

de nem hagytuk magunkat! Szerencsésen megérkeztünk a *Szabics Kikötő és Szabadidőpartra*, ahol nagyon kellemes programnak lettünk részesei.

Miután motorcsónakkal átvittek bennünket a Tiszán, megkezdjük felfedező sétánkat a *Tiszavirág ártéri tanösvényen*, ahol a környék növény- és



állatvilágával, régi mesterségeivel, használati tárgyival ismerkedtünk meg nagyon szemléletes módon. Néha egy-egy kidőlt fa állta utunkat, függő hídon kellett egyensúlyoznunk, vagy

éppen vaddisznótúrát kerülnünk; aszfalhoz szokott lábunk nagyon romantikusnak találta ezt a sétát. Azért időnként félve néztünk körül, felismerve a vaddisznók nyomait, de „szerencsére” még nem vagyunk annyi-



ra csendes természetjárók, így sikerült eljészténünk őket. Az út végén a kitaratóbbak pár meredek lépcső megmászásával egy madárlesre mentek fel, ahol a lírikus hajlamú gyermekeket megihlette az őszi természet látványa.

És még mindig nem volt világos számunkra, hogyan kapcsolódik az *Országos Könyvtári*

Napokhoz ez a program. Hazafelé derült fény a titokra. Útközben (persze megint szembeszéllal küzdöttünk) többször pihenőt tartottunk, míg egyik alkalommal – biztos nem véletlenül – egy hatalmas, terebélyes fa alá telepedtünk le. Itt előkerült Edit néni hátizsákjából Wass Albert egyik mesekönyve, *A tavak könyve*, melyből egy szép történet kerekedett ki a tavak keletkezéséről. A meséhez keresve sem lehetett volna jobb helyszínt találni. Érdekes volt látni a legtöbb gyerek arcán,

ahogy a kezdeti fáradtságot egyre inkább a figyelem váltotta fel, ahogy egyre nagyobb átélessel hallgatták a mondat. (Megjegyzem, a nagyobbak közül azért nem mindenki került ilyen lírai hangulatba.)

Lélekben gazdagodva, testben felfrissülve folytattuk utunkat. Ez utóbbira nagy szükség is volt, főleg a kisebbeknek, hisz úgy tűnt, a szél egyre jobban erősödik... Végül hat óra körül a csapat utolsó tagja is elhagyta az *Üdvözlőkút Kunhegyesen* táblát, amelynek láttán kicsit megkönnyebbültünk.

Jó ötlet volt ez a kirándulás, hozzájárult testi-lelki gazdagításunkhoz, a kb. 70 km-es távolság legyőzése pedig bebizonyította az önmagukban kételkedők számára, hogy több energia és kitartás rejlik bennük, mint azt gondolták! Megszülettek a nap kis hősei.

Timárné Parázso Rozália, Tamasiné Ács Judit
kísérő tanárok

Gyermekjoga a Dózsában

A nyáron volt szerencsém részt venni egy fantasztikus képzésen, Budapesten a *Jóga a boldog gyermekkorért* című könyv írója, Csíki Mariann vezetésével. Ajánlom mindenkinek ezt a könyvet, mert olyan jó tanácsok vannak benne, amelyeket szülőként is tudunk hasznosítani.



Nagyon örülök, hogy már ki is tudom próbálni az itt tanultakat, mert a szülők támogatásával a 3. a osztályban elindulhatott év elején egy gyerekjoga csoport.

Mi a gyermekjoga?

Csíki Mariann röviden így fogalmazta meg:

„A gyermekjoga foglalkozások középpontjában a mozgás áll, ugyanakkor minden pillanatát átszövi a játékoság és a mese. A kisgyermek értékrendjét a mese alakítja, így nagy hangsúlyt fektetünk az adott óra mesekörétre. Külső szemlélként egy drámajátékot figyelhetünk meg, jelmezek nélkül, ám tudatos mozgáselemekkel, teljes átélessel kivitelezve: mozgás, játék, mese alkalmazása egy időben, 45 percen keresztül. A jóga nem vallás és nem sport. Indiából ered, több ezer éves mozgásrendszer, amely az idő múlásával fennmaradt és továbbfejlődött. Mivel a természetben alakult ki, a gyakorlatai is természetesek és egyszerűek. Állatutánzó mozgáselemek képezik az alapját, erre épül ezen elemek sorozata és nehezített verziói. Megkülönböztetünk ovijógát (kis ovis és nagy ovis), sulijógát (kis iskolás és nagy iskolás), tinijógát. Minden jóga foglalkozás felépítése egy megszokott rendben zajlik: elhelyezkedés, köszöntés, bemelegítés, nyújtó, hajlító gyakorlatok, sorozatok, helyes testtartást elősegítő gyakorlatok, állatutánzó nagymozgások, végtagszétválasztó, keresztelő gyakorlatok, az idegrendszer érését elősegítő gyakorlatok, gurulások, forgások, ugrások, relaxáció, légzőgyakorlatok, koncentráció-, figyelem-összpontosító gyakorlatok, nagymozgásos játékok, érzelmi intelligenciát fejlesztő játékok, befejezés.