

**Міністерство освіти і науки України**  
**Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II**

Кафедра педагогіки і психології

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

**Кваліфікаційна робота**

Здоровий спосіб життя в дитячих казках

**Гнатик (Товт) Єва Вільмошівна**

студентка 4-го курсу

спеціальність 6.010101 „Дошкільна освіта ”

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол № ..... 2015 р.

Науковий керівник:

Керестень І. С.

Робота захищена на оцінку \_\_\_\_\_, «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 року

Протокол № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри педагогіки і психології:

к.п.н. Маргітич К.Є.

**Міністерство освіти і науки України**  
**Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці ІІ**

**Кафедра педагогіки та психології**

**Пояснювальна записка**

до кваліфікаційної роботи бакалавра

на тему: Здоровий спосіб життя в дитячих казках

Виконала: студентка ІV-го курсу,  
напряму підготовки (спеціальності)

6.010101 Дошкільна освіта

Гнатик (Товт) Є. В.

Керівник: Керестень Іштван С.

Рецензент:

## Зміст

1. Визначення основи теорії виховання	6
2. Валеологічне виховання	9
2.1. Основні сфери формування здорового способу життя	10
2.1.1. Догляд	10
2.1.2. Фізичне виховання	12
2.1.3. Система відпочинку	14
2.2. Мета та завдання виховання у дошкільників культури здорового способу життя	15
3. Казка	17
3.1. Різновиди казок	18
3.2. Типологія героїв казок	21
3.3. Казка, як спосіб комунікації	32
3.4. Казкові можливості для вирішення проблем	34
4. Поява здорового способу життя в казках.	39
4.1. Методичні дослідження	40
4.2. Висновок дослідження	43

**Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériuma**  
**II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

**Pedagógia és Pszichológia Tanszék**

Hnatik (Tóth) Éva

Az egészséges életmód megjelenése a gyermekmesékben

Szakedolgozat

Témavezető:  
Kersztény István

Recenzens:

## Tartalomjegyzék

1. A neveléstudomány tárgykörének meghatározása	6
2. Egészségnevelés	9
2.1. Az egészséges életmód alakításának alapvető területei	10
2.1.1. Gondozás	10
2.1.2. Testi nevelés	12
2.1.3. A pihenés rendszere	14
2.2. Az egészséges életmódra nevelés célja és feladatai	15
3. A mese	17
3.1. A mesék sokfélesége	18
3.2. A mesehősök tipológiája	21
3.3. A mese, mint a kommunikáció eszköze	32
3.4. A mesék kínálta lehetőségek a problémák megoldására	34
4. Az egészséges életmód megjelenése a gyermekmesékben	39
4.1. Kutatás módszerei	41
4.2. Vizsgálat eredménye	43

## Bevezetés

Mit is jelent az egészséges életmód? Egy régi újság szerint:”tisza levegőt, itálnak vizet, ételnek nyersét, a testnek munkát, a léleknek nyugalmat.”

Napjainkban a rohanó életvitel következményeként egyre nagyobb hangsúlyt kap az egészséges életmód fenntartása és megőrzése. A nem megfelelő életvitel, a helytelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód, a túlhajszoltság kimerültséghez, betegségek sokaságához vezet. Ezért fontos, hogy az egészség a felnövekvő nemzedék érdeke legyen.

Az egészséges életmódra, egészséges életvitel igényének kialakítására nevelés az óvodás életkorban kiemelt jelentőségű. A gyermekek lelki életének, jellemének kialakításában döntő fontossága van az első hat-hét életévben szerzett benyomásoknak. A családi szocializáció folyamatában és az óvodai élet során tanulják, tapasztalják meg a gyerekek, hogy az emberi testtel szeretettel, gondoskodóan kell bánni. Az élet és az egészség az ember alapvető, semmi mással nem pótolható értéke, fenntartása minden ember elemi érdeke. Az egészséghez szükséges eszközök, feltételek, lehetőségek megszerzésében ma még nincs esélyegyenlőség.

Az erre való törekvés napjaink nevelőmunkájában kiemelt egészségpedagógiai feladat. A gyermekek életében fontos a megfelelő rendszer, a rendszeresség kialakítása. Hiszen a pszichológiából ismert tény, hogy az ember szokásrendjének alakítása, az őt egész életen át elkísérő egészségvédelmi készségek, jártasságok, szokások kimunkálása a korai gyermekkorban végezhető el a legjobban. Nagy felelősséget ró ránk, az óvodára, hogy intenzíven alakítsuk a gyermekek testi-lelki egészségkultúráját.

## 1. A neveléstudomány tárgykörének meghatározása

A neveléstudomány tárgyköri felépítése különböző szerzőknél és irányzatoknál annak megfelelően változik, hogy milyen területeket és szempontokat tartanak fontosnak a 4 személyiségfejlesztésben.

A neveléstudomány az a pedagógiai rész tudomány, amely a nevelés folyamatát, területeit, ezek követelményrendszerét, tartalmát, módszereit és eljárásait vizsgálja. A klasszikus megközelítés a mindenkori társadalmi elvárásokból és nevelési eszményből kiindulva, a nevelés különböző területeit határolja. R. Hubert például egy személyiségmodellből (nevelési eszmény) kiindulva öt alapvető nevelési területet határol el: értelmi, erkölcsi, esztétikai, testi és szakmai nevelést, és ezek mindegyikéhez sajátos nevelési feladatokat rendel. Ezt a felfogást nagyon sok szerző átveszi, ennek megfelelően határolva el a nevelés alapvető feladatait és területeit (Nicola – Farcas, 22.o.). E nevelési ágak mindegyike hasonló felépítésű: tudatból (ismeretek, fogalmak, képzetek, érzelmek), magatartásból és képességekből tevődnek össze.

Fodor (2005) a nevelés hat „hagyományos területét” is elhatárolja, amelyek a következők: értelmi, érzelmi, erkölcsi, esztétikai, testi és világnézeti nevelés.

A nevelési feladatok meghatározásánál az értékek oldaláról is lehet közelíteni, tehát a nevelés érték közvetítő és értékteremtő folyamatként is felfogható.

Bábosik (1994) szerint a nevelés alapvető célja a konstruktív életvezetés kialakítása, amely szociálisan és az egyén szempontjából eredményes életvitelként határozható meg. A konstruktív életvezetés területeiként egyrészt a jellemfejlesztést, másfelől az önfejlesztő aktivitás szükségleteit jelöli meg.

Lappints Árpád a nevelést mint személyiségfejlesztést értelmezi. Felfogásában a nevelési területek meghatározásának alapját a kognitív pszichológia adja. Ezért a nevelési területek meghatározását nem a társadalmi elvárásokból, hanem a személyiség komponensrendszeréből, valamint komponenskészleteiből vezeti le. Ebben az értelmezésben a nevelést kompetencia – fejlesztésként értelmezi, négy kompetenciát jelölve meg: a kognitív, szociális, személyes és speciális kompetenciát. (Lappints, 1998. 48.o.).

A kognitív kompetencia az információfeldolgozáshoz mint önálló létfunkcióhoz kapcsolódik. Kognitív kompetencia nélkül a többi nem működhet, ugyanakkor alapvető funkciója a többi szolgálata..

A szociális kompetencia funkciója az egyén szociális kölcsönhatásainak, a szociális környezettel való együttélésének eredményes, hatékony megvalósítása, szándékos és szándéktalan alkalmazkodása, önfejlődése és szociális környezetének alakítása, fejlesztése.

A személyes kompetencia, az előbbihez hasonlóan szintén egzisztenciális funkcióval rendelkezik. Ezen funkció a testi-lelki egészségben, a jó közérzet megőrzésében, vagy

helyreállításában, a szervezet, személyiség stabilizálásában, védelmében, optimális működésében, az életkörülmények javításában nyilvánul meg.

A speciális kompetenciák a sokféle foglalkozás, hivatás, munkakör, sajátos tevékenységek eredményes és hatékony ellátásának pszichikus feltételét képezik. A speciális kompetenciákhoz is motívumok, speciális képességek, szokások, minták, készségek, és ismeretek rendszere tartozik. (Bábosik, 1999.132.o.)

## Nevelési modellek

A nevelés különböző tényezők rendszere által befolyásolt, komplex, nyílt rendszerként meghatározható folyamat, és ebből adódóan minden nevelési helyzet tulajdonképpen egyedi, egyszeri és megismételhetetlen a maga nemében. Ennek ellenére a nevelési helyzetek sokaságában bizonyos sajátosságok, irányultságok fedezhetők fel. Ezeket az irányultságokat, sajátosságokat általánosítva nevezzük nevelési modelleknek.

Bábosik (1999) négy kritérium alapján nyolc modellt határoz el, azonban nem zárja ki más rendezőelvek lehetőségét sem. Ezek a következők:

- ◆ a nevelési értékközvetítés érvényesülése szerint: normatív és értékrelativista
- ◆ a nevelési folyamat szabályozottsága szerint: irányított és szabad
- ◆ a nevelési hatásszervezés szerint: intellektualista és naturalisztikus
- ◆ a nevelési folyamat megszervezésének alapja szerint: befogadásra és aktivitásra épül

nevelési modellek. A nevelési modellek a nevelési gyakorlatban nem jelentkeznek ilyen „tisztá formában”, hanem egymással ötvöződve, különböző tengelyeken megjelölhet erősséggel.

## Nevelési módszerek

A *direkt vagy közvetlen* nevelési módszerek alapvető jellemzője az, hogy alkalmazásuk során a nevelő közvetlenül hat a neveltre, minden áttételezés nélkül, s ennek megfelelően a nevelő hatás forrása a nevelő, a befogadó a nevelt. Ilyen módszerek például a beszélgetés, helyeslés, helytelenítés, gyakorlás. A közvetlen nevelési módszerek alkalmazása a nevelő vezető szerepének érvényesülését teszi lehetővé. Előnye az, hogy a közvetlen hatásrendszer korrigálja, kiegészíti a közvetett hatások irányításbeli gyengéit, megkönnyíti a neveltek számára a különböző tapasztalatok értelmezését, és megkíméli őket a hibázástól. A közvetlen nevelési módszerek nem mellőzhetők a nevelési folyamatban, alkalmazásuk gyakorisága életkorfüggő is. Alkalmazásuk óvodás- és kisiskoláskorban kimondottan igényelt, mivel megfelel a gyermekek fejlődési sajátosságainak. A serdülőkort megelőzően a gyermekek igen nyitottan fogadják a közvetlen nevelési hatásokat, csak azt követően zárkoznak/zárkózhatnak el a közvetlen



hatásrendszer elől. Ezért nagyobb életkorban a közvetlen nevelési metodikák aránya valamelyest visszaszorul, de nem szűnik meg teljesen.

A *közvetett* vagy *indirekt* nevelési módszerek alkalmazásakor a nevelő a közösség számára jelöli ki a feladatot, és a kortárskapcsolatok és közösség dinamikáját felhasználva, tulajdonképpen a közösségen keresztül hat a neveltire. A gyermekközösségekben spontánul alakuló kapcsolatok és a nevelő által szervezett feltételek úgy alakítják a tanulók kölcsönhatásait, hogy ezek a kölcsönhatások válnak a normák, értékek és magatartásformák közvetítőivé és megteremtőivé. A nevelő tehát nem közvetlenül hat a neveltire, hanem közbeiktatja a feladatokat, s ezzel indirekt úton a kortársi interakciókat is irányítja. Az indirekt nevelési módszerek igen jó hatásfokúak az önállóság, az önvezérlő képesség, vagyis az autonómia fejlesztésében, ugyanakkor mivel nem állnak a nevelő közvetlen szabályozása alatt, a nem kívánatos magatartásformák és attitűdök megerősödését is eredményezhetik. Az indirekt módszerek alkalmazásának hatékonysága abban rejlik, hogy a legkritikusabb életkori periódusban (serdülőkor) „kikapcsolják” a tanulók személyi ellenállását.

Napjainkra egyértelművé vált, hogy jó hatásfokkal a közvetlen és közvetett módszerek együttesen alkalmazhatók, így nem is tekinthet korszerű nevelési felfogásnak az, amely nem számol a közvetlen és közvetett módszerekkel egyaránt. (Nikola - Farcas, 1995. 48.o.)

## 2. Egészségnevelés

Az óvodai nevelés alapfeladata az óvodás gyermek testi és lelki szükségleteinek kielégítése. Ezen belül az egészséges életmód alakítása, az érzelmi nevelés és szocializáció biztosítása, az értelmi fejlesztés, nevelés megvalósítása.

Az egészséges életvitel igényének a kialakítása, a gyermek egészséges testi fejlődésének elősegítése már óvodáskorban kiemelt jelentőségű. Feladatunk, hogy biztonságos, egészséges környezetben a gyermek jó közérzetét, egészségét őrizve, egészséges testi fejlődését, szokásait segítsük elő, alakítsuk ki, miközben ápoljuk, védjük, eddük, gondozzuk őket. Az egészség mely szomatikus, pszichikus és szociális elégedettséget jelent- megőrzésére irányuló gondozás egyik feltétele az óvónő és a gyermek közötti jó kapcsolat, s nyugodt, biztonságos környezet.

Mindezek vonatkoznak a sajátos nevelési igényű (fogyatékos) gyermekekre is, különös gondot fordítva a prevencióra, korrekcióra és kompenzációra. Feladatunk, hogy a még kialakulatlan, sérült, ill. lassabban fejlődő funkciók lehető legkorábbi és leghatékonyabb egyénre szabott fejlesztésével a gyermek életminőségét javítsuk, segítsük minél teljesebb beilleszkedésüket a közösségbe, így alapozva meg a későbbi társadalmi integrációt.([www.tulipanovoda.eu](http://www.tulipanovoda.eu))

### *Egészségnevelés*

Az egészség fogalmát az Egészségügyi Világszervezet így definiálta: "Az egészség a testi (fizikai), a szellemi (pszichikus) és a társas-társadalmi (szociális) jólét állapota, nem csupán a betegség és nyomorékság hiánya."

A definíció szerint az óvodai nevelés általános nevelési feltételei közé az alábbi egészségfejlesztő tevékenységek sorolandók:

- a testi egészség (gondozás, ápolás, edzés, mozgás-fejlesztés ),
- a lelki egészség (értelmi fejlesztés, érzelmi biztonság nyújtása) ,
- a szociális kapcsolatok harmóniája (közösségi élet, segítség stb.)
- az egészségvédő képesség fejlesztése,
- a gyermekek egészséges életmódjának, egészségvédő szokásainak kialakítása,
- az óvodapedagógusok és a nem pedagógus dolgozók viselkedésének szabályozása,
- a szülők otthoni egészségnevelő feladatai (higiénés szokások alakítása , egészségvédő példamutatás, meleg-engedékeny nevelési módszer)

Adjuk meg a lehetőséget gyermekeinknek, hogy már születésüktől fogva, alakítsunk ki olyan életviteli módot az étkezés, táplálkozás és mozgás terén, amellyel az egészséges felnőttkort élhetik meg. ([www.oktatas.hu](http://www.oktatas.hu))

### 2.1. Az egészséges életmód alakításának alapvető területei:

- gondozás (testápolás, öltözködés, táplálkozás)

- testi nevelés (mozgásfejlesztés, edzés, egészségvédelem)
- a pihenés rendszere.

### 2.1.1. Gondozás

A gondozás során a gyermekek azon testi-lelki szükségleteit elégítjük ki, amelyek elősegítik növekedésüket, fejlődésüket, hozzájárulnak egész személyiségük fejlődéséhez. Ebben a folyamatban fontos szerepe van az óvodapedagógus és gyermek közötti intimitásnak, a testközelségnek, a biztonságérzet kialakításának, a személyes gondozásnak.

Szükségleteik önálló kielégítésére a gyermekek fokozatosan válnak képessé. Az önkiszolgálás kezdetben komoly feladatot jelen számukra. Ezt segítjük akkor, amikor az önkiszolgálás rendszerét a családi szokások és a gyermekek egyéni fejlettségének ismeretében alakítjuk ki.

A gondozás minden területénél fontosnak tartjuk a folyamatos példamutatást, a segítségnyújtást és a verbális megerősítést. Így a gyermekek önkiszolgáló tevékenységeik végzése során egyre önállóbbakká válnak, erősödik én-tudatuk, fejlődik én-képük.

#### *Testápolás*

A testápolás a gyermekek személyi higiénés szokásainak kialakítását, egészségének védelmét szolgálja. Ezeket a tevékenységeket a gyermekek szükség szerint a felnőttek segítségadásával, illetve felügyeletével végzik. Segítségadásakor a tevékenységet szóbeli magyarázattal kísérjük mindaddig, amíg az adott tevékenység sorrendje, technikája nem rögzül. A testápolási műveletek közös végzése segíti a gyermekek és a felnőttek közötti bensőséges viszony kialakulását, melynek eredménye a gyermekek kellemes közérzete, komfortérzete.

A nap során a gyermekek szükség szerint tisztálkodnak (WC használat után, étkezés előtt és után, és minden olyan esetben, amikor ez szükséges).

A nyári időszakban ebéd előtt minden gyermeket lezuhanyozunk.

Étkezés után saját, jellel ellátott fogmosó készlettel mosnak fogat. A fogkefék tisztántartásáról és szükség szerinti cseréjéről folyamatosan gondoskodunk.

A gyermekek a WC-t szükségletüknek megfelelően használják. A WC használat intimitását válaszfalakkal és függönyökkel biztosítjuk.

Minden gyermek saját, jellel ellátott fésűvel rendelkezik. Étkezés előtt és pihenés után minden esetben, a nap folyamán szükség szerint használják a fésűt.

Orrtörésre papír zsebkendőt használunk, melyet egyszeri használat után ki-dobnak a gyermekek.

#### *Öltözködés*

Az öltözködésnél fontosnak tartjuk, hogy a gyermekek kényelmes és biztonságos ruhaneműket viseljenek.

A csoportszobában a hőmérsékletnek megfelelő váltóruhában vannak a gyermekek. A lábdeformitások megelőzése érdekében elengedhetetlennek tartjuk, hogy sarokkal rendelkező cipőt viseljenek. A papucs használatát a balesetveszély miatt is mellőzzük. A szabadban való tartózkodáshoz, a hőmérsékleti változások ellensúlyozásra fontosnak tartjuk a réteges öltözködést, kerüljük a túlöltöztetést. Ügyelünk arra, hogy az udvari játszóruha biztonságos és kényelmes legyen, amely biztosítja a gyermekek szabad mozgását. A ruhaneműk megfelelő tárolását, rendben tartását minden gyermek számára jellel ellátott saját öltözőblokk biztosítja.

Az öltözködés során fontos szerepe van a felnőttek folyamatos segítségének, szóbeli magyarázatának, utasításának, hiszen ezek nagyban hozzájárulnak a gyermekek testsémájának kialakulásához.

### *Táplálkozás*

A táplálkozás a növekedés és a fejlődés egyik legfontosabb feltétele. Óvodánkban a gyermekek naponta háromszor étkeznek, mellyel a napi tápanyagszükséglet 65-70 százalékát kapják meg.

A szülőket a heti étrendről tájékoztatjuk, hogy gyermekeik napi étrendjét ennek figyelembevételével tudják otthon összeállítani.

Fontosnak tartjuk, hogy a gyermekek minden étkezésnél terített asztalnál, kulturált körülmények között, felszabadult, jó hangulatban fogyasszák el az ételt. Az egyes gyermekek ízlésében, étvágyában nagy egyéni különbségek vannak, melyeket tiszteletben tartunk.

Lehetőség szerint alkalmazkodunk a táplálkozási zavarral küszködő gyermekek étkezési szokásaihoz.

Folyadék - víz - egész nap a gyermekek rendelkezésére áll a csoportszobában és az udvaron egyaránt.

Minden csoportunk napi rendszerességgel gyümölcsöt, zöldséget fogyaszt, amikor nem csupán az egészség megőrzéséhez szükséges vitaminok pótlására kerül sor, hanem a rágnivalók is szerepet kapnak.

A mennyiségileg és minőségileg helyes, egészséges táplálkozás az egészséges élet alapja. A gyermek táplálkozási szokásait a családjában sajátítja el. Ezek a szokások sokfélék, ezért feladatunk, hogy a helyes táplálkozási szokásokat megerősítsük, és továbbiakat alakítsunk ki.

A felkínált táplálékok biológiailag értékes alkotóelemeket, rostot, vitamint, makro- és mikroelemeket tartalmaznak. Az óvodánkat ellátó gyermekélelmezési szolgáltatóval megfelelő és együttműködő a kapcsolatunk, részben biztosítani tudják a korszerű alapanyagokat.

A kiegészítést és pótlást a szülők segítségével, csoportonként különböző módon oldjuk meg. Így jutnak a gyermekek naponta friss gyümölcshöz és zöldségfélékhez. Változatos felhasználásukkal mód nyílik arra, hogy a gyermekeket a hét kijelölt napján, egyszerű konyhatechnikai eljárásokkal ismertessük meg, hogy egyéni érdeklődés szerint „gyakorolhassanak”, tapasztalatokat szerezhessenek, ízérzékük fejlődjön mindennapi életük színterén a csoportszobában található gyermekméretű konyhában.

Az eszközfeltételeket minden csoport számára külön biztosítjuk, folyamatosan bővítjük. Étkezési kultúránkat színesítjük a népi hagyományokon alapuló főzési, sütési eljárásokkal (aszalás, kenyérsütés, puliszka-főzés, tartósítás, kukoricapattogatás, mézes ételek készítése stb). Óvodánk lehetőséget biztosít a különböző táplálékallergiás gyermekek étkeztetésére.

Tanítjuk: Ne múljon el nap nyers gyümölcs és zöldség fogyasztása nélkül!

### 2.1.2. Testi nevelés

A testi nevelés magában foglalja a gyermek természetes mozgásigényének kielégítését, egészségének védelmét és edzését. Ehhez szükséges az egészséges környezet, amely alatt a következőket értjük:

- a tágas (nem zsúfolt) és világos csoportszobát,
- a különböző talajfelületű udvart
- az udvaron és a csoportszobában a különböző mozgásfajták kielégítését szolgáló játékeszközöket
- a rendszeres levegőztetést télen-nyáron.

#### *Mozgásfejlesztés*

A mozgás az óvodáskorú gyermekek egyik alapvető tevékenysége. Óvodáskor végére mozgásában fejlődik a legtöbbet a gyermek. Koordinálódik mozgása, képessé válik azt akaratlagosan is irányítani.

Ezért fontos, hogy mindennap kielégítsük a gyermekek mozgásigényét, a mozgás iránti kedvüket felkeltsük. A rendszeres mozgás elősegíti a gyermekek kiegyensúlyozottságát, testi-lelki egészségét és értelmi fejlődését. A mozgásfejlesztés nem korlátozódik a testnevelés foglalkozásokra, hanem áthatja az egész napi tevékenységet.

Minden lehetőséget kihasználunk mozgásos tevékenységek végzésére. A csoportszobákban játékidőben is különféle mozgásfejlesztő eszközök állnak a gyermekek rendelkezésére, amelyek lehetőségek biztosítanak a mozgásformák egyéni gyakorlására, a mozgásöröm folyamatos megélésére.

A mozgásfejlesztés során is nagy hangsúlyt fektetünk a testséma kialakítására, fejlesztésére. Ezt segíti a csoportszobákban felszerelt állótükör is. A mozgásfejlesztés másik területe a fejlesztése, melyet különböző mozgásos játékokkal segítünk elő a csoportszobában és

az udvaron egyaránt. Ennek részfeladata a téri irányokfejlesztése, melyre a tervezett mozgáson kívül az egésznap folyamán lehetőség van. Speciális gondozó, prevenciós és korrekciós testi, lelki nevelési feladatok ellátását megfelelő szakemberek bevonásával végezzük a szülővel és az óvodapedagógussal együttműködve.

Különösen fontos a rendszeres, szabadban végzett, megfelelő intenzív mozgás. Udvarunk játékeszközei változatos mozgásformák gyakorlására adnak lehetőséget, melyek fejlesztésére tudatosan törekszünk.

A jól szervezett séták, kirándulások ugyancsak segítik a mozgásigény kielégítését, és egyben különleges élményt is jelentenek a gyermekeknek.

A mozgásfejlesztés ezen a területen is magába foglalja:

- a nagymozgások fejlesztését (járások, futások, ugrások, csúszás, kúszás, mászás)
- az egyensúly-gyakorlatokat
- a szem-kéz koordináció fejlesztését
- a szem-láb koordináció fejlesztését
- a finommotorika fejlesztését
- a beszédmozgás fejlesztését.

Továbbá különböző ismeretek megszerzésére is szüksége van a gyermekeknek:

- a testrészek megismerésében
- a testséma alakításában
- a lateralitás alakításában, gyakorlásában
- a test elülső és hátulsó részeinek megismerésében
- a test függőleges zónáinak megismerésében
- az adott tárgyakhoz viszonyított testhelyzetek gyakorlásában
- a tér és a térbeli viszonyok észlelésének fejlesztésében
- a sorrendiség, a szerialitás gyakorlásában

Mód nyílik az egyes testrészek fejlesztésére, a térbeli viszonyok

- irányok, helyzetek, idő – gyakorlására, keresztcsatornák fejlesztésére is.

*Egészségvédelem, edzés*

A gondozási és a testi nevelési feladatok megfelelő ellátása segíti a gyermekek egészségének megőrzését, szervezetének edzését, ellenálló képességének növelését. Fontos szerepet játszik ebben a higiénés szabályok betartása, a rendszeres, örömmel végzett mozgás, a levegőztetés és a megfelelő fizikai terhelés.

Minden évszakban elegendő időt biztosítunk a gyermekeknek a szabad levegőn való tartózkodásra. Jó idő esetén az udvaron, vagy séta közben, esős idő esetén a teraszon illetve fedett színben levegőztetjük őket. A szabad levegőn való tartózkodás télen sem maradhat el, kivéve, ha csípős hideg, vagy nyirkos, ködös idő van.

A gyermekek edzését és egyben mozgáskoordinációjának fejlesztését szolgálja a nagycsoportosok vízhez szoktatása.

A balesetek megelőzése érdekében csak biztonságos, egészségre nem ártalmas eszközöket használunk. A mozgásfejlesztő eszközök biztonságos használatának szabályait megismertetjük és betartatjuk a gyermekekkel.

### 2.1.3. Pihenés/alvás rendszere

Az óvodai életritmust, az aktivitás-pihenés arányát úgy alakítottuk ki, hogy az igazodjon a gyermekek élettani szükségleteihez. Fontosnak tartjuk, hogy gyermekeink zavartalan, nyugodt, kényelmes körülmények között pihenjenek.

Ennek feltételei:

- a gyermekek méretének megfelelő fektetők biztosítása, a pizsama használata,
- a gyermekek kialakult alváshoz kötődő szokásainak elfogadása,
- a csoportszoba folyamatos szellőztetése, kellemes légállapot biztosítása,
- a csoportszoba megfelelő fényviszonyainak beállítása.

A pihenés időtartamát mindig az adott csoport igényeihez igazítjuk.

Szükségesnek tartjuk, hogy a rendszeresen nem alvó gyermekek is egy órát ágynyugalomban töltsenek. A pihenőidő többi részében számukra csendes tevékenységet biztosítunk, amikor egyéni fejlesztést is végezhetünk.

A gyermekek alvásigényüktől függően folyamatosan ébrednek fel. A még alvó gyermekeket legkésőbb 15.30 órakor felkeltjük.

A fejlődés várható jellemzői óvodáskor végére

#### *Testápolás*

- A gyermekek belső igényévé válik a tiszta, rendezett külső
- Helyes technikával végzik a tisztálkodási teendőket, szabályait betartják
- A tisztálkodás során használt eszközöket tisztán tartják
- A szokások és szabályok betartását társaiktól is elvárják, figyelmeztetik egymást arra

#### *Öltözködés*

- Önállóan öltözködnek, figyelembe véve az időjárási tényezőket
- Igénylik az alkalomnak megfelelő rendezett külsőt
- Ruhaneműik között rendet raknak, azok épségére és tisztaságára képesek vigyázni
- Segítik egymást az öltözködésben

#### *Táplálkozás*

- A kultúrált étkezés szabályait ismerik és betartják
- A szükségleteik szerint önállóan szednek a tálból, és öntenek a kancsóból
- Készség szinten használják az evőeszközöket
- Felismerik és megnevezik az elfogyasztott ételeket

- *Testi nevelés*
- Csontrendszerük és izomrendszerük megfelelően fejlett
- A mozgásuk koordinálódik
- A finommotorikus mozgásuk megfelelően fejlődik
- Kialakul testsémájuk
- Tudnak térben és síkban tájékozódni
- Teherbíró-képességük és terhelhetőségük életkoruknak megfelelően fejlett

#### *Pihenés*

- Tekintettel vannak alvó társaikra, őket nem zavarják ([www.segedanyag.vajdaiskola.hu](http://www.segedanyag.vajdaiskola.hu))

## 2.2. Az egészséges életmódra nevelés célja és feladatai

Az egészséges életmódra nevelés célja: a gyermekek tudásának, képességeinek fejlesztése, amely alkalmassá teszi őket az alapkészségek és képességek megszerzésére, egészségvédő kompetenciára. Kompetencia alatt az egészséghez, az élethez való boldoguláshoz szükséges ismereteket, készségeket, képességeket értjük.

Az egészséges életmódra nevelés feladatai:

- egészséges környezet kialakítása
- helyes életritmus biztosítása
- egészségügyi szokások, készségek, képességek alakítása
- az egészség mint érték hangsúlyozása
- a felnőttek modellnyújtó viselkedése, tevékenységei
- a gyerekek körül élő felnőttek mentálhigiénéjének segítése
- a család és az óvoda egészségnevelési szokásainak összehangolása
- a szülők figyelmének felhívása a tudatosabb táplálkozás és a mozgás fontosságára
- az egészségügyi és egyéb szakszolgálattal való együttműködés, betegségek megelőzése
- a gyermekek képességének kialakítása, hogy választási helyzet elé állítva őket, az

egészséges módot válasszák minden egészséggel kapcsolatos esetben.  
([www.Hartung\\_Vilmosne.Egeszsegfejlesztes.pdf](http://www.Hartung_Vilmosne.Egeszsegfejlesztes.pdf))



### 3. A mese

#### A mese fogalma

A mese epikai műfajcsoport, a legősibb műfajok egyike. A mesék terjedelme kisépikai jellegű, a műfaj eredetileg verses és prózai egyaránt lehetett; újabban az utóbbi forma jutott benne túlsúlyra. Az ide tartozó alkotások fantasztikus-csodás (vagy legalábbis valószerűtlen) elemekkel átszőtt, általában időben és térben is fiktív körülmények között játszódó eseményeket ábrázolnak. A reális világot képviselő hősei jobbra elvont típusok (az öreg király, a legkisebb fiú, a juhász stb.), s ezek legtöbbször képzeletbeli hősökkel (óriások, törpék, tündérek, boszorkányok, varázslók, sárkányok) és fantasztikus tulajdonságokkal felruházott jelenségekkel (beszélő állatok, növények, tárgyak stb.) állnak szemben. Az események is valószínűtlenek, de egy sajátos hagyomány logikáján belül maradva a cselekmény menetében az egyik esemény bekövetkezése már valószínűvé teszi a másikat. Jellegzetes vonása az egyszerű világkép, mely átmeneti típusokat nem ismerve éles határt húz a jók és a rosszak közé. A végkifejletben a mese diadalra juttatja a jókat, és megbünteti a gonoszokat.

A műfaj története az ókorba nyúlik vissza, első fennmaradt emlékei hosszabb epikus művekbe illesztett betétek (Homérosznál Kirké története, Hésziodosznál a sólyom és a csalógány meséje). Az állatmese azonban már önálló formaként is jelentkezett az ókorban, és az antik irodalom egyik legelterjedtebb műfaja lett (Szimonidész, Aiszóposz, Babriosz, Phaedrus, Avianus). Találhatók mesék a Bibliában és a midrásirodalomban is. A középkortól kedve terjedt el az emberi szereplőket is felvonultató mesetípus, a reneszánsz idején főleg a népmesék adaptációja volt népszerű, a klasszicizmus pedig az antik állatmese-hagyományt újította fel. A műmese a francia rokokó irodalomban szerveződött új műfajjává, a felvilágosult szalonok társaságát szórakoztató szatirikus-ironikus tendenciájú formává. A romantika ismét a naiv népmesei hagyományt állította előtérbe vagy meséi filozófiai tartalmakat is hordoztak.

A 19. század elejéről J. és W. Grimm népmese-feldolgozásai teremtettek iskolát. A mese eredetileg a felnőttek szórakoztatására-okulására szolgáló műfaj (ún. felnőttmese) volt. (pl. az Ezeregyéjszaka meséi). A felnőttmese később háttérbe szorult, de számos nevezetes alkotása ismert, amilyenek E. T. A. Hoffmann, Oscar Wilde Balázs Béla vagy Szini Gyula meséi. A Grimm-mesék hatására, s elsősorban a dán Hans Christian Andersen nyomán a 19-20. század műmeséje általában gyermekmese. (Bálint, 2007)

A mesék csoportosítása sokféle szempont szerint történhet. Eredet alapján megkülönböztethetjük a népmesét és a műmesét, s mindkettőre találhatunk példákat már az ókori irodalomban. A népmesékből a reneszánsz kora óta sokat merít a műmese, de az eredeti népmesék iránti érdeklődés csak a 19. század elején, a Grimm testvérek gyűjteménye nyomán támadt fel. A folklorisztika a mesének több műfaját különbözteti meg, ezek azonban koronként és kultúránként különbözhetnek. A legismertebb mesei műfaj a mágikus mese vagy varázsmese,

a csodamese, amelynek cselekményében a csodálatos események játszanak uralkodó szerepet. Ennek a nyugat-európai és magyar kutatásban tündérmese a neve, noha tündérek viszonylag ritkán fordulnak elő benne. (Tündérszép Ilona és Árgyélus). A hősmese a varázsmese olyan változata, amelyben egy központi hős harcnak ábrázolt küzdelemben győzi le ellenfelét (Fehérlófia). Nagy tömböt alkotnak a tréfás mesék, amelyek legtöbbször ostoba emberekről szóló humoros történetek. A tréfás mesék alműfaja a hazugságmese, mely hazugságok és lódtítások sorozata. A formulamese olyan mese, amelynek a szerkezete egyszersmind tartalom meghatározó tényező. A formulamese két főbb csoportja a láncmese és a csalimese. A láncmesében valamely esemény feltételeit és ennek újabb feltételeit sorolják fel, vagy más, külsődleges ötlet alapján állítanak egymás mellé nagyjából ismétlődő részeket. Hasonlít hozzá a végtelen mese, melyben a mesék szokásos befejezése helyett ciklikus folytatódást találunk, vagy hirtelen fordulat következik, amely befejezetlenül hagyja a történetet. A csalimese félrevezeti hallgatóját, és valódi mese helyett más történetet ad: a cselekmény a mese szabályai szerint kezdődik, de egy rövid bevezető után valamely formula végtelen ismételtetése következik a várt mese helyett, vagy a mesét hirtelen befejezik, esetleg a mesélő a hallgatóságtól kérdez valamit oly módon, hogy a válasz nevetségessé tegye a hallgatót. A középkor után terjedt el a novellamese, mely realiztikusabb, életszerűbb. Cselekményének ideje és helyszíne konkrétabb, csodálatos hősei helyébe a valóságos társadalom típusai lépnek, de világábrázolásában változatlanul a meseszerűség, a fantasztikum uralkodik. (Propp, 1995).

### 3.1. A mesék sokfélesége

Az írott formán belül műfaji szempontok alapján is szeretném számba venni a különböző mesetípusokat, hogy egy képet kapjunk arról, milyen sokfélék lehetnek.

A mesék csoportosítása sokféle szempont szerint történhet.

Eredet alapján megkülönböztethetjük a népmesét és a műmesét.

Köztük az egyik legmeghatározóbb különbség, hogy a műmese írója már ismeri a népmesei hagyományt, és abból merítve, azt átformálva egy új műalkotást hoz létre. A műmese amellet, hogy megőriz néhány elemet az eredetiből, a nyersanyagot átformálva, egy új, a hagyományostól eltérő mesevilágot alakít ki. Ez a világ perszonalizált, közel hozva a történet szereplőit az olvasóhoz, azzal, hogy nem tökéletesek (persze sokszor jobb, ha a mese hőse pozitív példa, akire fel lehet nézni, azonosulni vele). Emellet a műmesékben a szerző kitágítja a mesevilág határait, azzal, hogy a népmesei csodás elemek zárt rendszerén kívül, új motívumokat is használ.

A népmese a szóbeli elbeszélő költészet legnagyobb műfajcsoportjának egyike. Műfaji sajátosságai közé tartozik, hogy szorosan kapcsolódik a néphagyományokhoz, közösségi jellegű, és döntően szóbeli úton hagyományozták tovább.

Szerkezetileg egyfajta azonosság valósult meg a népmesék között (a szerkezeti elemeket hangsúlyozó ismétlések, formulák, sztereotípiák, párbeszéddek, az archaikus mondatfűzés, a névmáshalmozás formájában), emellett a meglepetés elemeit is alkalmazta. Továbbá a meseszerűség és a realiztikusság kettőssége abban valósul meg, hogy a nép mindennapi életének jeleneiből merítve tükrözi a valóságot, de mesei csodás elemeket is használ, melyekkel igazolja a becsületes, igaz életbe vetett hitet. A népmesék esetében a csodás elemek azért alkotnak egy zárt rendszert, a műmesékkel ellentétben, mert az ősi néphit, népszokások, ősrégi világkép emlékeit őrzik tovább. (Vargyas, 2009.)

A folklorisztika a mesének több műfaját különbözteti meg. A csoportosítás kritériumaként a csodás és reális elemek aránya, illetve a mesék egyedi sajátosságai szolgálnak.

- 1) A mesék "alpműfaja": valódi mese/mitikus mese
  - a) Tündérmese
  - b) Varázsmese
  - c) Hősmese
  - d) Hiedelemmese
- 2) Legendamese
- 3) Novellamesék/reális/realisztikus mesék
  - a) Ősi forma
  - b) Rablómesék
  - c) Mátyás - mesék
- 4) Állatmesék
- 5) Tanmesék, fabulák
- 6) Tréfás mesék
  - a) Hazugságmese
- 7) Formulamesék
  - a) Láncmesék
  - b) Véletlen mesék
  - c) Csali mesék

A legfontosabbaknak néhány jellegzetességét szeretném ismertetni.

A *tündérmese* olyan alapvető műfaj, hogy a szakirodalomban is a valódi/mitikus mesékkel azonos értelemben szokták használni, mint a mese "alpműfaja". Cselekményében a csodás elemek játszanak uralkodó szerepet, nélkülük nem jöhet létre a szerkezete, ezért a legmeseszerűbb műfajnak is tekintik. Sajátos formuláival bevezet a mesék világába, és mindig biztosítja a jószág, az igazság győzelmét, amivel a sors jóra fordulásába vetett hitet táplálja.

Szerkezeti szempontból gyakran él a háromszori ismétléssel, a késleltetés különböző formáival, amely legtöbbször a fokozás szerepét tölti be.

A tündérmesék/valódi mesék legarchaikusabb csoportját a *hősmesék* alkotják, melyben nem lírai momentumokon van a hangsúly, hanem a küzdelmen, a párviadalon, amiben a központi hős legyőzi ellenfelét.

A *legendamese* sajátossága, hogy benne megvalósul a tündérmesei hagyományoknak a keresztény hagyományokkal való sajátos ötvöződése.

A *novellamesék* realiztikusabbak, életszerűbbek, a mese lényegi elemeként már nem szerepel bennük csodás elem, jellegzetessége, hogy a novella műfaj és a tündérmese sajátos kereszteződéséből jött létre. Így világábrázolásában őrzi a meseszerűséget, de a cselekményi ideje, helyszíne konkrétabb, alakjai a valóságos társadalom típusait jelenítik meg. Közülük talán a legnépszerűbb csoport a Mátyás-mesék, melyeknek központi figurája az igazságos Mátyás király.

Az *állatmesékben* a csodás elemek korlátozott formában jelennek meg. A mindennapi valósághoz közeli ábrázolást valósít meg azzal a különbséggel, hogy a benne szereplő állatok embertípusokat jelenítenek meg, ezért tudnak beszélni, emberi tulajdonságokkal rendelkeznek, és cselekedeteiket emberi indítékok motiválják. Általában enyhén humoros színezetűek, és tartalmaznak valamilyen erkölcsi tanulságot.

A *tanmesék/fabulák* olyan elbeszélések, amelyben irracionális, olykor élettelen lények ember módra cselekednek, emberi érdekek és szenvedélyek motiválják őket. Ezek a mesék, mindig nyíltan moralizálnak, kimondanak egy erkölcsi igazságot rejtett jelentés nélkül. Az állatmesék közül is sok ide sorolható.

A *tréfás mesék* legtöbbször ostoba emberekről szóló humoros történetek. Ide tartoznak a *hazugság mesék/bolond mesék*, melyek hazugságok és lódtítások sorozatai, a tündérmesék karikatúrájaként, paródiájaként jelennek meg, mert a kijózanítóan valóságosan ábrázolt környezet mellett - amihez az is közrejátszik, hogy általában a mesemondó első személyben önmagáról mondja el a történetet - a realitástól távol álló, meseszerű cselekményeket jelenít meg, ami egyben a komikumát is adja.

A *formulamesék* is karikatúrázzák a tündérmeséket, de talán nem olyan mértékben, mint a hazugság mesék. A *lánckesében* nagyjából ismétlődő részek állnak egymás mellett, melyekben mindig az előzőekben felvetett felvételek mellé újabb feltételek születnek. A *végtelen mesékben* a ciklikus folytatódás helyettesíti a befejezést, vagy hirtelen fordulat révén befejezetlenül marad a történet. A *csalimese* félrevezeti a hallgatókat, mert a szokásos mesei szerkezetnek megfelelő kezdés után hirtelen befejeződik, esetleg egy, a hallgatóság felé intézett kérdéssel.

Az előzőekben bemutatottak alapján láthattuk, hogy milyen sokfélék lehetnek a mesék, ami csak azt igazolja, hogy a mesék valóban a valóság különféle aspektusát tárják fel, magukba foglalva az élet sokszínűségét. (Bálint, 2007.)

### 3.2. A mesehősök lehetséges tipológiái

A műelemzés során megkülönböztetünk szereplőket és jellemeket. Az irodalom elméleti meghatározás szerint: az irodalmi műben a *jellem* a sokoldalúan, összetetten ábrázolt emberalak; aki csak éppen egy-egy vonással jelenik meg, az a *szereplő*.

A gyermekirodalomban a szereplők és a jellemelek szétválasztása ennyire nem lehetséges, mert a kevés szereplő rendszerint külön is egy-egy jellemet szemléltet. Többnyire hősookról beszélünk. (Bauer, 1975, 17. o.) A hősook csoportosításához különböző kritériumokat tudunk figyelembe venni. Én a következőképpen végeztem a felosztást:

- Személyek mint hősook
- Állatszereplők
- Állatvölegények és állatmenyasszonyok
- Tárgyak mint hősook
- Történelmi hősook
- Mitológiai hősook
- Kitalált lények a posztmodernben
- Rajzfilmfigurák mint könyvhősook

#### *Személyek mint hősook*

Általában ők a mese főszereplői. Ide sorolhatjuk a királyfikát, királykisasszonyokat, mostohákat, koldusokat, juhászbojtárokat stb. Legtöbbjüket a pozitív hősook közé tudjuk sorolni (de vannak kivételek, mint például a mostohák). Körülöttük forog a fő cselekmény. A gyermekolvasók általában közülük választanak valakit, aki a kedvencük lesz, akivel azonosulni tudnak, akinek a bőrébe belebújhatnak, kiélhetik vágyaikat, érzéseiket, s ezáltal levezethetik felgyülemllett feszültségeiket.

A gyermek belső konfliktusai általában a szülőkhöz és a testvérhez kötődnek. Az Ödipusz-komplexus a gyermekkor központi problémája. A gyermek körülbelül 5 éves korától kezdve megpróbálja kiszabadítani magát, részben a konfliktus elfojtásával, részben új, nem a szülőkhöz fonódó érzelmi kapcsolatok kialakításával. A gyermekben elfojtva él az a kívánság, hogy megszabaduljon egyik szülőjétől, csak azért, hogy a másikat kizárólagosan birtokolhassa. A fiúgyermek ödipális vágyainak köszönhetően óriásokra, szörnyetegekre vagy sárkányokra vetíti ki apja képét. Ők azok, akik a királykisasszonyt (az anyát) fogva tartják, s így akadályt képeznek számukra ahhoz, hogy megszerezzék s kisajátítsák maguknak a nőt (királykisasszonyt – anyát)

(például: Az égig érő fa). A lányok ödipális fantáziavilágában az anya két alakra bomlik szét: egy preödipális, csodálatosan jó anyára és egy ödipális, gonosz mostohára. Képzletben a kislány legyőzheti (mostoha)anyját, aki távol akarja tőle tartani a királyfit, s így boldogságának az útjába szeretne állni (például: Hamupipőke).

Ezeknek a meséknek köszönhetően a gyermekek a valóságban megőrzik a jó viszonyt a szülőkkel, mert a felmerülő problémákat lerendezik a képzeletükben a mesék által. Így a valóságban és a képzeletben is megkaphatják azt, aminek segítségével kiegyensúlyozott, lélekben egészséges felnőtté válhatnak.

Sok mesében a testvérek mint vetélytársak szerepelnek. Mindig a legkisebb testvérnek, a harmadiknak kell szerencsét próbálni, legyőzni egy-egy akadályt (általában a legnehezebbet), majd a végén mégis ő jár a legjobban, hiszen elnyeri a megérdemelt jutalmat, igaz, néha felsőbb hatalmak vagy szerencse segítségével (például: A három toll).

A testvérek a mesékben legtöbbször hárman vannak. A harmadik mindig a kiközösített embert jelenti. A gyermek szempontjából nézve ez a szülőket mint egy párt jelenti, ő pedig a harmadik személy, aki kilóg ebből a párból, a felnőttek világából. Így a mesékben a két idősebb testvér, a vetélytársak legyőzése azt jelenti, hogy amikor felnőtt, nagyobb és okosabb lesz, mint a szülei. Például a Hamupipőke című mesében Hamupipőkének két mostohanővére van, akik nem elég, hogy szolgálként bánnak vele (anyjukkal együtt), megalázzák, kigúnyolják, de még a hön áhított királyfit is meg akarják szerezni. Ebből adódóan minden téren konfliktusok születnek Hamupipőke és mostohatestvérei között. A mostohák folytonos megaláztatása ellen Hamupipőke nem sokat tehet. El kell végezze a házimunkát, szét kell válogassa a magvakat, külön a jókat, külön a rosszakat. Hosszú munka ez, idő kell hozzá, de meg lehet oldani, mint bármilyen elének gördülő problémát az életben, akármilyen lehetetlennek is tűnik.

Azokban a mesékben viszont, ahol két testvérről van szó, ott mint egyenrangú társról beszélünk róluk (például: Jancsi és Juliska). Ők nem féltékenyek egymásra, hanem az egymásrautaltság következtében kiegészítik egymást.

### **Állatszereplők**

Állatok általában tanító mesékben szerepelnek, sokszor verbálisan is meg van fogalmazva a tanulság. Ezek a mesék a gyermekkori konfliktusokra, majd a későbbiekben fellépő csalódásokra, az óvatosság fontosságára tanítanak meg bennünket (Bognár, 2004, 88. o.). Általános tanulságuk, hogy nem szabad mindeniben megbízni, mert könnyen átverés áldozatává válhatunk.

#### *Medve*

Balu Joseph Rudyard Kipling A dzsungel könyve című novellagyűjteményének szereplője, akinek a személyében egy igazán bölcs és megfontolt medvét ismerhetünk meg. A történetből megtanulhatjuk, hogy az élet állandó küzdelem, s a gyengébb mindig áldozatul esik az

erősebbnek. A Walt Disney-változatból nem ezt a szigorú tanulságot vonhatjuk le, s Balu sem az a szigorú mackóhős, akit Kipling megteremtett, hanem egy játszva tanító, vicces mackó. Az eredeti történet által a gyerekek Baluban a megbízható, gondoskodó, de mégis szigorú apát láthatják.

A közismert *Micimackó*t minden kisgyermek kedveli. Vajon miért? Mert szellemileg egy szinten van velük, ő is ugyanolyan ügyentlenke, kíváncsi s játékos, mint minden gyerek, az édességvágyáról nem is beszélve. Micimackó állandóan kalandokba keveredik, vele mindig történik valami. „A Micimackó egyik legnagyobb erénye az, hogy nincsen benne tanulság, nevelési-oktatási szándék. Úgy véljük, hogy amit belőle lehet »megtanulni«, s ami indirekt módon érvényesül, az maradandóbb minden vélt aktuális (életkorhoz szabott) okító-nevelőszoktató tízparancsolatnál.” (Bognár, 1999, 89. o.) Micimackó kalandjainak elsősorban nem a képzelet fejlesztése a küldetése, hanem a logikai gondolkodás fejlesztése s a bizonyos helyzetekben való helyes döntéshozatal.

#### *Róka*

A magyar szólás („ravasz, mint a róka”) az állat agyafúrtságának, fortélyosságának, szemtelenségének következménye. A róka alakjához általában a megbízhatatlanság és a hamisság tapad. A róka megítélése azonban többféle, lehet még furfangos, hízélgő, képmutató, ügyes, óvatos állat; ugyanakkor az önzés, mohóság, kéjvágy, aljasság, bosszúvágy, magányosság megtestesítője is, és hiába rendelkezik híres ravaszsággal, gyakran felsül, ráfizet és hoppon marad. A róka meg a holló című mesében megbizonyosodhatunk a róka ravaszságáról: hogy elérje célját, hazugsággal áltatta a hollót, csak hogy az megszólaljon, s ennek következtében kiessen a szájából a sajtadarab, melyre a róka pályázott.

A rókás mesék felkészítik a gyerekeket arra, hogy léteznek agyafúrt emberek, akiknek nem kell minden szavát elhinni, mert hátsó szándékkal rendelkezhetnek, s könnyedén átverhetnek másokat. Megtanítják őket arra, hogy a szavak, tettek mögé lássanak. Viszont ezek a mesék a csavart észjárásra is felhívják a figyelmet, mely sokszor jól jön az életben.

#### *Kutya*

A kutya meg a nyúl című mese egy vicces kis frappáns történet, melyben megtudhatjuk, hogy miért és mióta nem barát ez a két állat. A gyermekek a mese által tudomást szerezhetnek a tápláléklánc egy szakaszáról. A kutya egy mese című mese a szeparációs szorongástól való félelem feldolgozásához nyújt segítséget, valamint megbizonyosodhatunk általa arról, hogy a kutya egy érző lény, akinek igen nagy társaság- és szeretetigénye van. Az ilyen mesék segítségével gyermekeink állatszeretők lesznek, sőt a természetvédelmi érzésüket már ekkor, gyermekkorban fejleszteni tudjuk.

#### *Macska*

A macska és az egér barátsága című Grimm-mese már a címével felhívja a figyelmünket, hiszen az egeret inkább a macska eledelének vagy játékszerének nevezhetnénk. A mesében a macska bitorolja a hatalmat, önző és ravasz, álszent állatnak bizonyul. Átveri a kiségeret, és végül még meg is akarja enni. Tanulsága a mesének, hogy ne bízunk meg akárkiben.

A Kacor király című magyar népmesében igencsak agyafürt állat a macska, olyannyira, hogy még a róka eszén is képes túljárni. Talpraesettségre tanít miket ez a történet, valamint arra, hogy használjuk ki okosan a kitarulkozó lehetőségeinket.

A Csizmás kandúr című francia népmese (melyet később a Grimm testvérek átdolgoztak) igen tanulságos történetet tár elénk. Bár tanulsága félreérthető lehet, mert a kandúr csalással és képmutatással jut hatalomhoz, de mivel megmutatja, hogy a kicsi és kismizett is győzedelmeskedhet, és hogy nem az a fontos, hogy az embernek vagyona legyen, hanem hogy barátai legyenek, akik segítik a bajban, ezért ez nagyobb tanulság, mint a ravaszsággal szerzett vagyon. Ebben a mesében a cica kivételesen hű a gazdájához, akin szívből segít. (Bognár, 1999.)

### **Állatvőlegények és állatmenyasszonyok**

Egyes mesék a felnőtté válás más-más nehézségeit és buktatóit tárják elénk. Az állatvőlegény és állatmenyasszony típusú mesék legtöbbször a gyermekeket a párkapcsolati élet nehézségeire, a szexualitás gondolatához fűződő félelmek elűzésére készíti fel.

Az állatmenyasszony típusú mesékben a szerelmes férfinek különböző próbákat kell kiállni ahhoz, hogy a szerelmét elnyerhesse. Például A macskacímű mesében a legkisebb királyfinak három próbát kell kiállnia ahhoz, hogy elnyerje a végső jutalmat, a gyönyörű feleséget. A fiú, mint a legkisebbik a három közül, a legnehezebb feladatot kapja: az erdőben kell menyasszonyt szerezzen. Meg is találja, de macska képében. Végtelen szomorúságát a párjában való hite és kitartása győzi le, s végül el is nyeri a neki járó boldogságot. Ez és az ehhez hasonló mesék természetesen a fiúgyermek számára ajánlottak.

Az állatvőlegény típusú mesékben a hősnőnek valamilyen viszolyogtató állatot kell megcsókolni (például: Békakirályfi), vagy hozzá kell mennie, aki később gyönyörű férfivá változik. Bettelheim szerint a taszító állat az éretlen kislány viszolygását jeleníti meg a szexualitástól. Ahogy a kislány éretté válik a felnőtt kapcsolatra, a csúf állat emberré változik. Az érett nő számára a szexualitás nem állatias, ijesztő és undorító, hanem szép és emberi. A szerelem hatására vonzóvá, gyönyörűvé változik az, ami érzések nélkül csak undort és félelmet vált ki.

### **Tárgyak mint hősök**

#### *A teáskanna*

Ez az Andersen-mese fejleszti a gyerekek tolerancia- és empátiaérzetét, mert megmutatja a gyerekeknek, hogy ha szépek és jók vagyunk valamiben, attól még nem szabad beképzeltnek és gőgösnek lennünk, mert a kocka bármikor megfordulhat. Másrészt pedig fogadjunk el másokat



olyannak, amilyenek, legyünk toleránsak, hiszen, mint ahogy mi sem vagyunk tökéletesek, mások sem azok. Ha nem muszáj, ne bántsunk meg senkit, főleg azokat ne, akiket szeretünk, mert azoknak fáj a legjobban. Ha pedig történik valami rossz egy számunkra fontos dologgal, akkor ne ítéljük rögtön el, hanem inkább próbáljunk segíteni rajta.

### *Thomas, a gőzmozdony*

Thomas elsősorban a fiatalabb (óvodás kor előtti, óvodás, első osztályos) gyerekek kedvence. Ilyen korban a gyerekek még nem értik, hogyan működnek a járművek, ezért könnyen elképzelhetőnek tartják, hogy élet lakozik bennük is, mint más tárgyakban, játékokban, amit megszemélyesítettek.

Thomas a legfiatalabb társai közül. Mindig kedves mosoly lakozik emberi arcán. A többi mozdonynak is emberszerű arca van, mely által közelebb kerülnek hozzánk, emberekhez, s gyorsabban belopják magukat a szívünkbe. Thomas egy aranyos, vígkedélyű mozdony, aki mindig örömmel végzi a dolgát. Örül, ha teljesítheti kötelességét, s annak még jobban, ha ezután újabb feladatot kap. Ezzel a gyermekek számára a munkára való nevelés valósul meg. Thomas örömmel elvégzi dolgát, melyet a munkások osztanak ki neki, de a munkások is elvégzik mindazt, amit Thomas mond nekik. Mivel a mi gőzmozdonyunk egyértelműen a legfiatalabb a társai közül, szinte még gyerek, a munkások pedig felnőttek, ezért érdekes jelenség az, hogy a felnőttek is szót fogadnak egy gyereknek. Ez az olvasó gyermek számára vágykielégítő mozzanat lehet, hiszen ez a szerepcsera a való életben nem létezik, vagy csak nagyon ritkán.

### **Mesekezdő formulák**

„Hol volt, hol nem volt, egyszer volt Tiszán innen, Tiszán onnan, Dunán túl, még azon is túl, ahol a kandisznó túr, de még azon is túl, volt egyszer egy kicsi kis kert.” (Vitéz János és Hollófernyiges) (Illyés, 1966, 430. o.)

„Hol volt, hol nem volt, volt egyszer Tiszán innen, Dunán túl, de még az Óperenciástengeren is túl, a tüzes tengernek a hetvenedik szigetén, volt egy irtózatoss kis kert.” (Bíró János) (Illyés, 1966, 457. o.) Mesevégző formulák „Akkor aztán iszonyú nagy lakodalmat csaptak. Volt ott lé meg lé, hogy még a kutyák is térdig jártak a levesben. De boldog ember volt, aki egy kanállal kapott. A Dunát bekötötték egy nagy zsákba. Sárgarépából sarkantyút csináltak a fiú csizmájára. Amint forgolódtak a nagy vigasságban, a gyerek sarkantyúja beleakadt a zsákba, így a zsák kirepedt, a Duna pedig folyásnak eredt. Itt a vége, tedd a jégre, majd elcsúszik valamerre!” (Az égig érő fa) (Illyés, 1966, 81. o.)

### **Történelmi hősök**

#### *Mátyás király*

„Meghalt Mátyás király, oda az igazság” – ismerjük a szólást. A róla szóló történetek, mesék mind azt bizonyítják, hogy a nép szerette Mátyást, mert kevés olyan igazságos ember élt a Földön, mint ő. Aki megérdemelte, azt megleckéztette, a jókat pedig megajándékozta. Segített a

szegényeken, szerette népét. Az Egyszer volt Budán kutyavásár című mese is egy szegényember megsegítéséről szól, akinek nem voltak ökrei, de pénze sem, s így nem tudott szántani. A gazdag ember pedig nem adta kölcsön az állatait a Iskolakultúra 2011/2–3 142 szegénynek, ezért Mátyás király megsegítette: azt mondta neki, hogy adja el a lovát és vegyen rajta kutyát, és vigye el a vásárba. A szegény ember így is tett, el is adta a kutyát jó pénzért. Ám a gazdag ember megirigyelte ezt, ő is így tett, de póruljárt, hiszen az ő kutyáját Mátyás már nem vette meg.

A róla szóló mesék mind arra tanítanak bennünket, hogy becsületesek, emberségesek legyünk, mert egyszer eljön az igazság napja...

### **Mitológiai hősök**

A mítosz a görög 'müthosz' (elmondás, elbeszélés) szóból származó fogalom, amely az istenek és héroszok világáról, a világ keletkezéséről és lényegéről, az emberi civilizáció gyökereiről beszámoló, valamennyi nép hagyományában felbukkanó történetet jelöl. A mitológia ezen mítoszok tudománya.

A mitológiában számos olyan teremtmény van, amit vagy képzelet, vagy az emberek hoztak létre.

#### *Óriások*

Az óriások a mesékben általában a negatív hősök szerepét töltik be. Nagy termetű lények, akiktől mindenki tart. Legtöbbször a felfurcsosult észjárás segítségével lehet győzedelmeskedni fölöttük, nem pedig a fizikai adottságokkal. A pszichoanalízis szerint a gyermekek számára az óriások a felnőtteket jelképezik, magasságuk és hatalmuk következtében. Hősünk ravaszsága és okos gondolkodása segítségével győzedelmeskedni tud a nagy és gonosz óriás felett, még akkor is, ha csak egy rangtalan, egyszerű emberről van szó (például juhász vagy parasztleány – A vak óriás), ami azt az üzenetet nyújtja a kisgyermek számára, hogy van esélye a felnőttekkel szemben, ezáltal felül tud kerekedni félelmein, bátorságot kap.

#### *Törpék*

A népmesékben a törpe legjellemzőbb adottsága kis termete és hosszú szakállja. A törpe az a mitikus lény, aki csakis férfi lehet. Általában rosszindulatú, gonosz szerzet. Többnyire epizódszereplők, feltűnnek egy pillanatra, majd ugyanúgy eltűnnek. A mese jelentésén csupán annyit változtatnak, hogy a váratlanul elének kerülő akadályokra, nehézségekre éppúgy figyelmeztetnek bennünket, mint a megoldások olykor hihetetlenül egyszerű voltára.

A műmesékben nem feltétlenül gonoszak. Például a Hófehérkében pillanatok alatt az ember szívébe lopják magukat. Ebben és az ehhez hasonló mesékben a gyermekek számára igen kedves lények, elsősorban ami a méretüket illeti, ezenkívül mert sokszor vicces tulajdonsággal is rendelkeznek. Egyes mesékben a törpe kifejezés helyett manó szerepel, mely meghatározás alatt lényegében ugyanazt a mesebeli lényt érthetjük. A pszichoanalízis szerint a

törpék azért is állnak közel a gyermekekhez, mert ők saját maguk is néha törpének érzik magukat a felnőttek jelenlétében.

### *Tündérek*

A tündérek a mesék légi alakjai, gond nélkül képesek a levegőben közlekedni, táncolni, gyakran jelennek meg csapatostul, még hozzá madáralakban a mesehős előtt. A madár alakú, igéző szépségű tündér soha nem adományozó vagy segítőtárs, hanem olyan asszony, akibe a hős azonnal beleszeret, s ez indítja el a bonyodalmakat.

A Grimm-mesék tündérei a legveszedelmesebb tündérek. Ők nem szerelmet ébresztő alakok, hanem gyerek- vagy férfirabló gonosz lények (A tó tündére, A vízitündér), jóságos 143 Konferencia és rossz akaratú keresztanyák (Csipkerózsika), vagy meghalt anyák lelkei (Hamupipőke). Az egyik Grimm-mesében a jó és a gonosz – feltételezett – tündér egyszerre fordul elő.

A magyar népmesék tündérei nem rossz szándékúak; a gonosz, a hős életére törő vagy a hős vesztét okozó női alakokat a magyar mesék egyértelműen boszorkánynak nevezik. Az ártó tündérek sem igazán ártóak: a Tündér Ilona és a királyúrfi című mesében például – ul Tündér Ilona anyját, a Tündérkirálynőt azért kell ördögöknek (a hős segítőtársainak) elpusztítaniuk, mert különféle akadályokat állít lánya kérője elé.

### *Boszorkányok*

Az elnevezés török eredetű szóból származik: 'busturgan' jelentése: nyomó.

A boszorkány mint mesealak a hős méltó ellenfele. A boszorkány a népmeséink rosszindulatú, emberfeletti hatalmú, idős asszonyalakjainak gyűjtőneve.

A boszorkány meghatározását nehezíti, hogy alakja gyakran keveredik más elnevezésű idős asszonyokkal. A mesékben egyaránt használják a vasorrú bába, a vasfogú bába, boszorkány, vasboszorkány, vénbanya, vénasszony kifejezéseket ugyanarra a személyre.

A boszorkányból is bármikor válhat segítőtárs. Lakóhelye lehet falu, erdő vagy a királyi udvar. A magyar mesékben a boszorkány sokféle lehet, de elsősorban csúf öregasszony, aki képes megváltoztatni alakját. A boszorkányok embert is esznek, és kővé változtatják a hozzájuk betérőket, a vasorrú bábák némelyike azonban szállást és tanácsot ad a hősnek. Ennek előfeltétele, hogy a hősnek egy elvárt formula szerint – ezt olykor a segítőtársa árulja el neki – illik őt köszöntenie:

„– Jó napot, öreganyám!

– Szerencséd, hogy öreganyádnak szólítottál!”

A segítségét felajánló vasorrú bába azokkal a mindentudó mesealakokkal rokon, akik megosztják tudásukat a hőssel, hogy céljához közelebb segítsék. A boszorkányokat be lehet csapni, sőt ha felmérgezik a hőst, egyetlen kardcsapással meg is lehet szabadulni tőlük.

A boszorkányoknak a népmesékben is kitüntetett szerepük van, pszichoanalitikus értelemben a boszorkány a fallikus nő, ahol a söprűnyél is mint fallosz értelmezhető. A boszorkányok általában a negatív anyafigura reprezentánsaiként jelennek meg. Pszichoanalitikus megközelítésben a 'fallikus nő' kifejezést olyan nő jellemzésére használják, aki férfias, autoriter karakterrel rendelkezik.

Bruno Bettelheim (2005, 127. o.) szerint a pszichoanalízis során fény derült arra, hogy a gyermekben hemzsegnek a negatív gondolatok. Kiderült, hogy a gyermek szüleihez fűződő viszonyát kettőség jellemzi. A szülők nem szívesen látják be, hogy a gyermekük ugyanolyan hévvel szereti és gyűlöli őket, ezért csak a jó és elfogadható szülőkről szóló meséket olvassák nekik. A szülők szeretnék azt hinni, hogy ha a gyermek mostohának, óriásnak vagy boszorkánynak látja őket, az kizárólag a meséknek tulajdonítható és nem annak, hogy a gyermek olykor tényleg ilyenek látja őket. Egy felnőtt ember el sem tudja képzelni, hogy gyermeke milyen érzelmi kríziseken megy keresztül. De ha szeretné tudni, nem kell rögtön szakemberhez fordulni, elég csak meséket felolvasni a gyermeknek, s ő gond nélkül kiválasztja majd azt, mely számára a megfelelő, melyik az, amelyik megoldást vagy segítséget tud nyújtani az ő kis lelkének. Ezt a mesét sűrűbben emlegeti, felolvasását sűrűbben igényli, s a szülő ezáltal megtudhatja, hogy gyermeke épp milyen érzelmi kríziseket él meg.

### *Sárkányok*

A sárkányról a mesékben legelőször is az derül ki, hogy három, hét, kilenc vagy tizenkettő feje van, a teste óriási, repülni és átváltozni képes, tüzet okád. Egyéb külső jegyeket nem tudhatunk meg róla. A mesékben a sárkány megsokszorozott erejű ellenfélként magán viseli a néphitből ismert jellemvonásokat. A vízzel és a tűzzel is kapcsolatban áll, hegyekben is lakhat. A sárkány élhet a földön (akár palotában is), mocsarakban, barlangokban, víz mellett, valamint a föld alatt és magasan a föld felett is (például az égig érő fán). Az emberekhez hasonló életet él, felesége az elrabolt királykisasszony. Az alvilági sárkány már messziről megérzi az idegen ember szagát. Jellemző a sárkányküzdelmekre, hogy az ellenfelek saját alakjukban képtelenek győzni. A sárkányok nemcsak ellenfelek lehetnek, hanem segíthetik is a hőst. A csíkszentdomokosi Albert András meséiben különleges sárkányok szerepelnek: az egyik virágszálla épített kastélyban lakik, a másik állatokat változtat emberré, és megfésülködik a harc előtt.

Csukás István Süsü, a sárkány című története népmesei ihletésű, de mégis más, mint az igazi népmesék. A családból való elűzés, világgá menés, majd a küzdelmek és végül a boldog vég (bár nem Süsü nyeri el a királylány kezét), a bűnösök megbüntetése, az igazak győzelme, az otthonra találás s az ebben való megnyugvás valóban népmesei morfológiai elemek.

Nem véletlen, hogy a világ egyetlen kedves és egyáltalán nem félelmetes, híres egyfejű sárkánya a többi sárkánnyal ellentétben egy fejjel látta meg a napvilágot. A többi társával

ellentétben ő nem várakat ostromol, hogy királylányokat raboljon magának. Ezért is különleges ő, és más, mint a többi mesebeli sárkány. Süsü teljesen kívülálló egyént formál meg, aki a környezete miatt az elutasítás érzésének elszenvedője lett: nemcsak kitalálták a szülői házból, de ráadásul mindenki retteg tőle. A lelki vagy testi sérült gyermekek számára ez a mese gyógyító hatású lehet, mert a történet végén minden jóra fordul.

### **Kitalált lények a posztmodernben**

#### *Trapiti*

Darvasi László Trapitije izgalmas cselekményben, jópofa szereplőkben, bonyodalmakban, fordulatokban bővelkedik. Ennek az a következménye, hogy a cselekmény kicsit követhetlenné válhat a gyerekek számára, viszont rendkívül szórakoztató, és igen sokat tanulhatunk belőle, mégpedig a mindennapokban hasznos dolgokat, melyek a következőkben nyilvánulnak meg: finnyáskodás csökkentése (tökfőzelék), biológiai ismeretek bővítése (a tulipán szirmainak száma), stb. Trapiti azonnal belopja magát a gyermekolvasó szívébe, kedvessége, játékosága és nem utolsósorban a nagysága által, hiszen Trapiti egy manó méretű gyerek. S ez elég is ahhoz, hogy az olvasók örömmel fogadják kis hősrünk történetét s az együtt eltöltött „trapitizést” egészen a történet végéig. (Bálint, 2007).

#### *Félőlény*

Békés Pál Félőlény című műve nem egy megszokott mese. Minden gyermeknek vannak félelmei. Egyesek félnek a sötétben, mások félnek a villámlástól, az egyedüllétől vagy különböző lényektől: boszorkányoktól, sárkányoktól, óriásoktól, szörnyektől stb. A Félőlény remek mese az ilyen gyerekeknek. Egyrészt megmutatja, hogy a félelemgerjesztő lényeknek is van gyenge pontja, ők is retteghetnek valamitől, másrészt, hogy nem kell megijednünk tőlük, mert minél jobban megrettenünk látványuktól, ők annál inkább nyeregben lesznek.

A mese másik fontos üzenete, hogy ne vegyüljünk el a tömegben, ha úgy érezzük, hogy nem illünk bele, ne engedjünk a nyomásnak, mely helytelen irányba tol, mert lehet, hogy az lesz a könnyebb út, de ha rossz irányba visz, inkább álljunk ki a jó mellett, még ha nehéz feladat elé is nézünk. Erről szól a következő idézet is: „Szörnyé válni könnyű. Szörnyen könnyű. Nem lenni szörnyé: az a nehéz...”

#### *Lázár Ervin hősei*

„Lázár Ervin meséiben számos elemet felhasznál a hagyományos tündérmesék kelléktárából, nem egy olyan története van, amely valamelyik népmesének az átdolgozott változata. Ezekben az átírt mesékben nemcsak a sajátos lázári poétikai és nyelvi jelenségeket lehet megfigyelni, hanem a mesék erkölcsében gyökerező, ugyanakkor némileg azon túlmutató morált is.” (Bálint, 2007, 347. o.)

A Négyszögletű Kerek Erdő című gyermekkönyve nemcsak egy egyszerű állatmese, hanem sokkal több annál: példamutatás a szeretet erejéről. Az állatok jellemében és konfliktusaiban magunkra és saját konfliktusainkra ismerhetünk. A történetekből sok mindenről tanulhatunk: a moralitásról, szolidaritásról, elfogadásról és a közösségi életről.

A Négyszögletű Kerek Erdő lakói általában nézve hóbortos, emberi tulajdonságokkal rendelkező kis állatok (olyanok, mint a gyerekek), akik „modern” kalandokba keverednek: az oroszlánnak megfájdul a foga, Vacskamati cserepes virágot kap születésnapjára, Dömdödöm selypít, de mégis szavalóversenyre megy. Mindezek a történetek megtanítják az olvasó gyerekeknek, hogy a fogmosás miért fontos, hogy egy szobanövényt hogyan kellene gondozni, hogy ha selypítenek vagy beszédhibásak, attól még nem kevesebbek másoknál, a másik oldalról viszont megtanulják, hogy nem szabad kicsúfolni az olyan társukat, aki nem tud helyesen beszélni.

A gyermekek számára érdekesek s izgalmasak a róluk szóló történetek, habár igaz, egyetlen tűzokádó sárkány s egyetlen vasorrú banya sem szerepel bennük, mégis élvezettel hallgatják végig ezeket a meséket, melyek humoros, de mégis tanító tartalommal, valamint számos nyelvjátékkal rendelkeznek, melyek sűrűn-sűrűn mosolyt csalnak az arcunkra.

### **Rajzfilmfigurák mint könyvhősök**

A könyvek, melyek a rajzfilmfiguráknak köszönhetik létüket, illusztrációval bőven el vannak látva, szépek, színesek, figyelemfelkeltő kinézetűek. Legtöbbjükben a szereplőkön van a hangsúly, a rajzfilmhősökön, hiszen a tévében már ismertek lettek. Ezek a könyvek tökéletesen megfelelnek annak, hogy a rajzfilmeket előnyben részesítő gyerekek felfigyeljenek arra, hogy mesekönyvek is léteznek a világon, s az olvasás milyen jó dolog. Érdekes számukra, hogy a (tőlük távol álló) könyvekben viszontláthatják a kedvenc rajzfilmhősüket néha olyan kalandokban is, melyeket esetleg még nem ismernek a televízióból. Ezáltal megnő az esély arra, hogy a gyerekek örömmel s kíváncsisággal telve belépjenek a könyvek világába.

#### *Donald kacsa*

Donald kacsa Walt Disney rekedt hangjáról, matrózingjéről és sapkájáról és három csintalan unokaöccséről (Tiki, Niki és Viki) ismeretes rajzfilmhőse. Számos szórakoztató történetet láthatunk róla a televízióban, de manapság az Egmont-Pannónia Film és Kiadó Kft.-nek köszönhetően már könyvek is készülnek a híres kacsahősről.

A Vidám mesék című könyv kettő mesét tartalmaz. Az egyik a Kacsanagyi segítőtársai. Ez a mese Donald unokaöccseiről és kacsanagyról szól. Ez az igen tanulságos történet megmutatja a „Ki mint vet, úgy arat.” vagy az „Aki nem dolgozik, ne is egyék.” közmondások lényegét: minden egyes betevő falatért meg kell dolgoznunk, valamint, ha nem csinálunk semmi hasznosat, nem is érdemlünk meg semmit. Ezenkívül még felhívja a gyerekek figyelmét arra, hogy különösen az időseknek kell segítségünket nyújtani, mert nekik nagyobb szükségük van rá.

A három testvér (Tiki, Niki és Viki) közt egyik történetben sem látunk testvérféltékenységet, ami a népmesékben sűrűn előfordul. Ők egyenrangú társként szerepelnek, akik vagy mindannyian jók, vagy mindannyian rossz magaviseletűek.

Az olvasó gyerekek számára leginkább a mindennapi helyes viselkedést mutatják be ezek a mesék: tiszteljük az idősebbeket, fogadjunk szót nekik, s munkaszerető emberek legyünk.

#### *Hupikék Törpikék*

A hupikék törpikék apró, kék, manószerű lények, kik a Hókuszpók által okozott izgalmban élnek mindennapjaikat. A Hupikék törpikék című képregény- és rajzfilmsorozatok szereplői Pierre Culliford belga képregényszerző képzeletében születtek.

Több könyv is megjelent a törpök kalandjairól, melyek igen kedveltek a gyerekek körében. A pici lények mind más és más egyedre jellemző tulajdonságokkal rendelkeznek, nincs kettő, mely hasonlítana egymásra. Egyetlen nőnemű törpike él köztük, Törpilla, ki a kislányok szívébe könnyen beférkőzik. A kisfiúknak viszont választási lehetőségük van, ami az azonosulási folyamatot illeti. Mindenki könnyedén megtalálhatja a kedvencét.

A törpök a méretüket tekintve kicsik a gonosz ellenségükhöz, Hókuszpókhoz és a macskájához képest, akárcsak a gyerekek a felnőttekhez viszonyítva. A törpök békésen élnék az életüket, ha Hókuszpók nem avatkozna bele folyton. A gyerekek is időnként hasonlóképp élnek meg a felnőttek jelenlétét életükben, mikor azok beleszólnak a dolgukba. A mesében a törpöknek mindig sikerül megszökniük Hókuszpók elől, akit nemcsak nem szeretnek, de néha még félnék is tőle, mert az nem csupán elpusztítani akarja őket, hanem megenni, akárcsak a Jancsi és Juliskában a boszorkány a gyerekeket. Ebben a mesében a boszorkány a gyermekek anyjának átváltozott alakja, míg a Hupikék törpikékben Hókuszpók a hatalmas és szigorú apát szimbolizálja. A boszorkányokhoz hasonlóan neki is van macskája, aki segít neki a rémtettek véghezvitelében. Törpilla mint egyedüli női szereplő a törpök között védelemre szorul, melyet a törpök igyekeznek biztosítani. Ez a védelmező szerep pedig az Ödipusz-komplexusból ered: meg kell védeni a szeretett nőt a gonosztól. Törpapa, Törpszakáll és Nagyitörp az idősebb testvéreket szimbolizálják, akik úgyszintén ellenállnak a „könyörtelen és gonosz” szülőnek, és megvédelmezik a fiatalabbat tőlük.

### 3.3. A mese, mint a kommunikáció eszköze

A gyermeknevelés folyamatában tagadhatatlan, hogy a kommunikációnak nagy szerepe van. A szocializáció is valamiképpen a kommunikáción keresztül megy végbe.

A meséket is értelmezhetjük egyfajta kommunikációs eszközként, egy sajátos kommunikációs folyamat részének, így igazolva nevelési eszközként való felhasználhatóságát is.

Érdeemes vizsgálni azokat a párhuzamokat, melyek alapján a meséket kommunikációs eszköznek tekinthetjük.

A meghatározás szerint, "kommunikáció minden, amelyben információ továbbítása történik, függetlenül attól, hogy az információ milyen jelekben vagy jelek milyen rendszerében, kódjában fejeződik ki.

Szerkezeti szempontból pedig értelmezhetjük a kommunikációs folyamat elemeit, azaz az adót/kommunikátort, aki kódolja az üzenetet (óvónő), akitől a folyamat elindul, a vevőt/befogadót, aki fogadja és kódolja az üzenetet(gyermek), a közlés tartalmát, a közlés módját, azt a kódjelrendszert, ami a közlés tartalmának struktúráját adja és a csatornát, amelyen keresztül a folyamat megvalósul.

A mesének is van hallgatója/olvasója, van feladója és közvetítő közege is. Tehát szerkezeti szempontból a mesélés is kommunikációs folyamatnak minősíthető. Az eltérést az adja, hogy a mesélő nem az üzenet feladójaként szerepel ebben a folyamatban, hanem közvetítő csatornaként.

A mesék az információátadás funkcióját is betöltik, miként a társadalom felhalmozott tapasztalatait közvetítik, sőt az egyszerű cserefolyamaton túl is mutat.

Szakedolgozatom témájával kapcsolatba hozva a mesélést, mint a kommunikáció egyik eszközét, sikeresen lehet a gyermekeket megismertetni az egészséges életmóddal.

Továbbá miként a kommunikáció, a mesélés is különböző kontextusokban mehet végbe: a kommunikáció lehet interperszonális (2 személy között), csoportos (néhány fő részvétele), szervezeti, közéleti, médiakommunikáció (nyomtatott, elektronikus sajtó), kultúraközi. A mesélés is hasonló kontextusokban zajlik, főleg három típussal hozható párhuzamba, az interperszonális, a csoportos és a média/elektronikus eszközök közvetítette kontextusfajtákkal. (Dr.Buda Béla: A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei)

Beszéljünk a gyermekek nyelvén

Miután a mesét egy sajátos kommunikációs folyamat részeként értelmeztem, szeretnék rátérni a hatékonyság kérdésére. Azt már több kutató megállapította, hogy a kommunikáció, az alkalmazási technikától függően eltérő hatékonyságú lehet.

A kommunikáció akkor lehet hatékony, ha a befogadó hitelesnek tartja a forrást, ha teljesül a megosztott jelentésfeltétele. Továbbá, annál hatékonyabb a kommunikáció:

- minél több szintjét használjuk, azaz a verbális, vizuális, non-verbális szinteket egyaránt, mely az interperszonális kommunikáció során valósul meg legteljesebben
- a kommunikációs szituáció közegeinek minél inkább biztosítania kell az egymásra való teljes odafigyelés lehetőségét.

Ezek a technikák a mesélés folyamatában is jól érvényesülhetnek.



A gyermeknevelés során a legfontosabb és egyben legnehezebb feladat, hogy biztosítsuk, a gyermekek egészséges személyiségfejlődését, és segítsük őket a teljes emberré válás hosszadalmas útján. Ahhoz, hogy az élet adta problémákkal a leghatékonyabban tudjanak szembenézni, meg kell adni nekik a külső támogatás mellett a belső lelki támogatást is, mert csak belső erőforrásaik kifejlesztésével, sok tapasztalat megszerzésén keresztül lesznek képesek megtanulni, hogyan kell önmagukat és a világot megérteniük, megtalálni benne a saját helyüket. A segítségnyújtás formáját pedig jól kell megválasztani, mert ebben az életszakaszban tanul legtöbbet az ember, de a kulturális örökség átadását az életkornak megfelelően, a szellemi képességeihez igazítva kell alakítani. A kisgyermekhez pedig ezt a tudást az irodalom közvetíti a legjobban.

A mesék nyelve ugyanazt az utat járja be, mint a gyermeki gondolkodás, melyben nagy szerepet játszik a képzelet, mivel a világról alkotott kép hiányosságait töltik ki.

Ebben az életszakaszban még az animisztikus gondolkodás jellemző az emberekre, azaz nemcsak az állatok éreznek és gondolkodnak ember módra, de az élettelen tárgyak is, így mindennek lelke van, mely lelkek hasonlóak főleg a gyermekéhez, aki belevetíti magát ezekbe a dolgokba. (Bruno Bettelheim: A mese bűvölete és a bontakozó gyermeki lélek, 38. old).

Ezenkívül, a gyermek maga körül folyamatosan radikális változásokat érzékel, melyek a felnőtt számára nem tűnnek olyan erőteljesnek, ezért nem is képesek ezt teljességében megérteni, de lebecsülni semmiképpen nem szabad ezeket a gyermeki érzéseket. Továbbá tudnunk kell, hogy a gyermekek még nem képesek elvont, objektív gondolkozásra, mely szükséges lenne a racionális magyarázatok megértéséhez, sőt ezek ellentétben állnak a gyermek belső élményvilágával, mert gyermekkorában az ember a világ összetevőit megszemélyesíti és elsősorban inkább képek, hangok, intuitív érzések alapján tájékozódik.

Így érthető, hogy a gyermekeknek azok a történetek a legmeggyőzőbbek, melyek összhangban vannak gondolkodásuk alapelveivel, melyek azzal, hogy a gyermekeket képessé teszik arra, hogy képzeletvilágukon keresztül levezessék belső feszültségeiket, megadják azt a biztonságot számukra, amelyre az egészséges személyiségfejlődésükhöz, az életteli problémáival való szembenézéshez szükségük van. (Kapitány - Kapitány, 2000)

### 3.4. A mesék kínálta lehetőségek a problémák megoldására

Azt szeretném bemutatni, hogy a mesék milyen problémákra kínálnak megoldási lehetőségeket, és ehhez milyen elemeket, módszereket alkalmaznak.

A mesék, a mesélés fontos nevelési eszközök lehetnek, mert egyfajta kommunikációs folyamat részeként működnek, melyben a gyermekeknek érthető nyelven adnak át

információkat, megoldási javaslatokat a bennük lejátszódó belső konfliktusokra. Persze minderre csak azok a mesék képesek, melyek megfelelően szerkesztettek és követik a gyermeki gondolkodást. A mesékben a problémák megoldására alkalmazott elemek, módszerek bemutatásával egyben arra is választ kapunk, hogy milyen a megfelelően szerkesztett mese. Mivel a leghatékonyabban a fejből mondott, felolvasott mesék fejtik ki hatásukat, ezért a továbbiakban főleg az ilyen mesékből indulok ki a vizsgálatok során. (Mérei - Biné, 1975).

#### *A mesélés igénye, kettős tudat*

A gyermek a negyedik életévétől olyat akar hallani, ami lélektani funkcióját tekintve a mesélés körébe tartozik. Az igény megjelenését követően kialakul egy sajátos magatartás - "mesét hallgató viselkedésmód" - melyben nemcsak a figyelem, merengés valósul meg, de ki is lép a hétköznapi világából, a mesék csodáira várva. Ennek a magatartásnak a felvétele azt is jelenti, hogy a gyermek egy másik tudatszintre lép, azaz kétféle tudatállással él meg a helyzetet. Ez azt jelenti, hogy tudja, hogy átadja magát, beleéli magát a mese történetébe, de közben jelen van a valóságos helyzetben, tudja, hogy éppen mesét hallgat. Ez a képesség a nagyóvodás korra alakul ki teljesen, kisóvodásoknál még a valóság szabályozó szerepe kisebb, így az illúzió tovább terjedhet, de ezzel együtt, mindkét esetben a mese sikeresen segíthet elvezetni más forrásokból táplálkozó szorongásait. (Mérei - Biné, 1975).

A mesék is segítenek abban, hogy a gyerekek a beleéléstől eltekintve azért el tudják különíteni a fikciót a valóságot.

#### *Megtanít szembenézni a félelmekkel*

Az ember csak úgy élhet értelmes életet, ha megvan az ereje ahhoz, hogy szembenézzon az életben adódó nehézségekkel. Ezt pedig már gyermekkorban meg kell tanulni, megérteni az élet problematikus természetét, mert bár eltérő formában, de az élet kezdetétől fogva akadnak nehézségek, amik nem szabad, hogy megfutamítsák, legyőzzék az embert. A mesék pontosan ezt közvetítik a gyerekeknek, hogy ezek a dolgok hozzátartoznak az élethez, de a felmerült problémák megoldhatóak.

#### *Támpontokat ad a gyermeknek önmaga és a világ megértéséhez*

A kisgyermeknek a legelső nehézségei között jelentkezik az, hogy ahhoz, hogy boldoguljon meg kell ismernie a világot és önmagát, de a sok őt ért hatás csak újabb komplex és ambivalens érzéseket kelt benne, melyek lelkében kaotikus zűrzavart eredményeznek. Ahhoz viszont, hogy önmaga, majd ezáltal a külvilág megértésében is sikerrel járjon, rendet kell teremtenie belső zűrzavarában.

A mesék ennek a rendnek a megteremtéséhez segítenek hozzá. A gyermek csak egy egyszerű módszerrel képes rendet teremteni, úgy hogy mindent ellentétekre oszt fel. A mesékben is ugyanez a szélsőségesség uralkodik, amellyel, hogy minden szituációt leegyszerűsít, alakjait

határozott vonalakkal rajzolja meg, egyedi vonások hangsúlyozása helyett inkább típusokat képvisel, a mesealakok nem ambivalensek, hanem egyértelműen jók, vagy rosszak.

A mesék polarizáltsága abban segít, hogy a gyermek megtanuljon egyértelműen különbséget tenni jó és rossz között.

A mesealakok határozott vonalakkal való megrajzolására azért van szükség, mert minél egyszerűbben érthetőek a figurák, annál könnyebben tud azonosulni a jóval és elutasítani a rosszat.

#### *Kompenzálni tudja a tehetetlenség érzését*

A gyermek önállósodási próbálkozásai során sokszor a valóságos lehetőségei által állított korlátokba ütközik, és ha még magához képest igen jelentős eredményeket is ér el, a kudarcok fényében ezeket mégis jelentéktelennek láthatja, ami annyira elkésérítheti, hogy feladja a próbálkozásokat. Így az őt körülvevő bonyolult világgal szemben ostobának érezheti magát, mert úgy érzi, hogy mindenki más többet tud nála.

Sok mese éppen ezért kezdődik azzal, hogy tükrözve az ember érzéseit, olyan hőst ábrázol, akit a kezdetekben lebecsülnek, ostobának tartanak, akivel könnyen azonosul a gyermek. A hős útja során pedig a történetek túlzásaival, óriási jelentőséget tulajdonítanak a legkisebb eseménynek is, és azt sejtetik, hogy ezeknek csodás következményei lehetnek. Majd a hős győztesként kerül ki, bebizonyítva, hogy nem szabad a csalódások miatt feladni, mert az erőfeszítéseket mindig siker koronázza. (Bettelheim, 2000.)

#### *Csökkenti a szorongást*

A kisgyerekekben az egyik legnagyobb szorongás, a szeparációs szorongás, amely a magára hagyottságtól való félelem következtében alakul ki. A sorsára és jövőbeli terveire vonatkozó, az érzelmi reakcióktól felnagyított, irreális félelmek is mérhetetlen szorongást váltanak ki a gyermekben. Ezek miatt a szorongások miatt a gyermekeknek nagyon nagy biztonságigénye van.

A mesék úgy csökkentik ezeket a szorongásokat, hogy a képzeletvilágon keresztül oltalmazzák a gyermeket azzal a gondolattal, hogy mint ahogy a hősök is mindig segítőtőre lelnek, ezek a védelmezők a gyermeket sem hagyják soha magára. Irreális félelmeiket, irreális reményekkel oldják. Így ez a valójában csupán elképzelt biztonság, lehetővé teszi a gyermek számára, hogy kialakítson az élettel szemben egy bizonyos bizalomérzést, ezáltal önmagában is bízhasson, hogy majd képes lesz megoldani a felmerülő problémákat.

Erre még azzal biztatja a mese, hogy a mesehősöknek is ki kell lépni a világba, hogy megtalálják a helyüket és azt az embert, akivel boldogan élhetnek majd, anélkül, hogy a későbbiekben át kellene élniük a szeparációs szorongást. Ehhez csak bízniuk kell magukban és biztosan megtalálják a helyüket a világban. A biztonságérzetet még azzal növeli a mese, hogy szerkezetében, stílusában ismétléseket tartalmaz. Ezek biztosítják a ráismerés örömét, beváltja a

gyermek várakozásait, ami az ismerőség biztonságérzetét kelti, továbbá ez az ismétléses szerkezet biztosítja a mese követhetőségét, ezáltal a folyamatos átélést.

#### *Az ödipális - konfliktus feloldása*

Ez a gyermekkor egyik központi problémája, a harag, a szeretet, a vágy, a féltékenység és a büntudat vegyes érzéseivel színezve, melynek megoldására, ha a gyermek nem kap segítséget, akkor ezeknek a szorongásoknak, szélsőséges vágyaknak az elfojtása jelentősen fékezheti az egészséges személyiségfejlődést, ezen kívül a későbbiekben ezek a vágyak a valóságban kiélve törhetnek elő.

A mese ezt az elfojtást akadályozza meg azzal, hogy a gyerekek a történeteken keresztül képzeletben kiélhetik a zabolátlan ösztön-én vágyait, továbbá sajátos példákat mutatnak megszelídítésükre. A fiúk és a lányok ödipális problémáira eltérő történetek alkalmasak. A fiuk esetében általában az szerepel a történetben, hogy a csodálatos nő nem szabad akaratából él együtt a gonosz férfival, hanem ő az ifjú hőssel szeretne élni. A lányoknak szóló történetekben a mese a kettéosztás eszközével él, tehát az anyát, mint vetélytársat a gonosz mostohaként jeleníti meg, aki a lány és az apa boldogságának az útjában áll, de emellett az anya a mese háttérben vagy múltjában egy jóakarátú nőalakként is megjelenik, aki persze tehetetlen, de ezzel megtartva az anya nyújtotta szeretet, gondoskodás biztonságát. Ezzel a kettéosztással a mesék a "rossz vágyak" keltette büntudatot is képesek oldani. A lányok esetében még az is előfordulhat, hogy a boldog befejezésben gyermekáldásról is szó van, mert így a férfit még jobban magukhoz tudják kötni, de a fiuk esetében ez csak frusztrációt okozna. A mesének köszönhetően így a gyerekek kiélhetik ödipális fantáziáikat, a valóságban pedig mindkét szülővel megőrizhetik jó viszonyukat.

#### *Útmutatást ad a személyiség integrálásához*

Ahhoz, hogy teljes értékű emberré válhassunk, hosszú utat kell megtenni a személyiségfejlődés folyamatában. Mindehhez, különböző fejlődési szinteket kell elérni és integrálni kell a személyiségben lakozó három ént. A gyermekek mikor önmaguk és a világ megismeréséhez hozzákezdenek, ezekről a folyamatokról még sejtelmük sincs. Azonban ezek a feladatok mégis előttük állnak, mert kontrollálatlan ösztön - énnel nem tudnak sikeresen beilleszkedni a társadalomba, továbbá önmegvalósítási törekvéseikhez is szükséges, hogy a személyiség integrálásának problémáját megoldják.

A mesék a probléma pontos megnevezése nélkül ráébresztik a gyermeket az előtte álló feladatra és a megoldásához útmutatást is kínálnak. A három testvér a mesékben jelképezhetnek fejlődési szinteket, mert a nagyobb testvérek eltűnésével egyre magasabb szellemi szintre jutnak, végül a legkisebb testvér az, aki eljut az örömelvtől a valóságelv alkalmazásáig. Más esetben, két testvérrel a mesék megjeleníthetik a személyiségben dúló ellentétes tendenciákat, melyek nem

maradhatnak meg elkülönültségükben, hanem a két testvér egymásra találásával, a személyiségben létre jön a harmónia, mert minden szerkezeti egységre szükség van a teljes emberré váláshoz. Ez a módszer a biztos én-tudat kialakítására is alkalmas, mert így a gyermek kettéoszthatja magát, és kezdetben csak azzal az énképpel azonosul, ami az általa helyeselt elemeket foglalja magába, majd amikor kidolgozott egy énképet magában, amire büszke lehet, lassan eltudja fogadni, hogy énjének kevésbé tökéletes vonásai is vannak. A személyiség hármasszerkezete a föld, a víz, a levegő hármasszimbólumán keresztül is megjelenhet a mesékben, ahol a rajtuk élő élőlények jelentik az eltérő éneket. Ahhoz pedig, hogy a hős integrálni tudja személyiségét mindhárom élőlényt meg kell hallgatnia, értenie.

#### *Erkölcsei nevelést ad*

A gyermekeknek, ahhoz, hogy el tudják sajátítani az erkölcsös viselkedést, előbb meg kell ismerniük az erkölcsi erényeket, mert enélkül nincsenek támpontjaik, hogy pontosan milyen viselkedésmód elsajátítása a cél, ahhoz, hogy a közösség elvárásainak megfeleljenek.

A mesékben erre a kérdésre is meg lehet találni a válaszokat, de csak burkolt formában, nem úgy, mint a fabulákban, tanmesékben, melyek kifejezetten erkölcsi céllal íródtak, és nyíltan kimondják az erkölcsi igazságokat, erkölcsi ítéleteket. A mese viszont csak burkoltan jelzi az erkölcsös viselkedés előnyeit, így meghagyja a választást a gyerekeknek, mely módszer a vágyébsztéssel hatékonyabb lehet, mint a nyíltan kimondott "kényszer".

A mesében a gonoszság épp úgy jelen van, mint az erény, a mese nem titkolja a rossz jelenlétét a gyermek előtt, mert ez adja az erkölcsi problémát, melynek megoldásáért a hős megküzd és győzedelmeskedik. A gyermek a jó szereplővel való szimpatizálással, az erényeinek megismerésével egyben az erkölcsös viselkedésről is tanul valamit. Továbbá a közösség, nemzet értékítéletének ismertetésén, és a velük való azonosuláson keresztül a mese még a nemzeti identitás erősítésére is alkalmas lehet, segíthet a "mi tudat" kialakításában.

#### *A mese gyógy-terápiás lehetőségeket is nyújt*

A beteg gyermekek számára az a leglényegesebb, hogy ne veszítsék el hitüket, hogy csalódottságukban ne adják fel a küzdelmet a betegség ellen. Ezzel a feladattal, ha nem kapnak lelki segítséget, akkor nem biztos, hogy meg tudnak birkózni. Ezért jó, ha a lélek megerősítése érdekében a képzelet erejében rejlő lehetőségeket is megpróbáljuk kiaknázni.

A mesék ehhez azáltal nyújtanak segítséget, hogy egy olyan világot ábrázolnak, ahol minden lehetséges, a megszokott intellektuális utakon túl megismertetik a gyermeket a spirituális megoldásokban rejlő lehetőségekkel. A belső lelki folyamatok kivetítéseként lehetővé teszik a gyermek számára, hogy a tudattalannal kapcsolatba lépjenek, és megtanulják, hogy hogyan lehet jelentős belső energiákat felszabadítani, mert a világot olyannak láttatják, amilyen az valójában - a határtalan lehetőségek birodalmának - és a csodák eszközével élő hős által az emberben rejlő többletre is rávilágítanak. A sorsunk felvállalására, a nehézségekkel való szembenézésre pedig

azzal biztat, hogy a mese elején megbomlott egyensúly a végére mindig maradéktalanul helyreáll, és a gonosz elnyerve méltó büntetését végleg eltűnik a színről. (Bettelheim, 2000.)

#### 4. Az egészséges életmód megjelenése a gyermekmesékben

Az óvodai nevelés feladata: az óvodáskorú gyermek testi és lelki szükségleteinek biztosítása. Ezen belül az egészséges életmód alakítása, az érzelmi nevelés és a szocializáció biztosítása, az érzelmi fejlesztés, nevelés megvalósítása, valamint a gyermek gondozása, testi szükségleteinek, mozgásigényének kielégítése, a harmonikus, összerendezett mozgás fejlődésének segítése, testi képességei fejlődésének segítése. Továbbá az egészsége védelme,

edzése, az egészséges életmód, testápolás, az egészségmegőrzés szokásainak alakítása, a fejlődéséhez és fejlesztéséhez szükséges egészséges és biztonságos környezet biztosítása. Ha szükséges, megfelelő szakemberek bevonásával speciális gondozó, prevenciós és korrekciós testi nevelési feladatok ellátása.

Az egészséges életmódra nevelés, az egészséges életvitel igényének alakítása ebben az életkorban kiemelt jelentőségű. Az óvodai nevelés feladata a gyermek testi fejlődésének elősegítése. Az óvodáskorú gyermek egészségfejlesztése igényli a játékosságot, ezért érzem szükségét, hogy a gyerekek figyelmét felhívjam az egészséges életmódra a meséken keresztül.

Gyakorlati munkám célja a gyermekek megismertetése az egészséges életmóddal a gyermekmesén keresztül. További cél, hogy megismerjék saját testüket, annak működését. Egészségfejlesztés során rávezetni őket a helyes táplálkozásra, a mozgás fontosságára, szeretetére. Már ebben a korban tanulják meg, hogy milyen káros és veszélyes az egészségükre a dohányzás, az alkoholfogyasztás. Nagyon fontos ez abból a szempontból, hogy egészségesebb serdülők, majd felnőttek legyenek.

Céлом, hogy kevesebb elhízott, túlsúlyos gyermek legyen. Kevesebb legyen az úgynevezett válogatós gyermekek száma. Lételemük legyen a rendszeres mozgás, a helyes táplálkozás. Ennek következtében kevesebb legyen a táplálkozással összefüggő betegségek előfordulása.

Ehhez viszont kevés az óvoda, kevés vagyok én és a gyermekek, kellenek a szülők is. Ha a gyermek nem csak az óvodában tapasztalja meg, nem csak ott találkozik ezekkel a dolgokkal, sokkal jobban rögzülnek benne, és könnyebben azonosul velük. Ha bemegy a szülő a gyermekkel a boltba, ne a chipset, nyalókát, cukros üdítőt kérje, ne ezeket válassza, hanem gyümölcsöt, sajtot, tejet, ásványvizet vagy 100%-os gyümölcslevet.

## Kutatási módszerek

Minden óvoda foglalkozik egészségre való neveléssel. Fontos, hogy a gyermekek megismerjék testüket és kellő képen oda is figyeljenek az ápolására és megóvására.

Feltételezem, hogy vizsgálatom kimutatja azokat az ismérveket, amelyek jellemzik az óvodában folyó egészséges életmódra nevelést.

Egészséges életmódra való neveléssel kapcsolatos vizsgálatom érdekében felmértem az óvodás gyerekek tudását a témával kapcsolatban.

Kutatásom alapjául a mesék szolgálnak. Ezeken keresztül szerettem volna felhívni a gyerekek figyelmét mennyire fontos testi és lelki egészségük.

A legfőbb célom az volt, hogy megtaláljam azt a hangot, amely a leghatékonyabban tudja befolyásolni az érintetteket.

Elsősorban nem a már megszokott és az unalomig ismert, ijesztgető, az áldozatokat elítélő negatív hatást kiváltó ellenpropagandára van szükség, hanem olyan módszerek keresésére, melyek a szabad választást lehetővé tevő, belső meggyőződésből eredő magatartásbeli változás elérését célozzák.

Szakdolgozatom alapját a mesék képezik. Ezek alapján szerettem volna felhívni a gyerekek figyelmét a helyes táplálkozásra, a mozgás, tisztálkodás és fogápolás fontosságára valamint a káros szenvedélyek veszélyeire.

Minden témakörhöz csatoltam egy mesét, melyet ismertettem a gyermekekkel. Minden egyes mese ismertetését követően megbeszéltük a hallottakat.

Fontosnak tartom, hogy a gyermekeknek fejből mondjunk mesét, és én igyekeztem is ehhez tartani magam.

A mese ugyanúgy építkezik, ahogy a gyermek gondolkodása, és ahogy a gyermek a világot megismeri: ezért is olyan meggyőző számára. A mese világszemlélete olyan, mint az övé. Azzal, hogy a gyermekeknek elbeszéljük a mindennapi élet eseményeit, szavakhoz kötjük, kifejezésre alkalmasabbá tesszük élményeit. Ennek révén könnyebben felidézhetőek, mozgékonyabbak, beszélgetésbe, játékba jobban beilleszthetőek. Arra is tanítjuk ezzel a gyermekeket, hogy emlékeket megőrizzenek, emlékképeket felidézzenek és felhasználjanak.

A gyermek a mesehallgatás során egy másik tudatszintre lép. E rendszer sűríti tapasztalatainkat, magába foglalja a ismereteinket, tükröződik benne a külvilág. A szülők egy része azt hiszi, hogy a gyermeket csak az élet napos oldalával szabad megismertetni. El kell mesélnünk nekik az árnyoldal problematikus természetét is, hogy a nehézségek ne győzhessék le, hogy a meséből megoldásmódokat és azok következményeit változatos módon átélhesse. A mesében, akár csak az életben nem a büntetés vagy az attól való félelem riasztja el leghatásosabban az embert a negatív cselekedetektől, hanem az a meggyőződés, hogy nem éri meg.



### *A gyakorlat kifejtése*

Az egészségfejlesztés a következő témakörökben történik: emberi test, táplálkozás, mozgás, tisztálkodás, fogápolás, káros szenvedélyek.

A csetfalvai óvodában, ahol a kutatásomat végeztem vegyes csoport van, így elég nehéz dolgom volt, hiszen sokszor 3 korosztálynak megfelelően kell felépíteni az anyagot.

A gyermekek számára az egészségnevelés legjobb módja a játékoság, hiszen a játék és a mese a kisgyermekkor legfontosabb és legfejlesztőbb tevékenysége, s így az óvodai nevelés leghatékonyabb eszköze.

A mese elvarázsol, csodálatos, érdekes világokba repít, szórakoztat és tanít. A gyermek miközben átéli a mese cselekményét, szinte észrevétlenül beleéli magát a szerepekbe. Ez a beleélés fejlesztheti empátiás készségét, problémalátását is, ok-okozatok felismerését. A gyermeki lélek és fantázia a mese során szárnyakat kap, tehát meséljünk, meséltessünk. Egy-egy mese az adott témakör során bármikor, akár többször is, többféle formában is mesélhető, feldolgozható. (Antal Judit: *Mi lennék, ha gyümölcs lennék*, 40 o.)

Az emberi test megismerésével kezdjük az ismerkedést. Számomra azért is fontos ezzel kezdeni, mert még a legkisebbeknek is ad sikerélményt. Előveszek egy macit vagy bármilyen játékállatot, figurát, akit bemutatok a gyermekeknek. Visszatérő vendégünk: Sün Boldizsár. Megkérem a kis játék állatot, hogy mutassa meg például a fejét, majd a hasát és így tovább. Eleinte nem azt mutatja meg, amit kérek. Ilyenkor megkérdem a gyermekeket, hogy szerintetek az a feje? És ők válaszolnak, kijavítják. A végén megkérek valakit, mutassa meg Sün Boldizsárnak, melyik testrészét, hol találja. Végül Sün Boldizsár egyedül, jól elismétli és megmutatja minden testrészét. A foglalkozáson megtanítok egy mondókát, ami a testrészekkel van összefüggésben (Ez a szemem, ez a szám....). Ahogy mondjuk a mondókát, úgy mutatjuk közben az ismerős testrészt.

Megtanítottam a gyerekeknek a Makk Marci című versikét.

A helyes táplálkozás érdekében elolvastam a gyermekeknek a Boci vacsorát ad című mesét, amely nagyon tetszett a gyermekeknek, bár nem mindannyian ugyanúgy értették meg a lényegét a műből. Elsősorban nem mindannyian ismerték a mesében előforduló zöldségeket (külön meg kellett ismertetni velük), valamint nem azt a következtetést vonták le, hogy rengeteg zöldséget kell enni, hanem kedvesen kell bánni mindenkivel.

A következő mese a Teknős és a Nyúl című mese volt, mellyel a mozgás és testedzés fontosságára szerettem volna felhívni a figyelmüket. A gyerekek érdekesnek találták és ők is rögtön versenyezni szerettek volna, ezért futó versenyt rendeztünk a mese hallgatást követően.

A tisztálkodáshoz a Mese Misikéről című mesét használtam fel. Ebből a meséből a gyerekek pillanatok alatt leszűrték a lényegét, tudták, hogy azért kell mosakodni, hogy megszabaduljanak a bacilusoktól.

A következő mese a Fogfájós nyuszi volt, amely a fogápolás fontosságáról szól. A gyerekek nagyon szeretnek fogat mosni - mondták, és megemlézték a fogtündért, aki a tejfogaikért rendkívül érdekes ajándékokat hoz és pénzt fizet.

Nagy fontosságot tulajdonítottam a káros szenvedélyek iránti elrettentésre.

A dohányzás ma talán a legnagyobb egészségkárosító ártalom, az alkohol mellett, amely legalább egy évtizeddel megrövidíti a várható élettartamot, és jelentős többlethalálozást okoz.([www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu](http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu))

Régóta tudjuk, hogy tenni kellene ellene valamit, de sajnos ez elég nehéz. Nehéz a kialakult szokáson változtatni, segíteni az embereket a dohányzás abbahagyásában. A megelőzésre lenne szükség, azt kellene elérni, hogy a dohányzás ne váljon szokássá, ha lehet, ne is próbálkozzanak vele a fiatalok.

Ezért fordul ma a szakemberek figyelme mindinkább a még korábbi időszakra, az óvodáskorra, amikor a kisgyermek értelmé kinyílik, a világ összefüggéseit újszerűen figyelik meg, már tudatosítják a dohányzást, de ez még nem közvetlenül érinti őket, még nem merül fel bennük, hogy ezt ők is megpróbálhatják. Ekkor "meg lehet címezni" a dohányzó viselkedést, el lehet mondani róla a károkat, különösen, ha az életkornak megfelelően a mese, a játék elemeit is felhasználják ennek érdekében.

A gyerekeknek a Csiszta mókus című mesét olvastam fel, amely nemcsak a dohányzás káros hatásaira hívja fel a figyelmet, hanem a barátság és az összetartás fontosságára is.

Talán ez a mese tetszett a legjobban a gyermekeknek. A dohányzással kapcsolatosan majdnem mindenki tudott valamilyen példát mondani, mert sokuk családjában is sajnos megfigyelhető az e fajta egészségrombolás.

## Vizsgálat eredménye

A kutatás eredményeinek összesítése kapcsán a következő eredmények állapíthatóak meg: ugyanolyan jelentőséget tulajdonítanak az egészséges életmódra nevelésnek, mint a többi nevelési módszereknek.

Fontosnak tartják a családokkal való együttműködést.

Megtudtam, hogy az óvodapedagógusok fontosnak tartják a továbbképzéseket, rendszeresen fejlesztik magukat.

Az óvónőkkel való beszélgetés alatt kiderült, hogy a legfontosabb tevékenységek, mint például az egészséges életmódra nevelés, átszövik az óvoda egész napját, így nemcsak konkrét időben foglalkoznak vele, hanem az egész nap folyamán.

A gyermekek tudása magas a témával kapcsolatban, odafigyelnek ők is saját testük ápolására és egészségük karbantartására.

A mesékben rejlő tanulságokat viszonylag hamar felismerték, megértették és remélem a szerzett tudást, amit kaptak gyermekmeséktől, kamatoztatni is fogják tudni.

A kutatás eredménye megmutatta, hogy az egészséges életmódra való nevelés helye, szerepe megfelelő helyen van a Csetfalvai óvoda nevelési rendszerében.

## Összefoglalás

Szakedolgozatom témája: Az egészséges életmód megjelenése a gyermekmesékben.

Kutatómunkám során úgy kívántam a mesékkal foglalkozni, hogy végig szem előtt tartottam a gyermeket, mint a téma központi alanyát. Ezért rámutattam a gyermeknevelés fontosságára, aminek kiemelkedő figyelmet kell, kellene szentelni minden társadalomban.

Ennek fényében a meséket úgy vizsgáltam, mint a gyermekek szocializációjában, a gyermeknevelésben meghatározó tényezőt.

A gyermeknevelés fontos feladatában segítséget nyújthatnak a mesék, mert a gyermekeknek saját lelki problémáinak és a külvilág megértésében, a saját szellemi képességeiknek megfelelően, a tudatalattijukhoz szólva biztosítanak hasznos információkat.

Ezért nem érdemes gondatlanul veszni hagyni a gyermekek "útbaigazítására" alkalmas eszközt, az emberek történelme során őrzött értéket, a meséket.

Ne hagyjuk, hogy az élet csak úgy elrohanjon gyermekeink mellett, hogy az értelmetlen fogyasztásban leljék örömeiket a hagyományos emberi értékekkel szemben, ezért adjunk nekik időt és teret a gyermekkori élményeinek megélésére. A mesevilág optimizmusán keresztül lehetővé válik számukra, hogy higgyenek a világ biztosította határtalan lehetőségekben.

## Висновки

Під час дослідження даної мети, я займалося із казками таким чином, що на основі аналізу були діти, як центральні суб'єкти теми. Я вказувала на те, яким важливим значенням має бути формування виховання дітей у суспільстві. Тому, у моїй дипломній роботі я досліджувала казки, як ефективний спосіб соціалізації дітей у виховному процесі.

Під час виховання дітей формування здорового способу життя, за допомогою казок, діти краще можуть зрозуміти свої приховані душевні та довнішні проблеми і підсвідамо корисно використовувати отриману інформацію.

Тому необхідно доцільно і ефективно використовувати казки, як "довідник" для виховання дітей здорового способу життя, який народ зберігає із давніх часів.

Не залишайте, що роки просто так пройшло над нашими дітьми, щоб безглузді фактори впливали на їхнє життя, а навпаки нехай традиційні людські цінності і мудрості були пріоритетними надаючи їм можливостей для набуття дитячого досвіду.

Через оптимізм казкового світу вони можуть вірити у необмежені можливості.

## Irodalomjegyzék

1. Antal Judit: Mi lennék, ha gyümölcs lennék. Barbori Kiadó. Győr, 2009.
2. Bauer Gabriella: Gyermekirodalom. Tankönyvkiadó. Budapest, 1975.
3. Bábosik István: A nevelés elmélete és gyakorlata. Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest, 1999.
4. Bálint Péter: A meseszöveg változatai. Didakt Kiadó. Budapest, 2007.
5. Bárdos József: Piroska és a vegetáriánus farkas. Pont Kiadó. Budapest, 2015.
6. Bognár Tas: Elemzések a gyermek- és ifjúsági irodalom körében. Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest, 1999.
7. Brunó Bettelheim: A mese bűvölete és a bontakozó gyermeki lélek. Corvina Kiadó. Budapest, 2000.
8. Dr. Buda Béla: A személyiségfejlődés és a nevelés szociálpszichológiája. Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest, 1998.
9. Fodor László: Az iskola pedagógia világa. Educatio Kiadó. Kolozsvár, 2001.
10. Füzesi Zsuzsa: Beszélgetőkönyv. Urbis Kiadó. Budapest, 2003.
11. Illés Gyula: Hetvenhét magyar népmese. Móra Ferenc Könyvkiadó. Budapest, 1966.
12. Kapitány Ágnes - Kapitány Gábor: A tömegkommunikáció szimbolikus üzenetei. Sajtóház Kiadó. Budapest, 2000.
13. Labáth Ferencné, Gilicze Zoltán, Kovács Erika: Óvodai nevelés kompetenciaterület. Educatio Kiadó. Kolozsvár, 2008.
14. Lappints Árpád: Érték és nevelés. Comenius Bt. Budapest, 1998.
15. Mérei Ferenc - V. Binét Ágnes: Gyermeklélektan. Gondolat Kiadó. Budapest, 1975.
16. Nikola, I. - Farcas, D.: Nevelélmélet és a pedagógiai kutatás alapfogalmai. EDP. Bukarest, 1995.
17. Vargyas Lajos: Magyar néprajz nyolc kötetben. Akadémia Kiadó, 2009.
18. V. J. Propp: A mese morfológiája. Osiris Kiadó. Budapest, 1995.
19. [www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/pdf/kezikonyv\\_2009.pdf](http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/pdf/kezikonyv_2009.pdf)
20. [www.downloads/Hartung\\_Vilmosne\\_Egesztesfejlesztes\\_az\\_ovodaban\\_maskepp.pdf](http://www.downloads/Hartung_Vilmosne_Egesztesfejlesztes_az_ovodaban_maskepp.pdf)
21. [www.elib.kkf.hu/edip/D\\_13439.pdf](http://www.elib.kkf.hu/edip/D_13439.pdf)
22. [www.janossomorja.hu/dokumentumtar/intezmenyek/ovi/mesefeldolgozas.pdf](http://www.janossomorja.hu/dokumentumtar/intezmenyek/ovi/mesefeldolgozas.pdf)
23. [www.jamk.hu/ujforras/9908\\_06.html](http://www.jamk.hu/ujforras/9908_06.html)
24. [www.mesemorzsa.blogspot.com/2016\\_01\\_29\\_archive.html](http://www.mesemorzsa.blogspot.com/2016_01_29_archive.html)
25. [www.mtdaportal.extra.hu/books/nogrady\\_laszlo\\_a\\_mese.pdf](http://www.mtdaportal.extra.hu/books/nogrady_laszlo_a_mese.pdf)
26. [www.nyemszsz.org/orszavak/pdf/DemenyMeseazOvodaban.pdf](http://www.nyemszsz.org/orszavak/pdf/DemenyMeseazOvodaban.pdf)

27. [www.segedanyag.vajdaiskola.hu/kornyezetismeret/egeszsegestaplalkozas.pdf](http://www.segedanyag.vajdaiskola.hu/kornyezetismeret/egeszsegestaplalkozas.pdf)
28. [www.sumecsehi-oktatas.hu/attachments.doc](http://www.sumecsehi-oktatas.hu/attachments.doc)
29. [www.tulipanovoda.eu/2014/02/tulipanovoda\\_pedagogiai\\_program\\_20131.pdf](http://www.tulipanovoda.eu/2014/02/tulipanovoda_pedagogiai_program_20131.pdf)

## Melléklet:

### **Testrészes mondóka:**

Ez a szemem, ez a szám,  
ez meg itt az arcomkám.  
jobbra-balra két karom,  
forgatom, ha akarom.  
Két lábamon megállok,  
ha akarok ugrálok.  
Nyisd a kezed, zárd öködbe,  
forgasd csuklód körbe-körbe.  
Tapsolj kettőt, csapj térdedre,  
Engedd karod le a mélybe.

### **Aaron Judah: Boci vacsorát ad**

Egy szép nap Boci úgy rontott ki Ele Fáni házából, mintha üldöznék. Hazarohant, meg sem állt az íróasztaláig, tollat ragadott, és megírt egy rakás levelet.

Ha benéztetek volna az ablakán, azt képzeltek volna, hogy dühös leveleket írkaí az ellenségeinek. Pedig a barátainak írt meghívóleveleket a másnap rendezendő nagy vacsorára. Meghívta Macókat, meghívta Kengut és persze Csacsit, Pacit és Tevét is. Csak Ele Fánit nem hívta meg. Épp ezért rendezte a vendégséget. Hogy Ele Fánit kihagyhassa belőle.

Mert összevesztek. Hogy min? Már senki se tudta.

A nagy nap reggelén Boci nagyban sürgött-forgott a konyhán. A legnagyobb fazekában rotyogott valami. Kengu kukkantott be az ablakon. Kíváncsi volt, mit főz Boci vacsorára.

- Bocsáss meg, hogy érdeklődöm - mondta -, de nem ennék reggelire halat, ha kiderülne, hogy halat fogsz tálalni vacsorára.

- Nyugodtan egyél halat - mondta Boci, és közben egy karhosszúságú főzőkanállal kavargatta a gőzölgő fazekat. - Gulyást főzök.

-Tettél bele fehérrépat? - érdeklődött Kengu.

- Nem. Mennyi kell bele?

- Ekkora fazékba legalább ötfontnyi, hogy érezni lehessen az ízét.

Boci berámolt öt font fehérrépat a fazékba, Kengu pedig tovaszökdécselt, már előre nyalogatva a szája szélét.

Kisvártatva Csacsi jött, és hátsó lábára állva bekukucskált a konyhaablakon.

- Ne haragudj, Boci - mondta szeretném tudni, mit készítesz, mert nem lenne érdemes májpástétomot ennem ebédre, ha vacsorára is májpástétomot adnál.



Megeheted a májpástétomot az utolsó morzsáig - felelte Boci,- és serényen kavargatta a fehérrépákat a fazékban. - Gulyást kaptok.

- Pompás! - ragyogott fel Csacsi ábrázata.- Tettél bele sárgarépát?

-Nem. Mennyi kell bele?

- Öt font.

Boci megtisztított és felvágott öt font sárgarépát, és barátja meglepedésére a fazékba hányta. Csacsi a száját nyalogatva odébbállt.

Nemsokára Teve érkezett puha lépteivel.

- Bocsáss meg, Boci - kezdte -, szeretném megkérdezni, mit kapunk vacsorára, ugyanis .

- Ne fáradj a sok ugyanissal - vágott a szavába Boci -, gulyást főzök.

-A kedvencem! - kiáltott Teve. - De tudod, a gulyás nem az igazi hagyma nélkül. Tettél bele?

- Még nem. Mennyit tegyek?

- Öt fontot.

Boci sűrű könnyhullatások között meghámozta a hagymát, és beledobálta a fazékba, Teve pedig a nyálát nyelve elkocogott

Hamarosan Macóka feje bukkant fel az ablakban, és Boci kissé bosszúsan kiáltotta oda neki:

- Gulyás lesz vacsorára, ha tudni akarod!

- Nagyszerű - pislogott Macóka. - És mondd csak, mennyi karfiolt tettél bele?

- Semennyit - morogta Boci. - Mennyit parancsolsz?

- Öt fontot.

Boci belezúdított öt font karfiolt a fazékba, és Macóka elégedetten távozott. De meglátta, hogy Paci épp akkor trappol oda a konyhaablakhoz, és megáll. Fúrta az oldalát, miről beszélgethet Bocival. Mikor látta, hogy Paci a szája szélét nyalogatva, sugárzó képpel közeleg, megállította.

- Mit mondtál Bocinak? - kérdezte.

- Megkértem, hogy tegyen öt font tormát a gulyásba.

Macóka ragyogó ábrázata elborult.

-Tormát?! - jajdult fel. - Sejthettem volna! Ilyen ötlete is csak egy lónak támadhat!

Azzal Boci konyhaablakához rohant, bekiáltott valamit, és elviharzott.

- Hé, mi bajod?! - kiáltott utána Paci.

-Torma! - üvöltött vissza Macóka. - Látni sem bírom! Tönkretettétek a gulyást! Köszönöm szépen, én nem jövök vacsorára!

Paci ekkor beleszimatolt a konyhából kiáradó párába, és szörnyű gyanú ébredett benne. Visszaügetett, és bedugta a fejét az ablakon.

- Csak nem vett rá Macóka, hogy karfiolt tégy a gulyásba? - kérdezte.

- De bizony - bólintott Boci.

- Szívemből utálok a karfiolt - jelentette ki Paci. - Nagyon sajnálom, de nincs értelme, hogy eljöjjenek a vacsorára.

És ő is csalódottan távozott.

Boci ott izzadt a gőzölgő konyhában, és szünet nélkül kavargatta az egyre sűrűbb gulyást, nehogy leégjen. Szomorú, hogy Macóka és Paci nem jönnek el, gondolta, de Kengu, Teve és Csacsi itt lesz, és ha négyen vagyunk, az is vendégség, elég ahhoz, hogy Ele Fánit megegye a sárga irigység.

Épp amint erre gondolt, újabb árnyék jelent meg a konyhaablakban. Nagy meghökkenésére maga Ele Fáni volt az, gyűlölt ellensége.

- Aggyisten, Boci - szólt be Ele Fáni mézédés hangon. - Úgy hallom, hogy vendégség lesz nálad ma este.

- Jól hallottad - felelte Boci foghegyről.

Sokáig egyikük se szólt. Ele Fáni vágyódva szimatolt a fazékból kigomolygó sűrű, zamatos gőzbe. Az ormánya hegye reszketett.

- Gulyás? - kérdezte.

Boci komisz mosollyal bólintott.

- Van benne zeller? - kérdezte Ele Fáni kis idő múlva.

- Nincs! - kiáltott Boci. - És nem is teszek bele, mert te nem vagy hivatalos a vacsorámra. Megértette méltóságod?

Szegény Ele Fáni úgy sompolygott el, mint a megvert kuvasz. De a gulyás illata fogta, mint egy hosszú kötél, megállt a sarkon, és képtelen volt továbbmenni.

Közben a konyhán Boci időnként abbahagyta a kevergetést, és kikukkantott az ablakon, hogy egy kárörvendő vigyort eresszen meg legyőzött ellensége felé.

Kis idő múlva megint elsötétült a konyha ablaka. Boci azt hitte, Ele Fáni jött vissza, hogy kikunyerálja a meghívást a vacsorára. Főzőkanalát a fazék széléhez verve kikiáltott:

- Nem, nem és nem! Nem jössz el az én vacsorámra!

- De nem ám, arra mérget vehetsz! - felelt egyszerre két hang. Aztán az egyik, a Csacsié azt mondta:

- Az egész utca bűzlik a hagymától!

- Te ostoba jószág! - kiáltotta a másik hang, Kengué. - Nem tudod, hogy a kenguruk kiütést kapnak a hagymától?

És Boci nagy bánatára mindketten elloholtak.

„Most már csak Teve meg én maradtunk a nagy lakomára” - gondolta Boci búsan. Épp ekkor tűnt fel Teve, és zavart képét látva Boci felnyögött:

- Rendben van, Teve, rendben. Sajnálod, hogy nem tudsz jönni a vacsorára. Jó. De mielőtt elmennél, tégy meg egy szívességet. Ott leselkedik a sarkon Ele Fáni, mondd meg neki, hogy várom. Jó?

Teve elkocogott, és átadta Ele Fáninak Boci üzenetét. Ele Fáni odasomfordált a konyhaablakhoz.

- Te Fáni - szólt ki Boci -, ha teszek tizennégy font zellert a gulyásba, velem vacsorázol?

- Boldogan - mosolygott Ele Fáni.

És azóta Boci és Ele Fáni jobb barátok, mint valaha.

### **La Fontaine: A teknős és a nyúl**

Hetvenkedve szaladgált a nyúl a mezőkön.

„Fülemet rá, futásban nincs, aki legyőzzön! Nos ki áll ki velem? - szólt.

- Kezdődjék a torna!” Nagy szerényen a teknős: „Megpróbálom” – mondta.

„Te? – kacagott föl a nyúl. – Volna hozzá merszed?

Nem elég a hátadon házadat cipelned?

Velem futna versenyt egy ilyen lomha jószág?”

„Akkor is – szólt a teknős – vállalom a próbát.”

Körülállja a pályát a közönség. „Rajta!”

Kocogni kezd a teknős. Nevet a nyúl rajta,  
párat ugrik, van már vagy fél pálya előnye.

„Buta teknős!” – Gondolja: csúfot üz belőle.

Megáll, nézi gúnyosan, hogy izzad a másik,  
majd lehever, mintha ágy lenne csak a pázsit,  
nyújtózkodik, hunyt szemmel fekszik hason, háton,  
s addig színlel alvást, míg elnyomja az álom.

Azalatt a teknős csak lépked lankadatlan,  
elcsoszog a szunnyadó nyúl mellett is lassan,  
s mire a nap az erdő fái mögé csúszik,  
holtfáradtan bár, de már a cél előtt kúszik.

Húsebb lesz a levegő, fölriad a nyúl rá.

Rémültében fölugrik, nagyot rikkant: „Hurrá!”

– s rohan. – Késő! Így jár a hetvenkedő néha:

henceg, s még a teknős is előtte ér célba.

### **Méhes György: Mese Misikéről**

A lábmosást abból a célból találták ki, hogy tiszta legyen a lábunk. Misike azonban tudja, hogy ez óriási tévedés. a lábmosás célja az, hogy őt, Misikét megkínózzák. Épp ezért mindent elkövet, hogy ne kelljen lábat mosnia.

- Az esti mesének vége, kisgyerekeknek ágyban a helye – hallatszik anya hangja a konyhából.

A holnapi ebédet főzi. Misike keményen megkapaszkodik a székében.

-Én már nem vagyok kisgyerek. Majdnem elmúltam hat éves.

- -Múlt hónapban voltál öt – feleli zordan bátyja, Zoli.

- - Akkor sem vagyok kisgyerek.

- - Ha nagy vagy, akkor éppenséggel lábat kellene mosnod.

Misike szenvedélyesen bizonygatja, hogy tegnap is mosott lábat, tegnapelőtt is, sőt még a múlt héten is.

- - Mozgás, prücsök – áll mellette Zoli az ítéletvégrehajtó.

- - De nekem teljesen tiszta a lábam. Borzasztóan tiszta.

Lerángatja a cipőjét, harisnyáját, és égnek emeli a talpait. Zoli szíve azonban keményebb a kőnél.

- Gyerünk!

Misike ravaszkodni kezd.

- Nekem nem szabad lábat mosni – köhécseli. – Meg vagyok hülve, és tüdőgyulladást kaphatok. Különben és kificamodtak a lábujjaim.

Ennek bizonyítására úgy mozgatja a lábujjait, mint egy majom. Mikor ez sem enyhíti meg Zolit, Misike zokogni kezd. Édesanya félrehúzza a tűzről a lábasait és bejön. Misike úgy kapaszkodik az ölébe, mint a végső menedékbe.

- Nem akarok lábat mosni... – hüppögi.

Édesanya, ölében Misikével, leül.

- Mondjak inkább mesét?

Misike hozzásimul, és anya mesélni kezd.

- Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy legény, akit Mesebeli Miskának hívtak.

- Pont úgy , mint engem.

- Pont úgy. Ez a Miska ügyes, okos fiú volt, csak éppen nem tudott gyorsan szaladni.

-Én tudok. – kotyog közbe Misi.

- Mesebeli Miska igen-igen búsult, mert a gyerekek mindig utolérték őt fogócskázás közben, és a focicsapatba sem vették be. Azt mondták: “Olyan gyors vagy, mint egy csiga. “ Csigabiga Miskának csúfolták.

- Engem se vettek be a fociba.

Gondolt egy nagyot Mesebeli Miska, és elment egy doktor bácsihoz. Elpanaszolta neki búját-baját. A doktor bácsi így szólt:

- Mi sem egyszerűbb. Mosdjál meg minden nap hideg vízben, és a lábadat is mosd meg alaposan. A víznek varázsereje van, felfrissít, pihentet, megedz. Mesebeli Miska megfogadta a doktor bácsi tanácsát, és még aznap megmosdott és lábat is mosott. Lássatok csodát, másnap már gyorsabban szaladt, mint annak előtte. Addig mosta a lábát, addig mosakodott, addig futott, míg úgy száguldott, mint a szélvész. A gyerekek valósággal könyörögtek neki, hogy álljon be a focicsapatba.

Idáig jutott édesanya a mesével, s talán még folytatta volna, de Misike leugrott az öléből.

- Anya, édesanya, menjünk a fürdőbe.

- Miért Misike?

- Lábat akarok mosni, és derekig megmosdom tiszta hideg vízzel. Én is focizni akarok. Azóta Misike minden este egyedül , önszántából megmossa a lábát, sőt meg is szappanozza. Meglátjátok, előbb utóbb híres futóbajnok válik belőle, vagy az is lehet, hogy ő lesz a gólkirály.

### **Fésűs Éva: A fogfájós nyuszi**

Képzeljétek, gyerekek, mi történt! ... Egy nyuszikának a mezőn megfájdult a foga. Valószínűleg úgy esett meg ez a nagy baj, hogy kemény káposztatorzsára harapott.

Panaszosan makogott a nyuszi és nem tudta, mitévő legyen. A pofácskája hamarosan dagadni kezdett, s amikor a barázdabillegető meglátta, ijedtében még billegetni is elfelejtett.

Lekonyult a nyuszi füle bánatában és csak üldögélt a rét közepén. Gyógyfüvecskék kínálták magukat orvosságnak a fájós fogára, vadvirágok legyezgették a daganatot, de hát mindez nem sokat használt.

Észrevette a nyuszi, hogy egy mókus mogyorót ropogtat az erdőszéli fán. Elkezdett vele beszélgetni.

- Mak-mak, de jó neked, mókuska!

- Mi bajod van, nyulacska.

- Fáj a fogam, mókuska.

- Ki kell húzni, nyulacska!

- Ki húzná ki, nyulacska.

- Nem fog fájni, mókuska?

- Csak egy kicsit, nyulacska.

Gyáva volt a nyuszi, de foga már annyira fájt, hogy mégis elindult az erdőbe. Messziről hallatszott Harkály doktor kopácsolása. Amint közeledett hozzá, egyre jobban inába szállt a bátorsága.

- Sárgarépás jó napot! – toppant eléje hirtelen a róka. – Mi lelte azt a szép nyúlpofigádat, hogy

ekkorára dagadt?

- Éppen most megyek fogat húzatni – reszketett a nyuszi -, de nagyon félek, mert Harkály doktornak éles a csőre.

- Ó, ó – sopánkodott a róka -, hiszen nem is kell ahhoz a harkály! Ide süss, nyulacska! Majd én rákötök egy vékony indát a rossz fogadra, megrántom és úgy kihúzó, hogy cseppet sem fog fájni.

Valójában persze azt gondolta a ravasz róka, hogy a fogára kötött indánál fogva szépen hazavezeti az ostoba nyulacska a rókalyukban várakozó fiainak. Azoknak ma éppen ilyen gyöngye nyúlhúsra támadt kedvük.

A nyuszi ezt nem tudta, ezért izgatottan mozgatta a bajuszát.

- Komolyan mondd, Róka bácsi?

- Úgy ám, füles öcsém! Sohasem fog többé fájni a fogad! No, gyere csak közelebb, nem bántalak. Tátsd ki szépen a szádat! Így ni! Biz, ez csúnya fog, de már rajta is a hurok. No, most gyere szépen velem, amerre vezetlek!

Vitte a róka a megszeppent nyulacska és már majdnem a rókalyuknál voltak, s be is húzhatta volna oda szépen, de akkor az egyik rókafi, a legéhesebbik, kidugta a fejét és elkiáltotta magát:

- Hozza a papa a pecsenyét!

Ettől a nyuszi úgy megijedt, hogy hátrarántotta a fejét, s nyomban kirepült a szájából a fájós fogacska. A róka meg, aki húzta az inda másik végét, hanyatt bukfacezett, és legurult a domboldalon, bele a jéghideg patakba.

Felröppentek a madarak a fákról, összeszaladtak az őzek és makkot dobáltak egymásnak a mókuskák, úgy örültek, hogy a ravaszdi póru jár.

A nyuszi pedig megszabadult fájós fogától, s ma is vidáman ugrál a barázdában.

Aki nem hiszi, menjen ki a mezőre és kérdezze meg tőle.

### **Csukás István : Csiszta mókus négy élete**

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy nagy erdő, a nagy erdő sarkában volt egy nagy fa, a nagy fában volt egy odú, ott éledélt Csiszta mókus. Fényes volt a bundája, ami nem is csoda, hiszen állandóan tisztogatta, ezért is hívták Csiszta mókusnak, ami azt jelenti, hogy tiszta, de mivel egy kicsit selypített, mindig csisztának mondta, ezért ragadt rá ez a név.

Egy nap Csiszta mókus egyedül maradt az odúban, a testvérei és a szülei már elindultak az erdőbe mogyorót, fenyőtobozt s egyéb finom mókus-csemegét keresni. Csiszta mókus utánuk kiáltott, hogy mindjárt megyek én is, csak előbb még megtisztogatom a bundámat.

Ahogy tisztogatta, meg fényesítette a bundáját, egyszer csak nagy vihar támadt! Zúgott a szél, hullt az eső, a fák hajlongtak, recsegték-ropogtak, az esőcseppek kopogtak a leveleken. Dörgött az ég és hatalmas villámok csapkodtak a felhőkből.

Csiszta mókus remegve kuksolt az odú mélyén, az orrát se merte kidugni, a fülét is befogta, a szemét is becsukta.

Egy hatalmas villám belecsapott a fába! A fa kigyulladt, égett füstölögve.

A füst beömlött az odúba, Csiszta mókus fuldokolva köhögött.

„Ennek fele se tréfa! gondolta. Ebben a füstben meg lehet fulladni!"

Szédült a feje, émelygett a gyomra, a tüdeje feszülve kínlódott a füsttől, vagyis nagyon rosszul érezte magát. A nagy hőségben kezdett kiszáradni a bőre, meg a torka is. "Menekülj, Csiszta mókus!

Menekülj a friss levegőre!" biztatta magát és kimászott az odúból. A fa törzse parázslott, égette a talpát, amíg lebotladozott a fáról. A földet forró hamu lepte el, ugrálva futott kifelé az erdőből.

Mikor kiért a leégett erdőből, leült pihenni egy pici csermely partjára. A csermelyben halkan csobogott a víz, Csiszta mókus száraz torokkal nagyokat nyelve rájött, hogy szomjas. Lehasalt a csermely vizére és nagy kortyokban itta a hús, tiszta vizet. "Ez jól esett!" sóhajtott fel elégedetten. Majd rájött, hogy éhes, ami nem is csoda, a nagy tűzben és menekülésben elmaradt a reggeli!

Fürkész szemmel kutatgatott a nagy fűben valami enivaló után. Ide lépett, oda ugrott, de nem talált se=i mókusnak valót. "Nem baj!" gondolta. - Ha nincs mogyoró, meg toboz sincs, keresek valami mást!" Kotorászott a földön, s talált is egy piros bogyót. Megszagolta, megízlelte egy picit beleharapva, majd megállapította, hogy egészen jó íze van és bekapta a piros bogyót. Tovább kutatott és talált egy fehér gyökeret. "Hm. Ezt is kipróbálom!" mondta és beleharapott a fehér gyökérbe. A gyökér keserű volt, Csiszta mókus kiköpte. "Ez nem jó! Keserű."

Ahogy így kutatgatott, meg ízlelgetett, meg kóstolgatott, elért egy rét szélére. A rét szélén állt egy kis ház. Csiszta mókus kíváncsian nézte: vajon ki lakik benne? „Legjobb lesz, ha óvatosan megközelítem. Azután meg óvatosan bekukkantok.”

Így is tett, óvatosan megközelítette a házikót és óvatosan bekukkantott az ajtón. Elámult a csodálkozástól, mert a házikóban közepén ült egy nagy kalapú ember, körülötte meg egy szarka, egy nyuszi és egy süni volt! A nagy kalapú ember mosolyogva szólalt meg.

- Gyere be, gyere be bátran!

Csiszta mókus belépett a házba, majd tétován megkérdezte.

- Te ki vagy?

- Én vagyok a gyógyító ember! hangzott a válasz. Ők pedig a betegeim és barátaim: a szarka, a nyúl, a süni.

Csiszta mókus most látta, hogy a szarkának lóg egy kicsit a szárnya, a nyuszinak merev az egyik lába, és a süninek meg van dagadva az orra.

- Látom motyogta Csiszta mókus. Ő a szarka, ő a nyuszi, ő a süni!

Majd félénken megkérdezte a nagy kalapos embert.

- És én ki vagyok? Mond meg ha olyan okos vagy!

A nagy kalapos ember mosolyogva bólogatott.

- Megmondom. Nagyon fontos, hogy mindenki tudja magáról, hogy kicsoda! Nagyon fontos! Mert ha már tudja magáról, hogy kicsoda, akkor megtalálja a helyét a világban. És aki megtalálja a helyét a világban, az megtalálja az örömet is, vagyis boldog lesz!

Csiszta mókus kicsit türelmetlenül vágott közbe.

- Mondd meg gyorsan, hogy ki vagyok! A nagy kalapú ember összehúzta a szemét.

- Mondom, mondom. Ahogy így elnézlek, te egy ijedt mókus gyermek vagy! Mintha valami nagy veszedelemből menekültél volna! És mintha egy kicsit kificamodott volna a lábad! Semmi baj, mindjárt meggyógyítom. Gyere közelebb, ne félj.

Csiszta mókus közelebb ment. A gyógyító ember egy fehér kendővel bebugyolálta Csiszta mókus megrándult lábát.

- Így ni! Ez majd jól megfogja és melegen tartja. Most pedig egyél egy kis finomogyorót. Szereted aogyorót, ugye?

Csiszta mókus szaporán bólogatott, hogy nagyon szereti aogyorót! A kalapos ember egy kis kosárkában adott nekiogyorót. Csisztamókus vígan elropogtatta. A szarka kíváncsian figyelte a fényes szemével.

- Honnan menekültél?

- Az erdőből, a tűzből! mondta Csiszta mókus két ropogtatás közben.

Jaj! riadozott a nyuszi. Milyen volt a tűz?

- Forró. Meg füstös, meg kormos felelte Csiszta mókus.



- És nem féltél? kérdezte a süni.

- De! Nagyon féltem ismertem be Csiszta mókus.

- És mit csináltál? faggatta a süni.

- Félttem. Futottam. Közben köhögtem. Csiszta mókus mosolyogva nézett rájuk.

- De most már nem félek. Meg nem futok. Meg nem köhögök. Mert itt vagyok közöttetek! És azt is tudom, hogy ki vagyok! És azt is tudom, hogy nem vagyok egyedül. És ez nagyon jó!

Vidáman összenevettek, mint a régi jó barátok! A kalapos ember elégedetten nézte a kis társaságot, nagyon jól tudta, hogy a nevetés, a vidámság a gyógyulás biztos jele! Mert aki nevet, az már kevesebbet gondol a betegségre, s aki kevesebbet gondol a betegségre, az már féli meg is gyógyult! Hangosan így szólt.

- Most pedig mindenki keresse meg a helyét, ahol majd aludni fog! Én elmegyek egy kis időre.

Ahogy elment a kalapos ember, Csiszta mókus körülnézett a házikóban. Meglátott egy lapos fűzfakosarat. Odament s így szólt.

- Ez pont jó lesz! Ez lesz a hálóhelyem.

Mérges tüszögést hallott a háta mögül.

- Nem jó! Ez nem a te helyed. Ez az én helyem mondta tüszögve a nyuszi.

- Én voltam itt előbb és én választottam előbb.

Csiszta mókus barátságosan nézett vissza.

- Ha tied, akkor a tied. Keresek másik helyet.

Keresett, kutatott s talált egy régi szalmakalapot.

- Ez pont jó lesz! mondta. Ez lesz a hálóhelyem.

Mérges cserregést hallott a háta mögül.

- Nem jó! Ez az én helyem!

A szarka cserregett és gyorsan beleült a szalmakalapba.

Csiszta mókus a fejét ingatva mondta.

- Ha te helyed, akkor a te helyed. Keresek másikat.

Keresett, kutatott s talált is egy papírral tele dobozt.

- Ez pont jó lesz! mondta. Jó puha.

Mérges szuszogást hallott a háta mögül.

- Nem jó! Ez a puha az enyém! - mondta a süni szuszogva s gyorsan bemászott a dobozba.

- Hát akkor én hol aludjak? - sóhajtott fel bánatosan Csiszta mókus.

Nézte a nyuszi a fűzfakosárból, nézte a szarka a szalmakalapból, nézte a süni a dobozból.

Először a nyuszi szólalt meg.

- Tényleg, hol aludjon? Mindenkinek van helye, csak neki nincs!

- Húzd ki a szekrényfiókot! - javasolta a szarka.

- Gyere, odaadom a fele papírt! Béleld ki a fiókot mondta a sün.

Csiszta mókus újra vidám lett, a bánatot mintha elfűjták volna! De hiszen őt itt szeretik! És mindenki segíteni akar!

- Köszönöm! - suttogta. - A fiók nagyon jó hely lesz! És egyedül az enyém! És olyan -mint egy odú.

- És magadra is húzhatod, illetve tolhatod, ha egyedül akarsz lenni! - rikkantotta a szarka.

Egymásra mosolyogtak s lassan elaludtak. Csend lett, csak a szuszogás, makogás, cserregés hallatszott. Így éltek, éldegéltek a kis házban, barátságosan, szeretetben! Mindenkinek megvolt a helye, de azt is érezték, hogy a házikó a közös helyük, vagyis mindenkié! A gyógyító ember elégedetten figyelte őket, ahogy segítették egymást a mozgásban, a gyógyulásban. A nyuszi és Csisztamókus a szarkát taníttatta repülni. Mégpedig úgy, hogy a nyuszi felült a székére, Csiszta mókus meg a földről felnyújtotta neki a szarkát. A nyuszi meg feltette az asztalra.

- Hajrá! Most repülj ! - biztatták:.

A szarka billegve lerepült az asztról a földre. - Tudok repülni ! - cserregte büszkén.

- És az én lábam is erősödik közben! -makogta a nyúl.

- Meg az enyém is erősödik! - hengegett Csiszta mókus. - Olyan erős, mint a vas!

- Meg mindnyájan szívjuk a jó levegőt! - vigyorgott a sün.

Kacagva, nevetve mondogatták, hogy mi minden jót lehet még csinálni a jó levegővel. Olyan volt, mintha egy új játékot találtak volna ki.

- Ne füstöt szívj, jó levegőt! - kezdte újra a sün.

- A füst mérgezi a tüdőt! - mondta a nyúl.

- Aki mozog, már nem beteg! - cserregte a szarka.

- Egészséges minden gyermek! - fejezte be Csiszta mókus.

Mikor a végére értek, csodálkozva néztek egymásra.

- Ez olyan, mint egy vers! - jelentette ki a nyúl.

- Milyen vers? - kérdezte a szarka.

- Gyógyító vers! - mondta bölcsen a sün.

Telt az idő, múlt az idő, minden reggel elszavalták a gyógyító verset s talán ezért, de mindnyájan teljesen meggyógyultak. A szarka tudott repülni, a nyuszi ugrálni, Csiszta mókus fára mászni és a süninek lelohadt a dagadt orra!

Egy reggel ám történt valami, nagyon rossz történt! A gyógyító ember elment hazulról, járta az utat, figyelte, hogy hol van beteg állat.

Alighogy elment, két gonosz képű, szakállas tolvaj lopakodott a házhoz. Benéztek az ablakon s látták, hogy nincs otthon a kalapos. Csúnyán röhögve besurrantak az ajtón. Csiszta mókus fel sem tudott ocsúdni, mikor gyorsan elkapták s beledugták egy ládába. Ugyanilyen

gyorsan megfogták a szarkát, a nyuszt és a sünit is és beledugták a ládába. Az egyik torzonborz lezárta a láda fedelét s két oldalt fogva a ládát, elináltak.

A tolvajok háza egy bozótban volt, egy piszkos, elhanyagolt faház. A faházban kinyitották a ládát, de előbb jól bezárták az ajtót s az állatok kimásztak. Rögtön megcsapta az orrukat a bűz, az állott cigaretta füst, a ház tele volt csikkekkel, hamuval, porral és piszokkal. Mivel a tolvajok egyfolytában dohányoztak, fújták a füstöt, mint a gyárkémény! Most is ott lógott a szájukban a cigaretta, még a ruhájuk, de még a bőrük is bűzlött a cigaretta füsttől. -

Hehe! - röhögött a soványabbik tolvaj. - Kértek egy slukkot? - Egy szippantást? Na?

És feléjük nyújtotta az égő cigarettát.

Csiszta mókus rémulten hátrált, a többiek is az orrukat fintorgatták.

- Várj a cigivel, az idomítás később jön! - mondta a dagadt tolvaj. - Először elmondom, hogy miért vagytok itt. Először is foglyok vagytok, vagyis rabok! És azért vagytok itt, mert művészeket faragunk belőletek. Mégpedig cigarettázó művészeket! Hehe! Az lesz ám a világszám! A cigarettázó nyúl! A cigarettázó mókus! A cigiző sün! A cigiző szarka! Haha! Óriási produkció! El is kezdjük az idomítást.

Elővett egy cigarettát s rágyújtott.

- Tátsd ki a szád! - mondta Csiszta mókusnak.

Csiszta mókus a fejét rázta, hogy nem tátja. A dagadt tolvaj gonoszul megfogta Csiszta mókus fejét, megszorította a füle tövéénél, mire az fájdalomában kitérte a száját. A dagadt tolvaj gyorsan beledugta a cigarettát.

- Szívjad! - s megint megszorította a fejét. Csiszta mókus fuldokolt a füsttől, köhögött, a szemébe könny szökött. A dagadt tolvaj legyintett.

- Majd holnap folytatjuk! Van idő. Gyerünk, nézzünk körül a faluban, hogy mit lehetne még lopni. S kimentek a faházból és jól bezárták az ajtót.

Csend volt, az állatok hallgatóztak.

- Elmentek! -suttogta a szarka.

- Mi is menjünk! - könyörgött a sün.

- Szökjünk meg! - mondta a nyúl.

- Megszökjünk! - jelentette ki Csisztamókus.

De hogyan szökjünk meg? Bezárták az ajtót! mondta szomorúan a sün. Csiszta mókus körbejárt a szobában, de nem volt sehol egy nyílás, nem volt sehol egy lyuk! Megállt és diadalmasan mosolygott.

-Megvan! -rikkantotta. - Alagutat ásunk! ott a fal tövében.

Nekiláttak, ástak, kapartak, kotortak és lapátoltak, az alagút egyre hosszabb lett s egyszer csak kint voltak a házból!

- Szabadok vagyunk! - kiáltott fel Csiszta mókus. És hatalmasakat lélegzett a friss levegőből. A többiek is követték, jól kiszellőztették a tüdejükből a cigarettafüstöt. Mikor már tele volt a tüdejük jó levegővel, megszólalt a nyúl.

- Hova menjünk?

- Az erdőbe! - mondta Csiszta mókus. - Gyertek utánam, mutatom az utat!

Mentek, mentek, míg elértek az erdő szélére. Csiszta mókus örömmel nézte, hogy az erdő újra kizöldült!

- Itt vagyok! - suttogta. - Visszajöttem! Sok-sok tapasztalatot szereztem! Bár még mindig kicsi vagyok, de máris négy életem volt. Bizony! Először volt a tűz. Azután megtudtam, hogy ki vagyok. Azután voltam beteg. Azután fuldokoltam a füstben. De minden jó, ha vége jó! A többiek ámulva hallgatták Csiszta mókust.

- Nahát! - Micsoda okos! - ámuldozott a szarka! Nekem is négy életem volt? kérdezte a sün. Neked is! Együtt voltunk a rosszban! Együtt leszünk a jóban! nevetett rá Csiszta mókus. S hatalmasakat lélegezve a jóízű erdei levegőből, cserregve, meg makogva, szuszogva meg lihegve bementek a kizöldült erdőbe.

Vége

### **Fésüs Éva: Tüsszentős mese**

Neszepisze, a csíkos malacka egyszer nagyon megnáthásodott. Harkály doktor azt mondta, hogy gőzölje kamillatea felett az orrát, és egy hétig ne pancsoljon pocsolójában. Búsult is szegény, és szörnyen unatkozott egymagában a százéves tölgyfa árnyékában, amíg a többi vadmalac vígan dagonyázott. Befogta a fülét, hogy ne is hallja boldog visítozásukat. Aztán egyszer csak pompás ötlete támadt. Legalábbis ő annak tartotta, amikor elhatározta, hogy elmegy vendégségbe. Végiglátogatja a pajtásait, akiket már régóta nem látott: legelőször a bumfordi mackót. A mackó éppen erdei hangversenyre készült, és szorgalmasan gyakorolt egy trombitán odabent a barlangjában, mert a falak ott csodálatosan visszhangzottak.

- Bújj be! - brummantott kurtán, amikor meghallotta a kopogtatást két trombitászó között. Bezzeg meglepődött, amikor a malacot meglátta.

- Nini, hát te nem dagonyázol?

- Nem, mert dagyon dáthás vagyok! - szortyogott Neszepisze, és hogy még jobban bebizonyítsa, hatalmasat tüsszentett, egyenesen bele a trombitatölcsérbe.

- Gondoltam, dagyon fogsz örülni, ha meglátogatlak!

- De én most éppen gyakorolok - lépett hátra a bocs. - Vasárnap lesz a hangverseny; odáig már nincs sok időm.

- Ó, csak gyakorolj tovább nyugodtan, én majd hallgatom! Hoppii... Sőt, ha elfáradsz fújom helyetted.

- Még mit nem! - mondta mérgesen a mackó.

- Különben is hűvös a barlangom. Jobban tennéd, ha kiülnél a napra.

- Dehogyan ülök! - erősködött malacka. - Hiszen mondom, hogy látogatóba jöttem hozzá!...

Happii A bumfordi mackó akkorát fújta a trombitába, hogy a sarokban lengő pókháló háromszor megcsavarodott.

- Akkor hát én megyek ki gyakorolni - mondta, és már vitte is kifelé a hangszerét.

Malacka megsértődött.

- Nahát, milyen barátságtalan vagy! Tudd meg, hogy többé be se teszem hozzád a lábamat!

Tovább is ment mindjárt, Nyuszókához.

Nyuszóka éppen káposztát rakott el télire egy nagy hordóba, amikor Neszepisze betoppant hozzá. - Szia, Nyuszóka! Eljöttem hozzád látogatóba.

- Szép, hogy eszedbe jutottam, de látod, éppen igen nagy munkában vagyok

- Majd én segítek neked. Happii...

- Mi az? Megfáztál?

- Dagon dánhás vagyok! - düllesztette ki büszkén a mellét Neszepisze, és akkorát szívott az orrán, hogy egy elefántnak is dicsőségére vált volna. Kis csülkét sebtében végig is húzta az orra alatt, aztán már nyúlt volna a káposztalevelek után, de Nyuszóka hirtelen a körmére koppintott egy fakanállal:

- Ohó, barátocskám, az ilyen segítségből nem kérek!

- No nézd csak, milyen irigy vagy! - kapta vissza a csülkét Neszepisze.

- Nem élek én káposztával! - Egészen másról van szó... - kezdte Nyuszóka, de a kismalac ismét hatalmasat tüszentett, egyenesen a szeme közé, aztán anélkül, hogy megvárta volna mit mond, sarkon fordult és usgyi!...

- Elmegyek Sünihez - gondolta. Régen láttam, és ő biztosan örül majd nekem. Süni éppen csomagolt.

- Elutazol? - kérdezte csalódottan Neszepisze.

- Igen, holnap reggel indulok Tüskésföldvára, süntáborba! - felelte Süni, és apró gombszemei örömtől ragyogtak.

- Minden kész, már csak egy igazolás kell Harkály doktortól, hogy egészséges vagyok.

- Minek az? - csodálkozott a malac.

- Mert aki beteg, az nem nyaralhat együtt a többiekkel. Hanem teveled mi van? Olyan furcsán szörcsögsz!

Süni azonban nem nevetett, hanem kissé ijedt képet vágott.

- Ugye, neked még sohasem volt ekkora dánhád? - kérdezte Neszepisze.

- Nem, de nem is kívánom, hogy legyen. Kérlek, eredj haza!

- Hát már te is ilyen utálatos vagy? Nem is örülsz nekem?

- Aki beteg, annak otthon a helye.

- A dátha nem betegség, az csak dátha! Kérdezz meg akárkit!

- Mégsem szeretném elkapni tőled, éppen a nyaralásom előtt. - Nem is adom oda, tudd meg! HapccÜ... És máától fogva nem köszönök neked! - húzta fel kivörösödött orrát a kismalac. Mélységesen megbántva fordított hátat a sünnnek. De most már hová menjen? Leült a tisztáson egy lapos kőre, és elkezdte magát rettentően sajnálni. Még a könnye is kicsordult.

- Hát téged ki bántott? - szaladt oda hozzá Mókuska.

- Bindenki! - bőgte el magát Neszepisze, és elmesélte balul sikerült látogatásait. A végén tüsszentett rá akkorát, hogy Mókuska is jobbnak látta gyorsan visszakapaszkodni a faágra. Onnan, tisztos távolságból szólt le újra:

- Igazuk volt a pajtásaidnak.

- Én nem csináltam semmi rosszat! - Tapintatlan voltál. Az ilyen viselkedést így nevezik.

- Akárhogy nevezik, én azt mondom, hogy nem igazi barát az, akinek náthásan nem kell a pajtása!

- De az sem igazi barát, aki nem kíméli meg a másikat! Szó szót követett, feleltek, veszekedtek, és talán még most is folytatnák, ha a malackának nem támad ismét egy pompás ötlete. Döntsön valaki más!... Például te!... És akkor az lesz ennek a mesének a vége.

### **Lázár Ervin: Hapci király**

- Én vagyok a legnagyobb király - kiáltotta Hapci király.

- Te vagy a legnagyobb - zúgták az udvaroncok.

- Nem félek semmitől - folytatta Hapci király.

- Nem félsz semmitől - búgták az udvaroncok.

- Csak a náthától - suttozta Hapci király.

- Hess, nátha! Hess, nátha! - rivallták erre az udvaroncok, csapkodtak a levegőbe, hogy elijedjen az a fránya nátha, borzasztó képet meresztgettek a négy világtáj felé, te nátha, ide ne gyere!

Ezzel a szertartással kezdődött a nap Hapci király udvarában. Mert való igaz: Hapci király ennyire félt a náthától. Jaj volt annak, aki Hapci király országában eltüsszentette magát. Azon nyomban hosszú lándzsákkal felfegyverzett poroszlók fogták körül, és elindult a náthamenet. Elöl egy kürtös fújta: tratata-trütütü, mindenki félre az útból, bújj, rejtőzz, mert hozzuk a náthást. A kürtös után - persze tisztos távolban - szegény náthás, hapci, utána meg, még tisztesebb távolban, a hosszú lándzsások. Így kísérték a birodalom széléig, és ott - hipp-hopp - átzsúppolták a határon. S hivatkozhatott ám szegény pára bármire. Jaj, nekem csak füst ment az orromba, azért tüsszentettem, jaj, én meg borsot szagoltam, jaj, én a napba néztem.

- Óvakodj a füsttől, ne szagolj borsot, ne nézz a napba! - mondták neki a lándzsások, és már terelgették is a határ felé. Hapci király birodalmában tilos a tüsszentés.

Ám mi történt egy szép keddi napon?

Az udvaroncok épp ott tartottak a reggeli szertartásban, hogy hess, nátha, hess, nátha, és akkor hapci, de akkora ám, hogy megremegtek bele a trónterem ablakai - a király egy nagyot tüsszentett. Megdermedtek a náthahessegető karok, az udvaroncok báva képpel elhallgattak. Még csak azt sem mondta senki, hogy egészségére... ami igaz, igaz, ebben az országban ez nem is volt szokásban. Dermedt csend szállt a trónteremre. Mire a király még egy hatalmasat tüsszentett.

- Jaj - mondta síri hangon -, jaj, náthás vagyok.

Nosza óbégáltak, rohangáltak, kapkodtak az udvaroncok, senki sem tudta, hová legyen, mihez kezdjen, mit kell ilyenkor csinálni.

Ha most itt köztársaság volna - gondolta az udvari bolond -, Hapci királyt is ki kellene zsuppolni az országból. Persze annyi esze bolond létére is volt, hogy nem mondta ki a gondolatát. Mert ez az ország nem köztársaság, királyság volt.

Összedugták a fejüket az udvari bölcsek, de a nagy bölcsességből csak annyira futotta, hogy ágyba parancsolták Hapci királyt, hasas dunnák és pocakos párnák közé.

- A jó meleg ágy, az kell neki - mondták.

- Hapci - válaszolt rá a király, és még egyszer: - Hapci!

- Jajmicsináljunk, jajmicsináljunk? - tanáctalankodtak a bölcsek.

- Küldjünk orvosért - javallta az udvari bolond.

Kürtösök, hírvivők, dobosok, futárok és fullajtárok szedték nyakukba a lábukat és hirdették országszerte: Orvosok, kuruzslók, javasasszonyok, felcserek, lecserek, doktorok, faktorok, gyerünk mind a királyi palotába, tüsszög a király.

Na, jöttek is. Előzönlöttek a királyi udvart. Fürdött a király kénes vízben, ivott mályvagyökérfőzetet, inhalált kamillagőzben, iszappakolást kapott, kengették galajjal, dörzsölték urtikával, pirulát, tablettát, port nyeldesett - de mindhiába. Hapci, hapci! Tüsszögött, csak úgy zengett.

Megdühödött Hapci király.

- Fürdetés, izzasztás, dögöny - ordította -, de meggyógyítani, azt aztán nem! Majd adok én ennek a sok sarlatánnak! Ide most már csak az jöjjön, aki segíteni tud rajtam. Ha meggyógyít, száz aranyat kap, ha nem, a fejét vétetem.

Behúzta a nyakát a sok felcser és a többi fent említett, és szép csöndeskén, lábujjhegyen elsomfordált. Száz aranyunk bármikor lehet - gondolták -, de fejünk csak egy van.

Még ezer szerencse, hogy ott volt az udvari bolond. Megteszi az orvosnak, ha más nem akad.

- Ugyan már, semmiség az a kis nátha - mondta az udvari bolond.

- Semmiség?! Kis nátha?! - háborgott a király. - Mindjárt szíjat hasítok a hátadból.

A bolond csitítóan emelte a kezét.

- Hallgass végig, uram - mondta. - Ugye, ha egy nagy zsák kölest viszel a hátadon, és odamegy valaki hozzád, és magára vállalja a fele cipelését, megkönnyebbülsz?

- De még mennyire - mondta a király -, bár fél zsák is épp elég nehéz lehet.

- De akkor jön egy másik ember, és magára vállalja a fél zsák kölesed felét...

- Értem már - mondta a király -, a végén annyi ember jön a segítségemre, hogy mindenkinek csak egy szem kölest kell cipelnie. Az aztán semmiség... - Itt elakadt. - De mire megyek én ezzel a históriával, nem kölest kell nekem cipelnem, hallod-e, hanem náthás vagyok, nem hallod, náthás, hapci, hapci!

- Épp ez az - mondta a bolond -, a náthádat éppen úgy szét kell osztani, mint a kölest. Most egyedül cipeled az egészset, de ha szétosztanád alattvalóid között, mindenkire egy icinke-picinke nátha jutna csak. Nem igaz?

- Hogy neked mennyi eszed van! - kiáltott Hapci király, s máris szóltak a dobok, harsogtak a kürtök, gyülekezzen mindenki a vásártéren.

Reszketett a nép, na most mi lesz?

De nem esett senkinek bántódása. Amikor a birodalom minden teremtett lelke ott szorongott a vásártéren, megjelent közöttük Hapci király, és hapci, hapci, rájuk tüsszentett. Rájuk tüsszentett egyszer, rájuk százszor, rájuk ezerszer.

Nem tudta a nép, mi végre a tüsszögés, de egy jó negyedórácska múltán egy szegény koldus nem bírta tovább, ő is eltüsszentette magát. Na, megijedt ám, most őt kitoloncolják, vége a jól jövedelmező, kellemes koldusi pályafutásának. Behúzta a nyakát, várta a lándzsásokat. De a lándzsások helyett a király rontott oda hozzá, keblére ölelte a koldust.

- Máris jobban vagyok - mondta -, fele náthámat átvetted tőlem.

A koldusnak megvolt a magához való esze, átszellemült képpel suttogetta:

- Királyi náthám van!

- Az bizony - mondta a király. - Ezennel kinevezlek udvari főtüsszögőnkömmé. Udvarmester! Fényes ruhát neki!

Na, több se kellett a népnek, tüsszögni kezdtek, mint a bolondóra.

- Királyi náthánk van - ordították -, királyi náthánk!

A király meg ugrabugrált örömeiben.

- Jaj, de megkönnyebbültem - mondogatta, és hapci, hapci!

De alig hallatszott a tüsszögése a nagy zajban, mert egy egész ország tüsszögött harsogva és boldogan. Tüsszögött az is, akinek kellett, és az is, akinek nem, tüsszögtek szabadon, rettegés nélkül, száz éve visszatartott tüsszögések durrogtak és burrogtak, önfeledten tüsszögött az ország.



Boldogan széledt szét a nép, a vidám tüsszögés közepette jobban ment a munka is. A királyi udvarban ettől kezdve megváltozott a reggeli szertartás. Nyoma sem maradt a náthaúzésnek. Belépett Hapci király a trónterembe, és azon nyomban egy nagyot tüsszentett.

- Egészségedre - zúgták az udvaroncok, s utána kórusban tüsszentettek. Valamennyien. A főudvarmestertől az utolsó kuktaig.

- Egészségetekre - mondta leereszkedően Hapci király, és lehuppant a trónusára.

Ám egy szép napon, a közös tüsszentés után felcsattant a főporoszló hangja.

- Felséges királyom - árulkodott -, az udvari bolond nem tüsszentett.

- Micsoda?! - csattant fel a király, és a bolondhoz fordult. - Nem tüsszentettél?

- Mit tegyek - vigyorgott a bolond kissé megszeppenten -, elmúlt a náthám.

- Neked csak úgy ukmukfuk elmúlt a királyi náthád?! - harsogott a király.

Ennek fele sem tréfa, gondolta ijedten a bolond.

- Hát egészen nem múlt el, csak lanyhult - hazudta. S hogy bizonyítson, hapci, egy nagyot tüsszentett.

Hát így. A poroszlók újra járni kezdték az országot, lábujjhegyen osontak az emberek közelébe, füleltek. S persze a cserzővargák, földművesek, sókereskedők, lókupecsek és egyéb minden rendű és rangú népség rég kilábalt már a királyi náthából. S ha nem náthás, minek tüsszentsen? Minek? Majd mindjárt megmondom.

Mert előugrottak rejtekükből a poroszlók.

- Te már fél napja nem tüsszentettél - ordították. - Hát ezért kaptad te a náthát felséges urunktól?! Kitoloncolunk.

- Még hogy én ne volnék náthás! - siránkozott a rajtakapott cserzővarga, földműves, sókereskedő és egyéb minden rendű és rangú népség. - De mennyire, hogy az vagyok, hapci, hapci, hapci! - tüsszentettek.

A poroszlók kéjes arccal bólogattak.

- Azért! - S nagyot tüsszentettek ők is.

Azóta folyvást tüsszentget az egész ország, csak úgy harsog. Kivált, ha poroszlókat lát közeledni.

A bolond se kivétel. Ha a közelében van valaki, akkorákat tüsszent, hogy szél kerekedik tőle, ha meg egymagában gunnyaszt, azt hajtogatja, jaj, de bolond országban élek. Neki könnyű, ő maga is bolond. De mit szóljanak a többiek?

## **Hapcimanó**

Hogy ki a Hapcimanó?

Pirinyó kis emberke a Hapcimanó. Kajla lábú, ráncos képű, vörös orrú. Fekete malaclopóban jár, a fekete malaclopón van egy nagy, lötyögős csuklya. Azt a nagy

löttyögős csuklyát legtöbbször annyira a fejére húzza a Hapcimanó, hogy az arcából csak az a nagy vörös orra kukucskál ki, hanem az aztán messzire fénylik, akár az érett paprika.

Hogy hol van Hapcimanó?

A Hapcimanó legszívesebben a nyirkos ereszcatornában kuporog, fönt a házak legtetején. Onnan kukucskál le az utcára. Mert az arca ugyan kicsike, hanem a két apró szeme olyan jó, hogy a sasé se jobb annál.

Amikor azután esik az eső, s az utca csupa pocsolya, a rakoncátlan lurkók meg addig tapicskálnak a pocsolyákban amíg meg nem vizesedik a lábuk. Akkor Hapcimanó lemászik a csatornán, villámgyorsan és alig-alig észrevehetően belecsíp az orrukba, aztán másnap valamennyi lurkó náthás.

- Hapci! – tüsszentenek sorra. Vagy:

- Pciha!

Némelyik meg úgy, hogy:

- Háá-áácsi!

Vagy éppen:

- Há-ápp-csihi!

Hanem ez bizony nem nevetni való, mert ilyenkor folyton-folyvást orrot kell fújni, és a többi gyerekkel játszani éppenséggel tilos. Néha meg egész nap az ágyban is kell maradni annak, aki náthás, ez pedig igen-igen keserves dolog.

A Hapcimanó különben azt is ugyancsak lesi, hogy betakaróznak-e szépen a gyerekek este az ágyacskájukban, főleg télen. Őrizkedjete hát nagyon a manótól, s ha valah az utcán játszotok, és kezdtek fájni, mert elhűl a lábatok, akkor gyorsan futkározzatok egyet. Mert a Hapcimanó résen van ugyan, hanem a lába, az olyan kurta, és olyan kajla, hogy azt a gyereket, aki gyorsan elszalad előle, sohanapján se éri utól.

Csukás István: Makk Marci

Makk Marci az én nevem

ezt a nevet kedvelem!

Mondják is rám: De remek,

vidám szemű, szép gyerek!

Egészséges mint a makk,

nincs is nála boldogabb!”

Döng a labda, száll a labda,

az égnél is magasabbra,

fejről-fejre, lábról-lábra,

majd a kapu balsarkába;

aki gólt rúg, aki kap  
egészséges, mint a makk!

Figyelj ide, elmesélem,  
mit csinálok nyáron, télen,  
mért mondják rám: „De remek,  
vidámszemű, szép gyerek!  
Ha hull a hó, süt a nap,  
egészséges, mint a makk!”

Ősszel hívogat az erdő:  
„Gyere, sétálj, kis tekergő!”  
Madárfütty szól, lomb susog,  
bámulnak a mókusok.  
Sétálok a fák alatt,  
erős vagyok, mint a makk!

Nyisd ki reggel az ablakot,  
lélegezz jó mélyet, nagyot!  
Jöhet hideg víz, a szappan,  
fogkefe jár fogkrémhabban!  
Jól kezdődik így a nap,  
olyan leszel, mint a makk!

Hogyha télen hull a hó  
vár domboldal, s a szánkó,  
jégen ide és oda  
kanyarog a korcsolya!  
Bár arcod csípi a fagy,  
egészséges, mint a makk!

Ha öt-hatszor leguggolsz,  
lábad erős lesz és gyors!  
Hajlongj, körözz, nem is fáraszt!  
csinálhatsz pár fekvőtámaszt!  
Meglátod, egy nyár alatt

olyan leszel, mint a makk!

Nézd meg, milyen erős lettem,  
dudorodik a bicepszem;  
olyan kemény, mint a vas:  
a láb, a váll és a has!  
Láthatja, aki nem vak,  
olyan vagyok, mint a makk!

Mit iszom és mit eszem?  
Elmesélem szívesen.  
Gyümölcsöt és friss tejet,  
húst és kevés kenyeret,  
eleget, de nem sokat,  
olyan vagyok, mint a makk!

Látod, milyen könnyű dolog,  
kezed-lábad fürgén mozog!  
Nem kell hozzá semmi más,  
minden nap kis testmozgás!  
Csináld velem, már holnap  
olyan leszel, mint a makk!