



Kárpátok Alapítvány

- [A projektről](#)
- [Bemutatkozunk](#)
- [Játéktár](#)
- [Meséld el kockákkal!](#)
- [LEGO Klubok](#)
- [Kapcsolat](#)

Oldal kiválasztása

Képzeld el, milyen lennél!

[Kezdőlap](#) / “#célok” címkével rendelkező termékek

Képzeld el, milyen lennél!



Időtartam:

2 óra



Létszám:

2-15



Életkor:

7+



Foglalkozás témája:

Képzeld el, milyen lennél!

Ez a foglalkozás a segít, elképzelni milyenek lennénk a képzeletünkben?

Segíti a célok kitűzését. A jövőbeli álmok megalkotását. Ezen a foglalkozáson tapasztalatokat, benyomásokat szerzünk, saját magunk változásairól, változtatási képességünkről, miközben a fantázia tengerén és meseországban is barangolunk. Összekapcsol mesei helyszínekkel, mesehősök minőségeivel.

-

Fejlesztett területek:

- Fantázia
- Verbális készségek



Szükséges kellékek:

- Agyag
- Vizesedény
- Szivacs

Leírás

Hívogató:

Ma egy testpermetet hozok, trópusi illattal, ebből mindenkire szórunk bőven. Ötleteket gyűjtünk:

Mi jut róla eszedbe?

A helyszínen egy finom illat igazi ajándék lehet, és egyben fantázia munka is. Izgalmas kaland az orrunk után menni. A szegénységben élő gyerekek számára az illat egy különleges kincs. Amíg mindenki összegyűlik, ez a közös pont. A finom illatban amit füstölögtetünk, spriccelünk, cseppentünk. Így mindenkit egyenként megtisztelve egy cseppnyi, csak rá irányuló figyelemmel fogadunk, és egyesével meghívunk a játékra.

A foglalkozást nagymozgásos játékokkal vezetjük be, szivárványernyővel.

Érkezzünk meg! Ahogy fellebben a szivárványkendő, mindenki kiáltson egy köszönést a szivárvány alá!

Második körben kiáltsd be a neved!

Kacsints a kendő alatt rá valakire akit ma köszöntnél!

Harmadik körben pedig egyesével köszöntsünk mindenkit aki eljött!

Ki az aki ebben a hónapban, évszakban született? Köszöntsük őt is, a kendő közepébe állva, egy mondókával amit el is

mutogatunk:

„Tiszában úszik egy nagy hal, annak neve harcsa, a jóisten Vanesszát sokáig meg tartsa. Tartsa, tartsa sokáig, százesztendős koráig!”

Kivel történt valami fontos dolog? Kinek volt olyan öröme, bánata amit szeretne megosztani velünk? Ki az aki szeretné, hogy köszöntsük őt?

Valaki felhozta, hogy ő segített ma otthon. Megünnepeltük, énekeltünk neki is. Fontosnak gondolom, hogy egy mélyszegénységben élő gyerekek lehetősége legyen ünnepelni azt is, ha valami egész kicsi sikere, öröme volt, hiszen az életükből gyakran hiányoznak a nagy sikerek, az oklevelek, jutalmak. A kis sikerélmények viszik őt előre, motiválják.

Ráhangelő

Nézzük meg meseország térképét! Te hol látod magad a mesék birodalmában?

Itt a gyerekek kiválasztják a Mesejáró térképen a számukra kedves helyszínt, ami önmagában is izgalmas, önismereti kaland, diagnosztikus lehetőség. Szimbolikus helyszíneivel, mesefiguráival, változatos feladataival, meseország térképe játékos és vidám tükröt mutat nekünk. A sok-sok meseországbeli helyszín közül választva a gyerekek könnyen beszélnek az érzéseikről, a nehezen megfogalmazható gondolataikról, hiszen a gyermeki lélek nyelve a mese. Jó lehetőség a beszélgetések elindítására.

A foglalkozáson résztvevő gyerekek, helyszínválasztásai szorongásról, sokféle megfoghatatlan félelelemről, elveszettségről tanúskodtak, ugyanakkor a szülők is bekapcsolódva a játékba az óvó családi háttér helyszínéhez kötődtek. Erről aztán, kivel-kivel beszélgettünk is.

Agyag műhely

Te ki vagy mi lennél a mesék birodalmában? Milyen mesehős, állat vagy varázslatos lény lennél?

Készítsd el agyagból!

Az agyagból megtanuljunk testet, fejet, végtagokat formálni. Alkalmat ad arra is a közös munkálkodás, hogy a testrészek térbeli elhelyezkedéséről, az alakjáról, a nevéről is beszéljünk.

A figurák elkészültével megcsodáljuk az alkotásokat, kicsit segítünk rendbe tenni azokat. Az elcsúszott testrészeket helyre rakni.

A figurákról való beszélgetés közben kiderült, hogy van olyan iskolás korú gyerkőc a csoportban, aki a névmások közül csak egyet használ. „Te” mondja saját magára és a figurájára is, mikor elmagyarázza, hogy mit készített.

Az elképzelt figurák elkészítése összetett, nehéz munka, nem biztos hogy szép és csinos figurák születnek.

- A kitalált testet először formákra kell bontani képzeletben: test=henger, fej=golyó, végtagok=hurka, egy hosszú ruha lehet kúp alakú...felmerült az is, hogy egy szárny milyen formájú vajon?
- Majd kitalálni azok elkészítését, hogy döngölés, gyúrás, görgetés, sodrás, vágás lesz-e a célravezető? Tervet készíteni az összerakásra.
- Megtalálni az arányokat, hogy milyen méretű például a fej a testhez képest, ez többször is elhangzott, kipróbáltuk, megnéztük, nevettünk az óriás fejű és az aprócska fejű emberkéken.
- Szépen helyre illeszteni, a testrészek helyes sorrendjét, helyét megtalálni. Felmerült több elképesztő ötlet, fej a derék tájon, lábból és fejből álló test.

Fel kell készülni arra is, nálunk is megjelent, hogy a kamasz fiúk adott esetben óriási falloszokat gyártanak, de

tapasztalatom szerint ez egy pár perces derültség után, ha nem lesz ebből ribillió, elmúlik. Bár tabu téma, de megjelenése szerintem természetes.

Mesemondás közösen: Mi a története a figurádnak?

Ha van kedved közben beszéljessünk erről a mesehősről! Mondjuk el a történetét!

A történetalkotás, saját mesei énükről remek játék, és öngyógyító folyamat, ugyanakkor lehetőséget ad a nehéz helyzetekről való beszélgetéshez, a mesék védett terében. A mesék közvetítő funkcióval rendelkeznek. Képesek köztes elemként beállni a valóság problémái és az egyén közé, egyfajta közvetítőként segíteni, ahogy nálunk is történt: V. elmondott egy mesét, Egyszer volt...egy kislány, akit a szülei kidobtak otthonról, bolyong az erdőben ahol senki sem fogadja be. „Nincs itt helyed” mondják neki a mókusok akik együtt laknak egy nagy fán. Később rátalál a csodás tündérkeresztanyára aki elviszi egy tisztásra. Itt már várják őt a gyermekvédelmisek! Hát te kislány hol akarsz lakni? Az édesanyádnál, aki kidobott, vagy a mókusoknál? –kérdezik. A kislány haza kívánczik, befogadják és a történet boldog véget ér.

1. élethelyzete sok hasonlóságot mutat, (szerintem a Tündér Irénke aki a gyerekek mellett áll) A történetét nagy átéléssel újra és újra elmondja, legalább négyszer hallgatjuk meg, a könnyei is kicsordulnak. Érezhetően gyógyítja magát, és meglepő módon a többiek is csendben hallgatják, valószínű mások is tudnak ehhez a problémához kapcsolódni, és érzik a mélységét. Jó volna egyéni vagy kiscsoportos együttlétben tovább gombolyítani ezt a történetet, nagy erővel bíró mese.

Mesemondás: Ötfegyver herceg és ragacshaj

Ezt a történetet korábban hallották már. Látni az elmélyült arcokon, de nem jönnek rá honnan ismerős.

A mesét ma itt a negatív hős vicces kinézetére hegyezzük ki, és arra az útra amit a hős bejárt. A győzelemben az iskolai tanulmányok indítják el, a testi erő segíti, a fegyverek teszik sikeressé és az ész az ami végül megmenti őt sőt a szörnyeteget is.

Te hogyan képzeled a jövődet? Milyen fegyveredet használsz?

Jönnek a gondolatok:

„Én majd gyermekápoló leszek, és kell majd a fejem, meg a szívem is hozzá.”

„Én még nem tudom, de azt igen, hogy komolyan veszem az életet, nyolcadikig nem házasodok meg!”

Zárásként egyenként vagy csoportosan mindenkit kikérdezzük pozitív és negatív tapasztalatairól.

Mit viszel el erről a foglalkozásról? Lehet egy szó, egy kép, egy játék, egy érzés...

□

+1 melléklet:

Ötfegyver herceg és Ragacshaj indiai népmese, Tátrai Vanda fordításában

Egy napon Benáresz királyának és királynőjének fia született. Az ifjú herceg keresztelőjére összehívták az ország nyolcszáz jóvendőmondóját a palotába. A király ajándékokkal halmozta el a bölcseket, majd felkérte őket, hogy az újszülött hercegnek válasszanak nevet. A tudósok megvizsgálták a csillagok állását, és a kicsi herceg vonásait és a testén lévő jeleket, majd így szóltak:

-Ó Királyom, hatalmas tetteket ígérnek fiad vonásai! Ő fog követni a trónon. A királyfinak öt fegyvere van, és felnövekedvén öt fegyver legnagyobb mestere lesz egész Indiában!

El is nevezték a gyermeket, az Ötfegyver Hercegnek. Felcseperedvén amikor a tizenhat éves lett, a király így szólt hozzá:

-Menj, fiam, Takkasila városába. Ott megtalálod a világ leghíresebb tanítóját. Tanulj meg tőle mindent.

A herceg el is ment a világhíres tanítóhoz, keményen tanult és a mester legjobb tanítványa lett. Amikor pedig a tanító, már mindent megtanított neki amit tudott, adott a hercegnek öt fegyvert, és útnak indította haza az apja királyságába. Az útja során nagyszerű tetteket vitt véghez, sok bajból kiszegítette a tudása ám egyszer Ötfegyver Herceg útja egy elátkozott erdőn vezetett át.

Ebben az erdőben pedig egy rettenetes szörny, Ragacshaj élt, azt beszélték a környéken élő emberek, hogy mindenkit megöl, aki az erdőbe merészkedik. Ám a herceg bátor volt, mint egy ifjú oroszlán, és szívében nem volt kétség, vagy félelem. Elindult hát az erdőbe és meg sem állt, amíg meg nem találta a rettenetes szörnyeteget.

Ragacshaj olyan magas volt, mint egy hatalmas fa, feje akkora, mint egy ház, a szemei, mint két tál. Ahogy kitátotta a száját fogai között elő villant két nagy, sárga agyara. Keze és lába kék volt, hatalmas hasát pedig fehér foltok borították. Ahogy meglátta a csúfság a herceget felmordult:

– Hol jársz itt az én erdőmben, te apró emberke? Úgy látom, te leszel a vacsorám! Mindjárt felfallak!

A herceg bízott tudományában és abban, hogy világhíres tanítója mindenre kitanította, ezért bátran a szörny szemébe nézett:

– Ötfegyver Herceg vagyok, és azért jöttem, hogy megküzdjek veled!

„Első két fegyveremmel az íjjal és a nyilakkal könnyedén megölöm” – gondolta magában. Egy nyilat tett az íjába, kifeszítette és egy csodálatosan pontos célzással egyenesen a szörnyetegre lőtte nyilait. De a nyíl a szörny ragadós sűrű hajába tapadt, anélkül, hogy ártott volna az óriásnak. Ezután a herceg újra kifeszítette az íjat és szélsebesen kilőtte a többi nyilat is. Mind egytől egyig odaragadtak Ragacshaj

csimbókjaihoz. Aztán a rémség megrázta a testét, a nyilak mind egytől egyik lepotyogtak a földre.

A herceg megragadta erre a harmadik fegyverét, egy hatalmas kardot, és mesteri mozdulatokkal és szökelléssel, rárohant ellenségére, de a kard is hamar eltűnt a ragadós hajcsomók vastag rengetegében.

A herceg megragadta erre negyedik fegyverét, a lándzsáját, és tökéletes ívben a szörnyetegre dobta. Ez is rögtön az óriás hajához ragadt.

Akkor Ötfegyver Herceg elővette ötödik, utolsó fegyverét, csodálatraméltó technikával megforgatta buzogányát, nekirontott Ragacshajnak de az is csak úgy mint az előzőek, eltűnt a szörny ragacsos tincsei között. A herceg felkiáltott: – Hé, szörnyeteg – hallottál már rólam, Ötfegyver Hercegről? Elvetted öt fegyveremet, de megmaradt fiatal testemnek ereje. Darabokra törlek!

Azzal jobb öklével, tökéletes ütést mért Ragacshajra. De a keze a szőrös kabáthoz ragadt, és nem tudta onnan elvenni. Megütötte acélos bal öklével, de ez is csak odaragadt a kócos szőrök közé. Akkor először a jobb lábával, majd ballal mért mesteri rúgást a szörnyre. De mindkét lába odaragadt. Végül a fejével próbálta felöklelni és lám, a feje is leragadt! A herceg most már öt helyen felragadva lógott a szőrös szörnyetegről, de mégsem ijedt meg.

Mikor ezt látta Ragacshaj így gondolkodott:

„Ez nagyon furcsa. Olyan, ez a kis herceg mintha nem is férfi volna hanem egy oroszlán! Még az olyan vad szörnyetegtől sem fél mint én. Amióta itt élek az erdőben, minden embert megöltem, és soha nem találkoztam ilyen nagyszerű emberrel, mint ez itt. Vajon miért nem fél tőlem?”

Mivel a különös herceg teljesen más volt, mint előtte bárki is Ragacshaj elkezdett aggódni, gyorsan megkérdezte hát tőle:

– Hogy lehet az, hogy nem félsz a haláltól?

– Miért félnék a haláltól? – válaszolt a herceg,- hiszen mind, aki megszületett, végül meg is hal!

A herceg közben így gondolkodott: „Az öt fegyver, amelyet a világhíres tanító adott nekem, haszontalan volt. Még ifjú

testem oroszlánszerű ereje, és rugalmassága is haszontalan volt. Elfogytak a fegyvereim, testem pedig gúzsba kötve. A testem erején túl kell keresnem a fegyvert, ami megmenti az életemet. Az egyetlen fegyver, ami megmaradt nekem a gondolataim.”

Aztán nyugodtan folytatta a beszélgetést a ragacshajjal, és a legerősebb fegyverét – az esztét- fordította a szörnyeteg ellen:

– Van egy apróság, ó szörnyeteg, amit nem mondtam el neked. A hasam a titkos fegyverem, egy gyémánt, amit nem lehet megemészteni! Ha olyan bolond vagy, hogy lenyelsz engem, darabokra vágja a belsődet. Ha meghalok – meghalsz te is! Ezért nem félek tőled.

A szörnyeteg erre elgondolkodott: „Kétségtelen, hogy ez a félelmetes ember igazat mond. Legyen bármilyen kicsi, még a végén kárt tesz bennem, mégsem eszem meg! Félelmében szabadon engedte a herceget, és így szólt:

– Nagyszerű ember vagy. Szabadon engedlek, elmehetsz, ragyogj életed egén akár csak a hold, amely a napfogyatkozás után újra megjelenik, és elméd fénye világítsa meg minden barátod és rokonod homlokát.

A herceg, aki megtanulta, hogy a világ összes fegyverénél hatalmasabb a gyémántként csillogó bölcsesség, megköszönte a szörnyetegnek az életét, s mielőtt elindult volna így szólt:

-Ó, Te óriás, bármerre jársz csak szenvedést okozol mindenkinek, még magadnak is. De bárminek is születted, neked is van választásod. Csak Te döntöd el, hogy ezután hogy élsz, csak rajtad áll, hogy lépteid nyomán szomorúság és bánat fakad, vagy öröm és hála vesz majd körül! Dönts hát!

A szörnyeteg pedig döntött!

-Igazad van királyfi, bármerre járok szenvedést hozok mindenkinek, még magadnak is. De most már látom, hogy nekem is van választásom, hogy ezután hogy élek, hiszen minden nap választok, hogy merre induljak tovább. Nem akarok rombolni ezután, én is vágyom a jóra, a szépségre. Taníts engem kérlek, hogy kell azt csinálni?

Ezután a herceg tanítani kezdte a Ragacshaját, s nem sok idő

múltán szörnyetegből, barátságos erdei óriássá változtatta. Amikor a herceg elhagyta az erdőt, hogy hazatérjen, a helybéli embereknek elmondta az egykori szörnyeteg átváltozását, s azok ettől kezdve ellátták élelemmel, és békében éltek Ragacshajjal.

Ötfegyver Herceg pedig visszatért Benaresbe, ahol apja után nagyhatalmú, bölcs király lett, és sohasem felejtette el amit Ragacshajtól tanult: A legfőbb fegyver mindközül, benned rejtőzik!

1

+1 tipp:

A foglalkozás hatásai:

Ez a foglalkozás segít átgondolni, hogy milyen képességekre van szükségünk, milyen jövőt álmodunk magunknak. A mese abban segít, hogy megértsük, nem csak a rajtunk kívülálló dolgok azok amik meghatározzák az életet. A célok kitűzése közelebb hozza azokat hozzánk

Megtanuljuk a kerámia illesztést, ragasztást, több részből álló formák elkészítését. Az elképzelt figurát egyszerű formákra bontani, elemezni a szerkezetét, a formáját.

E

+1 praktika:

- A játékok során akár nagyobb gyerekeknél is gondot okozhat az irányok, az írás, a testrészek megértése. Amit lehet, segítsük mutogatással, hogy gyerekeink ne a megszégyenülés tudatlanság érzését vigyék haza.
- Az itt leírt foglalkozások olyan ötletek, amit kipróbáltunk, jól működött, de az aktuális csoporttól függően más és más lehet, más lehet a súlypontja, fókusza is.
- Az időzítésnél hasznos lehet, ha tudjuk mikor van a

településen segély vagy családi pótlék nap. Erre nem érdemes foglalkozást tenni. Mélyszegénységben élő gyerekeink számára ez olyan ünnepnap, amikor a figyelmük egészen máshol van.

- Foglalkozások kezdetén, az előző alkalmak emlékeit felidézve kapcsoltuk össze a tapasztalatokat. *Mire emlékeztek az elmúlt alkalmakból?* Ezt nem jeleztük a leírásokban, hiszen önállóan is használhatók az egyes óravázlatok.
- Néhány foglalkozás összekapcsolható, épülhetnek egymásra:
- Az alkalmakon néhány olyan segédeszközt használtunk, amik gazdagítják a foglalkozást, de megvalósíthatók ezek nélkül is:

E

+1 praktika:

Állandó eszközeink voltak:

Nagymozgásos játékokhoz:

A szivárvány színű ejtőernyő. Ez egy nagy méretű, kerek vékony textil, ami varázslatosan repül, és sokféle játék kísérése alkalmas. Remek lehetőség, hogy a résztvevők megismerkedjenek a csoportban való együttműködéssel, a kooperatív csapatjátékkal, komplex mozgásformák által. A gyerekek közös tevékenységének összehangoltnak kell lenni ahhoz, hogy a saját mozgásuk eredményeként magasba emelkedjen az ejtőernyő. Az ejtőernyő játék során megtaníthatóak az oldalak, zónák, végtagok, színek nevei, az együtt mozdulás. A fellebbenő ejtőernyő adta izgalmas pillanatokban bármilyen kérdés mentén tudunk választani, válaszolni, szaladni, csoportokat alkotni, köszönteni egymást. Nincsenek győztesek és vesztesek, csak közös játék és élmény.

Önismereti munkához, csapatépítéshez, kezdő és záró játékokhoz:

A Mesejáró térkép. Mesék birodalmának térképe, melyen sokféle játékot játszhatunk akár csoport folyamatokat támogatva, a családban, gyors felmérésben, önismereti munkában, egyéni fejlesztésben, csapatépítésben, fantázia és képzeletfejlesztésben, osztályokban, erősítésben, alkotó munkában, tábori programokban. Szimbolikus helyszíneivel, mesefiguráival, változatos feladataival, játékos és vidám tükröt mutat nekünk. A sok-sok meseországbeli helyszín közül választva a gyerekek könnyen beszélnek az érzéseikről, a nehezen megfogalmazható gondolataikról, hiszen a gyermeki lélek nyelve a mese.

Erdei kalandokhoz:

Illa Berek kártyacsomag. Egy erdő-játék-élmény kártyacsomag családoknak a hátizsákba. Az Illa Berek kártyacsomag sok-sok közös játékot, közös élményt, és így még több közös emléket tud adni családoknak, baráti társaságoknak, óvoda vagy iskolás csoportoknak, egyszerűen mindenkinek, akik a természethez szeretnének kapcsolódni. 30 olyan játék szerepel ezeken a kártyákon, amik segítik felfedezni, észrevenni az erdőben rejtőző kincseket. Kíváncsivá tesznek, eleven és önfeledt alkotásra, játékra hívnak.

E

+1 praktika:

Nehézségek lehetnek ezen a foglalkozáson:

- Az elképzelt figurák formákra bontása a célcsoportunknál nehézség lehet. Test=henger, fej=golyó, végtagok=hurka, döngölés, gyúrás, görgetés, sodrás
- Probléma lehet a testrészek helyes sorrendjének megtalálása, az agyagozás közben ez is kiderül hiszen mindent a helyére kell tenni.

- A kis figurákkal való ismerkedés, mesealkotás közben kiderülhet hogy a névmások használata nagy problémákkal jár.
- Figyeljünk a vizezésre, a ragasztásra, és hogy legyen helyünk tárolni.

Általában:

- A nehézsorsú gyerekeknek szokatlan lehet a mesehallgatás, ezért az itt csatolt történeteket lehet, hogy csak rövidítve, egyszerűsítve tudják befogadni, de a rendszeres mesealkalmakon ez fejlődik, ezért itt a teljes meseszöveget csatoltuk. Mélyszegénységben élő gyerekeknél sokszor az is különleges kincs lehet, hogy valaki szépen beszél, vagy meghallgat. A mesehallgatás segíti a belső képalkotás fejlődését, az énerő, az önbizalom fejlesztését, valamint a pszichológiai értékek mellett számos pedagógiai értékkel lesz gazdagabb a személyiség.

□

Gyerekszáj

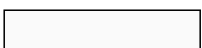
„Most tényleg nagyon örülök ennek a mesének”

„Pont így volt velem is”

„A házban vagyok, ott jó nekem a családommal együtt”

„Lent vagyok a sötétségben, ahol a félelem az úr”

Kategóriák: [1-2 óra](#), [5-8 évesek](#), [9-12 évesek](#) Címkék: [#agyag](#), [#célok](#), [#én](#), [#énkép](#), [#fantáziafejlesztés](#), [#képzeletjáték](#), [#kerámia](#), [#kisiskolás](#), [#környezet](#), [#meseterápia](#), [#szobrok](#)
 Kategóriák: [1-2 óra](#), [5-8 évesek](#), [9-12 évesek](#) Címkék: [#agyag](#), [#célok](#), [#én](#), [#énkép](#), [#fantáziafejlesztés](#), [#képzeletjáték](#), [#kerámia](#), [#kisiskolás](#), [#környezet](#), [#meseterápia](#), [#szobrok](#)



>

Kategóriák

- [Egyéb](#)00 termék
- [Ajánlott életkor](#)5959 termék
 - [5-8 évesek](#)5959 termék
 - [9-12 évesek](#)5858 termék
- [Időtartam](#)5959 termék
 - [1-2 óra](#)5555 termék
 - [30-60 perc](#)44 termék

Címkék

[#agyag](#) [#agyagozzunk](#) [#bemelegítő gyakorlatok](#) [#beporzók](#) [#célok](#) [#diy](#)
[#fantáziafejlesztés](#) [#fürdőbomba](#) [#fűszernövények](#) [#gyapjú](#) [#gyógynövény](#)
[#gyógynövények](#) [#gyümölcs](#) [#illatok](#) [#jövő](#) [#kerámia](#) [#kisiskolás](#)
[#komposztáló](#) [#kooperáció](#) [#képzeletjáték](#) [#környezet](#)
[#környezetvédelem](#) [#lebomlóanyagok](#) [#lekvár](#) [#madarak](#) [#madárvédelem](#)
[#mesemondó](#) [#meseterápia](#) [#málna](#) [#nyelv](#) [#szobrok](#) [#tartósítás](#)
[#testtudatosítás](#) [#tápláléklánc](#) [#történet](#) [#tűnemezelés](#) [#veteményezés](#) [#víz](#)
[#zerowaste](#) [#én](#) [#énkép](#) [#érzékszervek](#) [#önellátás](#) [#újrafelhasználás](#)
[#ősz](#)

2024 © **Kárpátok Alapítvány** | Web - [Cloudbrikz](#)