



A gyerekek nagy örömére október 23-án elstartol az őszi vakáció. Hoztunk nektek pár ötletet, hogy igazán kalandos és pihentető legyen mind a tizenegy együtt töltött nap a fővárosban és Budapest környékének varázslatos helyszínein.

Káprázatos kalandok: Fényparkok és fénykiállítások

Az egyre rövidülő nappaloknak határozottan van egy előnye: újra felragyognak a fények az ország legszebb helyszínein, és szebbnél szebb fényparkokban barangolva csempészhettek varázslatos pillanatokat az őszi időszakba. Október 17-én nyitott meg a Pán Péter tematikájú Garden of Lights az ELTE Füvészkertben, de ettől a naptól invitál benneteket világ körüli utazásra a Fővárosi Állat- és Növénykert lampionfesztiválja is. Október 22-től újra színes fényárban úszik a Palatinus Strand: immár negyedik alkalommal tér vissza az őszi-téli időszak egyik leglátványosabb programja, a Lumina Park. Október 24-én pedig újra megnyitja kapuit Erzsébet királyné fénykertje is, a Gödöllői Királyi Kastély Lélegzetállító parkja idén is páratlan pompába burkolózik. De ki ne hagyjátok a szemkápráztató immerzív múzeumi élményeket se!

Varázslatos Grimm-mese a Fővárosi Nagycirkuszban: Holle anyó

Október 18-tól a Fővárosi Nagycirkuszban az egyik legszebb Grimm-történettel hangolódhatunk idén az ünnepre: kedvenc ős hajú mesehősünk ezúttal látványos cirkuszi elemekkel tarkított előadásban elevenedik meg. Holle anyó története Fekete Péter rendezésében kalauzol végig kicsiket és nagyokat az igazság, az önálló döntések és a felnőtté válás rögzös útján. Az örök klasszikust most ráadásul modern csavarral tekinthetjük meg: az előadás során a két lánytestvér történetét követhetjük végig, akiknek cirkuszi koreográfiával előadott próbatételei még a legvakmerőbb nézőket is ámulatba ejtik.

<https://fnc.hu/>

Színház gyerekeknek: Kolibri Színház

Megújult arculattal és friss energiákkal indult az őszi Magyarország első számú gyermekszínházában, ahol a legkisebbektől a fiatal felnőttekig minden korosztály talál magának élményt. A színház családbarát repertoárjában bábelőadások, zenés és interaktív produkciók, valamint kortárs ifjúsági darabok szerepelnek, így a közös színházlátogatás igazi generációkat összekötő program lehet. Az őszi folyamán számos újdonsággal, különleges darabokkal és fesztiválhangulatot idéző eseményekkel várják a közönséget, hogy a színház nyelvén együtt fedezzék fel a játék, a fantázia és a művészet varázsát.

<https://kolibriszinhaz.hu/>

„Játék a városban” kiállítás: Óbudai Múzeum

Az Óbudai Múzeum Játék a városban címet viselő állandó kiállítása remek kikapcsolódást nyújt a hűvös hónapokban is a család apraja-nagyjának. A felnőttek és idősebbek jóleső időutazást tehetnek az ország 1990 előtt emblemikus játékai, a korabeli babák és kisautók, társas- és lemezjátékok mentén. Az interaktív kiállításon természetesen a kicsik sem fognak unatkozni: ők is gazdag ismereteket szerezhetnek a városi installációba illesztett játékokról.

<https://obudaimuzeum.hu/jatek-a-varosban/>



Bevezetés a tudomány világába: Csodák Palotája

A Csodák Palotája ősszel is igazi családi felfedezőhely, ahol minden látogatás új élményeket tartogat. A mágneses mező, a tükörlabirintus, a lebegő labda és sok más interaktív eszköz játékosan vezeti be a gyerekeket a tudomány világába. A Richter Gedeon laborban saját kezűleg végezhetnek kísérleteket, míg az Öveges terem színpadán látványos show-k hozzák közel a tudomány varázsát. A szezon egyik különlegessége a Mission: STEAM! Felfedező Klub, amely tíz héten át tartogat kihívásokat a 8–12 évesek számára, kreatív feladatokkal és kalandokkal.

<https://www.csopa.hu>

Ismerjétek meg az univerzum titkait: Svábhegyi Csillagvizsgáló

A Normafa ölelésében rejtőzik Budapest legnagyobb bemutató-csillagvizsgálója, ahol az egész család együtt fedezheti fel az univerzum titkait. Megnézhetjük a Napot impozáns naptávcsövön keresztül, megcsodálhatjuk a Holdat, a Jupiter felhőit, vagy épp a Szaturnusz gyűrűit. A gyerekek plüssbolygókból modellezhetnek Naprendszert, fénykísérletekkel és meteorit-simogatással élhetik át a csillagászat lenyűgöző szépségét, míg a felnőttek látványos nappali és esti előadásokon, csillagleseken léphetnek be a földöntúli élmények birodalmába. Egy hely, ahol a tudomány, a játék és a kaland találkozik.

<https://svabhegyicsillagvizsgalo.hu/>



Fotó: Svábhegyi Csillagvizsgáló

Városi kalandok állatbarátoknak

A főváros meglepően sok különleges helyszínt és izgalmas programot kínál az állatbarátoknak. Persze előfordul, hogy egy-egy négylábúhoz jobban húz

a szívünk, így tematikus cikksorozatunkban, mindenki megtalálja a hozzá legközelebb álló programot. Az elmúlt években sorra nyíltak kutyabarát helyek, ezeket sorakoztatjuk fel **BlökiPest** című válogatásunkban. A **Mackóverzum** címet viselő változatos gyűjtésünkben pedig garantáltan mindenki talál kedvére való úti célt, legfőképp a macirajongók. Persze a macskarajongóknak sem kell Budapesten unatkozniuk, hiszen számos izgalmas látnivaló és program várja őket **CicaPest** című cikkünkben.



Fotó: Cat Café

Felszállásra felkészülni: Aeropark Budapest

Közép-Európa vezető repülőmúzeuma, az Aeropark a Liszt Ferenc Nemzetközi Repülőtér szomszédságában enged bepillantást a repülés kulisszái mögé. A múzeumban ugyanis egy olyan perspektívából ismerhetitek meg a repülőtér és egyben a repülés történetét, ahogy eddig utasként például még nem volt lehetőségetek. A reptérlátogatás persze nemcsak nappal lehet izgalmas, várják az érdeklődőket az éjszakai reptérbejárásokra is, ahol interaktív módon leshetitek el a repülőgép-vezetés minden csínyját-bínyját.

[Főoldal - Aeropark Budapest](#)



Fotó: Aeropark

Holdraszállás a Huniverzumban

Képzeljük el, hogy egy űrhajó fedélzetén állunk, indulásra készen – csak épp Budapest szívében, a Millenáris G épületében! A 1100 négyzetméteres, interaktív kiállítás Kapu Tibor kutatóűrhajós történetét követi a kiválasztástól a visszatérésig, lenyűgöző digitális installációkkal, szimulátorokkal és planetáriumi vetítésekkel kiegészítve. A gyerekeket játékos feladatok, a kamaszokat és felnőtteket tudományos érdekességek és valódi űreszközök várják, így mindenki talál magának felfedeznivalót. Az élmény után az Űrbüfében még egy falatnyi kozmikus kóstoló is belefér, mielőtt hazatérünk a Földre.

[Magyarok a Világűrben - HUNIVERZUM](#)



Budakeszi Vadaspark

Budapest belvárosától mindössze 20 percre várnak a Budakeszi Vadaspark állati kalandjai, amelyek között nemcsak az állatsimogató, a törpevasút, a kalandpark és a játszóterek sorakoznak, hanem további különleges programok keretében is megismerhetitek a helyi élővilágot. A hét bármely napján ellátogathattok a Budakeszi Vadasparkba reggel 9 és délután fél 5 között, a nézelődés után pedig egy forró csoki mellett felmelegedhettek a Kávészó-ban. Az őszi időszakban is különleges tréningekkel, látványvetítésekkel és állatbemutatókkal várják a családokat.

<https://budakeszivadaspark.hu/>

Színpompás őszi feltöltődés: Séta a Lupa-szigeten

A Budakalászhoz tartozó, Szentendrei-Duna-ágban megbújó Lupa-sziget olyan, akár egy rejtett kincs, mely megannyi érdekes látnivalót tartogat, kezdve a Bauhaus stílusú nyaralóktól a lenyűgöző platánsorig. Korántsem városi legenda, hogy a kizárólag vízi úton megközelíthető sziget ősszel a legszebb! A varázslatos hely nemcsak a kellemes kikapcsolódást szolgálja egy hangulatos őszi hétvégén, de izgalmas fotószpot is különleges atmoszférájával. Ne habozzatok hát megörökíteni az itt töltött idő pillanatait!

Irány Szentendre a Mahart hajójárataival!

A Mahart menetrendje számos izgalmas kirándulási útvonalat tartogat. Mi elsőként Szentendrét választottuk: [ide kattintva](#) elolvashatjátok, hogyan is telt a felejthetetlen napunk a mediterrán városkában. A Maharttal Szentendrén kívül elutazhattok Esztergomba, Visegrádra is, vagy egy szárnyashajó fedélzetén bejárhatjátok a teljes Dunakanyart. A különböző hajóutak részleteit és a pontos menetrendet weboldalunkon keresztül ismerhetitek meg részletesebben.

<https://mahartpassnave.hu/hu/budapest-szentendre-budapest>

A kedvenc őszi kirándulóhelyeink:

- [Hazai lombkoronasétányok >>](#)
- [Titokzatos szurdokvölgyek >>](#)
- [Kalandos cölöpsétányok >>](#)
- [Izgalmas függőhidak >>](#)

<https://csodahelyek.hu/2025/09/25/varazslatos-oszi-programok-gyerekekkel/>

A fenti csodahelyekről ugyanis rengeteg írást és beszámolót találtok:

- a weboldalunkon »» [ITT](#)
- A Pénztárcakímélő Csodahelyek c. e-bookban (szeptemberben féláron kapható!) »» [ITT](#)
- Gyerekbarát Csodahelyek Magyarországon facebook csoportunkban »» [ITT](#)
- Gyerekbarát Csodahelyek Instagram-oldalunkon »» [ITT](#)

Figyeljünk az egészségre is!

Íme néhány gyógynövény melyek sokat tudnak segíteni:

A változékony időjárás és a közösségben könnyebben terjedő kórokozók miatt érdemes a kicsik immunrendszerét felvértetni, ha lehet, természetes módon. De mit adjon egy ovisnak, és mit egy iskolásnak? Most Lopes-Szabó Zsuzsa fitoterapeuta, a bükki füvesember lánya ad tanácsot, aki maga is háromszoros nagymama.

A bükki füvesember patikájából - ezeket a gyógyteákat ihatják a gyerekek

Vajon miként szeretted meg a gyógyteázást a gyerekekkel? Szakértőnk szerint mindig finom ízű, úgynevezett élvezeti teával indíts. Virágos-illatos vagy gyümölcsös-piros bogyós, de mindenképpen gyengéd aromájú teakeveréket válassz. Próbálgasd, melyik íz jön be a gyerekeknek, és mi az az illat, íz, amit zsigerből elutasít. Egy másik tipp, hogy lehetőleg ne lásson a kicsi „vízben úszkáló zöld izéket” a csészéjében, mert a látvány ijesztő lehet számára, és kóstolás nélkül otthagyja az italt. A szűréshez használj textilzsákot vagy papírfiltert. A harmadik tipp talán a legfontosabb: a gyerek azt a mintát követi, amit a szüleinél lát, tehát ha te, vagy ti nem isztok gyógyteát, nagyon valószínű, hogy ő sem fog.

Melyik hány éves kortól adható?

Régi tévhit, hogy gyerekeknek nem szabad gyógynövényteát inni. Szabad, sőt kell is, hogy minél előbb megszokják az ízt! Ugyanakkor való igaz, hogy 12 éves kor alatt bizonyos fajták nem adhatók. Ennek csupán az az oka, hogy gyerekekre vonatkozó hatásvizsgálatokat nem végeztek, ezért ebben a témában kevés a tudományos ajánlás.

Általános szabály:

Kerülni kell az erős hatású gyógynövényeket, például a borsmentát, a csalánt, a szennát, az orbáncfűvet.

A kamillára sokan allergiások, ezért 2 éves kor felett óvatosan kóstoltasd.

Ne használj erős illóolaj-tartalmú gyógynövényeket vagy készítményeket (ilyen a levendula is).

Élénkítő, koffein- és teintartalmú teákat (fekete tea, zöld tea) ne adj a kisgyerekeknek.

Így készítsd el:

Maximum 1 tk szárított gyógynövényt forrázz le 250 ml vízzel (kivéve a magas C-vitamin-tartalmú gyógynövényeket), 10 percig hagyd állni, majd szűrd le, és igya meg a gyerek, vagy „palackozd” neki, lehetőleg üvegkulacsba. Ízesítésre 2 éves kor felett használhatsz egy pici mézet, a citromot viszont kerüld.

Amit a legjobban szeretnek

Csipkebogyó: Nyugodtan kezdheted ezzel a gyógyteákra való rászoktatást. Már 1 éves kortól használható, szükség esetén akár naponta is lehet adni C-vitamin-tartalma miatt. Mivel ez hőérzékeny vitamin, a csipkebogyót sose forrázd! A feldarabolt csipkebogyóhúst öntsd le meleg vízzel, és hagyd állni legalább 1 órán át. Ha van időd, az ázott gyümölcs egy részét áttörheted szitán, ettől szép, narancssárga színt kap a lé, az állaga pedig olyan lesz, mint a rostos üdítő. Kellemesen savanykás ízű, 2 éves kor felett egy pici mézzel édesítheted.

Mezei kakukkfű: 2 éves kortól napi 1 csésze ilyen tea kiváló immunerősítő. Nagyon jól működik akkor is, ha a gyermek fürdővizébe kevered: nagy kád esetén 3 l mezeikakukkfű-teát kell önteni bele, a fürdőzés pedig 20 percig tartson. Ha a kakukkfű tipikus kámforos illata-íze túl sok lenne, tompíthatod 2:1 arányban bodzavirág-, esetleg hársfateával. A keverék esetén is 1 tk az adag!

Hársfa: Megfázásra, influenzára ez az egyik leggyakrabban használt gyógynövény, 2 éves kortól adható. Izzasztó hatásánál fogva lerövidíti a gyógyulási időt, csakúgy, mint a bodza virága. Lázat és köhögést csillapít. Hidegebb időben kifejezetten ajánlott mézzel adni a gyerekeknek.

Kamilla: Talán az egyik legismertebb és legmegosztóbb gyógytea. A legtöbb háztartásban megtalálható, nem véletlenül, hiszen egyrészt sokan csak ezt az egy gyógynövényt ismerik, másrészt igazi jolly joker: kiváló az enyhe gyulladásokra (pl. torokgyulladás), de külsőleg akár az ekcéma kezelésére is bevethető. Ha a gyerek elutasítja, ne erőltesd, készíts inkább keveréket 1:1 arányban kamilla és bodzavirág vagy hársfa szárított növényből. Ha így sem jön be a lurkónak, akkor hagyd a kamillát. Kidobni nem kell, inhaláláshoz, fürdővízbe még beválhat.

Mi történik gyermekünk szervezetével egy közösségben?

Immunrendszerét folyamatosan kórokozók támadják. Amikor bölcsődében, óvodában, iskolában vagy akár játszótéren érintkezik egy beteg társával, akkor az számít, hogy saját védekező rendszere hatékony-e annyira, hogy azonnal támadásba lendüljön a szervezetét támadó kórokozókkal szemben. Ráadásul ha esetleg egy korábbi betegség miatt éppen legyengült a szervezete, akkor nem fog tudni megfelelő módon működni a védekező rendszere.

Szülőként sajnos tudjuk milyen ez amikor gyermekünk az egyik betegségből a másikba esik, amikor a nagyobbik épphogy meggyógyul, de már megfertőzte a kicsit, amikor ezért a szülő

kiesik a munkából és a főnöke egy idő után már nem túl megértő.. amikor annyira kimerülsz a betegápolásban és aggodásban, hogy végén Te is ágynak esel – csak Te nem teheted.

Amikor vitamint választanak, tudniuk kell, hogy:

- nagyon sok a mesterséges/szintetikus vitaminkészítmény, amelyek többségében az összetevők nem szívódnak fel rendesen, vagyis nem tudni, hogy a bevitt vitaminból ténylegesen mennyi hasznosul;
- a szintetikus anyagok pedig folyamatosan a májat terhelik.

Természetes immunerősítők – immunerősítő vitaminok és immunerősítés gyógynövényekkel
gyerekeknek 3 éves kortól

A szülő is megbetegedhet, így Önöknek is ajánlunk egy Őszi teakeveréket természetes gyógynövényekből :

Az őszi teakeverék receptje

4 rész csalán

3 rész menta (fodormenta vagy borsmenta)

3 rész citromfű

2 rész csipkebogyó

1 rész kurkuma

½ rész édesgyökér (elhagyható)

A recept a növények egymáshoz viszonyított arányát mutatja, így például a 4 rész lehet 4 evőkanálnyi, 4 teáskanálnyi vagy éppen 4 gramm is, attól függően, hogy mivel kényelmesebb kimérni.

A teakeverékhez a kimért növényeket tegyük egy befőttes üvegbe, tegyük rá a tetejét, és alaposan rázzuk össze, majd tároljuk sötét, hűvös helyen.

Az őszi tea elkészítése

1 evőkanálnyi teakeveréket forrázzunk le 2 deciliternyi vízzel, hagyjuk állni 10 percig, majd szűrjük le. Hetente néhány alkalommal érdemes fogyasztani. Hígított formában 6 évnél idősebb gyermekeknek is adható heti egy-két alkalommal.