iskolára is szükség lesz...

Szerettem volna elkezdni a Waldorf-tanárképzést, de nem tudtam németül. Vekerdy biztatására aztán mégis beadtam a jelentkezésemet, az ő közbenjárására csatlakozhattam egy, már elindult képzéshez. Azért ez egy nagy vállalkozás volt. Ekkor már megszületett a negyedik gyermekem is, tehát két kicsi gyerek és munka mellett végeztem el a Waldorf-

képzést. A fantasztikus az, hogy az a bizonyos atkári iskola állami iskolaként fizette a képzésemet, és mindig elengedtek péntekenként!

**Hogy alakult tovább az életed? Elvégezted a képzést...**

Katrinékkal jártam egy csoportba. Katrin, Víz Miklós, Csendes Vera, Richter Bea... És Katrin már akkor is hívott Gödöllőre, de én még nem álltam készen, a gyerekek kicsik voltak, a férjem nem akart jönni.

**Végül hogyan lett Gödöllőből mégiscsak Gödöllő?**

Elindult a gyöngyösi iskola: én voltam a második osztálytanító, Józsi fiam elsős volt. Három és fél év múltán végül azért jöttem el, mert össze akarták vonni az osztályokat, aminek persze főképp gazdasági oka volt.

Úgy éreztem, hogy nem tudnék ebben a formában tanítani. És ekkor elindultunk Waldorf-iskolát keresni. Megnéztem a váci, a rákosmentit és a gödöllőt.

**Milyenek voltak az első benyomásaid Gödöllőről?**

A képzés ideje alatt is Gödöllőn hospitáltam, Víz Miklós akkor volt második és Richter Bea elsős. Nagyon tetszett Gödöllő már akkor is. Már gyerekkoromban is sokszor jártunk errefelé, mindig megragadott a táj szépsége, a csodálatosan színes dombjai. Ma úgy látom, mindig is vonzott ide valami megfoghatatlan. Na, végül rászántam magam, és ideköltöztünk.

**Mi volt az, ami itt, az iskolában megfo-**

**gott téged?**

Leginkább az emberek. A két osztálytanító, Ildikó és Szilva, akik a gyerekeim tanítói lettek, és a képzésről már barátként ismert Katrin, Miklós és Bea, de nagyon kedvesen fogadtak a szülőtársak is. Épp csak megérkeztünk, amikor RehákJuli felajánlotta, hogy segít nekünk lakást találni, és segít minden egyébben. Úgy éreztem, hogy jó lesz itt, izgultam is persze, hogy valóban így lesz-e.

**Hogyan alakult ez a kezdeti jó érzés? Mikor tudtad, hogy itt maradsz?**

Mindenekelőtt azért jöttem el Gyöngyösről, hogy a gyerekeimnek legyen iskolája. Úgy éreztem, hogy ha nekem tanárként nem felel meg egy összevont osztályokkal működő iskola, akkor a gyerekeimet se szívesen járatnám oda. Gödöllővel kapcsolatos jó érzéseim változatlanok. Nagyon szeretem a kollégáimat, mindig úgy érzem a konferenciákon, hogy jó helyen vagyok, hogy egy nyelvet beszélünk. Otthon-érzésem van az iskolában.

**Hogyan tekintesz vissza erre a több mint tíz évre? Mi az, ami a legszebb volt, és mi az, ami nehézséget okozott?**

Nagyon jó volt az előző osztályommal is dolgozni, és megélni azt, hogy végigvihetem őket nyolcadikig. Azáltal, hogy sikerült így végigkövetni az egész nagy ívet, egy másfajta, teljesebb rálátást nyertem a Waldorf-pedagógiára. Megértettem, hogy Waldorf-tanárnak lenni tényleg egy életprogram, az egyben egy életmódot is jelent. Reggelente figyeltem a Premontrei-szerzeteseket, és azt éreztem, az enyém is éppolyan munka, mint az övék, temérdek lemondás és tengernyi odaadás

kell hozzá, csak nekem még családom is van emellett. Nehéz volt, hogy sok időt töltöttem az iskolában és a gyerekek nagyon sokat voltak egyedül, ebben nem volt segítségünk. Nagyon nehéz volt anyagilag is, albérlésben laktunk, és egy fizetésből kellett megélnünk.

**És ezek a gyerekek mára felnőttek...**

Igen, és az osztályom is, akik most már tizenkettedikesek, és nagyon-nagyon jó velük találkozni. Soha nem felejttem el, hogy nem ismertem volna rá egykori tanítványomra, a komoly fiatalemberré lett Baditz Matyira, ha olyan kedvesen rám nem köszön.

**Tudsz-e az akkori tapasztalataidra építeni a mostani osztályodnál?**

Igen, de minden más, mert a gyerekek is mások. Néha mondom ugyanazt a verset, de például más mozdulatokkal kísérem. Mostanra már biztonságosabb talajon állok, az előző osztályomnál még sokkal görcsösebb voltam. De most is mindig új utat járok, nem ugyanazt csinálom, mint azelőtt. Nagyon jó így másodszor is megélni ezt a folyamatot, és mindig azt érzem, hogy ez a jutalomjáték az életemben, hogy épp ezekkel a gyerekekkel dolgozhatok! Együttműködőek és aranyosak, kedvesek, értjük egymást.

**Mondtad, hogy mások a gyerekek. Mindenhol ezt halljuk, tapasztaljuk is. Miben látod őket másnak, mint az előző osztályodat?**

Nehezebb őket osztályként kezelni. Sokkal individuálisabbak, nehezebb mindenkihez ugyanúgy szólni. Úgy érzem, jobban kell keresni hozzájuk az egyéni utakat. Valahogy más a hangulat most, mint

egykor, de azt nehéz megmondani, hogy miben.

**Mit szeretsz a legjobban osztálytanítói munkádban?**

Ez mindig más, mert amikor elsősök, akkor azt, hogy el lehet őket varázsolni a mesékkel. Most harmadikban meg már az a jó, hogy okosak és lehet velük beszélni, már nem kell mindent képekbe csomagolni. Mindegyik kornak megvan a maga szépsége. Nagyon jó látni azt, amikor a kicsiké idősre egyre nagyobbak és nagyobbak: rácsodálkozik az ember, hogy három év telt el, és mennyit erősödtek, mennyit ügyesedtek és mennyire mások, mint elsőben! Most már kezdenek az egyéni érdeklődések alakulni, és jó látni, hogy milyen tehetségesek, ügyesek!

**Mi az, ami esetleg kihívást jelent neked most is, ennyi év után?**

A szülőkkel való munka. Pedig nagyon lelkes és támogató a szülői csapat, nagyon kedvesek, de a felnőttekkel nekem mindig nehezebb. Ezért mindig izgulok a szülői estek előtt. A gyerekek is sokfélék, de a szülőknél még inkább kihívást jelent, hogy úgy mondjam el, amit szeretnék, hogy azt mindnyájan jól értsék.

**És hogy érzed, jól értik?**

Remélem! Aki nem jön el a szülőire, ahhoz nem érkeznek meg a gondolataim. Pedig nagyon sokszor épp az nem érkezik meg, akinek jó lenne hallani, de biztos van ebben sorsszerűség is. Hogy pont akkor, pont ő nincs jelen...

**Úgy érzed, hogy támogatja a szülői kör a munkádat?**

Igen!

**Előfordul esetleg, hogy olyantapasztalsz, hogy mégsem vagy közös nevezőn egy-egy családdal?**

Ha nagyon éles a helyzet, akkor biztosan megtaláljuk a közös hangot, mert abban az egyben biztos vagyok, hogy a szülő se akar mást a gyereknek, mint én. Persze kevésbé akarok a családok otthoni életébe belefolyni, mert azt minden családnak magának kell kialakítania, legfeljebb csak elmondhatom, hogy mi az, amit mi jónak gondolunk, de nincs jogom beleavatkozni a családok életébe.

**Az osztálytanítóság mellett foglalkozol fejlesztéssel is. Mesélj erről egy kicsit!**

Azért vágtam bele, mert nagyon sok gyerekek voltak az osztályban, akikhez csak nehezen találtam utat. Értetni akartam, hogy mi zajlik bennük. Amikor az extra lessonnel találkoztam, azt gondoltam, hogy egy újabb ablakot nyit ki számomra, amelyen keresztül még többet láthatok, még többet tudhatok. És valóban nagy hasznát veszem az osztálytanítói munkában, például tudatosabban használok egyes gyakorlatokat, mert egyre több kisgyerekeknek van segítségére szükségem.

**Foglalkozol egyéni fejlesztéssel is.**

Igen, egy-két gyerekkel, nem nagyon sokkal. Ezt is nagyon szívesen csinálom! Már az előző osztályomban is előfordult, hogy akinél nehezen boldogultam, azzal nem hivatalosan, csak úgy „szerelemből” foglalkoztam.

Aztán a szabadéveim alatt megtanultam a Meixner-módszert, amelynek segítségével a diszlexiás gyerekek tanulását is támogathatom.

**Tanítasz szabadvallást és kézimunkát is.**





A szabadvallással azért kerültem közeli ismeretségbe, mert az iskolában csak hatodikig volt ilyen óra, de nagyon szerettem volna, ha az osztályomban legalább nyolcadikig megmarad. (Szerintem még gimiben is fontos lenne.) Ugyanakkor hívást is éreztem, hogy elvégezzem a szabadvallás tanfolyamot, amelyet akkoriban Szentkúti Márta tartott. Így, amikor a „gyerekeim” ötödikesek lettek, átvettem az osztályomban a szabadvallást, és attól fogva, legalább tíz éve folyamatosan járok képzésre, találkozókra. Ezt is nagyon szeretem, és főleg így, hogy a sajátomon kívül más osztályokban is – elsősben, másodikban és negyedikben – taníthatom.

A szabadvallást a kicsik is éppúgy szeretik, mint a negyedikesek. Nagyon jónak és fontosnak tartom, hogy kaphatják ezt

a fajta mesét. Egy kicsit segít formálni a szemléletmódjukat.

Kézimunkázni pedig nagyon szeretek. Jó látni, hogy olyan dolgokat hoznak létre a két kezükkel, aminek aztán tudnak örülni. Emellett – egyáltalán nem melleleg – erősödik az akarati oldal, ami egy egész életre szóló segítséget jelent majd nekik. A kézimunkát az egyik legfontosabb alaptárgynak tartom.

#### **Te magad is kézimunkázol?**

Efféle tevékenységem mostanában jobbra kimerül a tanárságomban, a munkák javíthatóságában, befejezésében. Például most a negyedikesek nagyon szép munkákat készítettek – keresztzemes hímzéseket –, amiket aztán én varrok össze, cipzárt varrok bele és kibélelem.

Ajándékot készítek még születésnapokra vagy néha a családtagjaimnak.

#### **Marad még szabadidőd olyasmire, amit szeretsz csinálni?**

Főleg nyáron, de az az igazság, hogy szeretek a tanári munkámra is készülni, az adott évfolyam anyagát kiegészíteni. Például másodikban hozzáolvasom Szent Ferenc életét, most harmadikban újraolvastam Kodolányi Az égő csipkebokor című művét vagy az előző osztályomban a József és testvéreit Thomas Manntól. Tehát mindig olyat választok magamnak is, ami kapcsolódik ahhoz, amivel épp foglalkozunk, és ez így nagyon jó.

#### **Ha lenne több idő, mivel foglalkoznál még?**

Többet olvasnék, sokkal többet. Többet kézimunkáznék és rendet tartanék magam körül.

#### **Ha ránézel most az iskolára, hogyan látod? Mik az erősségei, mi az, amit még erősíteni kellene, milyen irányba tart?**

Szerintem erősíteni kellene a szülőkkel való munkát. Nem tudom, hogy mindezt hogyan lehetne, mert úgy érzem, nehéz a szülőket a szülői esteken túl bevonni a közös pedagógiai munkába. Rossz volt látni a Csiribiri idején, hogy milyen kevesen vettek részt a Szülők iskoláján. Nem ítélni akarok ezzel, pontosan tudtom, hogy sokszor én sem jutottam el olyan előadásokra, amelyeken szerettem volna ott lenni. De nagyon jót tenne az iskolának, ha a szülőkkel együtt tudnánk szellemi munkát végezni, a gyerekek életéhez kapcsolódva segíthetnénk, hogy jobban megértsék a szülők, hogy mit, miért és hogyan csinálunk.

Jó lenne az osztályok közötti kapcsolatot is erősíteni, miáltal nemcsak a gyerekek, hanem a szülői közösségek között is erősebb ismeretség alakulhatna ki. Mert

minden szülő kitesz magáért az osztályban, de örülnék, ha magasabb szintű kapcsolatok is kialakulhatnának osztályok, osztályközösségek között. Például ahogy volt is régen, amikor egy-egy ünnepséget egy gimnáziumi és egy lentebbi osztály közösen szervezett. Így a szülők jobban megismerhetnék egymást, jobban ráláthatnának egymás osztályéletére. Igazából akkor gondolkodtam ezen, amikor elindult a SZITÁR-rendszer. Azt tapasztalom, hogy még az osztályközösségeken belüli segítés is nehezen megy, pedig az elvekben ugye megvolt a lehetőség, a másik osztály segítésének lehetőségére is. Előremutató lenne, ha nemcsak a mi osztályunkban gondolkodnánk, hanem az iskola egészében is. Az iskola felújítása, szépítése során most például nagyon jól sikerült, hogy szétosztottuk a munkát, és minden közösség tett valamit az iskoláért. De szerintem akkor tudna az iskola épülete igazán megszépülni, ha lenne rá közös akarat, ha elindulna a közös gondolat.

#### **És szerinted mi az erőssége az iskolánknak?**

Egyszer Monostori Judithoz érkezett egy vendég, akit én is ismerek. Ő mondta, hogy ez a ronda épület meleg szívet takar. Igen, azt gondolom, hogy igazán családi légkörű iskolánk van, és az iskola lényének rendkívül jó szíve van.

#### **Mik a további terveid?**

Ha ez az osztályom is elballag, akkor szeretnék már nyugdíjas lenni és főállású nagymama! És biztos sokat visszajárok majd az iskolába.

*Az interjút készítette: Kecskés Judit*



## Mincsik István, osztálykísérő

2004-ben kerültem Gödöllőre, két félállás keretében. Részben az akkori fenntartónál voltam ügyintéző, részben pedig félállásos kertművelés-tanár. Ismerkedtem az osztályokkal, kollégákkal és az egész iskolával.

Az akkori nyolcadik osztály Vizi Miklós vezetése alatt járta az útját, és én is velük kezdtem el a kertművelés tantárgy bevezetését heti rendszerességgel az iskolában.

Szerencsém volt, mert egy életvidám és sok erővel, akarattal megáldott osztály jelent meg az órákon, és kiderült hamarosan, hogy szívesen vagyunk együtt.

Ennek ellenére nagyon meglepett, mikor Miklós egy nap félrehívott, és azt kérdezte, hogy jövőre a kilencedik osztály-

ban nem volna-e kedvem elvállalni az osztálykísérő szerepét, mert ő rám gondolt. Sőt, a nagyobb nyomaték kedvéért hozzátette: a gyerekek is...

Néhány napig morfondíroztam, mert tele voltam kérdésekkel, főként arról, hogy vajon képes leszek-e megfelelni ennek a feladatnak, hiszen ilyen korosztállyal eddig még nem volt dolgom. Azonban nagyon csábított ez a lehetőség is, hiszen már osztálytanító voltam, végigvittem egy osztályt elsőtől nyolcadikig, azonban most lehetőség volna a tanítás más dimenzióit is megismerni.

Úgyhogy belevágtam. Nem könnyű olyan fogalmakat találni, melyek ne lennének nehézkesek, elhasználtak annak jellemzésére, hogy miként éltem meg ezt az 5 évet. Ráadásul miután elballagtak a fiatal felnőttek, még egy-két évnek el

kellett telnie, mire igazán megértettem ezeknek az éveknél az értékét. Számomra is egy meghatározó tanulási folyamat volt az egész. Bár volt az ember fiatal, amikor érzései és gondolatai bizony másként működnek, mint felnőttként, de ezt igen könnyű „megmagyarázni”, másként értékelni, esetleg elfelejteni.

Sokat tanultam általuk egy új generációról, a világlátásukról, s arról, hogy már ebben az életkorban nagyon másként alakul az a kapcsolat, tekintély, amire építeni lehet, amittől az együttműködés valóban kialakul, mint a kisebb kamasz életkorban. A kezdet nem volt könnyű, bizonyára nekik sem. Mindenek mellett azonban be kell vallanom, hogy amikor egy serdülő korosztállyal kapcsolatba kerülök, azokból a tapasztalatokból építkezem a mai napig, amit tőlük kaptam. Megtanultam általuk, hogy a megfelelően alkalmazott humor, egyfajta könnyedség, lazaság a nehézségek felbukkanásakor, az indulatok időbeni megragadása és átalakítása, a bizalom és a korrektség mindenképpel mennyivel többet érhet el a pusztán erőnél, akarattal. Hálás vagyok a sorsnak, hogy egy ideig én is egy úton járhattam velük.

## Baráth Heni

Kecskés Judit keresett meg, hogy a Dióhéj újságba írjak a veteránok, és hogy most a 2010-ben végzett osztályon a sor. Érdekességként, pont valamelyik nap mondogattam magamban az egyik bizonyítványversem.

Hát, a nagy ballagás és könnyes búcsú után jött az augusztusi sokk: nem sikerült felvételt nyerni oda, ahová szerettem volna, az ELTE-re. Kétségbe nem esünk, volt a B-terv, és itt meg is indult az élet lavinája...

Szeptemberben „kis-bulek”-ként megkezdtem tanulmányaimat Keszthelyen, ménészgazda szakon. A lovak óvodás korom óta kísértettek, hát, ha más nem, erről legyen valami papírom. Rövidke idő alatt eldől, hogy ez nagy muri lesz, jó dolog ez az agrár, el sem tudom képzelni, mit csináltam volna a híres-neves ELTE-n. Hasonló beállítottságú emberek, rengeteg közös program, a szak nagyon jól szervezett. Így visszagondolva az első vizsgaidőszak hatalmas nagy sokkhatás volt, de ahogy az érettségim, úgy itt is az első szóbeli vizsga után megtört a jég, gyerekjáték volt minden, és nem kis meglepetésre a Georgikon igenis hasonlít a Waldorffhoz. Családi hangulat, az órán kívül cimbi volt minden prof és talán egy kicsit lazább is volt a helyzet, mert minden szerda este hagyomány volt a borivás a profokkal, a Georgikon életét végigkövető gazdasz-nóták kíséretében. Kétéves volt a szak, államvizsgával zárult. 2012-ben elkezdtem még egy szakot – ökológiai gazdálkodást – amit egy év után abbahagytam. Mi voltunk az első szak, mindössze négyen. Na, ez volt aztán igazán családi. Ültünk négyen a hatalmas előadóban; sajnos jutott a figyelemből bőven, ez sokszor este 6-kor már nem esett annyira jól.

Az iskola mellett nem maradt alább a

lovazás, egyre több gyerek jött és csak jött. Gyerekeket tanítottam és tanítok lovagolni Felsőpáhokon. Ez annyira kiforrta magát, hogy a tavalyi évben 4 gyerekemmel a Zala megyei gyermek lovas bajnokságban végig dobogós helyen szerepeltünk.

Az iskola végeztével nem költöztem haza, itt maradtam Keszthelyen, kivettem egy albérletet, és beálltam az első lehetőségbe dolgozni. Nem a végzettségemhez kapcsolódik; egy vegyesboltban dolgozom. Mellette szabadidőmben és hétvégén jönnek a gyerekek, megy a lovaglás, és idén is megyünk a versenyekre. Terveim vannak, mindig sikerül egy lépést előre menni.

A Waldorfból néhány volt osztálytárrsal tartom a kapcsolatot. Furcsa nekem, hogy ha nem beszélünk egy fél évig is, ugyanonnan kezdjük el, ismerjük egymást. Ugyanez a helyzet az egyetemista társaimmal is. Azt hiszem, sokat számít a légkör. Mármint ahol tanulunk. Én biztosan nem találtam volna a helyem egy olyan iskolában, ahol vigyázzban kell ülni. Szóval mondhatom, hogy Waldorfiskola után „Waldorf”-iskolába kerültem.

### Diószegi Bálint

Diószegi Bálint vagyok, és 2010-ben hagytam el a gödöllői Waldorf-iskola védelmet jelentő köveit. Az ezt követő szeptemberben az AKG-ban kezdtem díszlet- és jelmeztervező-asszisztensi képzésen. A vizsga letétele után némi szerencsével találtam munkát a filmgyárban, s azóta kisebb-nagyobb megszoktá-

sokkal, de ezt csinálom. Berendezés- vagy kellék-szekcióban szoktam dolgozni, de volt már lehetőségem fegyveresként – az Imre bácsitól tanultakat aktívan használva – pajszokat, dárdákat készíteni, és ezeket a forgatáson felügyelni, kezelni, kiosztani, összeszedni stb.

A waldorfos évek: ami legtöbbször eszembe jut mostanában róla, hogy nagyon jó helyen van. Iszonyatosan kalandos volt az a "birtok". Mikor mi elkezdünk oda járni, akkor még mindenféle traktor ácsingózott az FVM területén, s voltak olyan napok, hogy Miklós bácsi elintézte, hogy játszassunk bennük. Gimiből nagy favorit a "nyúlpaprikásos" biológiaóra, és Levente robbantásai. Én összességében nagyon jól éreztem magam a gödöllői Waldorfban. Azt gondolom, hogy jó 13 évem volt ott, sok jó emlékem van.

### Tímár Ágnes

A dolgok magától értetődőek, egyértelműek, egyszerűek. Teszed, amit kell: szorgalom (persze csak mértékkel), tiszta lelkiismeret. És a szerencse, sors, a kisbetűs „É” a kegyeiben tart, terelget, lökdösget előfele.

Így teltek az évek, én ezt ismertem.

Érettségi: hm... haha! Történelemből ugyanazt a tételt húztam mindkét próbára érettségim és élesben is. Hihetetlen? Nekem nem tűnt annak. Már szinte hozzászoktam az ilyesmikhez.

Talán túlzottan is.

Oda vettek fel, ahová első helyen jelentkeztem. 1 ponton múlt...

„Jól oszd be, kispofám, mert ez volt az utolsó!”

Persze, a figyelmeztetést nem hallottam. Ha hallottam is, nem figyeltem.

Az első félév? Gyötrelmem! Miért csinálom? És miért ezt? És miért én? És MIÉRT NEM MEGY?

Vonatút. Hazafelé, vagy az egyetemre, már nem emlékszem. Bámulok ki az ablakon. A véletlenszerű zenelejátszás sorra rakosgatja a számokat, és egyszer csak egy ezerszer hallott fél-versszak új értelmet kap:

„Ne gondold, ó ne, hogy tied a világ,

Nem fog mindig a szerencse könyörögni hozzád”

Innentől kezdve egy kicsit másképp álltam a dolgokhoz, többé semmi sem volt magától értetődő.

Az alapszakot elvégeztem, jelesre; meteorológia szakos földtudományi kutató

vagyok. Na, bumm... Kis hazánkban az ember nem lehet meteorológus alapszakkal, úgyhogy kisebb intermezzo után most irány a mesterképzés, a felvételi.

Valóban ezt akarom?

Van olyan része a meteorológiának, amelyet őszintén, szenvedélyesen szeretek. De nem ez az egyetlen ilyen dolog. Mert képes vagyok éjszakákat átvirrasztani egy markáns hidegfront dühöngő zivatarai-val, a radarképet bámulva. De nincs olyan nap, hogy ne születne egy új daltam a fejemben, és hogy ne motoszkálna ott a kérdés: vajon csak hobbi az, amibe irdatlan mennyiségű időt és energiát fektetek, és az álmodom nem marad más, mint délutáni időtöltés?

A rovat címe sorskövetés. Én pedig őszintén remélem, hogy a sorsom még elég nyitott, hogy akad még benne lehetőség válaszokat találni.



## Ott voltam a Waldorf-olimpián

Az első napon a kempingben nem volt semmi edzés vagy ilyesmi, csak beköltöztünk a mobilházakba és körbenéztünk. Másnap hatkor keltünk és kiosztották a városállamokat. Én Mükénébe kerültem. Ezután még edzettünk délig, délután pedig háromszín-országot játszottunk. Megfestettük a zászlókat, aztán már semmi nem volt. Másnap újra edzés, délután pedig nem háromszín-országot játszottunk, hanem várostromot. Szombaton, az olimpia napján is hatkor keltünk, megreggeliztünk, felvettük a tógákat és kivonultunk a pályára a városállam-vezetőkkel az élen. Elsőnek persze a nyitóceremónia volt, énekeltünk. Aztán az első szám a maratoni futás volt. Két és fél km volt, és én szerintem ebben jó voltam. Volt ezenkívül távolugrás és magasugrás. Szerintem ezeket közepesen teljesítettem. A birkózás jó volt. A stadionfutás és a staféta-futás egészen tűrhető volt, egyáltalán nem volt hosszú a táv. A diszkoszvetés a vége felé volt, úgy, mint a gerelyhajítás. Az utóbbiból csak egyszer állt bele a földre a három dobásból a gerelyem. Az igaz, hogy egy kicsit légtetem, de tényleg csak egy kicsit. Az olimpia nagyon jó volt.

*Kiss Napsugár*

## Waldorf-olimpián voltam

Az iskolából indultunk Alsóörsre egy busszal. Budapesten fölszálltak a sashalmiak is. Mikor megérkeztünk,



becuccoltunk a mobilházakba, és utána volt pár óra szabad program.

Másnap reggeli után elmentünk a városállam-sorsolásra. Én Ithakába kerültem Micivel és Jakabbal, így együtt edzettünk. Voltunk sok edzésen, egy edzés 20 percig tartott, és gerelyhajításból meg diszkoszból dupla óra volt. Volt még futás (2 és fél km), stadionfutás, váltófutás, volt énekóra, birkózás, magas- és távolugrás. Volt uzsonna és délutáni játék, háromszín-ország és várostrom. Utóbbin mind a két meccset megnyertük. És eljött az olimpia napja. 8-kor kezdődött maratoni futással. Fiúk közül kb. 15. lettem. Aztán stadionfutás, birkózás; mind a két meccsem döntetlen lett. Utá-

na magasugrás, mindet átugrottam. Távolugrás: ez nem sikerült olyan jól. Diszkosz úgy közepes, gerely béna, stadionfutás egész jó.

Volt lakoma, záróünnep és mehettünk haza.

*Balogh Botond*

## Ott voltam az olimpián

Szerdán felszálltunk a buszra és útközben felvettük a sashalmiakat. Mikor megérkeztünk a kempingbe, mindenki a cuccával beköltözött a mobilházába. Az a napunk szabad volt, azaz azt csináltunk, amit akartunk. Persze voltak szabályok! Csütörtökön és pénteken edzettünk. Maratont, stafétát és stadiont futottunk. A futások elég fárasztóak voltak. A gerely, a birkó és az ugrások egész jól mentek, de a diszkosz...

Négyen aludtunk egy szobában, nagyon jó volt! Kedvesek voltak a vezetőink, és a csapat is szuper volt. Egyébként én az Olümpia nevű városállamban voltam, és az övünk rózsaszín volt.

A kilátás csodaszép volt, keveset kellett sétálni, és máris a Balaton-parton találd magad. A gyönyörű tónál hattyúkat és nádasokat láttunk. A hattyúcsaládban öt pelyhes, irtó aranyos, szürke kicsi volt. Péntek este fáradtan feküdtem le, és izgatott voltam a másnap miatt.

Szombat reggel korán keltem, próbáltam kidörzsölni az álmoságot a szememből. Felvettük a tógákat, amiket mi festettünk meg, és mindenki a saját csoportjához ment. Amikor odaértem a nyitógyakorlat helyszínéhez, nagyon, de nagyon sok szülővel találtam szembe magam.



Szépen elénekeltük az éneket, és elkezdődött az olimpia. Maratoni futással kezdődött a nagy nap, amiben, őszintén szólva, eléggé elfáradtam. Utána a stadionfutás jött, a távolugrás, a magasugrás, a birkózás, a diszkosz és a gerely, végül a staféta, azaz a váltófutás következett.

Röviden körülbelül így nézett ki a szombati ünnepség. Nagyon elfáradtam a végére. Én úgy gondolom, minden tőlem telhetőt kihoztam magamból, hogy jól sikerüljön. Remek és izgalmas volt ez a négy nap, szereztem új barátokat is. Én nagyon élveztem, szerintem remekül sikerült ez a XX. Waldorf-olimpia!

*Várkonyi Dalma*

## Olimpiai napok

Első nap: Az első nap szerda volt. Akkor még nem edzettünk. Aznap érkeztünk meg. A Sashalmi Waldorf Iskolával utaztunk egy buszban. Aznap még szabad játék volt. A fiúkkal, azaz Gyulával, Dominikkal, Baluval, Istvánnal és Csengével, Jankával. Moncsi is játszott az elején. Ez egy olyan játék volt, amit úgy kellett játszani, hogy húzol egy kártyát, amit Csenge készített, és ami a lapon állt, azt meg kellett csinálni. Pl. meg kellett enned egy almát tíz falásra vagy egy papírra le kellett írni egy mondatot csukott szemmel. Aznap még megismertük a nyíregyháziakat, akikkel nagyon jó barátok lettünk.

Másnap: Csütörtök. Ma hatkor keltünk. (Edzés.) Azon belül: beosztották a csapatokat, azaz a városállamokat. Az én városállamomat Knósszosznak hívták, a vezetőket pedig Krisztiánnak, Istvánnak és Péternek. (Edzés után.) Ebéd. Utána pedig játék: háromszín-ország. Utána vacsora. Utána pedig szabad játék. Amikor áthívtuk a nyíregyháziakat, akkor a mellettünk lévő fiúk telefújták a házunkat dezodorral. Iszonyat volt. De később meg is bánták.

Harmadnap: Ma trombitaszóra keltünk. Ugyanúgy edzés. Ebéd. Játék, csak most várostromot játszottunk. Zászlófestés. Engem a fiúk nem engedtek tervezni, festeni meg már nem volt időnk, mert mi voltunk az elsők az evésnél. Én Jankával, Csengével és Bogival aludtam egy házban, és Jankával és Csengével voltunk Knósszosziak.



Olimpia: Ma Ildikó néni éneklésére keltünk. Felvettük a tógát és útnak indultunk a reggeli felé. Először megcsináltuk a nyitóceremóniát. Utána lefutottuk a maratont, aztán kis pihenő után stadionfutást, utána magasugrás és távolugrás, azután egy tízperces uzsonnaszünet, aztán gerely- és diszkoszhajítás, végül pedig egy kis stafétafutás (más néven váltófutás) és birkózás.

Miután ezeket végighajtottuk, megkaptuk az emléklapunk és a nyakláncunk. Utána felkerestem anyával Ildikó nénit, és kitakarítottunk és rendet raktunk. Ezek után végre bekerültem a kocsiba. (Nem fürödtem a Balatonban, de a fiúk igen, és Balu engem is lefröcskölt...)

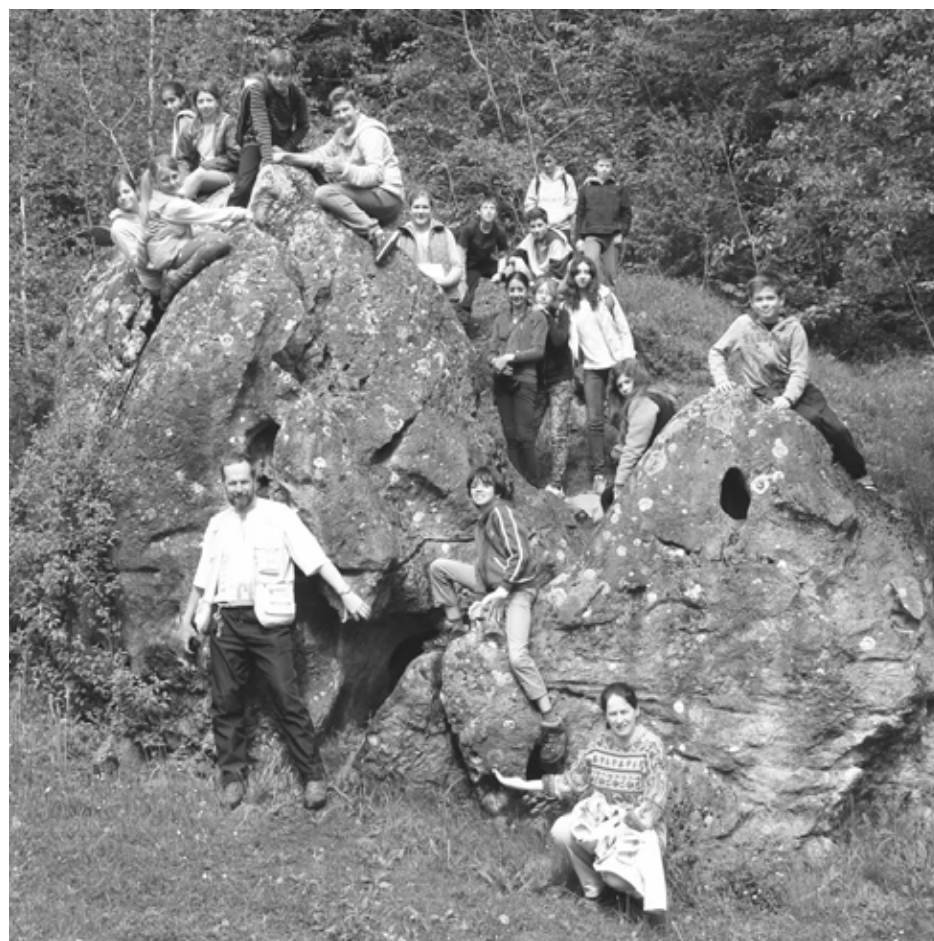
*Dallmann Júlia*

## ÚJRA ERDEI ISKOLA, ÚJRA JÓSVAFŐ

11 éve szerveztem először erdei iskolát az akkor hatodikos Balázs fiam osztályának, majd 4 év múlva Gergőéknek is, úgyhogy Andris és osztálya sem maradhatott ki a jóból! Mindháromszor Margó néni volt az osztálytanító melletti kísérőtanár, és Berecz Béla a házigazdánk.

Mint mindig, most is a szülők felkészíté-

sével kezdődött a program: már hónapokkal az utazás előtt kaptak egy fejtörőt az Aggteleki Nemzeti Parkból, majd egy szülői est keretében tisztáztuk az erdei iskola fogalmát. Általában ugyanis a legtöbben osztálykirándulásnak gondolják, pedig más a célja, mások az eszközei. Az erdei iskola sajátos, a környezet adottságaira építő nevelés- és tanulászervezési



egység. A szorgalmi időben megvalósuló, egybefüggően többnapos, a szervező oktatási intézmény székhelyétől különböző helyszínű tanulásszervezési mód, amelynek során a tanulás a tanulók aktív, cselekvő, kölcsönösségen alapuló együttműködésére és kommunikációjára épül. Sajnos ez csak kevés, magát erdei iskolának nevező szolgáltatónál valósul meg, de a jósvafői ilyen, ezért is térünk vissza mindannyiszor ide. No, meg azért, mert Jósvafő a kedvenc magyarországi településem.

Most először utaztunk vonattal, amit annak ellenére nem bántam meg, hogy kétszer is át kellett szállnunk. Egyrészt kényelmesebb is volt, másrészt nem kellett a buszt takarítanom, ami az előző utakon a szerpentinek és az utat végigzabáló, de gyengébb gyomorral rendelkező gyerekek találkozásánál eddig mindig bekövetkezett... Most csak a Tiszai pályaudvar várótermének forgalmát blokkoltuk pár percre, amíg a csatlakozásra várván a gyerekek kidobóztak: ezek voltak a Partizán-kupa utórezgésai.

A szobabeosztást Lehel már előre megbeszélte az osztállyal, én pedig az utazás előtt pár nappal egy főoktatás első részét kaptam meg, hogy ismertessem velük az írott és íratlan szabályokat, házirendet, programokat. Így érkezés után mindenki gyorsan elfoglalta a helyét a parókiából kialakított szálláshelyen, és mehettünk ebédelni. Házas ízek, minden kérést teljesíteni igyekvő felszolgálók jellemezték egész héten a Jósza éttermet. Még engem is meglepett, milyen türelemmel, mosollyal fogadták az egyre-másra érkező

repetá- és menü kívüli igényeket!

Az első délután a faluval való ismerkedéssel telt, Béla vezetésével. Először is a 11 éve Balázsékkal ültetett almafát mutatatta meg nekünk, és felhatalmazást adott, hogy ha ősszel arra járunk, kérés nélkül szedhetünk róla kóstolót. Patakok, malom, Tengersizem, temető, harangtorony, tájház következtek egy tanösvényre felfűzve, még a Baradla-barlangba is bekukkantottunk pár percre, hogy érezzük, föl kell majd öltöznünk a hosszabb túrára, mert a kinti meleg után bizony elég hűvös az a 10 fok, ami ott télen-nyáron jellemző.

A következő napokban aztán megismertünk a környék élő és élettelen látványival: a hucul ménessel, tegzesekkel, pataki csigákkal, ürgékkel, tavaszi hérics-csel, víznyelővel és töbörrel, sztalagmittal és sztalagtittal (álló és függő cseppkövek), szalamandrával, a mészkő kialakulásával és sok-sok más érdekességgel. De bepilanthattunk az itt élő emberek hajdani és mostani életébe is: kovásztunk, dagasztottunk kenyeret és kenyérlángost, befűtöttünk a kemencébe, lehetett lovagolni és kocsizni, megismerni a faragott fejfák jelentését s a mindennapi használati tárgyakat a tájházban.

Mindezt játékosan, aktívan, csoportmunkában, jó hangulatban. Béla is hasznosította a „gyerekeink” kreatív ötleteit: abban kért segítséget, hogyan lehetne még vonzóbbá, látványosabbá tenni a tájházat. Kapott is sok használható javaslatot, szeretné is majd egyszer magvalósítani, ha (anyagi) lehetősége nyílik rá.



Szokás szerint a 40 kilométerre lakó szüleim is meglátogattak minket, bővítve az uzsonnát 100 palacsintával és egy kosár almás pitével!

Kevésbé ismertem ezt az osztályt, mint a két nagyobb fiamét, hiszen nem tartok már szakkört, nem veszek olyan aktívan részt az iskola életében, mint régebben. Mégis nagyon jól együtt lehetett velük működni, semmilyen fegyelmezési gond nem volt. Fantasztikusan együtt van az osztály, igazi közösség! Jellemző erre, hogy az 5 nap során a legnehezebb szituáció az volt, amikor egyik este egy beszélgetés során tudatosult a gyerekekben, hogy néhányan év végén elmennek az

osztályból, és többen is sírógörcsöt kaptak. Remélhetőleg nem ez, hanem a patakokban való lubickolás, az éjszakai túra, a barlang sötétjében elénekelt részlet a Varázsfuvolából és hasonló élmények maradnak meg nekik, ha pár év múlva visszaemlékeznek majd az itt eltöltött napokra!

A hazautazást követő héten egy diavetítéses élménybeszámolót tartottunk a szülőknél, és – az erdei iskola szellemiségét követően – egy, a gyerekek által is kedvelt „termikes” játékba bevonva őket vált kereké ez a számomra is sok élményt adó program.

*Dobos Péter*

# ÁSVÁNY- ÉS KÖZETTAN EPOCHA A 6. OSZTÁLYBAN

Az alábbi versek az epocha keretében születtek, csoportmunkában, a verseket együtt írták: Buzás Blanka, Dobos Andris, Fink Daniella, Istoc Sári, Kiss Nóri, Póth Boldi és Szabolcs Barnabás.

## ÁSVÁNYOK

### ARANY

Az arany fénye sok vért ontott,  
Sok ember életére ez rakott pontot.  
Ezüst a csillogását oltja,  
Semmilyen sav nem oldja.  
A királyvíz viszont igen,  
Csak telérben találsz ilyent.  
Laza kőben talárod,  
Dicsér érte tanárod.  
Nagyon puha, könnyen kopik,  
Erre minden ember bukik.  
A XIX. század közepén,  
A Sacramento folyó mentén  
Rengeteg ember dolgozott,  
Étel nekik alig jutott.  
Jöttek a világ minden tájáról,  
Kínából és Ázsiából.  
Kínaiak jöttek a legtöbben.  
Ők dolgoztak a legkeményebben.  
Őrölték, szűrték, ásták,  
Nagyban válogatták.  
Majdnem százezer ember dolgozott,  
Gyűltek a mosott kőzetdarabok.  
Külön csatornát ástak a folyónak,  
Hogy több aranyat találhassanak.  
Átlagban naponta harminc házat  
építettek,  
Hogy minél tovább ott időzhessenek.  
Így népesült be Kalifornia,  
Amerika leggazdagabb állama.

### KVARC

Hazánk leggyakoribb ásványa  
a kvarc,  
A kőzetekben nem épp ritka arc.  
Ismert sok formája,  
Kő és nyomás formálja.  
Rengeteg színben megjelenik,  
Ezért az emberek szeretik.  
Lehet sárga, kék és zöld,  
Mindenhol adja az anyaföld.  
Nehezen oldódik, nehezen  
törik,  
Ékszerbe beleteszik.  
Előfordul tömegesen,  
Vitrinembe beleteszem.  
Ismert sok fajtája,  
A citrin például sárga.

### GRAFIT

Metamorf kőzetekben képződik,  
Papíron szürkére színeződik.  
Puhasága miatt szeretik,  
Ceruzába beleteszik.  
Grafit, gyémánt két tesó,  
Elcserélni nem épp jó.  
Egyik puha, másik kemény,  
Sok bányásznak ez a remény.

### PIRIT

Arany, pirit nem ugyanaz,  
Ha bedőlsz, jó buta vagy!  
Csillog és kész,  
Ásvány, nem érc!

### KÖZETEK

Kőzetek a kövek,  
Miket nem csodálunk meg.  
Egyszerű a színe,  
fekete vagy szürke.  
Az összes kőzet ásványokból áll,  
Egyik se tisztább a kristálynál.

### MÉSZKŐ

A mészkő például üledékes kőzet,  
Halott állatok mészvázából nő meg.  
Sok hal hal egymásra,  
Egyik faj a másikra.  
Sokan lesznek, emelkednek,  
Egyszer csak a tenger felett lesznek.  
Lesz belőlük mészkőhegység,  
Melyen lakik sok nemzetség.

### HOMOKKŐ

A kőzet bomlik, homok ez,  
A súlyától nyomott lesz.  
Csíkozott és mintázott,  
szélerőtől formázott.  
Amerikában több oszlop áll,  
Ott, hol a szél nagyon sokat száll.  
Újra bomlik, homok lesz,  
Homokkőnek sorsa ez.

### KŐSÓ

Vízben oldódott s megkövült,  
A földbe kősó így került.

### BAZALT

A bazalt vulkáni és semmi más,  
Lávában a hőnek nem volt maradás.  
Kiömlött lávából lesz,  
A Dekkán-fennsík is belőle lett.  
Szemcséi finomak,  
De nem enivalóak.  
A bazaltot szereti a szőlő,  
Így lesz nagyon jól termő.  
Színe szürkés-fekete,  
Néha olivin van benne.  
Az olivin egy kristály,  
Van benne sok zöld sáv.

### METAMORF KÖZETEK

Ha metamorf a kőzet,  
A mészkőből márvány lett.  
Omlós löszből lesz a pala,  
Kőzeteknek ez a dala,  
Régi kőzet mállik,  
lösz vagy agyag válik.  
Az agyag lapos, a lösz omlós,  
a víz hatására mind a kettő bomlós.

### AGYAG

Nagyon könnyen formálható,  
Kályhába is berakható.  
Kiegetve keményebb lesz,  
Péter bá' arcára mosolyt tesz.

A víz nem megy át rajta könnyen,  
Sok lemezből áll egy tömbben.

Ha metamorf kőzetté válik,  
Palának hívják máig.

## CSEPPKŐ

Vízcsepp elindul útjára,  
Széndioxid a barátja.  
Gyűjti őket a víz bőven,  
Gyökérszónában s nem kőben.  
Szedik magukhoz a kis meszeket,  
A széndioxid vonzza ezeket.  
Barlangba érve az oxid köddé vál',  
Mész pedig ott azonnal áll.  
A víz lecseppen és elfolyik,  
A cseppkő biz' így képződik.  
Van oszlop, álló és függő,  
Növeszti őket lassan az idő.  
Újra széndioxid, víz és mész,  
A cseppkő még mindig nincs kész.

## HEGYEK

A hegyek lehetnek gyűrődve, ömölve,  
Így lesznek később keményre tömődve.  
A magmán úszik a sok bazi  
nagy lemez,  
Ősrégi idők óta így van már csak emez.  
Mozgásukkal képeznek hegyeket, lyukakat,  
A magma ömlésének, lánának utakat.  
Láva vagy magma, magma vagy láva,  
A kettő ugyanaz, csak más mélységben látva.  
Amikor már nagy a nyomás,  
Akkor van csak felfordulás.  
A vulkánból kijön a láva,  
mely a falut lebombázza.



## OSZTÁLYKIRÁNDULÁS



Amit a diákok egész éven át talán a legjobban várnak, az az osztálykirándulás. Mindig is hagyomány volt, hogy a tanév végén valamennyi osztályunk – a kicsik még rövidebb időre, a nagyobbak már több napra – elutazik közösen, melynek során felejthetetlen élményeket szereznek.

2015. 05. 22.

Reggel nagyon hamar kellett kelni, hogy mielőtt még az iskolások megérkeznek (a nemesvámosi Waldorf-iskolában), mi összekapcsoljunk és elérjük a buszt is. Az eső esett, ugyanúgy, mint előző nap. Lementünk a táskáinkkal együtt a buszhoz. Az idő nyomasztó volt, mi pedig álmosak. Egy másik busz elvitt a kempingig. Sajnos, a tervezett sátorozás nem valósulhatott meg az esőzés és a hideg miatt, így mobilházakba költöztünk be, ahol osztályon belüli csoportokban laktunk. A mobilházak tiszták, modernek, igényesek és kényelmesek voltak. Miatán mindenki birtokába vette a házát, lesétáltunk Füredre, a Balaton-partra, ahol megnéztük a Halász és a Révész szobrát és a kikötő előtti teret.

Ezután felültünk egy városnéző kisvasútra, ami megmutatta nekünk Balatonfüred látványosságait. A vonat elvitt minket az Amazonas múzeumba, ahol zsugorított fejről láthattunk kiállítást. A kiállítás után elmentünk a helyi bevásárlóközpontba, itt megebédeltünk. Teli hassal visszamentünk a kempingbe, este pedig a balatonfüredi Csillagvizsgálóban láthattunk érdekes kiállítást.

2015. 05. 23.

Másnap a kisvonat elvitt minket a Lóczy-barlanghoz, ahol körbevezettek minket a mészkő-barlangban. Sok érdekes dolgot tudhattunk meg, és megláttuk, milyen, amikor teljes a sötétség. A kisvonattal hazamentünk a kempingbe, majd biciklire pattantunk és lebicikliztünk a





Tihanyi Apátsághoz, ahol nemcsak az apátságot láthattuk, hanem egy kisfilmet is az apátság múltjáról. A tihanyi Levendula fagyizóban fagyiztunk, ahol említésre méltóan finom volt a fagyi. Aztán visszakerekeztünk a kempingbe, és az estét bográcsolással töltöttük.

2015. 05. 24.

Reggel újra felszálltunk a biciklire, és elbicikliztünk Balatonfüzfőre. A fűzfői bobbpályán boboztunk. Mindenki nagyon élvezte, szerintem egy egész napot el tudtunk volna tölteni csak a csúszkálás-sal. A visszaúton megálltunk Alsóörsön, gyrosoztunk, lángosoztunk és hamburgereztünk. Miután visszaértünk a kempingbe és mindenki kifújta magát, megvacso-ráztunk. Sajnos, következő nap már haza kellett menni, pedig biztos vagyok benne, hogy mindenki tudott volna maradni, akár még egy hetet.

2015. 05. 25.

Reggel a szokottnál is hamarabb keltünk, és még a szokásosnál is nagyobb kupleráj volt mindenhol. Mindenki keresett valamit, takarított, pakolt. Az állomásra ment és a vonaton mindenki félálomban volt. (Ugyanis előző este nem sokat aludtunk.) Székesfehérváron átszálltunk és onnan egyenesen a Délibe mentünk. A Déliből a Keletibe 4-es metróval, onnan pedig vonattal Gödöllőre. Mikor megérkezett a vonat, a szülők már ott vártak a pályaudvaron. Köszönjük ezt a csodálatos osztálykirándulást, és bár az idő nem engedte, hogy minden úgy legyen, ahogy terveztük, szerintünk mindenkinek szép emlékek maradnak meg róla. Köszönjük Eszter néninek, Katrin néninek, Szabó Mikinek, Czakó Krisztiánnak és mindazoknak, akik ezt lehetővé tették nekünk.

*Baji Bogi, Izsó Bogi*

## NYOLCADIKOS MÉRFÖLDKÖVEK - ÉVES MUNKÁK



Előző számunkban a "Nyolcadikos mérföldkövek" c. cikkünkben beszámoltunk a nyolcadikosaink előtt álló kihívásokról. A nyolcéves Waldorf általános iskolai tanulmányok lezárásának egyik legjelentősebb állomása az önálló éves munkák elkészítése, melynek van egy kb. 15 oldalas – kézzel írott – írásbeli része, egy ehhez kapcsolódó művészi munka, majd minderről az osztálytársak, szülők, barátok és érdeklődők előtt előadás formájában is be kell számolni. Április végén több napon át 28 tartalommal, komolyan előkészített előadást nézhettünk meg a legkülönbözőbb témákról. Lenyűgöző volt látni a diákok

bátor kiállítását, jó előadóképességét, a témával való mély kapcsolatukat. Három diákunk vállalkozott arra, hogy megossza tapasztalatait olvasóinkkal az egész éven átívelő folyamatról, élményeiről.

### Az osztály egészéről

Szeptember végén elkezdtük az évesmunka témáinak kiválasztását, amelyet mindenki saját maga döntött el, majd ezután ezt megosztotta az osztályal. Volt, aki aztán a tanárok javaslatára később újat választott (elég sokan), de a végére mindenki talált egy magához közel álló témát. Nagyon jó volt látni,

hogy mennyire különböző, sokféle az, ami érdekel bennünket, hogy mennyire színes az osztályunk. Ezután mindenki elkezdett önállóan dolgozni a saját témájával.

Osztályórán mindig beszámoltunk arról, hogy ki mit csinált, hol volt, kivel találkozott stb. Andrea néninek minden héten le kellett adnunk egy munkanaplót, amiben leírtuk, hogy éppen mit csináltunk az adott héten. Valamennyien serényen dolgoztunk, és szépen haladt a munka. Ahogy egyre közeledett a leadási határidő, mindenkien érződött a feszültség. Nagyon belehúztunk, és mindenki csak írt és dolgozott a munkáján. Pár héttel az előadások előtt elkezdődtek a próba-előadások: mindenki bemutatta 5 percben a témáját az osztály előtt. Így egy kicsit bepillanthattunk a másik munkájába, de a nagy része még nekünk is meglepetés volt.

Ezalatt bekötöttük az írásokat Katrin néni segítségével, és egy képpel egészítettük ki, ami tükrözte a témánkat. Ezt Ákos bácsival rajzoltuk, festettük meg. Majd elérkezett a művészi munkák leadási ideje is. Nagyon szép, érdekes dolgok készültek (pl. ékszerek, rajzok, festmények, ruhaterv stb.), de volt olyan munka, amit mi is csak az előadáson néhettünk meg (pl. kisfilm, videoklip). Jó volt látni együtt az évesmunka írásokat és a művészi munkákat, de félelmetes is volt, hogy közeleg az előadások időpontja.

Végül Norina egy nagyon jó előadással kezdte el a napokig tartó előadások folyamatát. Aztán sorra következett mindenki, jobbnál jobb előadásokat láthattunk, hallhattunk! Mindenki legyőzte a félel-

mét, az izgulását, és mindenki sok új dolgot tudott meg önmagáról, egymásról, a világról. Egytől-egyig valamennyi előadás nagyon érdekes volt, és tényleg nem tudok olyan előadást mondani, ami rosszul sikerült volna. Nagyon örülök, hogy vége van, hogy túl vagyunk az egészen, és nagyon büszke vagyok az egész osztályra!

*Laurán Anna*

### A személyes élményekről

#### Begala Borbála

Az témám a festészet volt, bár ma már azt a nevet adnám neki, hogy "Hat kor festészete". Ugyanis nem a festészet egész történetével foglalkoztam, hanem kiválasztottam hat korszakot, és azokról gyűjtöttem és néztem meg a festészetét. Ez a hat kor az őskor, ókor, középkor, reneszánsz, barokk és a szürrealizmus kora volt. A művészi munkám ehhez hat darab kép volt, mind a hat a különböző korok stílusában készült, és mindegyik egy fát ábrázol.

A művészi munkámban rengeteget segített Balla Vera, akihez minden pénteken mehettem és ott festettem. Ákos bácsi is nagy segítséget nyújtott, a rajzórakon festhettem a képeimet, és nagyon jó tanácsokkal látott el. Egyébként ez a téma úgy jött, hogy miután sok másikat elvettem, elkezdtem gondolkodni, hogy mit szeretek annyira csinálni, hogy azzal foglalkozzak egy szűk éven keresztül. Mivel festeni nagyon szeretek, így lett a festészet. Azt hittem, hogy egyszerű dolgom lesz, mert Édesapám is festőféleség, meg ugye waldis körökben elég sok festőt lehet találni. Tudásom nagy részét mégis a könyvekből nyertem.



1. osztály



2. osztály



3. osztály



5. osztály



4. osztály



6. osztály



7. osztály



8. osztály

Az írásos munkát nagyon nem szerettem, annyit szenvedtem, hogy ne rontsam el, szép legyen és érthető, hogy a végén már be se akartam fejezni, úgy akartam hagyni az egészet.

Az előadás miatt meg először nem is izgultam, csak aznap, mert akkor tudatosult bennem, hogy nekem most tényleg ki kell állnom és beszélnem kell a témámról. Ahhoz képest, hogy mennyire izgultam, nem is volt szerintem olyan rossz, és már nagyon örülök, hogy magam mögött tudtam az egészet!

#### Makár Bálint

Az én témám az 1848-49-es forradalom és szabadságharc volt. Azért választottam ezt a témát, mert nagyon szeretem a történelmet, és mikor az osztályfőnököm felvetette az évesmunka-projektet, akkor pont a szabadságharcra foglalkoztam.

Elmentem múzeumokba, elolvastam sok könyvet, gyűjtöttem még információkat hadtörténeti levéltárakból is, majd leírtam mindazt, amit megtudtam. Konzultáltam Dr. Hermann Róbert hadtörténésszel, aki a Hadtörténeti Intézet és Múzeum igazgató-helyettese és a szabadságharc egyik legfőbb kutatója. 12 olyan kérdést tettem fel neki, ami a könyvekben sem volt leírva. A szüleim, édesapám, dr. Makár Csaba és édesanyám, Szentiványi Judit is sokat segítettek.

Nekem ez egy feladat volt, úgymond egy akadály, amelyet át kellett hidalni, másrészt viszont egyszerű is volt, mert a témám az, amit szeretek. Művészi munkaként egy terepasztalt készítettem az isaszegi csatáról, amely a szabadságharc legnagyobb csatája volt. A terepasztalon

általam kifestett makettkatonák álltak. Az előadásomra úgy készültem, hogy mindent időrendbe raktam, és ezeket az érdekes történelmi eseményeket aztán fejből elmeséltem. Az előadás alatt nem izgultam, mivel nem vagyok egy lámpalázias ember. Most már inkább a II. világháború tankjaival és tankcsatáival foglalkozom, és mivel megtetszett a makettezés, így fogok készíteni egy tankcsatát a terepasztalon.

#### Waldorf-iskolában – részlet Kada Adrienn éves munkájából

Mikor először beléptem az iskolába és körbenéztem, olyan más és családi volt minden. Nem olyan, mint a többi iskola vagy a régi, ahová jártam eddig. Mindenhol kézzel díszített tárgyak, táblák, mozaikok a falon, kézzel rajzolt plakátok, mosolygós felnőttek, gyerekek. Emlékszem, amikor a nővéremmel mentem felvételizni. Ekkor találkoztam először az én osztálytanítómmal, Ruszkay Andreával és a szabadvallás tanárral, Forgács Erzsébettel, ők tartották a felvételit. Emlékszem, nagyon izgultam, féltem, hogy nehéz lesz, és hogy majd nem tudom megoldani a feladatokat. Még el is sírtam magam, annyira izgultam. Mikor végeztem, nem tudtam semmit, hogy sikerült-e vagy hogy mi a véleményük rólam. Értesítést később kaptunk, hogy felvettük. Utána azért izgultam, hogy szeretni fognak-e. Az első napokban, hetekben, hónapokban nagyon kellemetlenül éreztem magam az új környezetemben a sok új tanár és diák között. Teljesen össze vol-



Begala Borbála, Éves munka, 8. osztály

tam zavarodva, nemcsak az új rendszer miatt, hanem az osztálytársaim viselkedésétől is.

Az első nap, mikor odakerültem, mindenki szeretettel, érdeklődéssel köszöntött, üdvözölt, sorra mutatkoztak be. Emlékszem, először a lányok jöttek oda hozzám csoportosan bemutatkozni. Nekem nagyon furcsa volt, hogy szinte az első perctől befogadtak és úgy kezeltek, mint egy barátot, vagy mint egy testvért. Igaz, nem mindenki, de ez idővel változott. Majd jöttek a különböző kérdések: honnan jöttem, mit szeretek csinálni stb. És hogy megyek-e velük játszani... Játsszani?! Gondoltam, a másik iskolában kinevettek, ha csak ezt a szót kiejtettem a számon. Annyira furcsálltam ezt a szeretetteljes, kedves köszöntést, nemhogy

nyílni, inkább bezárkózni kezdtem. Hetekkel később nemhogy az osztálytársaimból, de a tanulásból és a különböző játékokból is eléggé elegendem lett. Azt gondoltam az osztálytársaimról, hogy még kisgyerekek, akik játszanak és semmi felnőtt nincs bennük, nem kontrollálják magukat, és folyton nevetnek mindenben, mindig jó a kedvük, és nem képesek komolyan viselkedni.

Mikor megtudtam, hogy mi is az a hónapünnep, és azt mondták, hogy ott minden osztály szerepel, már a szereplés szótól izgulni kezdtem. Azon gondolkoztam: Jaj, ne! Ki kell állni, szerepelni kell, mindenki engem fog nézni, mindenki látni fogja, ha valamit elrontok, mindenki ki fog nevetni. Ugyanez vonatkozott a kiselőadásokra. Volt, hogy a kedvenc sportunkról kellett előadni. Én a lovaglásról adtam elő, ami emlékszem, szörnyű volt, alig mondtam két mondatot, annyira izgultam.

A tanulással nem voltam tisztában, azt hittem, itt is érdemjegyet kapok, és majd feleltetnek. Mikor a Toldit vettük 6.-ban, nem tudtam megtanulni az egészet első nap este, és sírógörcsöt kaptam, hogy mi lesz velem holnap, hiszen nem tudom és egyest kapok. Anya fel is hívta Andrea nénit, hogy nem tudom megtanulni. Andrea néni megnyugtatta, hogy semmi gond, itt mindenki a maga idejében tanulja meg, és az sem baj, ha nem tudja az egészet másnapra. Mikor következő nap mentem iskolába és észrevettem, hogy a többiek még annyit sem tanultak meg, mint én, ezt sem tudtam megérteni. A különböző ritmusjátékokat nem tudtam követni, és arra gondoltam, hogy úgyis felesleges.

Ilyenkor próbáltuk az osztály-színadarabot, a Varázsfuvolát is. Ebben az időszakban nem nagyon szerettem bejárni. Volt, hogy már azon gondolkoztam, inkább visszamegyek az államiba, mert nem értem, mi zajlik itt. A tanulást és az osztályt sem szoktam meg, ilyenkor nagyon visszavágyódtam. Még jobban elkezdtem félni, izgulni és a szerepemet sem akartam megtanulni. Amúgy is nehezen akart összejönni a színdarab, volt, aki akarta, volt, aki nem. Végül összehoztuk februárra, ami nagyon jól sikerült. Igaz, bátortalanul, de szerepeltem, és a végére egészen élveztem is. Február-ra illeszkedtem be igazán! És ebben az osztály-színadarab is sokat segített, az osztálytársaim és persze Andrea néni. A napjaim egyre jobban, élvezetesebben teltek. Annyira megszerettem az osztálytársaimat és az iskolát, hogy soha többé nem akartam elmenni! Arra gondoltam, hogy életem legjobb döntése volt, hogy átjöttem és hogy itt is maradtam! Sosem tudom eléggé kifejezni a hálámat min-

denkinek. Akkora változáson mentem keresztül, és minden egyes embernek szerepe volt benne. Nem tudom, mi lenne most velem és hogy hol tartanék, ha nem jöttem volna át. Szerintem még mindig az a csendes, visszahúzódó lány lennék.

Igaz, hogy már az első évben beilleszkedtem, de talán mostanra, a 3. évben nyertem vissza régi önmagam. Újra merem beszélni, ki merem mondani a véleményem, kevésbé izgulok, nem vagyok stresszes és megszerettem szerepelni, de ami a legfontosabb, hogy szeretek iskolába járni!

Sajnálom azokat, akik nem járhatnak Waldorf-iskolába. Ha rajtam múlna, csak ilyen iskola lenne. Eléggé elszomorító, hogy az emberek nagy része nem ismeri és ezért rosszul ítélik meg. Pedig szerintem minden gyerek járna olyan iskolába, ahol nem kell félniük, és szeretik, biztatják őket, nem pedig hátráltatják. Azokat a diákokat sem értem, akik esetleg elégedetlenek. Persze, nem tud-

ják, hogy mi is az igazán rossz, és nyavalyognak, hogy milyen rossz esetleg az eurytmia vagy a fafaragás. Hát, elhihetik, máshol ennél csak rosszabb van. Ez legyen a legnagyobb problémájuk az életben! És most, hogy felvettek engem és az osztálytársaimat a Regionális Waldorf Gimnáziumba, úgy érzem, az igazi élmények még csak most várnak ráink!



Póder Barnabás, Éves munka, 8. osztály

## Levegő – Himnusz

Ó, te éltető friss szellő,  
embereket boldoggá tévő.  
A Levegő nélkül élni lehetetlenség,  
Ó, te emberi Istenség.  
Nem vagyunk méltóak használatodra,  
bemocskoljuk lényedet.  
A por, a füst bárcsak ne volnának,  
áldott levegőnk megrontójának!  
Visszapörgetném az időt,  
mikor még az emberek igazán ismerték,  
hogyan ki is vagy te.  
Istenség, egy igaz, óriási csoda,  
kit mára elfelejt tisztelni az emberek csoportja.

*Kőbalmi Adél Emília*



*Hernigl Lilla, Éves munka, 8. osztály*

## Útkereső

Látom a Holdat!  
Biztos van, aki most nézi.  
Megnyugtató ez az egész.  
Az óra kattog.  
Az ablak maszatos.

Látlak téged!  
Biztos már más is kiszemelt,  
nem tudom, mit akarok.  
Nem figyelsz rám,  
nem illünk össze.

Látom az embereket!  
Mindenki máshogy lát, szemlél.  
Milyen lehetett régen?  
Változtatni akarok,  
ez az egész így nem jó.

Látnak engem?  
Kell lennie valakinek, aki néz.  
Én is fontos vagyok.  
Senki nem törődik velem.  
Mindenki törődik velem, mert létezem!

Látom a világot!  
Összeomlik, vagy éppen most épül?  
Senki vagy mindenki?  
Az ég kék, a fű zöld, de minden változik.

Látom az órát!  
8 óra van, este 8.  
Olyan gyorsan halad minden,  
mégis kevés az idő,  
vagy pont ezért kevés?

*Kőbalmi Adél Emília*

## KÖZÖSSÉGI ÉLET

A 2014 novemberében indított szervezetfejlesztési folyamatról időről időre igyekszünk különböző csatornákon hírt adni, és az addigi eredményeit bemutatni. Az első szakaszban egy olyan helyzetfelmérő interjúsorozat készült, melyben közösségünk sok tagja részt vett, a válaszokat pedig mindannyian olvashattátok már azóta.

Az interjúkra építve a VTK és a vezetőség folytatta a közös munkát, amit a 2015. április 17-i fórumon részletesen is bemutatunk. A teljes eddigi folyamat ismételt bemutatása helyett most arra gondoltunk, hogy inkább a műhelymunkákba, érdekességekbe szeretnénk egy kis bepillantást nyújtani.

Az egyik feladatunk a szervezetfejlesztés során az volt, hogy közösen el kellett képzelnünk, milyen lesz az iskola 10 év múlva, és 2025-ből visszatekintve elmesélni, hogyan jutottunk odáig. A Tanári Konferencia pedagógiai szempontból, míg a vezetőség az épület, a fizikai körülmények szempontjából készítette el a célfotókat. A két képben található hasonló elemek nem a véletlen művei, hanem annak a szoros együttműködésnek, együttgondolkodásnak, egymásra épülő közös munkának köszönhetőek, ami az idei évben – talán az iskola történetében először – meg tudott valósulni a VTK és a vezetőség között.

Az alábbi két írás egy kis bepillantást adhat abba, hogy milyen elképzeléseink,



terveink vannak, merrefelé is szeretnénk tartani – de a feladat jellegéből adódóan, amelynek keretében megszülettek, közel sem adnak teljes képet sem a folyamatról, sem pedig a jövőképeinkről. Az első írás a Tanári Konferencia álmképe, és az ahhoz vezető út pedagógiai szempontból, a második pedig a vezetőségé az épületre vonatkozóan.

Bizalommal és kicsit félve nyitjuk ki ezt az ablakot, amelyen keresztül a munkánkra nézve egy adott állapotot mutatunk meg, és nem a teljességet vagy egy kész eredményt.

Bízunk benne, hogy Ti is bizalommal és kíváncsian néztek be ezen az ablakon, és tetszeni fog az a pillanatképfelvétel, amit láttok!

Reméljük, hogy ezek az írások inspirálóak lesznek ahhoz is, hogy amikor ismét lehetőség lesz rá (hamarosan), hogy bekapcsolódjatok a szervezetfejlesztési folyamatba, akkor minél többen élni fogtok ezzel a lehetőséggel.

# VISSZATEKINTÉSEK 2025-BŐL

## Álomiskola Gödöllőn, avagy a realitás útja

Tíz évvel ezelőtt ültünk össze egy tanári konferencián arról gondolkozva, hogy milyennek is szeretnénk látni az iskolánkat a jövőben. Erre azért volt szükség, mert éreztük, hogy egyre jobban változik a világ, melyben más képességű és igényű gyerekek érkeznek hozzánk. Ezt a tényt felismerve és tudomásul véve jutottunk el oda, hogy a Waldorf-pedagógia élő minőségét alapul véve, s ezáltal fejlődőképességére hagyatkozva megkeressük és kidolgozzuk azt az utat, melyben alapértékeink megtartása mellett a lehető legjobb válaszokat találjuk meg a felmerülő problémákra, kihívásokra.

Ez már ekkorra a sokadik ilyen tartalmú megbeszélésünk volt, azonban ez volt az legátütőbb, mert olyan erővel törtek fel a képek belőlünk, hogy szinte maguktól kezdetek megvalósulni.

Természetesen az alap gondolatok között volt már nem is egy, mely evidenciaként szerepelt – s bármely iskola esetében szerepelhet –, de mi azt gondoltuk, fontos folyamatosan szem előtt tartani. (Ilyenek az egészséges, kiegyensúlyozott gyerekek, tanárok, harmonikus és együttműködő kapcsolat a szülők és az iskola között stb.) Azonban ezen evidenciák további elmélyüléséhez, hatékonyabbá válásukhoz új módszereket kezdtünk alkalmazni. Szerencsére már nem egy új kezdeményezés, szemlélet is működött a mindennapokban, melyek alapokat, eszközöket képeztek az Álomis-

kola felé vezető úton.

Jelenleg – a fokozódó érdeklődésnek köszönhetően – már három osztály működik minden évfolyamon, melyeknek a létszáma az alapvető pedagógiai sajátosságunkhoz igazodva – falusi Waldorfiskola - ideális: 16-24 fő.

Ez az a sajátosság, mely a mai generációban igen erősen jelenlévő individualitást a legmegfelelőbb módon tudja kezelni, és a lehetőségeivel, sajátosságaival a gyermekek nevelésének érdekében formákat, kereteket képes adni. Az ún. *falusi iskolamodell* kutatási területünk is egyben, azaz azt vizsgáljuk, hogy az alapkonceptiót miképpen lehet egy egész iskola esetében is művelni, továbbfejleszteni.

Válaszul arra a társadalmi/pedagógia problémára, amelyet az újabb generációk gyerekeinek a kézzel való tevékenységek során tapasztalható ügyetlensége jelez, és az élet praktikus oldalától való távolmaradása okoz, rengeteg gyakorlati dolog van beépítve a pedagógiába, a napi tevékenységekbe.

A falusi iskola kiépítését az tette lehetővé, hogy a Fenntartó hosszú küzdelmének köszönhetően az iskolaépület – amelyet közel 20 éven át béreltünk – végre a saját közösségünk tulajdonába került kb. 2,5 ha-os területtel.

Ezután a már meglévő kertművelési gyakorlatunkat kibővíthettük, a pedagó-

giánk mindennapi tevékenységébe integráltuk, és így egy olyan kis mikro-gazdaságot hoztunk létre, melyben a kerestészet (szabadföldi és fóliás, üvegházás) és állattartás olyan szinten valósult meg, hogy az előállított termékek alapjai lettek a gyerekek étkeztetésének.

Ennek egyik feltétele volt, hogy kialakíthattunk egy olyan kicsi, de minden igényt kielégítő lakást, ahol az iskolagazda lakik, aki irányítja s részben végzi a termelési folyamatokat és a szünetek alatt gondját viseli az állatoknak. Az ő bére nem is terheli a fenntartót, mert tevékenysége által megtermeli azt.

Ezeknek a körülményeknek köszönhetően gyermekeink jókedvűek, kiegyensúlyozottak és egészségesek. Testi-lelki-szellemi fejlődésüket nagymértékben elősegíti az a tény is, hogy szükség esetén a gyerekekkel olyan fejlesztőpedagógusok dolgoznak, akik egy-egy területnek a specialistái – festésterápia, gyógyeuritmia, gyógytorna, logopédia, diszkalkulia, diszgráfia, diszlexia, extra lesson. Emellett heti két napon antropológus- orvos is rendel a jól felszerelt orvosi szobában, aki a délutáni időszakban a szülőknek is rendelkezésére áll.

Úgy tapasztaljuk, hogy kiemelkedő vonzerőnk az is, hogy az iskolát elhagyó gyerekeket mindenféle középiskolában szívesen fogadják, hiszen a kiemelkedő szociális képességük, az együttműködésre való hajlamuk, a toleráns és a másokat elfogadó jellemvonásuk a különféle közösségek megtartó erejévé, motorjává formálja őket. Ezt segíti elő az is, hogy a frontális tanítási metódust csak a legindokoltabb

esetben alkalmazzuk, helyette magát a gyermeket – a belső erőit értelmes tevékenységek által felébresztve és erősítve – vonjuk be az ő és társai tanítási folyamatába.

Ezt a fajta szociális higiénét, ez emberi kapcsolatok fejlesztését, felkészítést a társadalom kisebb-nagyobb közösségeiben való együttműködésre többek között azzal értjük el, hogy kerestük és meg is találtuk azt a szemléletet, gyakorlati utat, melynek eszköztárát a magunk képére formáltunk.

Ilyen irányú törekvésünk támogatását az ún. kooperatív pedagógia alkalmazásában találtunk meg, amelyben az individuumok nem kizorítani, hanem megsegíteni akarják egymást. Ennek a gyakorlatnak a megalapozásához tanáraink már 12 évvel ezelőtt elvégeztek egy 60 órás tanfolyamot, amelyet a tanári konferenciák műhelymunkáiban továbbfejlesztünk, a tapasztalatokat ott megosztjuk. Az új kollégákat minden esetben beiskolázzuk erre az alapozó tanfolyamra.

Az egyik leghatékonyabb eszközt a szociális fejlesztés terén szintén beépítettük a mindennapjainkba, s ez a drámapedagógia, melyben három kollégánk már a legmagasabb képesítési szintet is megszerezte. A tudásukat azonban nemcsak szociális problémák kezelésére, feloldására használják, hanem a különféle tantárgyakba is integrálhatóvá tették. Így a dráma eszközeivel lehet a történelem, az irodalom, a földrajz és a nyelvek tanítását is élővé, átélhetővé alakítani. Természetesen a különféle kisebb-nagyobb színdarabjaink megrendezésében is kamatoznak

ezen ismeretek. Ezeknek az iskolán kívül is nagy híre van, s ezért a város évente 2 alkalommal ingyen a rendelkezésünkre bocsátja a művelődési ház színpadát teljes technikájával együtt.

A drámai elem a hatodik évfolyamtól a zeneoktatásban is egyre kiemeltebb szerepet kap. Így a gyerekek zenével, színjátékszással, euritmival ötvözve élik át a különféle színművek, darabok adta fejlesztési lehetőségeket.

A városszerte elismert diákkórusunk mellett a gyerekek kisebb-nagyobb zenekari munkákban is részt vesznek, amit a jól felszerelt, és folyamatosan karbantartott hangszertárunk is lehetővé tesz. Mivel a drámaterebben van egy zenekari pódium, amely a zene- és kórusórák alatt az oktatás helyszínéül is működik, a zenés darabok gyakorlása igen hatékonyan zajlik.

A zenei élet egyik csúcsaként az éves Országos Waldorf Zenei Fesztiválnak – melyet 4 éve hoztunk létre – adunk helyet 3 napon át, minden tavasszal. A délutáni időszakban is sok diákunk van még az iskolában, hiszen a szakköreinkre igen sokan járnak, sőt a szülőknek is vannak ilyesféle elfoglaltságaik itt: zene, kórus, dráma, társas- és néptánc, kézműveség, fotó, foci, röplabda, falmászás, egyéni hangszeroktatás, hogy a legnépszerűbbeket említsem. (Az egyéni hangszeroktatást is sikerült „testközelbe” hozni, ugyanis mind saját zenetanáraink, mind a város zeneiskolájának tanárai a délutáni időben az iskolánkban oktatják diákjainkat.)

**A pedagógiai munka minőségének emelését elősegítő lépések, feltételek**

A pedagógiai munka minőségének nagyon eredményes fejlődését szolgálta az a felismerés, amelynek következtében az osztálytanítók óraszámát átalakítottuk. Mivel a kooperatív technikák és a dráma eszközeinek beépítése a napi gyakorlatba, és hatodik osztálytól a különféle tantárgyak megjelenése a főoktatásban a felkészülés idejét nagyon megnövelte, a teljes álláshoz szükséges óraszámokat 1-4. évfolyamokon heti 20-ra, az 5-8. évfolyamokon heti 18-ra csökkentettük. A szaktanárok óraszámja is maximált: 22 hetente. (Ez majdhogynem a 20 évvel ezelőtti állami gyakorlattal egyenértékű.)

Így a felkészülés mellett a tanároknak most már van idejük a gyermekek fejlődésének és munkáinak folyamatos követésére, így az epochafüzetek, rajzok, festmények hetente kerülnek átnézésre, javításra, értékelésre, természetesen az évfolyamnak megfelelő formában.

Természetesen ezzel együtt járt az is, hogy a megélhetéshez ne kelljen több egyéb órát vállalni – ami tovább csökkentette volna a felkészülési időt –, így a tanári bérek alaplól biztosítják a pedagógushoz méltó életformát.

A megfelelő bérezésnek köszönhetően örvendetesen megnőtt a férfi kollégák aránya a tanárok között.

A szülői estek is gyakorlatiasabbá váltak, hiszen minden alaklommal a gyermekek addigi munkáiból egy kis kiállítás várja a szülőket, amikor is pontosan láthatják gyermekük munkáit.

A tanári konferenciákon is külön idő van arra, hogy a tanárok bemutassák az epochájukat. Erre egy egységes szempont-

rendszert dolgoztunk már ki, mely tíz éve működik. Az a gyakorlat is már több mint 10 éve működik, amikor is minden tanterem legalább havonta egyszer meglátogatásra kerül, ahol az érintett kolléga bemutatja az ott folyó munkát a saját és a gyerekek munkáján keresztül.

A tanári fejlődést segíti a művészeti munkákon való folyamatos képzés, aminek következtében minden osztálytanítónk egy-egy választott művészeti ágban szaktanára is. Ennek pozitív hatása a pedagógiai munkában még akkor is megtapasztalható, ha az adott kolléga nem tanítja azt a tárgyat.

A tanári konferenciákon vezetett Tapasztalatok füzetek már több kötetre rúg, amelyben az epochákról, szakórákról szerzett tapasztalatok vannak vezetve, valamint a felkészüléshez használt eszközök, könyvek felsorolása. Természetesen a pozitív-negatív élmények, eredmények is megtalálhatóak, hiszen mind a kettőből lehet tanulni.

A tökéletesen felszerelt szertárban minden olyan eszköz megtalálható, mely a különféle tantárgyakhoz szükséges.

A tanári felkészülést támogató létezik egy olyan pihenőszoba is, ahol a tanári erők újratermelődéséhez lehet teret és nyugalmat találni egy-egy szakóra között várakozva. Azt a régvolt gyakorlatot már hat éve újra bevezettük, amikor egy osztálytanító a nyolcadik osztály befejezése után valódi pihenővet kap, teljes alapbérrel, hogy regenerálódva és feltöltődve tudja elindítani leendő osztályát. A szaktanárok esetében is van hasonlóra lehetőség: 10 év munka után egy tanévre 50%-os óradvezményt kap, teljes bér mellett.

Az elmúlt 10 év utolsó időszakában a Reggimiben meglévő túlterheltség és a fokozódó szülői igény következtében felmerült, hogy újra gimnáziumi osztályokat indítsunk. A valós igények felmérése elkezdődött, és további, előkészítő lépések is történnek.

A Reggimivel való kapcsolatunkat egy olyan pedagógiai megújulás erősítette, amely mára már szervesen beépült minden Waldorf-középiskola pedagógiai programjába. Régóta felmerülő megoldandó probléma, hogy a fiatal felnőttek szülővé válását miként lehet előkészíteni oly módon, hogy az valódi emberismereten alapuljon, és hogy a fiatal szülő biztonságosan és egészségesen igazodjon el korának kihívásai, csábításai között. Mivel jelenünkben már nem gyakorlat a generációk együttélése és így a helyes nevelési minták átadása, úgy gondoltuk, ezt a nevelést az iskolában is ki lehet alakítani. Így pedagógusaink egy csoportja több iskola bevonásával, fejlesztőpedagógusok, pszichológusok, orvosok és szülők együttműködésével kidolgozta a Gyermeknevelés-embernevelés tantárgyat, melyet már 3. éve művelnek a 12. és 13. évfolyamokon.

Iskolánk már 4 éve a Waldorf-tanárképzés gyakorlóiskolája, sőt, tanáraink egy része tanít is a képzésen.

A gyakorló iskolai minőség lehetővé tette a rendszeres hospitálást a saját kollégák esetében, hiszen mikor a leendő kollégák tanítanak, addig az osztálytanító hospitálhat.

A gyakorló iskolai minősítést részben úgy értük el, hogy egy-egy nálunk hospitáló





hallgató jó hírünket vitte a képzésre, amely így egyre nagyobb mértékben küldött további reményteljes tanárjelöltet hozzánk.

A folyamatos pedagógiai fejlődést az a gyakorlat segíti, hogy munkánkra előre meghatározott időközönként visszatekinünk, kiértékelünk és a tapasztalatok alapján további lépéseket teszünk meg. Folyamatos kutatómunkát végzünk a tantárgyak összehangolása terén, kiemelt figyelmet fordítva a művészeti és természettudományos tantárgyakra. A tanévet megelőző nyitókonferenciák napjainak jelentős részét ez az összehangolás tölti ki.

Hagyományosan minden évben a Nyári Akadémiát nálunk rendezzi a Waldorf Ház, köszönhetően annak, hogy mind a külső környezet, mind a tanáraink felkészültsége a magas szintű képzést biztosít-

ja. Ezenkívül saját szervezésünkben kétfévente nemzetközi Waldorf-pedagógiai konferenciát, találkozót hívunk össze, melyre igen nagy a jelentkezés a világ sok országából. Itt átfogó jellegű problémákkal is foglalkozunk, amiben hatékonyan vesz részt a Szülők Nemzetközi Konferenciája is.

A fokozódó szülői igényre újra létrejötték olvasóköri, ahol az antropológiát mélyebben kutatni vágyóknak van lehetősége együtt tanulni.

A várossal sikerült olyan gyümölcsöző kapcsolatot kialakítani, mely a Mihály-napi ünnepségben, évi egy színdarabban a tanárok és szülők előadásában, kertészeti kiállításban stb. mutatkozik meg.

Megható és egyben talán a leginkább megerősítő tény az, hogy több olyan gyermek is jár már hozzánk, akiknek szülei valaha a mi diákjaink voltak.

## Álomépület

A gyerekek, tanárok, szülők és látogatók általában gyalog vagy kerékpárral jönnek iskolába. A kerékpárok számára egy „csinos” fedett tároló épült. Az esetleg autóval érkezők gépjárműveiket az iskolától kb. 500 m-re lévő, tágas parkolóban hagyhatják és onnan egy rövid séta után („sármentesen”) jutnak az épületbe.

A saját tulajdonukban lévő, vidám színekben pompázó, barátságos iskolaépület tetején egy kívül-belül gyönyörködtetően kialakított, elegáns rendezvényterem (színház-, koncert- és euritmia-terem) található.

Maga az épület energetikai szempontból rendkívül kedvező kialakítású (megközelíti a passzív-ház kategóriát), hisz a falak jól szigeteltek, a nyílászárók korszerűek, a világítás takarékos (döntően a természetes fényt használjuk), a melegvíz-ellátás pedig napkollektorokkal történik. A fűtés gazdaságosságát a biomasszát, pelletet és gázt egyaránt eltüzelni képes, jó hatásfokú kazán és fűtési rendszer biztosítja.

A tantermek tágasak és elrendezésük ideálisan megfelel a pedagógiai követelményeknek.

Az épületből egy fedett átjárón lehet átmenni a nem túl nagy, de minden igényt kielégítő (szellőzés, fűtés, öltöző-fürdő, mászófal, tornaeszközök stb.) tornaterembe.

A jól felszerelt és otthonosan kialakított iskolai könyvtár és művészeti galéria mellett a legnépszerűbb hely a kellemes han-

gulatú kávézó és teaház, amely a gödöllői Waldorf közösségi élet egyik központja, hisz az itt elfogyasztott finomságok nyújtotta élvezeteken túl kedvelt várakozó- és találkahely is.

A gyermekek ebédeltetése a külön erre a célra kialakított, tetszetős ebédlőben történik. A nagy gonddal készülő ételek alapvetően biodinamikus gazdálkodásból származó, saját- ill. házi alapanyagok felhasználásával készülnek és nagyon finomak.

Az udvar egy részén kialakított vadregényesen organikus, de biztonságos játszótér mellett, a domb aljában egy kis, tiszta vizű tó van, amely nyáron fürdésre, télen pedig korcsolyázásra alkalmas.

Az udvar másik részén található legnagyobb büszkeségünk, a „farm”, ahol a biodinamikus elveken működő kert- és tangazdaság mellett igazi „falusi” állattartás (baromfi, kecske, tehén) is folyik. Itt aztán mindenki (gyerekek, pedagógusok, szülők) egyaránt örömmel kiveszi részét a munkából, hisz a táplálékunk egy jelentős részének „előállításán túl” különösen gyógyító hatása van a növényekkel és állatokkal való foglalatosságnak. Ez nálunk szervesen beépül a pedagógiai programba is. Ráadásul több szülőnek is valódi munkalehetőséget és megélhetési forrást jelent ez a tevékenység.

Hogy sikerült ezt elérni? Mi mindent valósítottunk meg ehhez?

Közel 10 évvel ezelőtt (kb. 2015 elején) az akkori egyesületi vezetőség megújult energiákkal kezdett hozzá az MGI-től bérelt épületeink és a hozzájuk tartozó

területek „megszerzéséhez”. Többször tárgyaltak az érintett szervezetek (NAIK, MGI) képviselőivel. Még a Földművelési Minisztériumban is sikerült egy „támogatót” találnunk. Végül magával az MNV-vel is megkötötték a szerződést, amely szerint 2015 szeptemberétől az egyesület tulajdonába került minden, amit korábban béreltek. Ráadásul ezért valójában csak egy jelképes összeget kellett fizetniük, mert az „eladó” elismerte nekik az elmúlt 20 év alatt elvégzett rengeteg munkát is.

Ez a régen várt változás nagyon kedvező, új folyamatokat indított el az iskola és a közösség életében.

Lassan közös álmak lettek, és együttes erővel elkezdték megváltoztatni a környezetüket.

Az akkor még az elején tartó szervezetfejlesztést töretlen lelkesedéssel végigvitték, és egy nagyon jól működő, a szociális hármastagozódás steineri elvére épülő működést sikerült elindítani. Ezt azóta is folyamatosan alakítják, igazodva a külső és belső változásokhoz.

Rendkívül pozitív hatása volt annak, hogy a tanári konferencia teljes támogatásával „földközeli” vált a pedagógia. A NAIK-kal közösen egy nagyon gyümölcsöző együttműködést tudtak néhány év alatt kialakítani. A farmmal (földművelés, állattartás) kapcsolatos közösségi és egyéni munkák már kezdettől fogva nagyon jótékony hatásúak voltak gyerekekre, felnőttekre egyaránt.

Nagyon sok külső pénzügyi forrást sikerült találni. A német alapítványoktól ka-

pott 50.000 EUR támogatás mellett hazai pályázatokon is nyertek pénzt. A szülők közül is több, nagyobb összegű önkéntes felajánlás érkezett, és Gödöllő városa is komoly összeget utalt át nekik. Az épülettel kapcsolatos feladatok megvalósításába sikerült jobban bevonni a szülőket. Egyre több és több apuka és anyuka jött kétkézi munkával is segíteni. Ennek hatására a pedagógusok is lelkebbekké váltak.

Az épületen belüli rend megőrzésébe sikerült bevonni a gyerekeket is. Főleg a nagyobbakat. Elkezdtek jobban maguknak érezni. A közös használatú részeknek (pl. folyosók, WC-k) felelőseik lettek, akik vállalták a folyamatos tisztán tartást. Akkor is, ha nem ők kosztolták össze. A gyerekek (és szüleik) örömeiket lelték a „rendcsinálásban”. Egy idő után megszűnt „a WC ajtó mindig tárva-nyitva” állapot is.

Az újonnan elkészült színházteremben nagyon színvonalas előadásokat, kulturális és zenei eseményeket szerveztek.

Néhány évvel ezelőtt maga az iskola ill. az egyesület is elkezdett más Waldorf-intézményeket is pénzügyileg támogatni. Nagyon jó kapcsolatot építettek ki a helyi állami iskolákkal, akik szívesen jöttek látogatóba ill. vettek részt a nyitott Waldorf-rendezvényeken.

A sikeres szervezésnek köszönhetően hagyománnyá tették az őszi Mihály-napi városi ünnepet, valamint az országos kisállat- és kertészeti kiállítást és vásárt, amelyet azóta is minden év májusában megrendeznek.

## KISÁLLAT-KIÁLLÍTÁS ÉS AMI MÖGÖTTE VAN



Az ötlet a három évvel ezelőtt megrendezett kisállat-kiállításkor született, és azóta is bennünk érelődött. Sokszor felelgettük, amikor egyéb rendezvényeket szerveztünk, és többünkben felmerült – természetesen egy nagyobb bevétel reményében – a folytatás lehetősége is. Tanév elején aztán döntöttünk. Budán ugyan csak egyszer volt, de Gödöllőn ismét lesz, nemcsak kutya, hanem valódi kisállatvásár!

Összeállt a csapat s hozzáláttunk a tervezéshez. Zsóka Kata mint az előző kiállítás főszervezője elmesélte tapasztalatait, hogy mi volt szerencsés választás és mi-

lyen nehézségekkel kellett megküzdeniük, valamint hogy kiket érdemes feltétlenül megkeresni mint kiállítót.

Kiderült, hogy számukra is az jelentette a problémát – mely aztán nekünk is gondot okozott –, hogy hogyan lehet elérni egy kiállítónál, hogy az utolsó pillanatban ne mondja le a megbeszéltek alkalmát, annak ellenére sem, hogy az időben jó előre kinyomtatott plakátokon éppen ő szerepel mint az érdeklődésre leginkább számító kiállító.

Mit kínáljunk, mivel érjük el, hogy akár kiállító, akár hozzánk látogató elégedetten, szép élményekkel távozzon?

Ötvözni szeretnénk volna azokat az általunk jól ismert rendezvényeket, amikre már hosszú évek óta járunk. A Corvinus Egyetem virágkiállítását, mely minden év április utolsó hétvégéjén várja a virág- és kertkedvelőket, Monoron az országos állatvásárokat, a Lurdy házban rendszeresen megtartott Terraplaza-t, vagy a Petőfi Csarnok kisállat-kiállítását. Mivel a rendezvény idejét mindenképpen tavaszra – jó időre – terveztük, adott volt, hogy ne csak állatok, hanem növények is helyet kapjanak, s olyan kiállítókat is szeretnénk volna meghívni, akik annak idején például épp a Kertészeti Egyetemen mutatkoztak be egy-egy felépített kertrészlettel, bemutatva a kertépítéssel csodálatos ötleteit. Ezért lett tulajdonképpen kétnaposra tervezve a mi rendezvényünk is!

Így vágtunk hát bele Kecskés Judittal és Víz Miklóssal. Megfogadva Kata intelmeit összeállítottunk egy bemutatkozó

levelet és egy részletes kiállítói tájékoztatót, melyet aztán szétküldtünk minden olyan cégnek, tenyésztőnek, kis üzletnek, akiktől kiállításokon már jó előre névjegyet, elérhetőséget gyűjtöttünk. Hosszú esték mentek rá az internetet böngészve, hogy megtaláljunk olyan kis tenyésztőket is, akik csak mint magánemberek, hobbiból foglalkoznak egy-egy ritkaságzámba menő állat tartásával, mint például a kiállításon is résztvevő – már a neve alapján is a legaranyosabb – kisállat, a cukormókus tenyésztésével és tartásával foglalkozókat. Örömmel tapasztaltuk, hogy nagyon sok olyan ember akad közülük, akik kellőképpen megszállottak, ugyanakkor komoly tudással és felkészültséggel rendelkeznek és nagyon lelkesen meg is osztják ezeket az ismereteket.

A meghívások szervezése azonban nehezebben ment, mint vártuk. Először is a kiküldött anyagokra nem érkeztek még nemleges válaszok sem, s bár sejtettük, hogy a személyes kommunikáció lesz a célravezetőbb, azért ez az érdektelenség mindenképp meglepett bennünket. Nem maradt hát más, mint a telefon és a személyes megkeresés. December óta az összes, fent nevezett eseményre kilátogatunk és rengeteg emberrel beszélünk, de meghívásunkra nagyon sokszor az alábbi mondatokkal kérdeztek vissza: „Bejáratott rendezvényről van szó?” „Jól meghirdették?” Persze erre is megvolt már a válasz, de az igazságot mégsem kerülhettük ki.



Tapasztalat volt az is, hogy bármennyire is körültekintően választunk időpontot még szeptemberben, időközben jut tudomásunkra, hogy mások ugyanezen a hétvégén éppen más terveket szövögetnek. Az, hogy Gödöllőn Természetfilm fesztivált szerveznek, még alapvetően nem gond – hittük –, hiszen egy filmfesztivál önmagában nem konkurenciája egy vásárnak. Az, hogy Hatvan városa éppen ezen a két napon tart országos virágkiállítást és -vásárt, már komolyan érezte hatását, mert sok kiállító tárta szét a kezét és fejezte ki sajnálatát, hogy ha tudta volna.... Hát még mi!

Bár szerencsére akadt olyan vállalkozó szellemű kiállító is, mint az Óbudai Bonsay Klub elnöke és titkára, akik nyugdíjas koruk ellenére még HÉV-vel is hajlandóak voltak kilátogatni, hogy előzetesen megtekintsék a helyszínt és megbeszéljék a részleteket! Győri Ildinek külön köszönet a szakszerű szállítás kivitelezéséhez, valamint, Pesei Rozinak, Petricsák Juditnak és Víz Miklósnak a terem osztályon felüli díszítéséhez, amit ezúton is szeretnék tolmácsolni! Nagyon szép, magas színvonalú kiállítást köszönhetünk nekik!

Persze a végére összeállt a lista, megtelt a szülői táblázat és még az időjárás is nekünk kedvezett! Aki eljött, itt volt, aki nem, hát nem! Szombaton még meggyőződésünk volt, hogy az emberek többsége a hétvégi bevásárlását intézi, és majd vásárnap kilátogat hozzánk. Bízunk benne, hogy az óriásplakát, melyet Kecskés Zoli a szokásos precizitásával és ötleteivel készített el, s melynek a helyét igyekeztünk gondosan kiválasztani – télen még egészen jól mutatott a kiszemelt hely –, Gödöllő összes hirdetőhengere, az újságcikkek és az egyéb kihelyezett plakátok, melyeket a környék településein tettünk ki, megteszik a hatásukat. Legnagyobb sajnálatunkra ez mégis jócskán alulmaradt a várakozásnak.

Pedig a bejáratnál egy valódi pihenőkert fogadta a látogatókat, kis kerti tóval, csobogóval, s a méltó környezethez illő

örökzöld és virágzó cserjékkel. Somorjai-Tamássy Zsolt volt szülőtársunk, a Csemete Kertműhely kertépítő mérnöke és csapata kápráztatott el vele bennünket! Beljebb haladva apróbb háziállatok – libák, nyulak, kecske, törpe malac – várták a kisgyermekeket, de volt itt láma, sőt valódi törpe ló a még törpebb kiscsikójával! Az épületben pedig egy óriásteknős „köszöntötte” a gyerekeket, de kígyókat, „sárkánygyíkokat” is lehetett simogatni.

Ismeretszerző előadások megtartására is sor került, s talán meglepő – az előadónak mindenképp az volt –, hogy a gyerekek majd egy órán át képesek voltak érdeklődve hallgatni a madárpókok, vagy éppen a rovarok életét bemutató előadást.

Sikeres volt a mozgó papírdobozok verseny is, melyek alatt tulajdonképpen





vadászgörények keresték a helyes utat, bemutatva még sok egyéb trükköt is.

Az udvaron közben folyamatosan pörgött a körhinta, és a pihenni vágyó gyerekek sok kézműves-ötlettel gazdagodhattak. Persze meg kell említeni, hogy ismét belefutottunk olyan kiállító meghívásába, aki még előző nap is ígéretet tett, hogy eljön – kérésére nem hívtunk más hasonló termelőt –, s aztán szombat reggel közölte –, miután telefonon érdeklődtem, miért nincs még itt – hogy boc, mégsem jön, mert...

S hogy mégsem vagyunk elégedetlenek? Tényleg nem! Hiszen, ha visszatekintek, ismét egy valódi csapatmunkát látok magunk mögött, és ha körülnézek, rengeteg,

évek óta várt dolog valósulhatott meg ennek kapcsán!

Megújultak a kerti padok, a kisházak, a bakelit, színt kapott az épület, járda készült és hamarosan játszótér is lesz! Megismertünk olyan embereket, akik csodálattal voltak az esemény hangulatától és kiemelték, mennyire jó volt, hogy valóban törekedtünk arra, hogy a családból mindenki megtalálhassa a maga érdeklődésének megfelelő elfoglaltságot.

Lelkesen bíztattak s támogatásukat ajánlották fel, hogy segítenek a szervezésben, a hírelésben és jövőre is jönnek, csak folytassuk.

Hát, rajtunk nem múlik!

*Mincsik Krisztina, Mincsik István*

## WALDORF ISKOLÁKAT ÁTFOGÓ KÖZÖS PROGRAMOK

Ötödik osztálytól egyre több lehetőségük van iskolásainknak arra, hogy más Waldorf-iskolák hasonló korú gyerekeivel is találkozhassanak. Elsősorban a mozgás különböző formái adnak ennek tág teret: a Waldorf Olimpia, a Partizán Kupa, a 7 Sportág Kupa, a sportnap a Reggimiben és a különböző közös sportesemények mellé ettől az évtől még az Euritmia Nap is belépett ebbe a körbe.



### Partizán Kupa

Április végén a hatodikosaink kezdték a sort, akik két csapattal vettek részt a Nemesvámoson megrendezett sportversenyen. 10 iskola 25 csapatából az egyik gödöllői csapat a 3. helyen végzett, de még ennél is fontosabb és a jelenlegi hatodik osztály erősségét mutatja, hogy kiemelkedően szabályos, egymásra odafigyelő játékukat a zsűri külön "fair play" dicséretben részesítette.



### Euritmia Nap

9 iskola 21 csoportja vett részt a május 9-én először megrendezett országos Euritmia Napon, Budapesten. Margó néni is a szervezők között volt, iskolán-



kat pedig a hatodikosok és a nyolcadikosok képviselték. Az odafelé úton azért még fel-felmerült az a kérdés, hogy miért is kell nekik ezen részt venni. A kezdeti kamaszos nyűglődés után azonban a színpadon már teljes beleéléssel, maguk és mások számára is élvezhetően adták elő azokat a darabokat, amelyekre előtte hetekig készültek.

Mindig megható és egyben megerősítő is látni a több Waldorf-iskolából érkező sok-sok gyerek hasonló, de mégis sokszínű megmutatkozását különböző területeken (euritmia, sport, művészetek stb.).

### Waldorf Olimpia



Az olimpia minden Waldorf-iskolás életében meghatározó élmény ötödik osztályban. Az olimpia szellemi háttéréről, az életkori sajátosságokhoz való kapcsolódásáról a Pedagógia és művészet rovatban olvashatjátok Györgypál Ildikó írását, valamint a gyerekek élménybeszámó-

lóját az idei olimpiáról.

### A Hét Sportág Kupa

Mi is az a Hét Sportág Kupa? Egy kétnapos sportrendezvény, ez évben az ország hét különböző Waldorf-iskolájából érkező 7. osztályosoknak, hét sportággal.

A sportágak:

Atlétika (távolugrás, kislabda-hajítás, 60 méteres futás, 600 méteres futás), tollaslabda, tájékozódási futás, labdaérintő, szalagos rögbi, tízlabda, vízilabda.

Sajnos, a testnevelés kötelező felmérései (testzsír-mérés stb.) miatt tavasszal keveset tudtunk gyakorolni, készülni rá, de ez nem tántorított el minket. Teljes gözzel készültünk az utolsó napokban is. A vonat május 19-én indult a gödöllői állomásról, így a verseny előtt egy nappal már lent voltunk a helyszínen, Nemesvámoson. Az ottani Waldorf-iskola egyik épületében aludtunk, s másnap megkezdődtek a versenyszámok. Atlétikával kezdtünk, ami a borzasztó melegben igen fárasztó volt. Ebéd után, délután labdajátékokkal folytatódott a vetélkedő. Másnap tájfutás, tollas és az előző nap kimaradt labdajátékok, majd délután az eredményhirdetés volt. Gödöllő A csapata a tizenötödik, B csapata pedig tizenkettedik lett. Berényi Dorina osztálytársunk összesített távolugrásban a lányok közül harmadik helyezést ért el, így oklevelet kapott. Míg a többi iskola az eredményhirdetés után hazautazott, mi visszasétáltunk a szállásra, hogy másnap reggel indulhassunk tovább az osztálykirándulásra.

*Kovács Orsi*

*A cikket összeállította: Fábíán Zsuzsa*

## TALÁLKOZÁS

### - esélyegyenlőség hete az iskolában -

Idén újra bekapcsolódott iskolánk az Esélyegyenlőség hetének programsorozatába, melyet a Fővárosi Szociális Otthonhoz kapcsolódó Életért Alapítvány rendez 2007 óta városunkban. A program célja a társadalom, ezen belül kiemelten a diákok "érzékenyítése", az empátia kialakítása, elmélyítése az idős és fogyatékkal élő embertársaik iránt.

Sok színes program mellett – színelőadások, személyes beszélgetések, kiállítás-megnyitók – a **Motiváció Alapítvány** testi fogyatékkal élő munkatársai ún. érzékenyítő foglalkozásokat vezettek a város oktatási intézményeiben, melynek keretében 2015. május 11-én ellátogattak hetedik és nyolcadik osztályos diákjainkhoz is.

Az alapítvány munkatársai és az őket elkísérő két kerekesszékes lakó a szociális otthonból nyíltan és őszintén meséltek a foglalkozás alkalmával mindennapi életük során megélt helyzeteikről, kiscsoportos munka keretében különböző szituációs feladatokkal vezették be a diákokat a mozgás-, látás- és hallássérültek világába, majd a diákok maguk is kipróbálhatták a fogyatékkal élők mindennapi életét segítő eszközöket.

A foglalkozás során szerzett élményeiről, tapasztalatairól Hernigl Lilla, nyolcadik osztályos diákunk írt újságunknak.

*Találkozásom a mozgássérült emberekkel az*

*iskolában mely benyomást tett rám. Okos, életvidám, helyzetüket elfogadó emberekkel ismerkedhettem meg.*

*A tornateremben találkozhattunk, sokat meséltek életükről, hogy mikor és hogyan lettek mozgássérültek, hogyan bánjunk velük és hogyan segítsünk nekik.*

*Nagyon megérintett engem ez a dolog, és elhatároztam, hogy segíteni szeretnék nekik, ahogyan csak lehet.*

*Kecskés Judit mondta, hogy van is erre lehetőség: önkéntesként dolgozhatnak, mindenhol nagy szeretettel fogadják a segítő kezeket.*

*Elgondolkodtatott az is, hogy milyen nehéz lehet nekik a mindennapi élet, és hogy én ezzel hogyan küzdenék meg.*

*A mi iskolánkban is csak a tornateremben tudtunk találkozni. Milyen nehéz lehet például bemenni egy postára vagy egy patikába.*

*Magyarországon még sok helyen nem törődnek a mozgássérültekkel, bevásárlóközponti parkolóknak is látni lehet, hogy rokkantparkolóhelyre teljesen egészséges emberek parkolnak, de már javulunk, hiszen az emberek hozzáállása is egyre jobb és már sok helyre próbálunk segítő eszközöket beépíteni.*

*Így összességében nagy hatással volt rám ez a találkozás, és mindenkinek ajánlom, hogy próbálkozzon minél többet megtudni róluk, és együtt próbáljunk meg nekik segíteni.*

*A cikket összeállította: Kecskés Judit*

## ILYEN MÉG NEM VOLT!

### Terek újszerű használata - nemzetközi tábor az iskolában Upcycle the World!

Újra nemzetközi tábort rendez az iskolánkhoz kötődő, pár évvel ezelőtt itt érettségizett fiataljaink vezetésével működő Magonc Alapítvány ([www.magonc.org](http://www.magonc.org))

A Termik tábort is működtető, évek óta az egyedülálló nomád táborért is felelős szervezet – a Magonc Alapítvány – európai uniós forrásból nemzetközi tábort rendez 14-18 éves fiataloknak, 2015. augusztus 11. és 22. között. A tábor témái ezúttal az újrahasznosítás, a közösségi terek és a fenntarthatóságra törekvő kezdeményezések lesznek – erre utal a szinte lefordíthatatlan cím: Upcycle the World!

A projektben öt ország: Románia, Spanyolország, Törökország, Olaszország és Magyarország vesznek majd részt, a támogatásnak köszönhetően 5-5 magyar, olasz, román, spanyol és török fiatal teljesen ingyenesen vehet részt a programon.

A tábor központja Gödöllőn lesz, a Waldorf Iskolában, de a programok során a résztvevők Budapestre és több vidéki helyszínre is ellátogatnak majd. A tábor tematikája az aktuális környezeti és társadalmi kérdésekre, sikeres és fenntartható kezdeményezésekre, a gyorsan növekvő, most induló vállalkozásokra, az ún. startupokra, civil szervezetekre, valamint

a fiatalok tudatosságára és aktív állampolgárságára fókuszál majd.

A projekt fő célja az öt ország képviselőivel megismertetni a jelenlegi, globális ökológiai és társadalmi problémákat, valamint az azokra adható helyi megoldásokat. Ezek a helyi megoldások olyan hazai példák, amelyek terek újszerű használatában és újrahasznosított termékekben rejlenek. Emellett az is közvetlen célunk, hogy maguk a résztvevők is dolgozzanak ki saját megoldási javaslatokat a jó példák alapján, illetve aktív közreműködésükkel maguk is a megoldások részei és előállítói legyenek. Úgy gondoljuk, a résztvevők aktív szerepvállalása a folyamatokban erősíti a fiatalok társadalmi tudatosságát, s egyben alapot teremt az egyének számára egy felvilágosult és aktív részvételen alapuló magatartás kialakítására.

A programra lapzártánkig lehetett jelentkezni, az őszi Dióhéjban majd beszámolunk a rendezvényről. Addig is lehet követni a fejleményeket a Magonc honlapján ill. Facebook oldalán. <https://www.facebook.com/magoncalapitvany>  
A cikk megírásában az egyik szervező, Farkas Boglárka segített.

*Fülöp Hajnalka*

## ÚJ ISKOLACSENGŐ

Iskolánk működéséhez jelzőcsengő lett előírva. Megfelelve kötelezettségünknek, felszereltünk egy jelző-automatát és a hozzá való elektromos csengőt. Mikor ez megszólal, először jelezve a szünet időpontját, majd az órakezdet, több tanártársam megjegyezte, hogy ez borzasztó, ez a hang nem illik egy Waldorf-iskolába. Lehetne esetleg finomabb hang, zene, vagy bimbamcsengő. Nem lehet, mert ezek halkak. (Akkor még a gimnázium is itt volt még.)

Azóta törtem a fejem, hogyan lehetne finomítani a hangon. Egyik évben meglátogattuk a stuttgarti Waldorf-iskolát, ott gyönyörű harangok jelezték a szünetet. Ilyen kell nekünk, gondoltam. Kerestük a német kapcsolatot, de nem kaptunk választ, majd az ottani gondnok felvilágosított, hogy nagyon drága lenne nekünk egy ilyen berendezés. Így jutottam el Farkas Eli szülőtársunkhoz, aki jeles elektro-

nikai szakember és igen kreatív is. A tanárinkban évek óta kiállítási tárgyként "hevert" egy kis harang, amit Horváth Györgyi euritmistánk ajándékozott az iskolának. Ő még németországi tanulmányai során vásárolta egy ócskapiacra ezt a kis hajóról leszerelt harangot. Elit megkértem, hogy csinálja meg nekünk a kis jelzőharangunkat és kösse be az automata rendszerbe. Hosszú idő telt el, míg végre Eli létrán állva bemutatta szerkezetét. A Farkas család ifjabb tagja, Zsolti is kivette részét: ő a kézműves-órákon faragott falapot ajándékozta nekünk.

Így érték össze a dolgok. Az új csengő finom hangját még szokni kell, de nekünk is van méltó jelzőnk. Hálásan köszönjük a Farkas családnak és Elinek a sikeres alkotást.

*Vizy Miklós*



**“ AZ ÉTELT MEGENNI KELL, NEM SZERETNI,  
EGYMÁST KELL SZERETNI, NEM MEGENNI” (Böjte Csaba)**  
Bemutatók a Gödöllye Szociális Szövetkezet



A GÖDÖLYE Szociális Szövetkezetet 2010-ben alakítottuk meg a gödöllői Waldorf-iskolai szülői vállalkozásaként az iskolai közétkeztetés feladatának a szülők és a diákok szempontjainak leginkább megfelelő ellátására. A közétkeztetésben érdekelt hatóságok, hivatalok és vállalkozók szövevényes érdekei általában a legkevésbé sem hagyják érvényre jutni a diákok és szülők értékrendjét az étkeztetésben, ezért a GÖDÖLYE sajátos vállalkozási filozófiájával meglehetősen egyedül a maga területén. Ez az egyediség a vállalkozásunk gyors növekedését tette lehetővé. Fennállásunk óta eddig minden évben sikerült forgalmunkat megkétszerezni. Az indulással kapcsolatosan a viszonylag kis adagszámra vetített nagyon

magas adókötségeket csak külső erőforrások bevonásával tudtuk fedezni. 2011-ben jelzálog-hitelt vettünk fel, és EU-s foglalkoztatási támogatási programban vettünk részt.

2012 szeptemberétől Zámbó Gábor szakács vette át a Waldorf-mamáktól a konyha vezetését, aminek eredményeként tevékenységünk kiterjedhetett az iskolánk falain kívülre is. Több más Waldorf nevelési intézmény is kérte a szolgáltatásunkat. 2013 szeptemberétől induló tanévben az Újpesti Regionális Gimnázium, 2014-től a kispesti Waldorf-iskola is megrendelőnké vált. Kialakítottunk egy olyan minőség-visszajelzési rendszert, amely biztosítja a személyes kapcsolatot a

megrendelőink és a konyhai csapat közt. Erre a személyes kapcsolatrendszerre építve sikerült az ebédek minőségét folyamatosan olyan magas elégedettségi szinten tartani, ami – úgy gondoljuk – nem szokványos a magyar iskolai közétkeztetési gyakorlatban. Minden iskolában igyekszünk néhány felelős tanár, vagy szülő együttműködését megnyerni. Ez a kapcsolattartási mód biztosítja a szolgáltatás személyességének fenntartását akkor is, ha az adagszámok és az ellátott intézmények száma folyamatosan növekszik.

A 2014. év elejére a Szövetkezet kritikus pénzügyi helyzetbe került. Az akkori 200-250-es napi adagszám nem biztosított elegendő bevételt a magas adóterhekkel terhelt gazdálkodás veszteségeinek enyhítésére. Szerencsére egy újabb EU-s foglalkoztatási pályázat és a szövetkezet nyereséges építésztervezői tevékenységéből származó bevételei fedezték a felhalmozódott adósságokat. Sikerült az akkori 6,5 milliós jelzálog-adósságot és a 2,5 milliós adó tartozást mára teljes egészében törleszteni.

Az adagár 2011-óta változatlanul nettó 512,- Ft (a szülők bruttó 650-et fizetnek), melyből 270,- Ft az alapanyag-költség része. Az adagárak az önköltség kicsit több mint a felét biztosítják, a keletkező veszteségeket a fent említett külső forrásokból (EU-s pályázat, építésztervezői bevételek) fedeztük. Szövetkezetünk fennállásának elmúlt öt esztendejében összesen kerekén 100 MFt ártámogatást tudunk biztosítani a szülőknek. Ősztől a megszűnő pályázati támogatás miatt csak akkor maradunk fenntartható-

ak, ha a munkatársi létszám jelentős csökkenésével párhuzamosan a jelenlegi napi 450-es adagszámot jelentősen növeljük. Az óbudai, a pilisszentlászlói és a váci Waldorf-iskolák szeretnék szolgáltatót váltani, és van rá esély, hogy a Gödöllye Menzát választják, tehát a piaci lehetőség megvan a bővülésre.

A konyhaüzemünket vendégül látó Regionális Gimnázium életébe szervesen beilleszkedtünk. Nagyon sok nyilvános rendezvényt szerveztünk az iskolában: konyhaavató, kertavató, fókusz csoport, stb. Táplálkozásművészeti műhely címmel előadássorozatot szerveztünk, melyben az antropozófiai szemléletű táplálkozási ismereteket terjesztjük. A műhely tanulságaként célul tűztük ki, hogy a temperamentumok szerinti táplálkozás lehetőségének megteremtése felé fejlesztjük a konyha menüválasztékát. Jelenleg hús-, cukor- és tejmentes változatok rendelkezésre van lehetőség. A Regiben büfét is üzemeltetünk, ezért itt arra is lehetőség van, hogy a szülők által igényelt háziasszony stílusú menü helyett B menüben választható legyen a diákok által jobban kedvelt gyorséttermi stílusú ételválaszték is.

Erőnköz mérten igyekszünk anyagilag is támogatni az iskolákat a hatóságok által előírt nagyon költséges tálalkonyhák kialakításában. A konyánk udvarán megalapítottuk a Mária Kertet, az iskolai biokertészeti oktatás és képzés új központját. A biokertészeti bemutató központ a Norvég Civil Támogatási Alap segítségével 2015-ben egy biokertészeti oktatási programot tudott elindítani.



A Mária Kert bemutató központ július 8-12. között Gödöllőn biogazda-képző tanfolyamot szervez, melynek fő témája a szalmabála-építkezés lesz; emellett meglátogatunk néhány jelentősebb Gödöllő-környéki biodinamikus gazdaságot.

Folyamatosan kísérletezünk azzal, hogy minél több bioterméket vonjunk be a konyhánk által felhasználásra kerülő alapanyagok közé. Jelenleg kizárólag a Póth Virág által termelt marhahús minősített bio, a többi alapanyag a lehetőségekhez képest jó minőségű, hazai nagykereskedelmi árucikk. Egy időben felhasználtunk biodinamikus tejtermékeket is, azonban a nagyáruházi tejtermékminőséghez szokott diákok tiltakozására ezzel fel kellett hagynunk. Baromfihúst egyáltalán nem kínálnak biotermelők. Ipari méretekben használunk konyhakész zöldségeket. Ennek a termékkörnek nem

létezik az országban nagykereskedelme, kistermelők pedig nem képesek kiszolgálni az általunk rendelt mennyiségeket és feldolgozottsági szintet. Konyhánk által felhasználható konyhakész biozöldségtermékkör nem kapható az országban, emellett másodlagos szempont, hogy a bio alapanyagok 2-3-szoros árszintje az alapanyag-költséget annyira megemelné, hogy a fizetőképes kereslet által korlátozott ár már csak az alapanyagot fedezné.

Adósságainktól megszabadulva, helyzetünket stabilizálva a Regionális Waldorf Gimnáziumban, jó hírünket megőrizve, munkatársi csapatunkat összeérlelve, bizakodva tekintünk az eljövendő, 2015-16-os tanév elé.

Budapest, 2015. május 25.

*Nagy Gábor*  
GÖDÖLYE Szociális Szövetkezet

## ÓVODAI ÉLET

### HOGYAN GYÓGYÍT A MESE ÉS HOGYAN NEM?

Szentkúti Márta meseterapeuta a Szadaí Meseház Waldorf Óvodában



„Az emberiség nagy lelki tanítói tudták, hogy a nyelv legelbűvölőbb szavai így hangzanak: „Volt egyszer egy...”, tudták, hogy az igazságot visszautasítjuk, de képtelenek vagyunk ellenállni egy rövid kis történetnek...” Az idézet Anthony de Mello Szárnyalás című könyvéből való és igazságértéke vitán felül áll. A meséknek szabad bejárása van lelkünk legrejtettebb zugaiba – erről hallhattunk Szentkúti Márta meseterapeutától a szadaí Meseház Waldorf Óvodában.

A mese a Waldorf-pedagógia sarokköve. A mindennapi mese ráismerteti a gyereket saját meséjére, életfeladatára, konfliktusaira, lehetőséget ad a megoldáshoz. Gyógyítani csak az igaz mesék tudnak. Igazi mesék a valódi népmesék. Ezek tartalma, képe nagyon fontos az embe-

reknek; a felnőtteknek is jó út, hogy harmóniába kerüljenek saját magukkal. A mesék magukban hordozzák az emberiség minden tudását, bölcsességét, bennük van az életben való boldogulásunk kulcsa. Hidat képeznek tudatos és tudattalan között és miközben szórakoztatnak, beburkolnak, elvezetnek problémáink gyökereihez, megmutatják rejtett erőforrásainkat és kiutat, megoldást kínálnak. A mese sokrétű és sokjelentésű, univerzális műfaj, mást mond minden hallgatójának, de más üzenetet hordoz ugyanannak a befogadónak is különböző élethelyzetekben vagy életkorokban. Lehet, hogy csak arról szól, ami a látható tartalom (hogyan tudja visszaszerezni elvarázsolt férjét az ifjú királynő az új asszonytól?), gyerek-szinten viszont szólhat arról, hogy ha



egyszer, valamikor a múltban találkozott két lélek és ezek most elváltak egymástól, akkor azon kell dolgozniuk, hogy újra összejöjjenek.

Az igaz mese soha nem gyógyító szándékú, nincs levonható tanulsága és nem a tudatos, kioktatható részünkhöz beszél. Abban is segít, hogy egyedül oldjuk meg a problémáinkat és egy-egy kritikus élethelyzetből önerőnkől jussunk el a megoldásig. Gyógyító jellege azon múlik, hogy saját szavainkkal, saját fejből meséljük a képeket, amelyeket magával hozott, mi magunk is jelen legyünk, figyeljünk arra, amit olvasunk. A kép, amelyet érzelmeinkkel átéltünk, megmarad, a szavakat el lehet felejtetni. A Waldorf-óvodákban több napon át ugyanazt a mesét meséljük. Szülők is tapasztalhatták már, hogy olykor a gyerek kéri ugyanazt a mesét számtalanszor, estéről estére. A mesében mindig a jó győz, a gyerek szereti ezt újra meg újra átélni, ezáltal biztonságban érzi magát. Amikor mesélünk, csak mi vagyunk: a mese, a gyerek és én. Fogalmazhatunk úgy is, hogy ez egy intim helyzet, beburkoljuk őt a mesével, ugyanúgy, ahogy fizikailag is burokban van az ágyában elalvás előtt. Ebből a burkból rengeteg erőt merít.

Az igazi mesékben hatalmas képek vannak a szellemi világból. Amikor a gyerek megérkezik erre a világra, szokatlan, furcsa körülmények között találja magát (fény, tér, idő stb.). Ha az ember mesét mond: „Hol volt, hol nem volt...”, tágra nyílik a gyerek szeme. Ezek tudhatnak valamit, gondolja a gyerek és kezdi elhinni, hogy el lehet viselni ezt a földi életet, mert van a felnőttekben igazi tudás arról a világról. Gyakran vívódunk azon, miért vannak félelmetes, szörnyű dolgok a me-

sében? Történik-e itt az életben olyan a gyerekkel, ami rettenetes? Már az lehet rettenetes, ahogy a világra jött, utána még nagyon sok minden következik, ami stresszes, nehéz, fájdalmas. A mesehallgatás során a gyerek megtapasztalja, hogy a mesehőssel is nagyon sok minden történhet, de a mesékben mindig a jó győz, kivágja magát a mesehős a szorult helyzetből, sárkány hasából. Erőt meríthet, képzelőerői megerősödnek és ez nagy segítség, valahányszor csapdahelyzetben érzi magát az ember: el kell tudni képzelni, hogyan fogok a csapdahelyzetből kikerülni. Nem mindegy, hogy milyen képeket mesélünk, az igazi mesék felfegyverzik az embert az életre. Ezen felül azok a gyerekek, akiknek rendszeresen mesélnek, sok szempontból jobban teljesítenek az iskolában. Például szövegértés – akár egy matematika feladatnál –, kifejezőképesség vagy szókincsük gazdagsága garantálja sikeres iskolai előmenetelüket. Mikor nem gyógyít a mese? Nem gyógyítanak a tanítani szándékozó, kitalált történetek, amik gyakran arra irányulnak, hogy gyermekeink viselkedésére hassanak. A didaktikus mesék károsak, elveszik a mese lényegét. Azok a mesék, amelyek a hétköznapi életet mutatják be, kizárólag a hétköznapi élet súrlódásait csitíthatják, nem az életre készítik, segítik az embert. Nem gyógyít, ha gép mondja a mesét helyettünk vagy mi magunk olvassuk úgy a mesét, hogy közben másra gondolunk. Ugyanígy nem gyógyít, sőt, káros a nagyon erős külső kép, amelyet a rajzfilmek nézése során kap a gyerek. Valódi igényét nem elégíti ki, pótszer, ami semmire nem jó.

*Kádár Katalin*

## TEXTILFESTÉS NÖVÉNYEKKEL

A tavaszi szünetben a szadai óvodában egy textilfestő kurzust tartottunk.

**A kurzus vezetője – Anna Wadström**

Bázelben végezte művészettörténeti tanulmányait, majd a Bázeli Művészeti Múzeum kurátora volt. Ezt követően festészetet tanult Beppe Assenza antropozófus festőiskolájában. 2003-ban alapította a Dornach melletti Arlesheimben az Atelier Florelant, melynek célja a növényi festékek és a velük való különféle festési technikák népszerűsítése, tanítása, gyakorlása.

A kisebb munkák mellett, mint pl. az eurytmia-fátylak, játszókendők, színpadképeket és színpadi függönyöket készít (pl.: Lipcsei Waldorf Iskola függönyei vagy Arlesheimben a Lichteurytmie Ensemble színpadképe, mely 2014. december 13-án a Goetheumban Szent Odilia Legendájának előadásán volt látható).

A résztvevők a tanfolyam után leírták élményeiket, tapasztalataikat, benyomásaikat – álljon itt ízelítőül két olyan élménybeszámoló, amik a hét sokszínűségét tükrözik:

Április elején a szadai Waldorf-oviban egy kedves, svájci antropozófus asszony, Anna Wadström tanított minket arra, hogyan lehet a növényekben rejlő színeket kinyerni, és hogyan tudunk ezekkel a növényekkel selymet, pamutot, gyapjút

festeni.

Ahogy Anna mondta, ha a növényi festékekkel dolgozunk, a természet törvényeivel kell együttműködnünk. És ez a munka a növényekkel, az állandó kapcsolat az éteri erőkkel nekünk is erőt ad. Kőolajszármazékokból, szintetikus úton bármilyen színárnyalat elkészíthető. De ha kozmikus színekkel és a természettel összhangban lévő színekkel akarunk létrehozni, akkor növényi festékekkel kell dolgozunk. Ezek lehetnek a tanítómestereink.

A növények gyűjtésének most van itt az ideje. Ha kimegyünk a mezőre, vagy az erdő szélére, amerre csak nézünk, festőnövényeket látunk. Néhány növény a virágában rejti a színét, mások a levelükben, szárjukban, és vannak, amelyek a gyökereikben. Itt vannak például a sárga, zöldessárga színt adó növények: nagy csalán, vérehulló fecskefű, aranyvessző, cickafark, büdöske, fűzfa, nyírfa, eperfa. Aranysárgát ad a kamilla; vöröset a festőbuzér, alkörmös; lilát, kéket a bodza, a mályva; barnát a dió, az éger, az ecetfa és még sorolhatnám.

Anna hozott néhány, távoli tájról származó növényt szárított formában: indigót, kékfát, orleánt. Megtanultuk tőle, hogyan és milyen eszközöket használva, milyen pácolási eljárással lehet tartós, szép színeket elérni.

Ha szeretnétek többet tudni a festőnövényekről, keressétek Csókos Varga Györ-

gyi, Kemendi Ágnes, Nagy Mari, Vidák István írásait. Vagy nézzetek be hozzám a kézimunka-órákra a következő évben, ahol terveim szerint a nyolcadikosokkal növényi festésű anyagokból fogunk ruhákat varrni, és egyéb szépségeket készíteni. *Schiszlerné Csepi Szilvia, kézimunka-tanár*

Lebbentek a selymek fehéren, zizzenve, mert hűvös szél kergette őket a szadai Meseház Waldorf Óvoda kertje felett.

A húsvét üzenete még ott rezgett a fényben, amikor megérkeztek számosan a lépcsőhöz, amely egy új gondolathoz vezetett fel szinte mindenkit.

Növények? Színek? Rudolf Steiner? Dornach?

Ott várt már mindenkit egy nagyon kedves asszony, szinte minden nyelven értve és válaszolva, figyelve és segítőkészen. Anna Wadström a növényi festés hivatott és elkötelezett közvetítője.

Öt napon át, reggeltől estig higgadtan és átéléssel mutatta meg nekünk a tudományát Anna Wadström, aki a messzi északról jött, s manapság Steiner szellemiségét és tevékenységét átörökítve simítja át a színeket bárkibe, aki erre fogható: édesanyákba, euritmistákba, tanároknakba, tanítóknakba, óvónőkbe vagy csak egyszerűen érdeklődőkbe.

Nem volt nyelvi korlát: a selymek és pamutok a kimosás után száradtak, lebbentek, fénybe öltöztek s utána beavatódtak. Aki részt vett, megismerhette, mekkora edényben érdemes elkészíteni a leveket, amelyek segítik a növények színeit a sejtek közé építeni. Olyan alapanyagokkal,

amelyek a hétköznapokban is előfordulnak: timsó, trisó s még megannyi egyszerű dolog, ami jelen van bárhol, mert része az életnek, s alapja annak a színekörnek, amit Steiner annak idején végigvizsgált, összeállított, s mai napság is érvényes.

Szálltak a selymek ismét, magukra vonzva a csillogást, s már rotyogtak a főzetek, mint valami sejtelmes varázkonyhában: bíborok, sárgák, kékek. Sárgák! Rezedák, kamillák illatozva, hogy elindulhassunk a piros, vagy a kék irányba.

Fortyogott a varázsőfőzet! Ami látszatra víztiszta, a levegőn lebbentve kékké változik!

Döbbenet! Miből is lesz a zöld? Milyen zöld? Milyen sárga, milyen piros? A leges, leges, legnehezebb a színeket eltalálni.

Megint libbentek a selymek, élénk napban, hűvös szélben, hevültek a vasaló talpak, surrogtak a piciny tűk, húzódtak a selyemszálak, készültek a fátlyak, libbentek a vásznak. A kezek színesekké váltak. Orleán fa termése, festő buzér gyökere, kék fa, indigó s a bíbor!

Aki látta, visszavárja. Aki tette, ne feledje! Én láttam a kész fátlyákat ihletett előadókon, éreztem a színek visszfényét gyermekek tekintetében, ahogyan az évszakasztalról visszatükröződött, s lelkekbe hatolt.

Köszönet érte.

*Unger Róbertné Zsuzsa néni, óvónő*

### PEDAGÓGIA-MÉDIÁK-SZALUTOGENEZIS avagy "A vonat már elment...?"

Beszélgetés Rainer Patzlaff-fal, az IPSUM (Institut für Pädagogik, Sinnes- und Medienökologie) Intézet vezetőjével, az Alanus Pedagógiai Főiskola professzorával a médiákról (Ez a beszélgetés egy hosszabb, több témát felölelő interjú részlete.

A teljes cikk itt olvasható:

<http://www.erziehungskunst.de/artikel/erziehungskuenstler/paedagogik-medien-und-salutogenese/>

Előadásain gyakran beszélt a médiáról. Miért?

-Mert észrevettem, hogy a szülőknek mielőbb szükségük van arra, hogy tudomást szerezzenek az elektronikus média gyerekekre gyakorolt, eddig szinte alig ismert hatásairól. Számomra a legfontosabb egy fejlődésorientált média pedagógia kidolgozása volt, mely a dogmatizmuson és szektásságon túl a mai világban tartós érvényű lehet. Steinerre itt aligha támaszkodhatunk, hiszen az ő idejében a médiák még gyerekcipőben jártak. Így tehát saját kutatásra volt szükség, és ez nagyon vonzó volt számomra.

Mit tekint a média-téma központi problémájának?

-Az elektronikus képernyő ma oly mértékben uralja mindennapjaikat, amely 30 évvel ezelőtt még elképzelhetetlen lett

volna. A képernyő vitathatatlanul óriási előnyöket nyújt számunkra, mindezért cserébe azonban kaptunk egy súlyos problémát: ugyanis már csupán a használatával a képernyő igen erős fiziológiai hatást fejt ki, s ez alól a felhasználó egyáltalán nem vonhatja ki magát, hiszen ő maga mindennek nincs is tudatában.

A gyermeki ösztönös Én-aktivitás, mely minden érzékszervével fel szeretné fedezni a világot, a képernyő hatására jelentősen gátlódik. A modern agy kutatás már ismeri ennek a következményeit. Ennek ellenére sok szülő használja a képernyőt a gyerekek „lenyugtatására”. Számomra fontos volt, hogy ezeket a dolgokat a szülőkkel sohasem morális oldalról közelítsem meg, hanem objektív módon, a tényleget figyelembe véve, akárcsak egy orvos a diagnózis felállításánál.

Nem gondolja, hogy a Waldorf-iskolák túl későn kezdtek el foglalkozni a média-kérdéssel? Sok gyerek már évekkorábban számítógépet, mobiltelefont és internetet használ.

-Éppen ezért gondoltuk, hogy legalább a Waldorf-iskolák elküldik tanáraikat az intézetünkben folyó továbbképzésekre, de nem így volt. Nyilvánvalóan nem vették tudomásul vagy alábecsülték az elektronikus médiák terjedésével együtt járó függőségek kialakulásának egyre növekvő veszélyét. Időközben azonban egyre több

Waldorf-iskola kerül nehéz helyzetbe a határokat nem ismerő médiafogyasztás következtében, és tanácsadóink segítségét kéri.

**Valóban ennyire drámai a helyzet? Hiszen még a Waldorf-tanárok között is vannak, akik úgy vélik, hogy a médiák a modern élethez tartoznak, és nem kell őket ördöginek tekinteni.**

- Ez ostobaság. Az emberek nem akarják észrevenni, hogy ma nagy pedagógiai kihívás előtt állunk: az a feladatunk, hogy a gyerekeket – MÉG mielőtt belépnének a médiák világba – egészséges ellenálló-képességhez segítsük. Így már ezzel a belső erővel állhatnak ellen a médiafüggőség veszélyeinek, és ez megóvják őket attól, hogy a médiák rabjává váljanak.

**Majdnem minden 10 éven felüli gyereknek van ma már mobiltelefonja és internet-hozzáférése. Lehet, hogy a vonat már rég elment?**

## Gondolataim a cikk kapcsán

Valahogy úgy alakult az életünk, hogy a médiáknak nem volt és nincs ma sem igazán nagy terük a mi kis családunkban. Mi, szülők abban a világban és korban születtünk, amikor nem volt még TV sem, majd lett, finoman, fokról-fokra kúszott az emberek életébe. A hétfői adásszüneti napokra szívesebben emlékszem, mint a többire. Egyik unokabátyám ezeken a napokon eljött hozzánk, és irodalmi estéket rendeztünk. Ezek szép és meghatározó emlékek.

Arra is jól emlékszem, hogy a többi na-

-A kérdés csupán az: Hol végződik az örült száguldás? Orvosok és pszichiáterek már évek óta figyelmeztetnek azokra a katasztrofális egészségügyi és pszichikai károsodásokra, melyek egyre kisebb gyerekeket érintenek. Ez a végállomás, ha senki nem állítja meg a vonatot.

Másrészt a cél nem lehet a tartós média-megvonás sem. A médiák mocsarában való elmerülés ma a kamaszkorhoz tartozik, olyan, akár egyfajta modern beavatási rítus.

Nem arról van szó, hogy kitérjünk a veszély elől, a kérdés valójában az: vajon eléggé fel vannak-e vértézve a fiatalok ahhoz, hogy átkelhessenek a mocsáron anélkül, hogy benne ragadnának.

*Fordította: Kuntz Orsolya*

pokon tízéves koromig az esti mesén kívül mást nem nézhettem, majd fokozatosan – a műsorok között válogatva – engedtek szüleim a TV elé. Felnőtt fejjel már többet „fogyasztottam”, de sosem váltam rabjává.

Levi új minőséget hozott az életünkbe a tévével kapcsolatban is. Azt hozta magával, hogy e kettő nem fér meg együtt: a kisgyermek és ez a gép. Aztán ahogy cseperedett, bizony én is úgy gondoltam, nem árthat neki egy kis tévézés. Emlékszem arra, amikor először ültünk le

együtt egy ártatlan mesénézésre. Levi felugrott, talán meg akarta ölelni a film-béli mackót, aztán érzékelte, hogy ez lehetetlen, sírva fakadt. Később sem vált túl nagy „fogyasztóvá”. Még óvodás volt, amikor egyszer megjegyezte: „Mennyivel szebb lenne a nappalink, ha a TV helyén kandalló lenne!”

És szép lassan elhagytuk az életünkől ezt a gépet. A közös tévézéseket felváltotta a közös olvasás, beszélgetések, a mások által gyártott művi képeket a saját, kreatív képkalkotás, a valós élet, az emberi kapcsolatok.

Ebben a témában mi, szülők elég jól elmélyedtünk. Nagyon hasznos volt a szombathelyi „On-line kor-kór” konferencia, ahol több oldalról, mélyebb ismereteket kaptunk, illetve Paul Emberson Ember vagy számítógép című könyve.

Már nemcsak érzés szintjén, de tudatosan igyekszünk irányítani az életünket. Levi érzi bennünk ezt a tudatosságot, és megbízik bennünk, hogy jót akarunk neki. Tudja jól, a mobil telefon, a számítógép nem gyerekjáték, sőt.

Nagyon fontos, hogy a szülőkhöz minél hamarabb eljussanak az ismeretek a média gyerekekre gyakorolt hatásairól!

Az első és legfontosabb dolog a személyes példamutatás. A tanítóknak és a szülőknak először magukkal kellene tisztáznunk, milyen a viszonyuk a virtuális világgal – tanácsolja Frisch Mihály.

Szintén a szombathelyi konferencián

hangzott el, hogy a gyermekek egészséges fejlődéséhez, ahhoz, hogy majd kamaszkorban átkelhessenek a média mocsáron anélkül, hogy benne ragadnának, 7 éves korig a médiához való viszony a teljes absztinencia kellene, hogy legyen, 7-től 14 éves korig a közvetlen hordozóknak szabadna csak helyt adnunk (szavak, papír), és majd csak 14 éves kortól van helyük a továbbított hordozóknak.

(Ha én mindezt korábban tudom... De sosincs késő a változásra, változtatásra! ) Nagyon fontos, hogy gyerekeink az élet-erőiket ebben a való életben használják!

*Tari Henriette*



*Szabó Dorottya és Molnár Veronika, 7. osztály*

## NYÁRI KONYHA

### Grissini



#### Hozzávalók:

fél kg liszt,  
7 gramm szárított élesztő,  
4 - 5 evőkanál olívaolaj,  
3 dl meleg víz,  
1 - 1 ½ evőkanál só,  
1 teáskanál cukor,  
friss vagy szárított rozsmaring,  
bors (oregánóval is finom!)

A lisztből (1/3 finomliszt és 2/3 rétesliszt keveréke, de készíthetjük teljes kiőrlésű tönkölyliszt és rétesliszt 2:1 arányú keverékéből is), élesztőből, olajból, meleg vízből, cukorból és sóból tésztát gyúrunk. Kb. 10 percig gyúrjuk, amíg jó „gumis” nem lesz az állaga. A rozsmaringág leveleit letépkedjük, összevágjuk, és belekeverjük a tésztába, (ha szárított rozsmaringot használunk, morzsoltat válasszunk – egy kávéskanálnyi – és ujjunkkal morzsoljuk bele a tésztába), majd kelesszük minimum 1 óráig, de 3-

4 óráig is kelhet, ha csak később szeretnénk kisütni.

A grissinikhez hosszú kígyókat sodrunk. Olyan 20 cm hosszúak és 0,7-1 cm átmérőjűek legyenek, mert sütés közben még kb. a duplájára dagadnak. Előmelegített, 250 fokban 10 percig sütjük, inkább fehérek legyenek, mintsem aranybarnák, így nem szárad ki a belsejük.

Zöldfűszeres mártogatót kínálhatunk mellé. Ehhez egy pohár joghurt és egy pohár tejföl keverékébe belekeverünk pl. apróra vágott petrezselymet, lila vagy metélőhagymát/egy kis gerezd zúzott fokhagymát, kevés sót.

### Cukkini-puffancs (Tari Heni receptje)

#### Hozzávalók:

3-4 db cukkini reszelve  
1-2 egész tojás  
1,5 dl olaj  
fűszerek (bátran kísérletezzünk! Indiai masalákkal is nagyon finom) só  
magok: szezám-, len-, napraforgómag (akár előre szárazon megpirítva)  
szénsavas ásványvíz  
liszt

A hozzávalókat alaposan összekeverjük, sűrű palacsintatésztát kapunk. Sütőpapírral bélelt tepsire kis halmokban kanalazzuk, 180°C-on pirulásig (vagy aki

ropogósan szereti, még tovább) sütjük.

Ez egy „alaprecept”, amit kedvünkre változtathatunk: készíthetjük sárgarépából, édesburgonyából, tehetünk bele hagymát, sajtot, tofut stb.

### Pavlova torta (Szentmarjay Livia receptje)



#### Hozzávalók:

3 tojásfehérje  
3 ek. víz  
15 dkg porcukor  
1 ek. kukoricakeményítő  
3 dl tejszín  
friss gyümölcs: eper, málna, áfonya ízlés szerint

A süttöt 150 fokra előmelegítjük, a tepsibe sütőpapírt teszünk, erre egy tányérnyi kört rajzolunk. A keményítőt összekeverjük a porcukorral. A fehérjéket lágy habbá verjük, majd hozzáadjuk a vizet és tovább verjük. Ezután fokozatosan hoz-

záadjuk a keményítőcsukrot és még öt percig folyamatosan verjük. A sűrű és fényes habot a sütőpapírra kenjük: úgy, hogy a pereme magasabb legyen. 45 percig sütjük, majd egy órán át hűtjük a kikapcsolt sütőben, kitámasztott ajtónál. Tetejére kb. 3 dl felvert tejszínt simítunk, és erre halmozzuk a friss gyümölcsöt.

### Citromos lassi

A lassi joghurt, víz, fűszerek keverékéből készült hagyományos indiai ital. Indiában leggyakrabban mangóval készítik, de itt, Magyarországon érdemes kipróbálni nyáron pl. sárgadinnyével. A bátrabbak megkóstolhatják a sós változatát is, melyhez a joghurt és a citromlé mellé gyakran szárazon megpirított római köményt, koriandert vagy kurkumát kevernek.

#### Hozzávalók:

3 dl joghurt/kefir  
2 evőkanál nádcukor vagy semleges ízű méz  
1 citrom leve  
½ kezeletlen (!) citrom reszelt héja  
mentalevelek (el is hagyható)  
víz vagy jégkocka (tetszés szerint)

#### Elkészítése:

Tegyük a hozzávalókat turmixgépbe és turmixoljuk habosra. Ízlés szerint kiegészíthetjük jégkockával illetve díszíthetjük zöldfűszerekkel.

*Az összeállítást készítette: Kuntz Orsolya*

Az alábbi rejtvényeket elsősorban alsó tagozatos diákjainknak ajánljuk:

# REJT V É N Y E K



Ordt, mint a .....  
 Böles, mint a .....  
 Bátor, mint a .....  
 Szorgos, mint a .....  
 Erős, mint a .....  
 Húséges, mint a .....  
 Ravasz, mint a .....  
 Gyors, mint a .....  
 Szelíd, mint a .....  
 Büdös, mint a .....  
 Lassú, mint a .....  
 Éhes, mint a .....

© Milyen növények nevében van állatnév?

kecske  
 oroszlán szamár  
 madár golya farkas  
 kakukk béka kígyó  
 kutya farkas  
 majom macska  
 tyúk mamut

séska alma  
 lencse fü gyökér  
 rágo tej  
 kóro kenyérfő  
 uborka húr gomba  
 száj húr

Találd meg a párját!

Jrd le!

Készítette: Kőhalmi Ákos



Készítette: Csepi Szilvia

## WALDORF-ISKOLAI KÖRKÉP

Korábbi írásainkból talán már kiderült, hogy azt a szemléletet szeretnénk az olvasók felé közvetíteni, hogy a Waldorf-közösség valójában egy nagy család. Rengeteg szál köt össze bennünket, hasonlóak az értékeink, céljaink, problémáink, ugyanazon az úton járunk. És ahogy a biológiai családban is, a hasonlóság mellett itt is felfedezhetjük a sokszínűség gazdagító erejét.

Következő írásunk egy tervezett cikksorozat első része, amelyben egy-egy Waldorf-iskolát szeretnénk bemutatni. Hiszünk, hogy egymás megismeréséből sokat tanulhatunk: mások tapasztalataiból okulhatunk, fejlődhetünk, jobban ráláthatunk saját erősségeinkre és gyengeségeinkre, és erőt adhat az a gondolat, hogy nem vagyunk egyedül.

### Pajtaszálló, iskolabolt és gimnázium – bemutatkozik a nemesvámosi Fehérlófia Waldorf Iskola

A most következő interjú elkészítése igazán kellemes élmény volt: a Balaton szomszédságába, a nemesvámosi iskola hagyományteremtő „Patak Parti Piknik” nevű eseményére látogattam el hozzá, egy kedves ismerősöm, Domokos Márti meghívására. Márti az iskola Szülői Kollégiumának elnöke, nemzetközi tapasztalattal is rendelkező Waldorf-szülő,

ugyanis 11 évig volt Waldorf-szülő Hollandiában, és öt éve költözött haza családjával Magyarországra. Jelenleg fia Hollandiában egyetemista, három ikerlányja pedig a Fehérlófia Waldorf Iskola 10. osztályába jár.

Miután a festői szépségű tájon végighaladva megérkeztem a nyugodt, emberléptékű kis faluba, a patakparton – az önkormányzat által közösségi helynek kialakított, kemencével, sütőgőző hellyel felszerelt tiszttáson – már terjengett a langalló illata, a színpadon a tanár-diák-szülő formáció zenélt, a gyerekek szaladgáltak, a felnőttek ráérősen beszélgettek.

### Nagyon klassz itt a hangulat. Hogy jött létre ez a rendezvény?

Volt régen is egy Andrásnapunk – Andrásnap persze sok helyen van –, az ugye novemberben van, amikor már az idő sem olyan jó, ráadásul kicsi a helyünk, nincs közös tér az iskolában. Emiatt nehéz volt igazán összejönni. Minden teremben volt vásár, teaház, gyerekjáték, de minden szétosztogatva és nem úgy, hogy együtt ünnepelünk. Ez pár évig működött, aztán több emberben is egyszerre feléledt, hogy mi lenne, ha nem ragaszkodnánk ahhoz, hogy az Andrásnap a hagyomány, hanem azt mondanánk, hogy inkább jó időben menjünk ki, adjunk lehetőséget arra, hogy tényleg együtt legyünk, és aki pedig csatlakozni akar hozzánk – akárhol, Veszprém-

ből, vagy akár a faluból –, azok csatlakozhassanak. Ez egy szülői kezdeményezés volt, a szülők ötletéből született, és minden, ami ebben van, az szülői részről jött létre. Persze tanárok és más iskolai dolgozók is szívből segítettek dolgokban, de nekik egyáltalán nem volt kötelező ebben részt venni. Úgy érzem, az, hogy mi ezt így megszervezzük, ajándék az iskolának a szülők részéről. És azt is mondtuk, hogy nem kell ebben az évben egy tökéletes rendezvénynek lennie, mert nem is lehet. Ez egy kezdeményezés, és majd észrevesszük, mi az, ami nem jól működött, azt majd jövőre másképp csináljuk. Szerintem ez nagyon fontos, és fogunk is visszajelzést kérni mindenkitől: születtől, tanártól, diáktól, és ezeket felhasználjuk majd arra, hogy jövőre még jobb legyen.

### Mesélj egy kicsit az iskoláról!

Az iskolának ez a tizenkettedik tanéve, most jutottunk el oda, hogy van egy 12. osztályunk, mert az iskola, amikor elindult 2003-ban, két osztállyal indult, egy elsővel és egy harmadikkal, egy nagyon mini helyen. Ez egy tipikusan olyan Waldorf-iskola, amely szülői kezdeményezéssel, néhány tanár támogatásával valósult meg. A 12. osztály, amelynek most voltak az éves munkái, még egy kis osztály, ők heten vannak. A tizenegyedikesek öten, a tizediekben már tizennégyen, a mostani kilencediekben tizenötvenen vannak, és a leendő kilencedik osztályban már túljelentkezés volt. Most jutottunk el oda, hogy komoly külső jelentkezéseink vannak. És úgy gondoljuk, hogy ha meglesz az első pár év érettségije, akkor még több jelentkezővel kell számolnunk.

### Hogyan működik az iskola?

Dióhéj

Az iskola eddig úgy működött – most szervezetfejlesztésünk van, vagyis gondolkodunk azon, hogy ez-e a legjobb módszer –, hogy az iskola Intézményi Kollégiuma az a szerv, ahol minden összefut. Az Intézményi Kollégiumnak tíz tagja van: a gazdasági vezető, három tanári küldött, három szülői küldött és három egyesületi küldött. Annak kellene az iskola szívének lennie, ott kellene mindennek találkoznia. Ezen még lehetne dolgozni, úgy gondolom. Mindenki elhivatott, aki ott van, mindenki társadalmi munkában csinálja, a tanárok is. Talán néha még túlzottan ragaszkodunk a „három lábhoz”, ahogy a szülői és tanári kollégiumot valamint az egyesületet nevezzük. Nem igazán kellene, hogy számitson, honnan jövünk, milyen funkcióban ülünk ott, hiszen mindannyian ugyanazon dolgozunk: egy élhető iskola a célunk. A fenntartónk a Veszprémi Waldorf Egyesület – ez azonban az iskolánk szülőinek és tanárainak csapatából áll megint csak, vagyis mi magunk vagyunk a fenntartók. Az iskola elsősorban az állami normatívából és a szülői befizetésekből tartja fenn magát, valamint volt néhány sikeres pályázatunk.

### Hogyan történik a szülői vállalás?

A szülői vállalások nálunk úgy alakulnak, hogy az Intézményi Kollégium minden tavasszal dolgozik a költségvetésen. Ebben kiadási oldalon minden, de tényleg minden benne van, amire szükségünk lesz, bevételi oldalon pedig ott van, hogy mennyi jön be az államtól, az adók 1%-ából – ami persze szintén szülői támogatás – stb. Majd megnézzük, hogy tényleg minden kell-e, és amikor megvan, hogy mi a különbség a bevételek és a kiadások



között, akkor azt leosztjuk a családok között. Nálunk tehát családi vállalás van, nem egyénekenkénti, mert úgy gondoljuk, hogy egy Waldorf-iskolában meg kell jelennie a szociális, emberi érzésnek, hogy ahol több gyerek van, ott úgyis mindenből több fog, többre kerül az élet. Tehát kijön egy összeg, az elmúlt tanévben 36 ezer forint volt. Ennyi kellene ahhoz, hogy semmi költségvetési gondunk ne legyen, minden bőven beleférjen. Ez persze nem mindenkinek megoldható, de nagyon sok család, akik tudnak, többet fizetnek, viszont akik nem tudnak, kevesebbet. Nagyon sok mindent társadalmi munkában oldunk meg, ez persze nagyon általános a Waldorfban, de mégis érdemes hangsúlyozni, hogy amit tudunk, magunk oldunk meg, sőt, már a nagyobb diákokat is bevonjuk. Így jön ki tehát a költségvetés. Senki nem tudja, ki mennyit fizet, egyedül az Egyesület titkára, aki beszedi a pénzt. Egyetlen dolgot kérünk a családoktól, hogy amikor megteszik a vállalásaikat a tanév elején, azt lehetőleg fizessék, és ha ez nem megy – hiszen bárki életkörülményeiben történhet változás –, akkor jelezzék, hogy

tudjuk, hogy az az összeg nem fog befolyjni. Vagyis ha valaki elveszíti év közben a munkáját, aki eddig fizetett harmincezret, és most nem fogja tudni fizetni, akkor az teljesen rendben van, csak akkor az egyesülethez jelezzék, hogy tudjuk, hogy ennyi hiányunk már lesz.

#### **Ebből egyből össze szokott jönni a szükséges összeg?**

Nem szokott, az idén kb. 28 ezer jött össze családonként. De emellett rengeteget pályázunk, van némi bevételünk az iskolaboltból és a pályázati pénzből felépült ifjúsági szállásunkból, a Pajtaszállóból is.

#### **Vagyis nincs második kör?**

Nincs. Olyan megtörtént már egyszer, amióta mi itt vagyunk, hogy menet közben láttuk, hogy ha nem folyik be több pénz, akkor gond lesz. Ekkor a szülői képviselők bevitték az ügyet az osztályuk elé, elmondták, mennyi pénz hiányzik, és mindenki megtette a vállalását. Volt egyszeri vállalás, de olyan is volt, aki azt mondta, hogy mostantól év végéig tízezer forinttal többet fizet. De nem teszünk meg még egy kört, hogy meglegyen.

#### **Megbíztok a szülőkből.**

Igen, megbízunk abban, hogy mindenki belátja, hogy a gyerekeink iskolája mennyire fontos. En azt szoktam mondani, hogy annyit adjatok pénzben, erőben, munkában, amennyit jó szívvel adni tudtok. Én nem hiszek abban, hogy bárkit bármire kényszerítsünk – akkor nagyon rossz világ lesz, az nem Waldorf-iskolához méltó.

#### **Ebből nincsenek konfliktusok, mindenki elfogadja ezt a rendszert?**

Igen. Korábban, amikor kevesebbet fizetünk, volt egy-két nagyhangú ember, aki elkezdett „kiabálni”, hogy legyen mégiscsak nyílt a vállalás, és akkor majd szegyenből mindenki fizet. És akkor nagyon tisztán, közösen, a legtöbb emberrel együtt ki tudtuk mondani, hogy NEM. Megszégyeníteni egymást? Akkor az nem egy Waldorf-iskola. Ha bárki is azért fizetne, mert megszégyenítik, az szerintem a halála lenne egy iskolának. Én nem gondolom, hogy ez bármi olyan szellemiséget képvisel, amit mi szeretnénk itt hordozni.

#### **Említetted az iskolaboltot.**

Eredetileg magunknak indult. Hollandiában én is megszoktam, hogy mindig bio élelmiszert ettünk, lehetőleg helyit, és normális áron be tudtuk szerezni. Amikor viszont hazaköltöztünk, nem tudtam friss biotermékhez jutni. Egyik szülőtársunk kezdeményezése volt, körüljárta, hogy mit honnan lehetne beszerezni, és most már ott tartunk, hogy alig kell boltba járnunk. Ebből az iskolának is van nyeresége.

#### **Mi a szülők feladata, szerepe az iskolá-**

#### **tokban?**

Először eléggé úgy volt, hogy a szülők segítenek a karbantartásban, megsütik a sütit a vásárra. De látjuk, hogy csak együtt tudunk tenni. De ehhez az is kell, hogy a szülő lássa, hogy ez nem egy olyan iskola, ahol egyfolytában azt kérdezem, hogy hogy van Lajoska, az én gyerekem. Hanem azt kérdezem, hogy rendben van-e az iskola? Rendben van-e az osztály? Mert ha Lajoskáról tudni akarok, akkor majd odamegyek a tanárhoz és megkérdezem. De a gyerekeknek is akkor lesz jó, ha körülötte rend és nyugalom van. Például egy szülői estnek az lenne az ideális menete, hogy az osztálytanító átad valamit az antropológiából vagy valami szépet a pedagógiából, de úgy, hogy az még mindenkinek emészthető legyen, és utána megbeszéljük, hogy hogy van az osztály, és utána meg lehet beszélni, hogy mire van még szükségünk, hogy például most jó lenne négy autó, hogy elvigyük őket valahová. Én úgy gondolom, hogy ha a szellemi rész rendben van, és megvan az egymás felé fordulás, akkor meglesz a többi is. Csak akkor tudnak a szülők segíteni, karbantartási napra jönni, szívből sütni és a szeretetüket mindenbe beletenni, ha érzik, hogy őket is komolyan veszik. Ez azonban néha nagyon nehéz, ez az egymás megértése, ez még nagyon gyakran elcsúszik. Például az, hogy ha egy kérdést felteszünk a tanároknak, akkor azt ne támadásnak éljük meg. Ez a mi feladatunk is, hogy úgy fogalmazzuk meg a kérdésünket, hogy ne lehessen semmi támadást érezni, de kell a másik rész felől, hogy úgy tudják befogadni, hogy a szülők ezt tényleg segítő, együttműködő szándékkal kérdezik. Persze, emberből vagyunk mind, és nehéz elengedni azt a

hozzaállást, hogy nekem van igazam. És persze még mindig egy olyan társadalomban élünk, ahol megszoktuk, hogy valami vagy fekete, vagy fehér, és nehéz elfogadni, hogy rengeteg szürke árnyalat is van.

### **Meg színes...**

Meg színes. De ha most azt mondom neked, hogy ez zöld, én meg azt mondom, hogy kék, megpróbálhatjuk meggyőzni egymást a magunk igazáról, de úgysem fog sikerülni. Kell az elfogadás, hogy oké, te ezt zöldnek látod, én pedig kéknek, és egyik sem jobb, mint a másik. Szerintem ez nagyon fontos. A rotterdami Waldorf-iskolában az van festve az ebédlő falára – szabad fordításban –, hogy „Én látom, amit te is látsz. Azt, hogy te hogy látod, én nem tudhatom. Megkérdézem tőled, te hogy látod, te meg kérdezd meg tőlem, én hogy látom.” És így már meg is van a kommunikáció, mert szerintem nagyon sok hiba, ami becsúszik egy Waldorf-iskolában, kommunikációs hiba.

### **Mesélj még a Szülői Kollégiumról! Kiből áll, hogyan működik?**

A Szülői Kollégiumunk úgy működik, hogy tanév elején minden osztály választ két képviselőt, vagyis egy 13 osztályból álló iskolában ez 26 főt jelent. Havonta ülünk össze, konkrét napirenddel, jegyzőkönyvet vezetve, mert szerintem így lehet hatékonyan működni. Napirendi pontot bárki beküldhet: tanár, szülő, nagyobb diák. Megpróbálunk effektíven működni, ez egyre jobban sikerül is. A szülői képviselők is komolyan veszik már a vállalásukat, például ha beteg a gyerek, akkor jelzik, hogy nem tudnak jönni. Először azt mondtuk, hogy ez ne legyen panaszdel-

után, hanem tényleg foglalkozzunk a fontos dolgokkal. Viszont azt vettük észre, hogy a szülőknek van egy csomó kérdésük, amit valami miatt nem mernek/tudnak/akarnak feltenni az osztálytanítónak, és mi, tapasztalt szülők, ott meg tudunk válaszolni. És most azt az utat választottuk, hogy a szülői képviselőkhöz keresztül bejöhessenek kérések, kérdések, ötletek, és mi sok mindent ott helyben meg tudunk válaszolni. Amit nem tudunk – és nem egy támadás, mert olyan is előfordult már, hogy támadásra próbáltak minket felhasználni –, ha egy normális kérés, akkor azt visszük tovább. Viszont észleltük, hogy ezt nem „waldorfosan” lazán kell továbbvinnünk, hanem határidőt tűzve ki a válaszra. És ha ezt nem sikerül tartani, az is teljesen rendben van, de akkor kérünk visszajelzést, hogy mikorra lesz meg a válasz, mert különben sok minden hajlamos elúszni. A szülők többnyire aktívak, bár általában mindenki azt mondja, hogy nem azok. Én viszont azt mondom, hogy nézzünk már körül: a legtöbb családban két keményen dolgozó szülő van, valamiért a Waldorf-iskolákban jellemző a sok gyerek, és igen, amikor egész héten dolgoztál, nevelted a gyerekeidet, és most már az is általánosan jellemző, hogy idős szüleinket ápoljuk, akkor úgy gondolom, nem lehet túl sokat várni a szülőktől. Csak a szülőknek azt is látniuk kell, hogy ez egy idő után anyagi vonzattal jár. Mert ha nincs elég ember, hogy kifessük a termeket, akkor fel kell valakit bérelni, aki kifest. Tehát néha az egész egy egyensúlyjáték. Nagyon nehéz megtalálni azt az egyensúlyt, ahol mindenkinek jó.

### **Mi tartozik a Szülői Kollégium kompetenciájába?**

Ezt próbáljuk újradefiniálni, ezért is van most nálunk szervezetfejlesztés. Elvben minden, ami pedagógia, az a Tanári Kollégium kompetenciájába tartozik. Ez valamennyire igaz is, de a gyerekeink első pedagógusai mi vagyunk, ezért fontos az együttműködés, együtt gondolkodás. Ezt csak úgy lehet, ha elfogadjuk, hogy a szülők sem buták, némelyikük még az antropozófiában is jártas – de nem is ez számít. Hanem az emberi kommunikáció, hogy igenis vannak dolgok, amelyek lehet, hogy a pedagógia határára vannak, de mégis a szülőkre is tartoznak. Jelezhetjük például, hogy mit tartunk fontosnak. Az elmúlt tanévben például kiderült, hogy a szülők mennyire fontosnak találják az euritmia-tanítást, hogy nem tudják elképzelni gyermekeik Waldorf-éveit euritmia nélkül. És pont a Szülői Kollégium tiszta, nyílt kérései segítségével sikerült rendezni a helyzetet, először egy köztes megoldással erre a tanévre, jövő tanévtől pedig – ha nem is teljes egészében – de egy élhető megoldással. Úgy gondolom, hogy a kompetenciahatárok ilyenkor kell, hogy rugalmasak legyenek, hogy egy ilyen kérdés ne csak tanári kompetencia legyen – hiszen a gyerekeinkről van szó. Ahogy a tanár is mondhatja, hogy a gyerek ne nézzen annyi tévét, a szülő is elmondhat a tanárnak dolgokat. Persze fontos, hogy ne dogmákat tegyünk egymás elé, mondjuk el a miérteket is, és hogy legyen bennünk rugalmasság. Csak ez nehéz, és ez a szülőkön is múlik, hogy csak odaveti a kritikát, vagy pedig elmondja, hogyan érez, hogyan látja a helyzetet, és esetleg tanácsot is ad, hogy hogyan lehetne továbblépni. Csak ezt a tanácsot a tanárok néha úgy

érezik, hogy az a kompetenciahatár súlyos átlépése. Én nem így gondolom. Együtt vagyunk a gyerekeink tanítói, nevelői. És ez gyakran működik, szerencsére. Azért nagyon-nagyon jó példáink is vannak rá. A kommunikáció, a tiszta, szívből jövő kommunikáció, amikor egymást is meghallgatjuk, nagyon fontos.

### **Mit tartasz az iskola erősségének?**

Azt, hogy mi, szülők itt elég erősek vagyunk ebben az iskolában. Van egy nagyon aktív, nagyon erős, a waldorfság, antropozófia iránt érdeklődő szülői mag, csak néha már belefáradtak, mert annyi „hegyre fel” munka volt, de szerencsére van utánpótlás. Én szeretem a falusiasságát is, hogy a gyerekek kijöhetnek a partakpartra. És persze a gimnázium. Az, hogy azt tudjuk adni a gyerekeinknek, hogy elkezdik itt, és itt fejezik be. Ami hiányzik a gimnazistáknak, az a korukbeliek társasága, hiszen miniosztályok. Most ezen igyekszik változtatni a gimnázium, például elmentek az országos gimnáziumi Waldorf-olimpiára, ahol rettentően jól érezték magukat a diákok. Vannak nagyon lelkes tanáraink, akik kiviszik őket az iskola falain kívülre is. Például a tizedikes angoltanár nő benevezte a csoportját egy országos drámaversenyre, ahol a hat, középiskolásoknak adható díjból hármat elhoztak – és emellett élvezték. Komoly nemzetközi kapcsolataink vannak, pályázatokot adtunk be, hogy ezek a kapcsolatok olyan hálóká legyenek, melyen belül egymást tudjuk segíteni, a tapasztalatainkat megosztani. Maga az iskola egy szociális lelkületű, jó iskola, ahova szeretnek a gyerekeink járni.

*Skarka Cecília*



## BESZÁMOLÓ AZ ON-LINE-KOR KONFERENCIÁRÓL

### 2. RÉSZ

Gyuricza László előadásával folytatom, aminek nagy részére felhasználtam Tari Heni jegyzeteit, mert később csatlakoztam a délután programjához.

Téma: Kép és képzet – alkotás az emberi fejlődésben.

A barlangrajzokkal kezdte, melyek belső képek alapján készültek, majd áttért az indiai kultúrkorszakra. Itt is azt ábrázolták az emberek, amit belül átéltek. A megjelenített gesztusok szakrális tartalmakat hordoztak. Aki abban az időben rátekintett egy szoborra és más alkotásra, az rögtön tudta, hogy kit, mit ábrázol, és mit akar kifejezni a mű.

Például a sok kar, kéz:

a fejnél, illetve annál magasabban megjelenített kéztartás – az idegérzékszervi rendszerrel van összefüggésben; a mellkas előtt lévő kezek a ritmikus rendszerrel kapcsolatosak; a köldök vonalától lefelé ábrázolt kezek az anyagcsere-, vértágrendszerrel vannak összeköttetésben.

Az előadó ezután áttért a szkíta kultúrára egy övcsat bemutatásával, melyen a ló és a fa ábrázolása a szellemiség hordozását fejezi ki.

Egy képben képesek voltak egész világképeket megjeleníteni és szellemi tartalmakat megfogalmazni.

Az egyiptomiak különböző tetteket ábrázoltak. Náluk nem volt térperspektíva, a teret a csillagvilág törvényei szerint rendezték be. Közvetlen kapcsolatuk volt a szellemvilággal, korukban virágzott az



asztrológia. Szellemi értelemben az égbolt „objektumait” képezik le a tudatukban.

A piramisokat is belső ösztönből építették, tervek nélkül.

Ezután egy Szent László-történet, freskórészlet bemutatása következett, ami kapcsolatba hozható a korábban bemutatott szkíta övcsattal. Mindkettő megjeleníti a megváltozott tudatállapotot. A Szent László-képen az alvó férfi feje a nő ölében nyugszik. A férfi megváltozott, alvó tudatállapotban van. A lélek (a nő szimbolizálja) a test fölé emelkedik.

Ezek a „motívumok” évezredekken átívelő képek.

A XIV-XV. századtól a perspektivikus ábrázolás nem öncélú. (Például centrális kompozíció: a kép középpontjában álló Krisztus-alak.)

Később a szakrális, vallásos tartalom „kikopik” a képekből, divatos lesz a csendélet, tájkép, az esztétika, a hangulat kifejeződése.

A technika fejlődésével megjelennek a fotók. Cél: a külvilág hű másának letüközése először fekete-fehérben, majd színesben.

Az állóképet követi a mozgókép (16 kép/másodperc). Az ember már nem különálló képként érzékeli. A filmek is először fekete-fehérek, később színesek és előbb némafilmek, majd hangosfilmek lettek. A film azt ábrázolja, amit az operatőr lát, nem azt, amit tud (belül), vagy amit lelkiileg átél.

A képképzés egyre inkább a fizikaiba süllyed, a szellemi egyre kevésbé, majd egyáltalán nem fontos.

A fotó az indiánok szerint a lélek elrablása; halott kép, a fizikai világ árnyképe. A mozgókép szellemi tartalomtól mentes. Álló, halott képek gyorsan változó sorozata, fényvel átvilágítva, kinagyítva, vetítve. Televízió: rádióhullámon át érkező jelsorozat képpé alakítva. Jelsorozattá kell kódolni az „eredeti” képet is, majd a készülékbe érve dekódolni. Nincs is igazi kép, elektromos jel, impulzusok, fényfelvillanások hozzák létre a „látható képet”.

A XX. század elindult a világ atomizálása felé. Atomizálja a képet is, virtuálissá teszi. Az atom alatt, az anyag alatt nincs más, mint rezgés.

Mennyire tudjuk becsapni az agyunkat és a tudatunkat, hogy például a televízió „képeit” képszerűnek lássuk? Új technológia a folyadék-kristályos – kolloid – monitor. Csavart alakú kristályok vannak benne, melyek az elektromosság hatására kiegyenesednek. Ehhez háttérvilágítás kell. LCD kijelző, majd LED TV: nem fényerő kell hozzá, hanem sok kicsi dióda.

A képképzésben korunkban minden összefelé toódik. Később egyáltalán nem kell majd háttérvilágítás. Fóliápon jelenik meg a kép, mely hajlítható, bárhová helyezhető, akár a szemüvegemre, vagy mint kontaktlencse használható. Amire ránézek, arról már érkehetnek az adatok. Olyan jelsorozat, amit az agy tud fogni. Ez a jövő!

Azt, hogy milyen képet látok, külső tényező fogja befolyásolni. Olyan kép, amely nem különböztethető meg a valóságtól. Eltűnik a virtuális kép és a köztem lévő távolság.

A jelenben a túlzott internet-használatnál az erek szklerotizálódnak, romlik a szem vérellátása.

**A cikk második részében Dr. Silke Schwarz kölni gyermekorvos előadását szeretném összefoglalni. Téma: Hogyan hatnak az informatikai eszközök az ember egészségére? Miként teremthető egyensúly ezek használatában?**

Silke Schwarz kölni általános orvos, antropológus orvos, óvoda- és iskolaorvos. Előadását azzal kezdte, hogy Rudolf Steiner milyen nagy jelentőségűnek tartotta orvos jelenlétét a Waldorf-iskolában. Minden nevelés gyógyítás is egyben. Tervezés, gyávaság az, ha visszahúzódunk a modern élettől. Az a feladatunk, hogy a lélek erőinek megerősítésével elviselhetővé tegyük a modern életet, megerősítve a szellemtudományból, antropológiából és a szellemi kutatásokból származó impulzusokkal. A világtól való elhatárolódás spirituális önzést jelent. Hidat kell képezni az exoterikus és az ezoterikus út, utak között.

Hogyan fejlődnek az emberi képességek? Az első vonatok megjelenésekor az orvosok lebeszéltek az embereket az utazásról. Voltak ugyanis, akik elájultak, szívük és érrendszerük nem tudta elviselni ezt a dolgot.

Az emberiség fenoménja gyorsan tud változni. Mára alkalmazkodtunk a vonat-  
hoz. Időnként még egy-egy gyerek rossz-  
szul van az utazásnál, de az, ahogy idő-  
sebb lesz, elmúlik.

Majd a látás-érzékeléssel folytatta:

A látás nem passzív folyamat. A pillantás intenzív, szándékos tevékenység. A látás során éteri erőket növelünk. A pillantások tudnak erősíteni, bátorítani, de szűrni és bántani is. Két óra televíziózás alatt-  
után mennyire más folyamatok zajlanak le bennünk, mint két óra természetjárás idején.

A televízió előtt lebénul az akaratunk! A TV-nézés ellensúlyozására én-erősítő gyakorlatokat lehet végezni, mert függő-  
vé, éntelenné tesz minket.

Televíziózásnál a gyorsan változó képek sorozatát nézve nincs idő rákészülni egy kép után a következőre, nincs idő ráké-  
szülni az új dologra.

Ezt a fajta kiszolgáltatottságot jobban átéli a gyerek, mint a felnőtt. Túlfeszített, izgalmas kép láttán kiáramlik az adrenalin, aktivizálódik a hormonműködés. Ilyen helyzetben, ilyen stressznél a régi ember például elmenekült a mamuttól. **A látvány után az akarat került mozgásba.** A jelenben a TV előtt ülő esetében a stresszhormonok sokáig a testben maradnak, ha nem dolgozódnak fel mozgás során. Ma a szervezet másképpen kompenzál. A hormonok növekedése – nor-



mális esetben – a pubertás korban erőtel-  
jesebbé válna. Ez most korábban követ-  
kezik be.

A hagyományos oktatás úgy véli, a médi-  
ák sokat segítenek az oktatásban. Tudomá-  
nyosan kimutatott tény, hogy a TV és a számítógép által szerzett tudás legfel-  
jebb három hétig tart. A számítógépes tevékenységek a rövid távú emlékezetet erősítik. A Wikipédián keresztül bármely percben tudunk tudásanyagot lekérni. (A mi gyermekkorunkban vastag értelmező szótárokat használtunk.)

Ha egyre többet élünk a rövid távú emlé-  
kezetben, kevesebb lesz a hosszabb távú emlékezeti tevékenység – **FELEDÉSBE MERÜL AZ EMBERISÉG KULTÚRÁJA!**

Agyunk nem egy kész valami: változékony, amit az orvostudomány a neuroplaszticitás képességének nevez. Például a mobiltelefon-használat hatására rögtön megjelent az agyban bizonyos területek változása, mivel a mobilhasználok többet használják a hüvelykujjukat. Hasonló módon változhat egy hegedűművész agya is attól függően, hogy milyen régóta hegedül. Mobiltelefon-használat hatására rögtön megjelenik a változás.

Visszatérve a televíziózásra:

A képek érzelmi szinten erősen megszó-  
litanak, egy-egy kép életünk végéig is beépülhet. Erősebben beégnek, mint az olvasás nyomán szerzett élmények. Ez is magyarázza a televíziós sorozatok népszerűségét.

Vizsgálták, hogy adott korú gyermek hány lövöldözést, gyilkosságot látott a képernyőn. Ezeknek a filmeknek alapve-  
tően olyan a metódusuk, mint a katonai kiképzéseknek – brutalizáló, érzéketlenné tevő folyamatokat indítanak el az emberben.

Emellett kevesebb, szinte elnémul a beszéd és a több a beszédzavar.

Németországban készült egy felmérés, melyből kiderült, hogy minden 5-7. gyer-  
meknek beszédterápián kell részt venni. Egy átlagos német családban naponta átlag 12 percet beszélgetnek.

Biológiai szempontból a beszédnél közlő és fogadó egységet említene. A köztudatban ennyi a beszéd. Ez nem így van; a beszéd hihetetlenül eleven, kommunikációs művészet!

Egy beszélgetés során a hallgatóban magában is, aki figyel, sok minden lejátszó-  
dik. A hallgató gégefője is finom mozgásokkal követi a beszélőt. A hallgatás is teremtő folyamat.

Ezután Johanna Zinke könyvét ajánlotta, mely a beszéd közben megjelenő hangformákról, levegőszobrokról szól.

Egy teremben is a hallgatóság egy közös levegőtérben van. A levegő-elem mozgékony, mindannyiunkat összeköt. A beszéd során hőtér van jelen.

A gyermekek nevelésénél nem helyettesíthető az emberi hang gépi eszközzel, mert beszédzavar léphet fel.

A gyermekek nem mini felnőttek.

A gyerek a saját testének, szerveinek fel-  
építésével van elfoglalva. Érzékszerveivel nyitott, mindent befogad. Szimpátia lény. Hároméves korig nincs meg benne az antipátia erő, majd mikor megjelenik, az a dackorszak. Káros a nagyon kicsi gyerekek TV elé ültetése, és sajnos már van bébi TV, vannak bébi rajzfilmek. Igen erősen károsítja az éteri erőket sok egyéb mellett.

Nem egészséges, ha a kisgyermekkel való utazás során a háttérben szól a rádió, szörnyű hírekkel. Anyák gyakran a játszótér szélén az iPhone-t nézegetik, amíg a gyerek játszik, vagy az újszülött fülében van fülhallgató, mese szól belőle.

Fontos, hogy a gyerek valódi, igazi, ember-  
ember közötti találkozásokat éljen meg.

Az emberiség történetében még nem volt ilyen időszak, ahol az érzékelő rendszer ennyi támadásnak lett kitéve. Ide tartoznak az élelmiszer-adalékok, a nyugtatók (pl. a Ritalin) is. Megváltoztatja a gyermekek saját magával és a világgal kapcsolatos érzékelését.

A kisgyermek számára a világ megismerése az egész testével, háromdimenziós térben történik. A TV nem háromdimenziós, és gyors a képek váltása.

A felnőtt ezeket a valóságdimenziókat külön tudja kezelni. A gyermekek nem képesek erre a párhuzamosságra. Fejlődési zavar lép fel az érzeikekben.

A komputerjáték nem a gyermek természetes világa. Szaladni akarnak, alkotni, kertben tevékenykedni. Szükségük lenne a szüleikre kint és bent is. Ha ez teljesül, akkor elevenen maradnak bennük a fantáziaerők, akkor jó alapokat alakítottunk ki a gyermekekben a megfelelő fejlődéshez.

Fontos, hogy az iskolában ne hagyjuk magunkat sodortatni az áradattal. A feladatunk különleges. A fiatalokat nem lehet távol tartani a technikától. Közösen lehet velük ellátogatni a média világába. Mit kínál a média? Adagolás, tartalmak kérdése. A 14 éves bírja, vagy megviseli egy TV-műsor. Lelkileg fiatalabbak, nyitottabbak, nekünk kell védeni őket!

Egyénre szabott média-pedagógia.

Kompromisszumot kell találni a fiatalokkal: beszélgetések, megbeszélések, viták. Van, amihez ragaszkodni kell, de nyitottnak kell lenni az igényeik felé. Nem lehetünk előítéletesek!

„Már megint a számítógép előtt ülsz?!”  
Mit lehet tenni? Pl. fantázia-történeteket írni együtt.

Ha 1-14 éves korig jó alapokat nyújtotunk, támogattuk saját képek létrehozását, akkor ez most működik.

Az ifjú lelkekben a távoli vidékek meghódításának vágya él. Új, párhuzamos világok létezése. Életerőit a virtuális világokba helyezi.

Mit kell tennünk ahhoz, hogy ezeket az erőket a való világban használja?

Rudolf Steiner egyszer azt mondta, hogy ha újraalapítaná a Waldorf-iskolákat, mindent a művészetnek vetne alá.

Hogyan tudjuk a média világot művészetnek helyt adó világgá tenni?

Hogyan lehetne a fiatalok ideálok iránti vágyát, akár a szabadságot, egyenlőséget, testvériséget megvalósítani a média világában?

Szilícium völgyben – egy óra a számítógép előtt, majd egy óra mozgás vagy levegőzés a szabadban. „En mozgok.” – Ez meditációs



mondata is lehet egy felnőttnek.

Rá lehet tekinteni kívülről, belülről. Így mi magunk is szabad, világteremtő lényekké válhatunk. Általunk is új képek, új lények teremődnek. A kisgyermek még párbeszédet folytat a világ lényével.

Feladatunk: óvni a Föld lényét! A Föld lényét három burok veszi körbe:

- Az első burkot a csodálkozás építi fel, a tisztelet érzése. Olyanná lenni, mint egy kisgyermek.
- A második burkot a szeretet erőiből épül fel, részvétel, empátia alkotja.
- A harmadik burkot a moralitás, a bölcsesség erői képezik.

A média világában olyan erők működnek, melyek ezeket a burkokat tönkre akarják tenni. Megakadályozzák a Krisztus-impulzus érvényesülését. Ő segítene az ahrimáni erőkkel szemben. Krisztus-erő segítene, hogy gyógyító irányba tudjunk fejlődni. Ezért fontosak az igazi, emberi találkozások.

Fontos a felnőttek számára a szellemi iskolázás, az úgynevezett mellékgyakorlatok, melyek spirituális fejlődést eredményeznek.

*Kolinger Margó*

# Nyár kánon

VASKÓ ANDOR

J. of FORNSETTE  
(XIII.sz.)



1 2

Künn a fá- kon új- ra szól' a vig ka- kukk ma- dár.

3 4

Nap- su- gár- ban ú- szik min- den, száll az il- lat- ár:

Nyár van, nyár! Röp- ke lep- ke száll vi- rág- ra,

züm- mög száz bo- gár, Lom- bos á- gon csó- kot vált az

if- jú ger- le- pár. Nyár van, nyár van, ka-

kukk szól már a fák közt., Ka- kukk, be szép a nyár!"

5 6

Nyár van, nyár, a ka- kukk szól már.

A fotókat köszönjük Skoda Mercédésznek, Czákó Krisztiánnak, Dobos Péternek, a Duflex Fotográfiai Egyesület vezetőinek, Tóth Péternek és Danis Jánosnak, Gesztelyi-Nagy Andrásnak, Kiss Ferencnek, Kovács Klaudiának, Pecze Ilonának, Szabó Miklósnak és Várkonyi Gergelynek!



Dióhéj  
A Weöres Sándor Oktatási Kulturális és Szabadidős  
Egyesület kiadványa

Megjelenik 100 példányban

Honlap: [www.waldorf-godollo.hu](http://www.waldorf-godollo.hu)  
Facebook: Gödöllői Waldorf Hírek  
Nyomda: Fafnir Nyomdai, Kereskedelmi és  
Szolgáltató Kft., Gödöllő

Főszerkesztő: Fábíán Zsuzsa  
Szerkesztők: Forgács Erzsébet, Fülöp Hajnalka,  
Kecskés Judit, Kuntz Orsolya, Skarka Cecília és  
Skoda Mercedesz  
Tördelő: Paplogó Erzsébet  
Lektor: Petricsák Judit