

Adventi „Menjünk mi is Betlehembe!” komplex foglalkozás

Módszertani útmutató

Ajánlott életkor: 2 korosztályi bontás: óvodás + elsős, iskolás 2-8. osztály

Szükséges technika: laptop, projektor, hangfal

Szükséges eszközök, kellékek:

- Néprajzi Múzeum a Téli Ünnepekör hagyományairól videóból Lucázás kisfilm
- lucaszék laminált kép
- disznóvágásos laminált archív kép
- színes szókétyák:
5 jeles nap: Katalin, András, Borbála, Miklós, Luca
5 dátum: november 25, 30, december 4., 6., 13.
- karácsonyi asztal, karácsonyi abrosz, adventi koszorú, kis tálkákban magok: bab, mák, lencse, „Katalin/Borbála ág” (gyümölcsfa ágai), lucabúza, alma (hozzá kis tál és kés), dió, fokhagyma, csupor méz, szalma



Foglalkozás menete:

1. **Beszélgetés** a karácsonyról! Mit ünneplünk? Minek az ünnepe? Hogyan készülünk rá?
Adventi koszorút kézbe vesszük: körbe mutatjuk, megbeszéljük a gyertyák, színek jelentéseit, meggyújtás sorrendjét! Elmesélhetjük az adventi koszorú történetét, megkérdezhetjük tőlük,

hogy tudják-e, hogy Európában melyik országban állítottak először adventi koszorút?
Gyertyák, színek jelentésére is kitérhetünk.

2. **Játék:** Kisebbekkel (ovisok, alsósok) 2 játékkal mozgatjuk meg a gyerekeket:

- *„Ha akarunk fonni, fonni koszorút, kedves XY (gyermek neve) fonjál koszorút!”*
Körbe állunk, megfogjuk egymás kezét, majd elsőként sajátunkat énekelve bemutatjuk a keresztfogásra váltást. Ha nagy az osztály, érdemes hármásával beénekelni őket, vagyis az énekben *„kedves Peti, kedves Julcsi, kedves Panni fonjál koszorút”* kerül. Mikor mindenkit beénekelünk a koszorúba, akkor a végén egyszer énekeljük el, hogy *„Ha akarunk tépni, tépni koszorút, kedves gyerekek tépjünk koszorút!”* erre elengedjük befonott kezeinket és magasba lendítjük.
- *„Koszorú, koszorú, mért vagy olyan szomorú, azért vagyok szomorú, mert a nevem koszorú!”*
Ismert játék, nagyobbak is élvezik a hang megváltoztatása miatt (max. 4. osztályosokig ajánlott), ha nagyobb a kör, akkor érdemes kiszámolóval 2 embert is középre guggoltatni, így körből jelentkezők közül 2 ember is próbálkozhat hangjának megváltoztatásával. Ha kétszer sem találja ki a guggoló, hogy ki kopogtat a hátán, akkor saját, normál hangján kérdezze, hogy *„Kip-kop kopogok, találd ki, hogy ki vagyok!?”*

Ha olyan gyerekeknek tartunk foglalkozást, akiket nem ismerünk, ez azért is jó, mert megismerkedünk velük, egy-két nevet megjegyezhetünk és figyelhetünk arra, hogy van-e a csoportban Katalin, András, Borbála, Miklós vagy Luca! Ezt el is mondhatjuk a gyerekeknek, hogy de jó, hogy ezzel a játékkal kiderült, hogy vannak ilyen nevű gyerekek a csoportban, mert ők ünneplik névnapjukat az elkövetkező időszakban és őket még aktívabban tudjuk bevonni a foglalkozásba. Pl. később majd nekik adjuk a saját nevüket tartalmazó szókárttyát!

3. **Jeles napok megbeszélése szókárttyák segítségével (segédeszköz: szókárttyák)**

Szókárttyákkal úgy tudjuk interaktívá, izgalmassá, játékosá tenni a foglalkozást, hogy a jelentkezők közül választok, és feléjük nyújtom előbb a színes jeles napos 5 db kártyát, majd a dátumokat tartalmazó másik 5 kártyát is! Ezután megkérem azokat, akiknél dátum van, hogy jöjjenek ki és sorakozzanak fel sorrend szerint növekvő sorrendben társaik felé fordítva a kártyákat, vagyis november 25,30, december 4,6, 13 egymás mellé állnak. Kisebбекnél ez is egy játék, mert néha megesik, hogy a szám miatt becsapódnak és akkor egymást igazgatják, rendezik, hogy a december 4 hátrébb kerüljön, mint a november 25. Ezután megkérem azokat, akiknél a nevek szerepelnek, hogy találják meg társukat és álljanak a hozzájuk tartozó dátum mellé! Ezután blutekkel táblára helyezük olyan formán, hogy a tábla bal oldalára egymás alá kerüljenek a dátumok (fent november 25 Katalin, a sort Luca napja zárja), melléjük a nevek, így szépen naptár szerint elindulunk az ismeretanyaggal!

Katalin nap (november 25.)

- **Időjóslás**
Érdekes az általuk ismert tartalommal kezdeni minden korosztálynál, kisebbekkel mindenképp az ismert **időjóslással** kezdünk, megkopogtatva az asztalt, hogy *„Ha Katalin (kopogással, megvárjuk, míg ők mondják ki) kopog, karácsony locsog”* Fordítva is szoktuk mondani, *„Ha Katalin locsog, karácsony kopog!”* Itt elidőzünk, megbeszéljük,

mit jelent ez az időjóslás nyelvét átfordítjuk, értelmezzük, rávezetjük a gyerekeket, hogy ők mondják ki, milyen idő a „locogós”, lucskos, esős, sáros, enyhe és milyen idő a „kopogós”, hideg, még a csizmánk sarka is kopog a jégen, és ha jég van, akkor fagy is és hó is, vagyis fehér karácsonyt jelez, ha Katalin napján esik! Itt megbeszéljük, hogy figyeljük meg idén milyen lesz.

- Ezután nagyobbakkal megbeszéljük, hogy Katalin **kisfarsangnak** nevezett időszak vége (a mezőgazdasági munkák befejeződnek, lakodalmak, multságok, bálók időszaka is lezáródik) Katalin az újbórral kezdődő kisfarsang utolsó napja, amikor országszerte Katalin-bálokat rendeztek. Ezután sem bál, sem lakodalom nem esett karácsonyig.
- **Férjjóslás, termésjóslás:** Itt elővesszük az asztalon lévő gyümölcságakat és elmeséljük, hogy sok helyen ezen a napon **férjjóslás** is történt, meggyfagallyat állítanak vízbe. Meleg helyre rakják, a vizet többször felfrissítik, hogy karácsonyra kizöldüljön. Ezt nevezik a **katalinágnak**. (segédeszköz: [Katalinág, gyümölcsfa ágak](#))

András nap (November 30.)

- Itt rögtön azzal kezdhetjük, hogy megkérdezzük, tudjátok, hogy mondják másképp is ezt a napot? **„Disznóölő Szent András napja”** Vajon miért? Itt általában rájönnek, hogy azért, mert innen veszi kezdetüket a disznóölések. (segédeszköz: [laminált archív kép disznóvágásról](#))

Adventnek, illetve az egyházi évnek kezdete. Az első disznóölő nap majd mindenhol András napja. A disznóölés és disznótor a téli hónapok jelentős eseménye. Az egész napos munkában (kaláka fogalom tisztázása) a szomszédok és rokonok kölcsönösen kisegítették egymást. A disznótorra estefelé gyülekeznek a vendégek. Az evés, ivás, jókedvű tréfák sorozata, nótázás éjjel 2-3 óráig is eltarthat. A háziasszony a távozó vendégeknek még kóstolót is ad útravalóul.

- Azt is mondják, hogy **„András bezárja a hegedűtokot”**, véget vet a kisfarsangi mulatozásnak. Ugyanakkor András napja a disznóvágások kezdete, s a házassági varázslások ideje is!
- Férjjóslás: **disznóólrugdosás:** András éjszakáján az eladó lánynak meg kell rugdosni a malacól ajtáját. Ahányat röffent erre a disznó, a leány annyi év múlva ment férjhez.
- András napján csaknem mindenütt **böjtöltek** a lányok, hogy megtudják, ki lesz a férjük. Rigmust is mondtak: *„Aki böjtöl András napján, vőlegényt lát éjszakáján.”*
- A közös jóslások többnyire a fonóban történtek – **ólomöntéssel, gombócfőzéssel**. A gombócba egy-egy férfinevet rejtettek, amelyik elsőnek jön fel a víz tetejére, az lesz az illető férjének a neve. Az ólomöntésnél az öntvény alakjából a jövőbeli foglalkozására igyekeztek jóslani.

Borbála napja (december 4.)

- **férjjóslás:** Ismét elővesszük a gyümölcságot és csak annyit mondunk, hogy itt is hasonlóan Katalin napjához férjjóslás történt! Gyerekek mondják ki, hogy hogyan! Szép szokás, hogy ezen

a napon teszik vízbe hajtani a karácsonyra, újesztendőre kizöldellő, virágbaboruló borbálaágot. Cseresznye, barack, mandula, orgona ágat törtek le erre a célra. Budaörsön azt tartják, ha karácsony éjfélig kihajt a vízbetett ág, jó termés várható. Borbála egyébként a bányászok, tűzérek, tűzoltók védőszentje is volt. **(segédanyag: Borbálaág, gyümölcsfa ágak)**

Miklós napja (december 6.)

Ének: görögkatolikus népének

*„Ó, aki Szent Miklóst szereti,
És aki, híven szolgál néki,
Azt bármikor megsegíti,
Védelmében részesíti.
Szent Miklós, Szent Miklós.”*

Vagy

*Megjött már a Mikulás,
Csingilingi lánga,
Telerakta puttonyát,
Csingilingi lánga.*

*Hoztam néktek minden jót,
Csingilingi lánga,
Almát, diót, mogyorót,
Csingilingi lánga.*

Ki volt Szent Miklós? – a Mikulás!

Mit tudunk róla? Itt ők mesélik, amit tanultak, tudnak...püspök volt, megajándékozta a gyerekeket
Mit csináltak ezen a napon? csizmát pucolnak, kiteszik

Kisebbekkel bőven elegendő ennyi ismeretanyag, nagyobbakkal több ismeretanyagot adunk át.

Luca napja (december 13.)

- **Lucázás, kotyolás**

Videó: Néprajzi Múzeum a Téli ünnepekör hagyományáiból a zala megyei Lucázás kisfilm megtekintése
(segédeszköz: videó)

Videó megtekintése előtt érdemes felhívni a gyerekek figyelmét arra, hogy mire figyeljenek:

Kik a szokás szereplői? Mi történik a filmben?

Nem érdemes ennél tágabb megfigyelési szempontot adni, elég 2 kérdést feltenni!

Videó megtekintése után irányított beszélgetés, a téma körüljárása közösen:

Kik a szokás szereplői? -gyerekek, fiúk, 10 év körüliek csoportjai

Mi történik a filmben? Házról házra járnak, szaladgálnak, szalmát visznek magukkal, bekéredzkednek, Szabad-e kotyolni, letérdelnek a szalmára a küszöbnél, majd mondókát mondanak (ez a rész nehezen érthető, de mindig meghallanak pár dolgot), jókívánságokat mondanak

Mit kapnak cserébe a jókívánságaikért? diót, almát, néha pénzt

Mi történik a szalmával? gazdasszony tyúkolba dobja, hogy a tyúkok jobban toljanak

Egy valaki összefoglalja: Dunántúl egyes falvaiban a közelmúltig szokás volt a Luca-napi kotyolás. Fiúgyerekek házról házra járva mondták, énekelték a termékenységvarázsló mágikus szövegüket. A lucázók, kotyolók térdük alá szalmát tettek, amit azután a gazdasszony a tyúkok alá vitt.

Hogy jobban megértsük a filmben elhangzott kotyolás szövegeit, kisebbekkel lehet ritmust adva, combon tapsolva, vagy zajkeltőkkel ritmusra megtanítani a kotyolás szövegét, visszhangosan:

„Luca, Luca, kity-koty, kity-koty, galagonya, kettő-három, szárazkörtét várom

Ha nem adnak szalonnát, levágom a gerendát, ha nem adnak hurkát, elviszem a Julcsát

Luca, Luca, kity-koty, kity-koty, galagonya, kettő, három”

Ezután a tanárnő a gyerekekre mutatva mondja a kotyolás kívánságait, szabadon választott sorrendben, mindig más gyerekekre mutatva, minden kívánság között elmondva, elismételve közösen a kotyolás fentebbi szövegét!

Ezen kívánságok közül hangozhatnak el: gazdánál értelemszerűen kisiúkra mutatunk, gazdasszonynál, lánynál kislányokra!

- *Ennek a gazdának annyi disznója legyen: egyik ólból kifusson, a másikba befusson, a harmadikba is jusson!*
- *Ennek a gazdának akkora disznója legyen, mint egy ház!
Akkora szalonnája, mint egy mestergerenda!
Annyi zsírja, mint kútban a víz!
Annyi töpörtyűje, mint Dunában a fővény!*
- *Ennek az asszonnak annyi tojása legyen, mint égen a csillag, mint földön a kavics!*
- *Ennek a lánynak akkora nyelve legyen, mint egy tepszi és úgy forogjon, mint a nagypénteki kereplő!*
(Itt érdemes egy cserfesebb lányra mutatni, lehetőség, hogy rákérdezzünk, ismerik-e, tudják-e mi az a tepszi?, jó alkalom, hogy egy tájnyelvi szóval megismerkedjenek)
- *Ennek a lánynak akkora csöcsei legyenek, mint a bugyogakorsó és akkora fara legyen, mint a kemenceszája!*
(Ez a jókívánság nem feltétlenül valakire mutatva hangozzék el, hanem akár lehet úgy is felvezetni, hogy a filmben még az is elhangzott, hogy a bácsi ezt mondta viccesen, hogy...)
- *Doktor, patika éhen haljon, barmuk a zsírtól megfulladjon, a gazdasszony sose lustálkodjon!*

Itt érdemes rákérdezni, miket kívántunk: egészséget, bőséget, sok tojást, disznót, szalonnát, frissességet, szorgalmat, talpraesettséget, testi adottságokat...akár el lehet odáig is kanyarodni, hogy régebben a viseletek is tükrözték a paraszti szépségideált, hiszen több alszszoknyát hordtak, néha még a vékonyabb lányok farpárnával is erősítették a vonalakat, formákat)

El lehet azzal is játszani, hogy a gyerekek találnak ki jókívánságokat. Erre érdemes kis időt szánni, nagyon kreatívak szoktak lenni!

- Film után **Lucabúzá**t vesszük elő az asztalról: **(segédeszköz: lucabúza)**

Amennyiben lehetőségünk van, *ültessünk lucabúzá*t a gyerekekkel!

Luca napján szokásos a lucabúza sarjasztása. Lapos tányérban meleg helyen vízzel, néhol szentelt vízzel öntözött búzaszemeket csíráztatnak. Közepébe gyertyát vagy almát helyeznek. A karácsonyra kizöldült búzával oltárt díszítenek, karácsonyeste a vacsora asztalra, néhol a karácsonyfa alá teszik, beteg állattal etetik, ünnepek után a gazdák földjeiken szétszórják és a jószággal megetetik. Tápén azt mondták a lucabúzáról: neköm kinyerem, jószágomnak legelője, zöld mezeje. Ha szára hosszúra nőtt, jó szalmás termést vártak.

- Sok helyen ismeretes a **lucakalendárium**. A hiedelem szerint Luca napja és karácsony közötti 12 napot jól meg kell figyelni, mert az időjárás a következő év 12 hónapját jellemzi.
- **Hagymakalendárium**: itt elővehetünk egy hagymát 12 gerezdre bontva megsózzuk őket. Ez a jövő évi 12 hónap időjárását mutatja meg. *Próbáljuk ki közösen!* **(segédeszköz: hagymagerezdek, só)**
- Elterjedt ősi szokásunk a **lucaszék** készítése. **(segédeszköz: laminált kép, mák)**

Itt a laminált képet vesszük elő (és egy marék mákot) és mutatjuk körbe és olvastatjuk el a gyerekekkel a különböző féle fák neveit! Mivel ez egy fiús népszokás, igyekszünk fiúkkal elmondadni.

Luca napjától szentestéig minden nap dolgoztak rajta. Kilenc vagy tizenháromféle fából kellett összeróni. Készítője elvitte az éjféle misére és úrfelmutatáskor felállt rá abban a hiedelemben, hogy így felismeri a falu boszorkányait, mert fejükön toll vagy agancs volt. A tollas vagy agancsos fejdíszű boszorkány az ősi magyar hitvilág emlékét tükrözi. Utána a széket mindjárt el kellett égetni. Ezért nagy ritkaság néprajzi gyűjteményekben. Egy a helyszínen hatóságilag elkobzott lucaszék a következő fából készült: kökény, boróka, jávor, körte, som, jegenyefenyő, akác, cser és rózsa, az ékek bükkből voltak kifaragva.

- **Férjjóslás** is kapcsolódott Luca napjához! **Lucacédulák**: *Csináltassuk meg a gyerekekkel:* 12 cédulára a fiúk fiúneveket, a lányok lányneveket írnak! Minden este Luca naptól kezdődően párnájuk alá rejtik, azon alszanak, reggel kivesznek egy cédulát, amit tilos megnézni és régebben elégették, most dobják ki a kukába! Tilos minden cédulára ugyanazt a nevet írni!
- **Fehér leples alakoskodás**: Magyarországon Luca templomi tiszteletével csak elvétve találkozunk és mint keresztnév is ritka, mert félnek, hogy az ilyen nevű újszülöttet elviszi a Luca, vagyis hamar meghal. Van, ahol félelmükben még születésnapként sem vállalják ezt a napot. Ez abból adódik, mert a néptudatban szent Luca mellett egy boszorkányszerű, rontó nőalak is él, Lucapuca, Lucaasszony, aki ezen a napon az embereknek kárára törekszik.

Nagyobbaknál elmondható még, hogy Luca napja a magyar néphagyomány egyik legjelesebb napja. Hiedelemvilága azonban csak részben kapcsolható össze Lucia, ókeresztény szűz (+310) alakjával. Luca a szemfájások védőszentje. A legenda szerint szemét tűvel szurkálták ki, ezért ünnepén nem szabad varrni, sőt legtöbb helyen egyáltalán nem szabad a lányoknak, asszonyoknak dolgozniuk.

1582 előtt december 13. volt az év legrövidebb, vagyis a téli napfordulat napja. Ez egy igen jelentős időpont a néphagyományban, mely a természeti jelenségeket pontosan számon tartja, és szimbolikus-mágikus összefüggésben szemléli. Luca napja méhében hordozza az újesztendő reményégeit és gondjait. Tele van asszonyi kezdeményezéssel és tilalmakkal. A leghosszabb éjszakákon a gonoszoknak

és bűbájosoknak bőven van idejük az emberek megrontására. Nem véletlen tehát, hogy az Egyház erre a napra helyezte Lúcia vértanú ünnepét, hiszen neve a lux "fényesség" szóból származik. Neve miatt, a középkorban, több temető és temetőkápolna védőszentjének választották, hisz ma is úgy imádkozunk a halottakért: "...az örök világosság fényeskedjék nekik".

4. **Karácsonyi asztalt** terítünk

A karácsonyi asztal mágikus erejével egészség- és bőségvarázslás történt.

Karácsonyi asztal kellékeit betesszük egy nagy kosárba, fonott ládába, és mindig egy gyereket hívunk ki, hogy az asztalra felpakolja az előhúzott ételt. Ezzel is játékosabbá, izgalmasabbá tesszük az ismeretátadást, hiszen nem tudják, hogy mi lapul a kosár mélyén

Négy kellék már a közelünkben van, az asztalon, ezeket eddigiekben is használtuk:

- **abrosz**
- **zöldág (Katalinág/Borbálaág)**
- **adventi koszorú**
- **lucabúza**

Többi rejtőzik a láda mélyén:

- **gyertya**
- **dió (egészben és bontva)**
- **alma**
- **fokhagyma**
- **méz**
- **mák, bab, borsó kis tálkákban**
- **szalma**

Először 2 kislányt kérünk meg, hogy vegyék elő a **karácsonyi abroszt** és terítsék meg szépen az asztalt. Itt hangozzék el, hogy a karácsonyi asztalra tett tárgyoknak, ételeknek mágikus, szimbolikus erőt tulajdonítottak! A karácsonyi abroszt egész évben csupán egyszer vették elő, karácsonykor, legszebb abroszuk volt. Illetve kivételesen kora tavasszal a gazdára kötötték, és az első magokat a karácsonyi abroszból vetette a földbe, mert a hiedelem szerint a karácsonyi abroszból vetett gabona jó termést hozott!

Itt kössük rá egyik kisfiúra „gazdára” az abroszt és imitálja a vetés mozdulatát!

Ezután asztalra kerül az adventi koszorú, lucabúza, Katalinág/Borbálaág. Mindegyiket más helyezi az asztalra!

A karácsonyi vacsoraasztalra sok csemegét is tettek: almát, diót, aszalt gyümölcsöt, mézet, fokhagymát, sült tököt, ostyát, borsot. A karácsonyeste fogyasztott ételeknek, csemegéknek kivétel nélkül mágikus jelentőségük volt. A bab, borsó, mák sok pénzt, bőséget biztosított, a fokhagyma védte az egészséget kígyócsípés, giliszta ellen, de a boszorkányok rontását is elhárította. A méz édessé tette az életet. A legjellegzetesebb karácsonyi gyümölcs az alma, melyhez különösen sok hiedelem fűződik. A kerek, piros, hibátlan alma az egység, egészség, szépség, szerelem jelképe. A család minden tagja evett a szétvágott almából, hogy rá gondolván hazataláljanak, ha a következő évben útközben eltévednének.

Foglalkozáson mi magunk is annyi felé vágunk egy almát, ahány gyerek van, hogy jövő esztendőben is összetartóak legyünk, szeressük egymást.

Lányok almára öntött vízben mosakodtak, hogy pirosak legyenek. Kútba vagy pohárba tették és Vízkeresztig almáról ittak emberek és állatok, hogy egészségesek maradjanak. Az eladó lány karácsony

este a kapuba tette az almát, amelyen nevű férfi ment arra először, olyan nevű lett a férje. A Dunántúlon gyümölcsfákra kötötték a karácsonyi almát, hogy szerencsájük legyen. A következő év időjárását is ki lehetett olvasni az almából: ha a vacsora közben szétvágott alma magját is kettévágja a gazda, rossz, ha sértetlen marad, jó lesz az időjárás. Aki karácsonykor férges almát választ, beteg lesz vagy meghal. A keresztény szimbolikában Jézust gyakran nevezik aranyalmának.

A karácsonyi lakomából az állatok is kaptak. A megmaradt ételeket, morzsákat megőrizték, mert jó volt betegek gyógyítására, tűzre vetve vihar ellen, rontás elhárítására és szerelem felkeltésére.

Ének a karácsonyi asztal körül:

Karácsony köszöntésének egyik formája a kántálás. Karácsony havában a kántálók heteken át házról házra jártak és énekkel köszöntötték az őket befogadókat. Újabban főként iskolások járnak, kérdezőn a ház lakóit: Kell-e kenteknek angyali vígasság? A szokást mendikálásnak is nevezik. Ebből arra következtethetünk, hogy évszázadokkal ezelőtt kolduló szerzetesek vagy református diákok lehettek a köszöntők. Számukra az adománygyűjtés nagyon is fontos volt. Erre utal az alábbi énekszöveg:

Karácsony éccakáján,
Krisztus születése napján,
Örüllünk má' örvendezzünk,
Megszületett már minékünk.

5. Játék

Játékot betehetjük bárhova, ahol úgy érezzük a gyerekek mocorognak, jól esne nekik egy kis mozgás. Tematikában (diós, almás, mogyorós játékok) kapcsolódhatnak Miklós naphoz, vagy karácsonyi asztal terítése előtt is beilleszthetők!

*Gombolyag cérna, faggyú gyertya,
lángot vetett a kemence, táncot lejtett a gerlice, hopp!*
(Testsúlyáthelyezés)

Ég a gyertya ég, el ne aludjék, aki lángot látni akar, mind leguggoljék.

*Mikulás puttonyában: dió, alma
Így törik a diót, kopp, kopp, kopp,
így meg a mogyorót, ropp, ropp, ropp.*

*Hüvelykujjam almafa,
Mutatóujjam megrázta,
Középsőujjam fölszedte,
Gyűrűsujjam hazavitte,
A kisujjam mind megette,
Megfájdult a hasa tőle.*

Karácsonyhoz kapcsolódóan sütős-főzős tematikájú játékok:

*Szita, szita, sűrű szita, ma szitalok, holnap sütök, néked egy kis cipót sütök, megszírozom,
megvajazom, mégis, mégis mind bekapom*

Szita, szita, szolgáló, van-e liszted eladó, van, van de nem jó, beleesett a pondró

Sülnek a kenyerek, sülnek a kenyerek, égnek a kenyerek, égnek a kenyerek...

Összetöröm a tojást, kocc, kocc, kocc!;

*Töröm, töröm a mákot, mint a mézes kalácsot.
(testsúlyáthelyezés, hévizgyörki játék)*

*Dombon török a diót, a diót,
Erre meg a mogyorót, mogyorót,
Rajta, vissza!
Tessék kérem megbecsülni
És a földre lecsücsülni,
Csüccs!*

(sétalépés-guggolás, guggolós körjátékok, kitűnő egyensúlygyakorlat)

*Tekeredik, a kígyó, rétes akar lenni, Tekeredik a rétes, kígyó akar lenni
(csigaforma, rétes)*

*Méz, méz, méz, termett méz, termett méznek áldottsága, lehullott virága, ez az áldott bor, ki
mindennap forr, ha jót iszol belőle, a torkodra forr;*

*Süssünk, süssünk valamit,
azt is megmondom, hogy mit!*

*Lisztből legyen kerek,es,
töltelékes, jó édes,*

*Túróval bélelve,
sodorva, tekerve,*

*Kerek és édes,
csigabiga rétes!*

*Kaszálj Pista, kalapálj, holnap délig meg se állj!
Töröm, töröm a mákot, sütök neked kalácsot.*