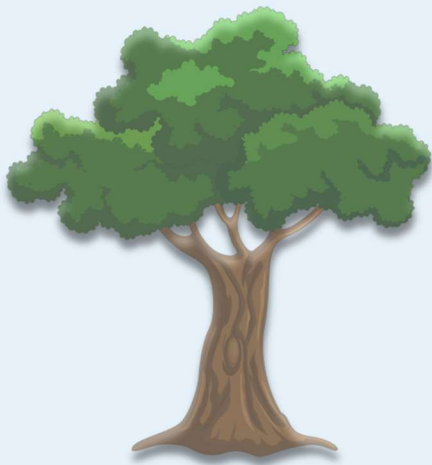




2023. október
II. évad 1. szám

Várjuk a jelentkezéset, ha szeretnél cikket írni a 7 szokás percekbe a családok egészségéhez kapcsolódó témában!



7 SZOKÁS PERCEK



Aktualitások

Kedves Szülőtársunk!

Szeretettel köszöntünk a „7 Szokás Percek” idei első számának olvasói között.

A tavalyi tanévhez hasonlóan most is szeretnénk havonta eljutni Hozzád egy-egy lapszámmal. Az iskola idén – az olimpiai készülődés jegyében – a fizikai és szellemi edzettség támogatását tűzte ki célul, egyéni, osztály- és iskolai szinten is. Az „iskolaléchez” csatlakozva idén mi is igyekszünk ehhez kapcsolódó témákkal jelentkezni, amihez kérjük a Te segítségedet is!

Ha úgy érzed, volna olyan mondanivalód, amely a **családok fizikai vagy mentális egészségét** segítheti, és szívesen írnál róla egy rövid, érdekes cikket, keress minket osztályod VT-felelősén keresztül! Ebben a hónapban a digitális világ kihívásait járjuk körbe.

Emellett természetesen idén is tájékoztatunk majd a **havi VT-s aktualitásokról**, és nem maradhatnak el a tavaly megszokott **diákinterjúk** sem az iskola pedagógusaival, illetve dolgozóival.

Szeptember 25-én újraindult a **Millió lépés az iskoláért** játék. Az elmúlt tanévben 16 Kékkört teljesített a Kesjár, most ismét mozgásra fel! Megint 100 iskola nyerhet 1-1 millió forintot sportszervásárlásra, ráadásul még a 100 db kültéri pingpongasztal egyikét is megszerezhetjük! Nincs más teendő, mint újból telepíteni vagy frissíteni az ingyenes Millió Lépés applikációt az Apple vagy Google áruházban, minél több ismerőst beszervezni, és gyűjteni a lépéseket! A szervezők biztatnak mindenkit, hogy próbáljuk a nagyszülőket is rávenni egy kis mozgásra! Az alkalmazásba a korábban használt email címmel újra be tudtok lépni. Az iskola megmaradt, de az osztályt újra ki kell választani! Ha tavasszal nem vettetek részt a játékban, akkor válasszatok iskolát, majd osztályt. Bővebb információ: www.milliolepes.hu



Aktualitások

Az október az érintettek számára már javában a **továbbtanulási tervek** jegyében zajlik. Ehhez kapcsolódóan a VT csapat korábban készített már kisfilmet, amelyben gyerekek, tanárok és szülők osztották meg tapasztalataikat, tavaly pedig egy átfogó kiadványt állítottunk össze a témában, interjúkkal, statisztikákkal, tippekkel. Idén ezt a kiadványt fogjuk aktualizálni, október végén jelentkezünk az eredménnyel!

A 2022-es nagy sikerre való tekintettel idén is lesz **Jótekonysági könyv- és sütívásár**. Várunk szeretettel kicsiket és nagyokat **október 18-án 14:30-tól 18 óráig** az iskola előtt! Akár hozzátok a könyvet, akár veszitek, garantáltan jól jártok... az ínycsiklandozó sütitről már nem is beszélve. Megunt, de jó állapotú könyveiteket leadhatjátok a portán, vagy hívjátok a szervezőket (06 20 3997185, 06 30 9216063), akik Budaörsön belül el is mennek érte. A sütifelajánlásokat is hálásan fogadjuk! A rendezvény bevétele az iskola alapítványát gazdagítja majd.

Hamarosan:

Jótekonysági könyv- és sütívásár!

Köszönjük támogatóinknak, hogy idén is számíthatunk rájuk:

Budaörsi Bulibolt

Caterina Ristorante

Csiri Budaörs

Erika Salátázója

Hungarofett

Ínyencek Háza

Mesicake

MikroManna

Pomorus

Sorriso

Veldi Cukrászda



November 17-én 19 órától éjjel 1 óráig a PostART-ban kerül sor a második **Keszjár Szülők Bullijára**. A tavalyi buli igazán jól sikerült, aki azt kihagyta, idén pótolhat! A rendezvény zártkörű, az egész hely csak a miénk lesz, és a remek retro zenékről egy új, profi DJ gondoskodik. Dress code nincs 🤖

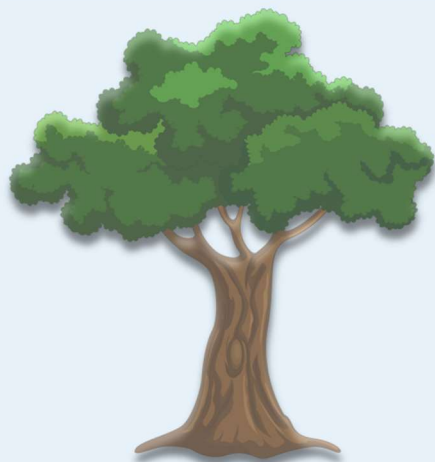
A belépőjegy ára 3 000 Ft/fő. Lehetőség van támogatói jegyek vásárlására is 5 000 Ft/fő vagy 10 000 Ft/fő értékben, amelyet akkor is megválthattok, ha esetleg nem jó az időpont, de szívesen támogatnátok az iskola alapítványát! Az esemény teljes bevételét erre a célra szeretnénk felajánlani.

Kérjük, ezen a linken regisztráljatok: <https://forms.gle/qauo3M2zYQjHbCoWA>

Gyertek, legyünk minél többen és bulizzunk ismét együtt egy jót!

Reméljük, személyesen is találkozunk rendezvényeinken, addigis jó olvasgatást kíván

a Szülői Világítótorony Csapat





A „digitális szülőség” kihívásai

A szülői VT csapat néhány éve már foglalkozott a gyerekek online biztonságával. Mindannyiunk számára nagy kihívás a „digitális szülőség”, de szerencsére ez is tanulható – éppen ezért újra elővesszük és leporoljuk kicsit a témát!

Először a „sharenting” (vagy „oversharenting”), azaz a szülői túlposztolás jelenségét szeretném körbejárni kicsit. A sharenting az angol share (megosztani) és a parenting (nevelés) szavak összetételéből keletkezett fogalom. Mindannyiunkat érint, amikor gyermekünkről – annak hozzájárulása nélkül – akár képi, akár szöveges tartalmat osztunk meg az interneten. Egy brit tanulmány szerint egy átlagos gyerekről ötéves korára már közel 1500 fotó kerül ki az online térbe. Ha mi visszafogottabbak is vagyunk, a felelősségünk óriási.

Sharenting:

szülői túlposztolás

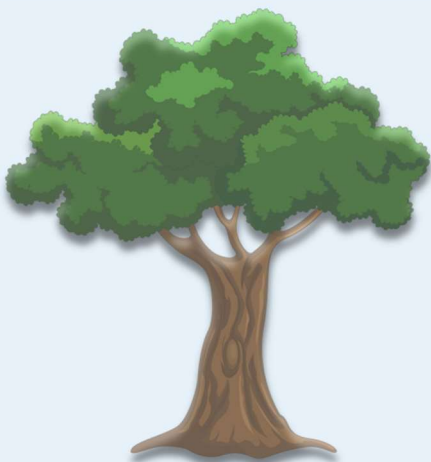
Néhány alapvető szabályt mindig érdemes betartanunk, amikor posztolunk:

- ✓ Sose posztoljunk olyan képet, amely gyereket meztelenül vagy hiányos ruházatban (ideértve a fürdőruhát is!) ábrázol. Ne feledjük: a pedofil webhelyeken megosztott képek 50 százalékát közösségi oldalakról lopják.
- ✓ Más gyerekéről hozzájárulás nélkül ne posztoljunk.
- ✓ Ne adjunk ki túl sok privát információt!
- ✓ Figyeljünk a beállításokra (pl. valóban az összes ismerősünkkel szeretnénk megosztani azt a konkrét tartalmat?)
- ✓ Kerüljük az „impulzusposztolást” – mert nemcsak a gyermek biztonságára, hanem az érzéseire is vigyáznunk kell, amikor megosztunk róla valamit az online térben.
- ✓ Sose posztoljuk öt nevetséges, előnytelen, vagy akár síró, szomorú, kiszolgáltatott helyzetben. Mindig mérlegeljünk, hogy a posztunkkal nem okozhatunk-e később kellemetlen pillanatokat neki. Iskolai csúfolódás, kínos helyzet egy későbbi állásinterjún... az internet nem felejt, a posztolt tartalmaink utóbb bárhol kiköthetnek.

Minden család máshol húzza meg az intim szférája határait. A lényeg, hogy beszéljünk erről is, és amint lehet, vonjuk be a gyerekeket az őket érintő döntésekbe! Előbb-utóbb úgyis rászabadulnak a közösségi platformokra, de ha jó példát mutatunk, talán ragad rájuk egy kis tudatosság...

Hasonlóan sok kihívást jelenthet szülőként a **képernyőidő** kérdése. Egyértelmű, hogy káros hatással van ránk, ha túl sok időt töltünk képernyő előtt. A gyerekeknél **viselkedés- és alvászavar, gyengébb iskolai teljesítmény, elhízás lehet a túl sok képernyőidő ára.** A videójáték-függőség pedig 2019-ben hivatalosan is felkerült az Egészségügyi Világszervezet (WHO) betegségi listájára.

No de akkor mennyi legyen az annyi? **A szakértői ajánlások 1-2 éves korig egyáltalán nem javasolják, utána pedig – életkorok szerint fokozatosan növelve – körülbelül napi 60 percben limitálják a képernyőidőt.** 10 éves kor felett egyes szakértők az ajánlott napi 1 órás képernyőidő-limitet életévenként napi plusz tíz perccel, illetve heti egy órával növelik. A német *klicksafe.de* országos médiaintézet viszont 7 és 10 év között napi 30-45 perc, 10 és 13 év között rugalmasabb, körülbelül napi 60 perc internethasználatot ajánl, 14 és 17 év között pedig az ajánlás szerint már megbeszélés kérdése lehet a képernyőidő, ám **érdemes a tanulásra és a hobbiakra is legalább ennyi időt hagyni.**



A „digitális szülőség” kihívásai

Pontos számokkal tehát a kutatók sem szolgálhatnak, és ajánlásaik is csak átlagok; van, akinek ennyi **képernyőidő** is túl sok, és van gyerek, aki többet is tud kompenzálni sok mozgással és alvással.

Néhány ötlet a képernyőidő kordában tartásához:

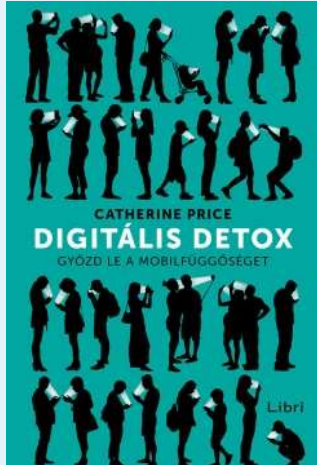
- ✓ **Tiltás helyett** próbálkozzunk közösen felállított **családi szabályokkal**. Mi például azt tapasztaltuk, hogy a képernyőidőn belül érdemes külön kezelni a videójátékokkal töltött időt, amit heti néhány alkalomra korlátoztunk, bár akkor akár kicsit hosszabb időt is megengedünk. Ugyanakkor azt is érzékeljük, hogy a gyerekek közösségi élete is (egyre nagyobb) részben online zajlik – akár egy közös online játék formájában, amiből ők sem szeretnék kimaradni. Itt szülőként érdemes rugalmasnak lenni, hogy a gyerekek összehangolhassák a közös játékokra engedett idejüket.
- ✓ Megállapodhatunk **„tiltott zónákban”**: például száműzzük az okoseszközeinket az asztalról a közös étkezések idejére. Mint mindenhol, itt is nagyon fontos a példamutatás...
- ✓ Lehetnek **„tiltott időszakok”** is: alvás előtt egy órával már ne legyen kütyüzés, és a családi kirándulásokon is legfeljebb egy-egy fotó erejéig kerüljenek elő az okostelefonok.
- ✓ Egyes **okostelefonokon** már külön applikáció nélkül is **szabályozható a képernyőidő**. Sőt, pl. az iPhone-okon a „családi megosztás” használatával távolról, a saját telefonunkról is kontrollálhatjuk a gyerek képernyőidejét vagy akár a különféle alkalmazásokhoz való hozzáférését. Az Android-alapú okostelefonoknál a szülők a „Google family link” alkalmazás segítségével szabályozhatják a képernyőidőt.
- ✓ „Haladók” próbálkozhatnak a **digitális detox**-szal is.

És persze nemcsak az számít, mennyi időt tölt a gyermek képernyő előtt, hanem még lényegesebb kérdés, hogy pontosan mit is néz ott. A statisztikák szerint a fiúk 9-11 éves korukban találkoznak először pornóval. Az UNICEF Magyarország 2020-ban készült felmérése alapján pedig a válaszadó gyerekek 60%-át csúfolták már a neten, és az internetes bántalmazás már a 10-12 éves kiskamaszok körében is megjelenik.

A riasztó statisztikai adatok sorolását sajnos sokáig folytathatnánk, de az **Internetes zaklatás (cyberbullying)** jelenségét vizsgáljuk meg kicsit közelebbről is!

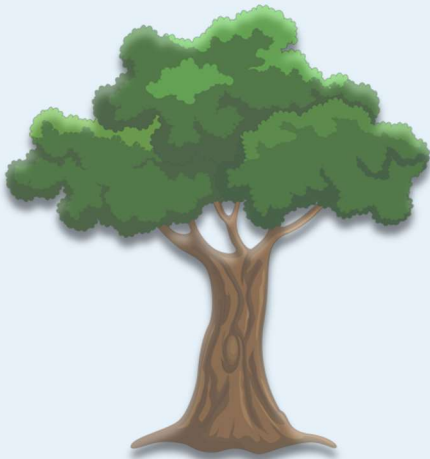
Az UNICEF Magyarország megfogalmazása szerint a **zaklatást három tényező különbözteti meg az egyszeri bántástól:**

*„Egyrészt erős, negatívan befolyásoló hatása van, a zaklatás áldozata nem tudja élni a mindennapi életét a zaklató tevékenységének következtében – például mert állandóan félelemben vagy bizonytalanságban él. Másrészt a zaklatás nem feltétlenül szabályos időközönként, de **ismétlődik**, a bántalmazó rendszeresen visszatér az elszenvedőhöz, és megismétli a cselekedetét, legyen az fizikai, szóbeli vagy szexuális tevékenység. A harmadik kritérium az **erőviszonyok eltolódása**: a zaklatás során a bántalmazó fél mindig több hatalommal rendelkezik (több pénze van, erősebb, több barátja van, hangosabb), és ezt fitogtatja is a zaklatás során.”*



Cyberbullying:

internetes zaklatás





A „digitális szülőség” kihívásai

Az Interneten mindehhez arctalanság, **anonimitás** is társulhat, és a zaklatótól **fizikailag sem lehet eltávolodni**: szemben például az iskolai bántalmazással a *cyberbullying* hétvégén vagy a szünetekben sem szűnik meg. Ráadásul sokkal **több tanúja** lehet, illetve az áldozat gyakran még azt sem tudja, pontosan kikhez jutott el az őt bántó tartalom. Nem véletlen, hogy (a Heliotis Kft. 2015-ös felmérése alapján) a gyerekek 80 százaléka az online bántalmazást súlyosabb problémának tartja, mint a fizikai vagy lelki erőszakot.

Szülőként fel kell készülnünk rá, hogy – a leggondosabb nevelés mellett is – előfordulhat, hogy sajnós gyermekünk is **lehet áldozat, de passzív szemlélő vagy adott esetben zaklató is**. A kutatások szerint a gyerekek legalább harmadát zaklatták már valamilyen online felületen, és a XII. kerület 2016-2018-as felmérése szerint a magyar gyerekek ötöde bántalmazott már egy másik gyereket a neten.

Hasznos oldalak:

gyerekaneten.hu
digipedia.hu

Azt, hogy milyen jelei vannak, ha egy gyereket zaklatnak, és mit lehet csinálni ilyenkor, dr. Gyurkó Szilvia gyermekjogi szakértő nagyon jól összefoglalja ebben a cikkben: https://gyerekaneten.hu/tema/Online_zaklatas_a_kis_eroszak_is_nagy_eroszak

Én a magam részéről ismét a családi beszélgetések fontosságát hangsúlyoznám, amelyet egy kamasz esetében persze nem mindig egyszerű kivitelezni. 😊 De azért bízhatunk benne, hogy ha otthon is rendszeresen szóba kerülnek az internetezéssel kapcsolatos kérdések (netán próbálunk közösen családi szabályokat is felállítani), és egyébként is **bizalmas légkör** uralkodik a családban, akkor máris nagyon sokat tettünk gyermekünk online biztonságáért.

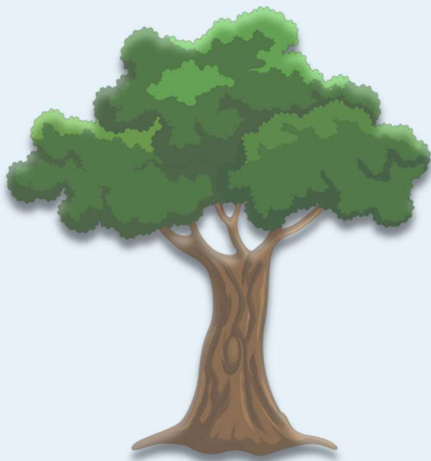
Emellett szülőként is lépést kell tartanunk az online világgal: ebben segít például a digipedia.hu oldalon elérhető digitális tudástár a média- és hírközlési világ szakértőitől.

Sok sikert mindenkinek a „digitális szülőség” rögzös útján!

dr. Ábrahám Edit

Te is írnál hasonló témában?

Ha úgy érzed, volna olyan mondanivalód, amely a családok fizikai vagy mentális egészségét segítheti, és szívesen írnál róla egy rövid, érdekes cikket, keress minket osztályod VT-felelősén keresztül!



Villáminterjú Tünde nénivel,

azaz Szentpáll Tündével, a 4. b osztály szeretett osztályfőnökével



Folytatjuk sorozatunkat, amelyben vállalkozó szellemű tanulók készítenek rövid interjút az iskola pedagógusaival, és mindig az aktuális interjúalany választja ki, hogy kivel kerüljön sor a következő beszélgetésre. Tavalyi utolsó számunkban Leskó István bácsi Tünde néninek adta tovább a stafétát, akit Dénes-Szebeni Eliza és Pazmandi Mira 6. a osztályos tanulók kérdezgettek egy jó hangulatú interjú keretében.

Eliza és Mira: Mióta tanít itt, a Kesjárban?

Tünde néni: Több, mint 25 éve. Az első alkalommal, amikor itt jártam, végigvezettek a kerten, a folyosókon..., egyből beleszerettem a Kesjárba. Akkor éreztem először, hogy itt az én helyem.

Eliza és Mira: Mikor döntött úgy, hogy tanár szeretne lenni?

Tünde néni: Már egészen kicsi koromban álmodoztam arról, hogy tanítani szeretnék. Az iskolába lépéssel kinyílt számomra egy soha nem ismert világ. Máig is hiszem, hogy a megszerzett tudásunkat öröm továbbadni, megismertetni egy kis emberkével, hogy milyen jó valamilyen tudás birtokában lenni.

Eliza és Mira: Az általános iskolában volt kedvenc tanára?

Tünde néni: Igen, Márta néninek hívták. Nemcsak írni és olvasni tanított meg, de arra is, hogy a tudás érték. A tudást jól használni pedig még nagyobb érték.

Eliza és Mira: Tanítóként volt-e kedvenc osztálya?

Tünde néni: Kényes kérdés! Bármilyen hihetetlen, de mindegyik osztályomban volt olyan érték, amitől magam is több lettem, amitől jobban megismertem magam. A legkedvesebb tanítványaim inspiráltak, és hitték, hogy jó úton vezetem őket.

Eliza és Mira: Az osztályaival kapcsolatban ki tud említeni valamilyen különleges emléket?

Tünde néni: Sosem felejttem el például, amikor kis elsőseim voltak, akiket meghívtam az esküvőmre, de senki nem jelezte, hogy eljön. Aztán amikor beléptem a házasságkötő terembe, mindegyik kis manó ott állt talpig ünneplőben egy szál virággal a kezében. Megható pillanat volt!

De felejthetetlen utakat jártunk be, amikor közös előadásokat adtunk elő anyák napjára, karácsonyra... Például a Micimackót vagy a Diótörőt.

Estig mesélhetnék...

Eliza és Mira: Miért szeret annyira tanítani?

Tünde néni: Felemelő érzés, hogy úgy érkeznek hozzám a kicsik, hogy még csak akarnak valamit tudni, de nem tudják hogyan is kell. Aztán együtt haladunk az úton, majd negyedikesként már saját útjukat járó, többségében önálló döntéseket hozó kiskamaszként búcsúznak. Jó ezen az úton a kísérőjüknek lenni...

Eliza és Mira: A 7 szokás közül melyik a kedvence?

Tünde néni: Ezek a szokások egymásra épülnek. Tényleg gyakorolni kell őket a mindennapokban, iskolában, otthon, bárhol, csak akkor lesz teljesen a miénk, az életünk része. Most az első szokást emelném ki: "Légy proaktív!". A tetteinkért felelőseket vagyunk, a döntéseink egy képet adnak rólunk. A mi kezünkben van, hogy ez a kép mit mutat. Tanítványaimnak gyakran mondom, hogy: "... szükség van rád. Mert téled is szép, csodás ez a világ."

Eliza és Mira: Ki legyen a következő interjúalany?

Tünde néni: Csordás-Berényi Adrienn, iskolánk elhivatott és mindig vidám pedagógiai asszisztense.

Következő hónapban folytatjuk, várjuk minden olyan lelkes diák jelentkezését, aki szívesen kipróbálná magát "riporterként"!

