



Fotó: P. Tóth Nóra

Jeles jubileum

Új épületegységgel bővült a Szent Jácint Görögkatolikus Óvoda, melynek alapkövét szinte napra pontosan egy évvel ezelőtt helyezték el.

Idén már tíz esztendeje működik az óvoda a Nyíregyházi Egyházmegye fenntartása alatt. Ez a jubileumi év pedig - az intézmény épületének bővülésével - meghozta azt a régóta áhított változást, hogy a központi négy óvodai csoport egyesült a cibakpusztai és abapusztai telephelyek csoportjaival. A hat óvodai csoport egy telephelyre való helyezésével az intézmény munkatársai-



nak lehetősége nyílik szakmai szempontok alapján szervezni a csoportokat, normalizálódtak a csoportlétszámok, javult az intézmény programjaiban való egyenlő részvétel lehetősége. A két csoportszobát, tornaszobát, kiszolgáló, szociális és üzemi helyiségeket, irodákat, egyéni foglalkoztatószobát, teakonyhát magában foglaló új épületegység kialakítása mellett a meglévő épületet is felújították. A régi és új épületrészek találkozásánál jött létre a központi előtér, aula, amely lehetővé teszi az épületrészek közötti átjárást. Az átadó ünnepségen Szocska A. Ábel nyíregyházi megyéspüspök, Szabó Tamás oktató-

Cikkünk folytatását a 2. oldalon olvashatja.

ÖNKORMÁNYZAT

Befejeződött a Barackvirág Óvoda konyhai részének felújítása

A majd tízmillió forintos költségvetési támogatásból megújult helyiség új burkolatot, korszerű

világítást kapott, és beszerzésre került egy nagykonyhai tűzhely és mosogatógép is.



Fotó: Katona Julcsi

INTÉZMÉNYEK ÉS CIVIL SZERVEZETEK



si referens és Jaczkó Sándor, az intézmény lelkiigazgatója közösen szentelték meg az épületet szeptember 15-én. Szocska Ábel úgy fogalmazott, a keresztény intézményekben négy alappillérrre kell épülnie a munkának: az imádságra nevelésre (a Jóistennel való személyes kapcsolat kialakítására); a



vallásos, görögkatolikus hagyományok ápolására; a templomra, ahol a szentségeket kiszolgálják; valamint – a legfontosabbra, amelyből minden más is fakad – a Szentírás ismeretére, bibliai történetek elsajátítására. A szentelési szertartás után, Pálosi László polgármester mondott köszöntőt, majd Papp Valéria, a Nyíregyházi Egyházmegye Oktatási Irodájának munkatársa



mutatta be a kormány támogatásából és az egyházmegye saját forrásából megvalósult beruházást, s mondott köszönetet az abban közreműködőknek.



Az ünnepségen jelen volt Papp Tibor főhelynök, Grunda János oktatási tanácsadó, Sivadó Csaba ökonómus, a településen pasztoráló történelmi egyházak képviselői, Bakó Sándor plébános és Sajtos Sándor református lelkész. Továbbá a helyi és társintézmények vezetői, a balkányi óvoda Erasmus-partnerei: a sepsiszentgyörgyi és a székelyudvarhelyi intézmények vezetői; a beruházásban tevékenykedők: többek között Trenka Zoltán vezető tervező; Petrus Mihály, a Magyar Parképítő Kft. ügyvezetője; Ilosvai István, a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei

Kormányhivatal Hatósági Főosztálya Oktatási és Hatósági Osztályának osztályvezetője; Sztupa András műszaki ellenőr, továbbá a Nyíregyházi Egyházmegye Oktatási, Építésügyi és Pályázati Irodáinak munkatársai. A jeles alkalomból a püspök ezüst papi mellkereszttel fejezte ki köszönetét Jaczkó Sándor esperesnek a településünkön végzett szolgálataért, és egy díszes fali kereszttel ajándékozta meg a Szent Jácint Görögkatolikus Óvoda vezetőjét, Pásztor Lászlónét.

Forrás és fotó: P. Tóth Nóra/Nyíregyházi Egyházmegye



ÖNKORMÁNYZAT

Csatlakoztunk a Bursa Hungaricához

A pályázat benyújtásának módja és határideje

A pályázatok kezelésére a Bursa Hungarica Elektronikus Pályázatkezelési és Együttműködési Rendszer szolgál. (elérhetősége: <https://bursa.emet.hu/paly/palybelep.aspx>)

Impresszum

Balkányi Beszélő
Balkány Város Önkormányzatának és lakosságának közéleti lapja

Kiadja Balkány Város Önkormányzata

Szerkesztőség:
Polgármesteri Hivatal
4233 Balkány, Rákóczi utca 8.
Telefon/Fax: (42) 561-000

Felelős szerkesztő:
Katona Zoltánné
Tördelés: Szalay Krisztián
Nyomtatás: Szendeczki Nyomda
ISSN 1786-531X

INTÉZMÉNYEK ÉS CIVIL SZERVEZETEK

Évről évre nő a vonulások száma A Balkányi Önkéntes Tűzoltó Egyesület hírei

Idén szeptember 15-ig már 32 riasztást kaptunk, ami kiemelkedő a korábbi évekhez képest. Többnyire avar-, gaz-, illetve nádas-tűzhöz kellett vonulnunk, de egyre több a viharok miatt fakidőlés és vízáttemelés, mely esetek száma várhatóan még emelkedni is fog. Sajnos közlekedési balesetnek is egyre többször hívnak minket.

A vonulást minden alkalommal 5-9 percen belül, kellő létszámmal meg tudtuk kezdeni. A tavalyi év SZJA 1%-nak bevételéből vásároltunk egy kompresszort, amivel az induláskori sűrített levegőt tudjuk előtölteni a gépjárműbe, így kb. 2 perccel tudunk hamarabb indulni. Ez nagyon sok idő annak, aki várja a sziréna hangját.

Az, hogy egyre drágábbak az eszközök, az energia, a szolgáltatások és az anyagok is az a mi mindennapjainkra is rányomja a bélyegét. Annak azonban örülünk, hogy eddig is sikerült biztosítani a mindennapi feladataink ellátását, a lakosság életének és

értékeinek a megóvását a nap 24 órájában.

Ezért köszönet illeti Pálosi László polgármestert, és a város képviselő-testületét, hogy az idei költségvetésünket a tavalyi összeggel elfogadta.

Közösségi életünk nemcsak az aktív vonulásokból áll, hanem ellenőrző gyakorlatokból, szakismereteink rendszeres növeléséből, rendezvényeken való megjelenésből is, mint például iskola, óvoda, városnap stb.

Településünkön ebben az évben a bölcsődében és mindkét óvodában meg tudtunk jelenni, ahol a gyerekek nagy érdeklődéssel vették körbe az öreg IFA gépjárművünket és próbálhatták ki a felszerelésünket.

Nyáron kirándulást szerveztünk az Öreg-Túr folyóra tagjainknak, akik családjukkal együtt érkeztek a túrára.

Nemrégiben három tagunk szerezte meg a megkülönböztető jelzés használatához szükséges PÁV I. vizsgát, illetve ketten indultak a tűzoltásvezető II 144

órás oktatáson, hogy elméleti és gyakorlati tudásukat bővítsék.

Átfogó ellenőrzésen esett át az egyesület a Katasztrófavédelem részéről. Általánosságban minden rendben találtak, a néhány kivételt helyben pótoltuk vagy később intézkedtünk a megoldásról.

Szeptemberben az egyesület tagjai egy munkavédelmi oktatással egybekötött lecsófőzéssel töltötték el kellemes délutánt a városi könyvtár mögötti filagóriában.

Néhány fontos tanács mindenkinek:

Az őszi idő beköszöntével a bal-eseteket látva készüljünk fel a megváltozott időjárás körülményekre és **csatoljuk be a biztonsági öveket!**

A fűtési szezon megkezdése előtt **vizsgálni szükséges a kémények állapotát.** Sok esetben nincs kotorva, a benne lerakódott égéstermékek kigyulladásához, illetve izzásához is többször vonulunk. Előzzük meg a bajt!



Fotó: hornaruldebistrita.ro

A betakarítási munkák után rendszeresen következik a vegetációs hulladék elégetése. Ezek szabályai a helyi rendelet értelmében:

Avart és kerti hulladékot csak kis mennyiségben, száraz állapotban, jól kialakított tűzrakó helyen és telken szabad égetni szeptember 15-étől november 30-áig, hétköznapiokon reggel 7.00 órától este 18.00 óráig, szombaton reggel 7.00 órától 12.00 óráig. Ünnepnapiokon és vasárnap avar és kerti hulladék égetése tilos! Az égetés helyszínén olyan eszközöket és felszereléseket kell készenlétben tartani, amelyekkel a tűz terjedése megakadályozható, illetőleg a tűz eloltható.

Az égetendő kerti hulladék nem tartalmazhat más kommunális, illetve ipari eredetű hulladékot (PVC, gumi, egyéb veszélyes hulladék, stb.).

Szilágyi Ernő

ÍZEK, ILLATOK, EMLÉKEK

„Hull a szilva a fáról...”

Szeptemberben érik a legjobb szlekvár alapanyagának tartott besztercei (vagy berbencei) szilva. Ez egy igen régi, ázsiai eredetű szilvafajtánk. Beszterceinek csak itthon nevezzük, a külföld Magyar szilvának ismeri.

Ez a szilva tojásdad alakú, sötétkék, hamvas gyümölcs. Teljesen magvaváló. Húsa sárga, kitűnő ízű, zamatos, és magas a cukortartalma. Ezért is készül kiváló lekvár belőle.

A szilvalekvár a magyar konyha tagadhatatlan kincse, évszázadok óta fontos táplálékunk. Nélküle el sem tudnánk képzelni jó néhány süteményünket. Ám a

szilvalekvár nem csak desszertek fontos alkotórésze. Készíthetünk vele mártásokat finom húsételekhez, és nem rossz ötlet reggelire egy szelet vajás kenyéren vagy kalácson, vagy palacsintába töltve. Vagy csak úgy, a kamrában kóstolgatva, hogy nem romlott-e meg esetleg.

Az elkészítési módoknak is igen széles tárházára lelhetünk, ha lekvárfőzésre szánjuk el magunkat.

Legújabb rovatunkban Varga Istvánné Pirocska mutatja meg, hogyan készíti mára már több évtizede a maga nagyon finom, házi szilvalekvárját.



Fotók: Katona Julcsi

ÍZEK, ILLATOK, EMLÉKEK



és egy 10l-es alulábas, amiben majd sült a szilva. Ebből a mennyiségből 12db 2 dl-es üveg lekvár lett.

Az elkészítés menete:

A megmosott, kimagozott szilvát ledaráljuk. A lábast előzőleg az 1 dl ecettel átlocsoljuk. Ebbe öntjük a darált gyümölcsöt, majd hozzáadjuk a kristálycukrot, vaníliacukrot. Az első két órában,



Ezt a receptet Lekkáné Juliska nénitől tanultam, amikor ide kerültem Balkányba. Mi Nyírbogáton hagyományosan, rézüstben főztük a szilvalekvárt, a szőlőkben termett berbencei vagy besztercei szilvából, minden évben. Előző este előkészítettük a gyümölcsöt: megmostuk, majd fateknőbe öntöttük, és onnan magváltuk ki. A teknő azért volt jó, mert a három testvéremmel, anyukámmal mind körül tudtuk ülni. Sokszor este, munka után – ami legtöbbször dohánytörés volt – kezdtünk hozzá a magvaláshoz, s másnapra előkészítettünk annyi szilvát, ami két üstre valót kitett.

Volt idő, amikor üstház helyett földbe vájt lyukba gyújtottunk tüzet, s arra raktuk a nagy üstöt, amiben sűrűre, szinte fekete színűre főztük a szilvát.

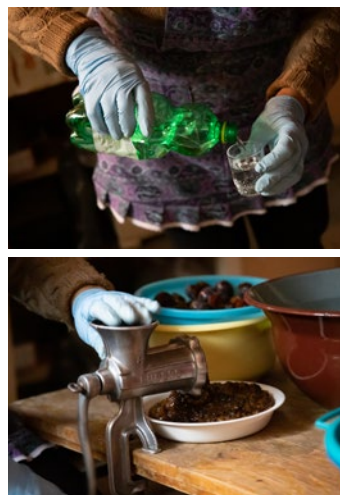
Amikor férjhez mentem, és Balkányba kerültem, akkor tanultam Juliska nénitől ezt az egyszerűbb változatot. Ízre, állagra is más, mint az üstben főzött. Nekem finomabb. Meg aztán nem kell órákat mellette állni, kavargatni. És nem is köpköd össze mindent maga körül. A sütőben sem.

A hozzávalók:

7 kg darált szilva,
1 kg cukor,
2 csomag vaníliacukor,
1 dl 10 %-os ecet,



Azután megtöltöm őket, és fedő nélkül visszateszem meleg sütőbe. Ilyenkor már nem ég a láng, csak a sütő melegét használok. Hagyom, hogy ott hűljön ki a lekvár. Ettől szépen be is fog bőrsődni a tetején. Mikor kihűlt, rárakom a kupakot, és mehet is a kamrába.



TESTI-LELKI EGÉSZSÉG



Illusztráció: egészségter.hu

Vitaminok ABC-je

Vitaminoknak nevezzük azokat a szerves anyagokat, amelyek elengedhetetlenek a sejtekben zajló anyagcsere folyamatokhoz, valamint közreműködnek azoknak a biokémiai folyamatoknak a szabályozásában, amelyek során a táplálék hasznosul és energia keletkezik.

A vitaminok nélkülözhetetlenek szervezetünk számára, melyeket néhány kivételtől eltekintve nem képes előállítani, külső forrásból kell fedezni az igényeket. Megkülönböztetünk zsírszárban oldódó (D, E, K, A) és vízben oldódó vitaminokat. Az utóbbit nem képes a szervezetünk raktározni, ezért napi szinten szükséges bevinni a szervezetünkbe!

A-vitamin (retinol): szerepet játszik bőr és nyálkahártyák megújulásában, ezáltal a sebgyógyulásban, de számos anyagcsere folyamat katalizátoraként is funkcionál. Antioxidáns tulajdonságú, és elengedhetetlen a látáshoz, a leégett bőr regenerálódásához is. Hiányában a haj

száraz lesz, a körmök elvékonyodnak, töredeznék, a bőr kiszárad, megvastagszik, hámlani kezd, és fogékonyabb lesz a kórokozókkal szemben. A szürkületi vaklás kialakulása és az ízérzés csökkenése a leggyakoribb tünetei, igen súlyos esetben pedig teljes vaklás is felléphet. Táplálékforrások: máj, vaj, tojássárgája, répa, sárgadinnye, spenót, sütőtök, tengeri halak. Túladagolása esetén a következő tünetek léphetnek fel: a hajhullás, viszketés, hámlás, étvágycsökkenés, fejfájás, hányás, májkárosodás. Különösen veszélyes ez a várandósok számára, mert magzati károsodás is kialakulhat!

B-vitaminok: A B-vitaminok a bőr és a hajhagymák anyagcseré-

jében játszanak fontos szerepet. Növelik bőrünk ellenállóképességét, erőssé teszik a haját, védenek a hajhullástól, és késleltetik az őszülés folyamatát. Hiányukban fellép a szájszag berepedezése, a bőr vörössé, duzzadtá válhat, hámlani kezd, az ajkak kicserepesednek. B2-vitamin megtalálható burgonyában, spenótban, tejtermékekben, aszalt gyümölcsökben, gombában, tojásban. A B5-vitamin szinte minden élelmiszerben megtalálható, így többek között a belsőségekben, hüvelyesekben, brokkoliban, tojásban. A B6-vitamin fő forrásai a banán, az avokádó, a tojás, a máj és az élesztő. A biotin (B7-vitamin), egészségesebbé teszi a haját és a körmöket, hiányakor bőrgyulladással, a szőrzet kihullásával, a körmök feltöredezésével számolhatunk. Fáradékonyság, étvágycsökkenés, depresszió, magas koleszterinszint is a hiánytünetek közé tartoznak. A biotin forrásai a máj, élesztő, dió, paradicsom, hal, gabonafélék és a tojássárgája. A B-vitaminok családjába tartozó folsav a vörösvértestek képződésében vesz részt, továbbá késlelteti a haj őszülését is. Várandósság alatt különösen fontos a megfelelő mennyiségű bevitele, hogy megelőzzük a magzat velőcsőzáródási rendellenességeit. A folsav megtalálható a májban,



élesztőben, olajos magvakban, zöld növényekben.

C-vitamin: antioxidáns, ami részt vesz a fertőzések elleni küzdelemben. Elengedhetetlen a kollagén szintéziséhez, így a rugalmas, feszes bőr kialakulásához. Segíti a vas bélben történő felszívódását, a sebgyógyulást, valamint lassítja a bőr öregedési folyamatait. Hiányában a bőr fakó lesz, nehezebben tartja meg a nedvességet, így korábban kezd el öregedni, továbbá pigmentfoltok képződhetnek rajta, kis pontszerű bevérzések jelenhetnek meg. Mivel vízben oldódik, nem raktározódik, ezért juttassuk be minden nap C-vitaminban gazdag friss gyümölcsök - citrusfélék, kivi, csipkebogyó és friss zöldségek (saláta, paradicsom, paprika, káposzta) - formájában.

D-vitamin (kalciferol): A D-vitamin legismertebb hatása a csontok épségének megőrzése, mely döntő mértékben a kalcium-háztartás szabályozásán keresztül történik. A kalcium a csontok alapvető építőanyaga, mely a bélből szívódik fel, ehhez pedig D-vitamin szükséges. Hiánya vagy alacsony szintje számos betegség kockázatát növelheti, a daganatos megbetegedések, szív-érrendszeri betegségek, magasvérnyomás, agyérzés, meddőség, asztma, valamint a 2-es típusú cukorbetegség és túlsúly. Az alacsony D-vitamin szint, kétszer nagyobb eséllyel ad a depresszióra, és a figyelem, koncentrációképesség zavarára. Jótékony hatású sclerosis multiplexben, gyulladásos reumatológiai és egyéb autoimmun körkörülményekben. Megtalálható a kefirben, joghurtban, kemény sajtokban,

TESTI-LELKI EGÉSZSÉG

margarinban, halakban, tojás-sárgájában.

E-vitamin (tokoferol): fontos szerepet tölt be szervezetünk fehére-, szénhidrát-és zsírsanyag-cseréjében, valamint a folyadék-háztartásban. A betegség utáni felépülésben segítséget nyújt, fokozza a sejtek regenerációját, így segítve a legyengült állapot megerősödését. Az E-vitamin fontos szerepet játszik a sejtfalak jó állapotának megtartásában, a bőr, az idegek, az izmok, a vö-

rösvérsejtek, a vérkeringés és a szív működés egészségének meg-örzésében. Hozzájárul az örege-dési folyamatok gátlásához, segít az idős kori látásélesség megör-zésében, csökkenti a magas vér-nyomás kialakulásának kocká-zatát. A növényi olajok, vagyis a napraforgó-, búzacsíra-, tökmag-, olíva-, lenmag-, kukoricaolaj, a gabonacsírák, a mogoró, man-dula, az édes burgonya, a hüve-lyes növények, a gyümölcsök, a gabonapelyhek, a dió, mazsola,

a zöld leveles zöldségek, az állati eredetű élelmiszerek közül a hús, a máj és a tojás tartalmaz jelentő-sebb mennyiségű E-vitamint.

K-vitamin: részt vesz a cson-tanyagcserében és a véralvadás-ban. Hiányában alakulhat ki el-húzódó véralvadás. A K-vitamin csökkenti az érlemeszedés és a szív- és érrendszeri betegsé-gek kockázatát. Sok élelmiszer tartalmazza, karfiol, kelbimbó, kelkáposzta, karalábé, spenót, savanyúkáposzta, sajt, tojás.

Besenyei Zsófia
EFI munkatárs
Egészségfejlesztési Iroda Nagykállói Járás
4320 Nagykálló, Szabadság tér 13.
Telefon: 42/599-700 /2151
E-mail: efi.nagykallo@gmail.com



ANYAKÖNYVI HÍREK

Településünkön augusztus hó-napban 5 pár fogadott egymás-nak örök hűséget:

Sindler Miklós Attila és Balázs Margó,

Szabó András és Lengyel Hajnalka,

Bliha Máté és Kukucska Magdolna Elizabet,

Iván Dávid és Tóth Erika Mária,

Tóth Gergő és Dr. Molnár Bernadett,

Almási Sándor Mihály és Gemzsi Mária Ilona.

Házasságkötésükhöz szívből gra-tulálunk!

Gólyahír

Kaposvári Flóra 2021. 08. 03.
Kiss Ilona

Ajtai Vivien 2021. 08. 05.
Bus Brigitta Mónika

Marozsán Marcell 2021. 08. 12.
Nagy Andrea

Barnucz Gábor 2021. 08. 20.
Győri Dalma

Aranyos Dominik 2021. 08. 24.
Aranyos Borbála Nóra

Miterli Emma 2021. 08. 29.
Illés Anita

Varga Szaffi 2021. 08. 30.
Kovács Klaudia

Egészségben, sikerekben, bol-dogságban töltött hosszú életet kívánunk!

Fotók: Katona Julcsi

Halottaink

Bulyáki Lajos (59)
Morvai Imre (77)
Koncz István (64)
Fedák Józsefné (97)
Balázs Andrásné (73)

Kegyelettel emlékezünk váro-sunk elhunyt lakosaira.

Kissné Boros Anikó
anyakönyvvezető



Ajtai Vivien



Aranyos Dominik



Barnucz Gábor



Kaposvári Flóra



Marozsán Marcell



Miterli Emma



Varga Szaffi

KÖZÉRDEKŰ

Központi háziorvosi ügyelet
Telefon: (42) 361-644

2021. október

1.	P	Dr. Berényi Bence	Mackei Adrienn
2.	SZ	Dr. Horváth József	Molnár Lászlóné
3.	V	Dr. Pernecky János	Kiss Kálmánné
4.	H	Dr. Berényi Bence	Mackei Adrienn
5.	K	Dr. Holubán József	balkányi szolgálat
6.	SZ	Dr. Pernecky János	Kiss Kálmánné
7.	CS	Dr. Horváth József	Molnár Lászlóné
8.	P	Dr. Holubán József	balkányi szolgálat
9.	SZ	Dr. Holubán József	balkányi szolgálat
10.	V	Dr. Pernecky János	Kiss Kálmánné
11.	H	Dr. Pernecky János	Mackei Adrienn
12.	K	Dr. Svéda Melinda	Dobiné Szántó Emese
13.	SZ	Dr. Horváth József	Molnár Lászlóné
14.	CS	Dr. Komoróczy Péter	Dudás Györgyné
15.	P	Dr. Svéda Melinda	Dobiné Szántó Emese
16.	SZ	Dr. Berényi Bence	Mackei Adrienn
17.	V	Dr. Komoróczy Péter	balkányi szolgálat
18.	H	Dr. Pernecky János	Kiss Kálmánné
19.	K	Dr. Horváth József	Molnár Lászlóné
20.	SZ	Dr. Pernecky János	Kiss Kálmánné
21.	CS	Dr. Katona Melinda	Mackei Adrienn
22.	P	Dr. Horváth József	Molnár Lászlóné
23.	SZ	Dr. Katona Melinda	Mackei Adrienn
24.	V	Dr. Horváth József	Molnár Lászlóné
25.	H	Dr. Komoróczy Péter	Dudás Györgyné
26.	K	Dr. Holubán József	balkányi szolgálat
27.	SZ	Dr. Komoróczy Péter	Dudás Györgyné
28.	CS	Dr. Katona Melinda	Mackei Adrienn
29.	P	Dr. Berényi Bence	balkányi szolgálat
30.	SZ	Dr. Pernecky János	Kiss Kálmánné
31.	V	Dr. Berényi Bence	Mackei Adrienn
1.	H	Dr. Pernecky János	Kiss Kálmánné

„Hagyd, majd én gyorsan megcsinálom!”

„Hagyd, majd én gyorsan meg-csinálom!” „Bekötöm inkább én a cipőd, úgy jobban tart a masni!” „Te még ezt nem tudod, majd én összerakom/elpakolom!” „Elinté-zem, mert én már úgyis tudom, hogy kell!” „Sietnünk kell, add csak, majd én...!”

Szülőként - akaratlanul is - számtalanszor hagyhatják el a szánkat ilyen és ehhez hasonló mondatok. Ugyanakkor egészen biztos vagyok benne, hogy a legtöbb szülő vágya, hogy gyer-mekéből egy önálló életre, gon-dolkodásra és döntésekre képes, önbizalomtól duzzadó felnőtt váljék.

Hogyan kapcsolódik az önál-lóssághoz az önbizalom? Ahhoz, hogy gyermekünk önálló legyen, elsősorban önbizalomra van szüksége, önbizalma pedig úgy erősödik, hogy egyre nagyobb önállóságra tesz szert, egyre nagyobb teret engedünk a saját törekvései megvalósítására. A két tulajdonság egymást erősíti. Ahogy azt előző írásomban is említettem, a gyerek önbizal-ma elsősorban a velük szoros kapcsolatban lévő felnőttektől, vagyis a szülők és pedagógusok visszaéléseitől függ egy - egy feladathelyzetben. Ugyanígy mű-ködik ez az önállósággal kapcsola-tban is. Ne gondoljon itt senki bonyolult, elvont dolgokra! Egy óvodásnak feladathelyzet példá-ul az is, hogy önállóan felvegye magára a ruhát, egy kisiskolás-

nak, hogy a boltban néhány rábí-zott élelmiszert megvásároljon, egy nagyobb gyereknek, hogy el-hozza a kistestvérét az óvodából.

Az alábbiakban összegyűj-töttem néhány ötletet, hogyan nevelhetünk talpraesett, önálló gyereket.

Használjuk ki, amikor a gyer-mekünk szájából először elhang-zik az a bizonyos „Én akarom...!” mondat. Hagyjuk, hadd próbál-kozzon önállóan, ne vegyük el a kedvét azzal a felkiáltással, hogy „Te még ehhez kicsi vagy, nem tudod!”.

Állítsuk a gyerekünket olyan kihívások elé, melyet már képes teljesíteni (pl.: öntözze meg a virágokat, terítse meg az asztalt, fizesse be a csekketeket stb.) és dic-sérjük is meg, ha jól végezte el a feladatát.

Hagyjuk, hogy saját maga ta-pasztaljon meg dolgokat (pl.: sarazás, bunkerépítés, szülinapi buli megszervezése, sütemény sütése, barkácsolás), mert ezek-ből tanul a legtöbbet. Az így meg-szerzett tudást könnyebben is jegyzi meg.

Nem baj, ha valami nem si-kerül. A kudarcok is kellenek. Ilyenkor biztassuk, hogy próbál-ja meg újra, gyakorolja kitartóan és sikerülni fog. Tanítsuk meg, hogy kitartással és szorgalommal sok mindent képesek vagyunk elérni.

Néha úgy tűnhet, hogy egysze-rűbb és gyorsabb a gyerek he-

lyett elvégezni dolgokat (pl.: reg-gel felöltöztetni, ha rohanunk), ezzel azonban nem támogatjuk az önállóságát. Hagyjuk, hogy amire már képes, azt ő maga vé-gezze el, legyünk türelmesek, ha lassabban végzi, vagy nem olyan jól, mint ahogy mi tennénk.



Fotó: gyereknevelés.hu

Nem baj, ha az el nem végzett feladat következményeivel szem-besül. (Ha nem köti be a cipőjét, rálép a fűzőre, és elesik, vagy ha nem tanulja meg a leckét, egyest kap stb.) Fontos, hogy megta-pasztalja, hogy hibázni lehet. A hibát pedig ki lehet javítani.

Tehát, ha a gyermekünket ko-rának megfelelő feladatok elvég-zésével bizzuk meg, bátorítjuk saját ötletei, törekvései megva-lósításában, biztatjuk kudarc esetén, megdicsérjük, amikor jól teljesített, egyedül megoldott egy feladatot, akkor azt érzi majd, hogy bízunk benne, hogy képesnek tartjuk arra, hogy meg-birkózzon adott helyzettel. Ezzel nem csak az önállóságát, hanem az önbizalmát is erősítjük.

Belényesi Adél
fejlesztőpedagógus

TUDTA-E?



Tudta-e,...

hogy 1933 októberében Aba-pusztán egy XIII. századi – való-színűleg a tatárjárás után épült – templom régi falait tárták fel?

A hajdani templom falaira az egykori Abai Ótelek nevű helyen, egy magaslaton talált rá Kiss La-jos, a Jósza András Múzeum akko-ri igazgatója. A templom hossza 15,2 méter, a hajó szélessége 7,5 m, a szentélyé 4,2 méter volt. Saj-nos az épület maradványai mára már nem fellelhetőek.

Városi Könyvtár

REJTVÉNY • 14 ÉVEN ALULIAKNAK

Kedves Gyerekek!

Tudjátok-e, mi történt Görény-pusztán 1578-ban? Járjatok utá-na, majd írjátok meg nekünk! A helyes megoldást – nevetek és címetek megjelölésével – a *balk.konyvtar@gmail.com* címre vár-juk október 15-ig.

Játékra fel!

Városi Könyvtár

ŐSZI zenés 7 végék

A rendezvénysorozat helyszíne:
Művelődési Ház, Balkány

szept. 24. „A rock örök...”
(péntek) Száraz Tamás-koncert
19.00

október 09.
KELET BRASS BAND (szombat)
15.00

szept. 25. DÖNGŐ EGYÜTTES
(szombat) 15.00

október 15. alma együttes
(péntek) 16.00

Varázslatos operett Berky Lili emlékére
Fellépők:
Nagy Ibolya és Berkes János
énekművészek
szept. 25.
(szombat) 17.00

fruszikás
október 02.
(szombat) 15.00

október 16.
(szombat) 16.00

BÜRKÖS ZENEKAR
október 08.
(péntek) 17.00

Szandi

A rendezvénysorozat Balkány Város Önkormányzata szervezésében valósul meg.
Valamennyi program INGYENES és a hatályos jogszabályoknak megfelelően látogatható.

Támogató:



Nemzeti
Művelődési
Intézet