

JÓHÍRMONDÓ

„JÖJJEtek ÉNHozzám MINDNYÁJAN, AKIK MEGFÁRADTATOK ÉS MEG VAGYtok TERHELVE, ÉS ÉN MEGNYUGVÁST ADOK NEKTEK.” (MT 11, 28)

SEGESVÁRTÓL THAIFÖLDIG - A BEG DIÁKJAI
VILÁGOT LÁTNAK
ANEMOIA - NOSZTALGIA EGY KOR IRÁNT, AMIT
SOSE ÉLTÜNK ÁT

EGY NAP AZ ELEGANCIA ÉS A MŰVÉSZET JEGYÉBEN
DIÁKOLIMPIA - TÖBB, MINT EGYSZERŰ VERSENY
NÉMA JÁRVÁNY AZ ISKOLÁKBAN
ÚT A BOLDOGSÁGHOZ...

**MOZGÓKÉP, MAGYARSÁGTUDAT ÉS
HIVATÁS - INTERJÚ
KOVÁCS NÓRA TANÁRNŐVEL**



EVANGÉLIKUS GIMNÁZIUM



2

Rend a lelke mindennek!

Kedves Olvasó!

Az elmúlt hétvégéimet dobozolásal töltöttem, persze nem úgy, mint Örkény Tótek című drámájában, csupán válogattam, rendszereztem és persze kidobtam, amire már úgy gondoltam nincs szükségem. Ilyenkor rengeteg kincsre bukkan az ember: egy eltűntnek hitt nyaklánc, rég olvasott könyvek, az a bizonyos „még egyszer belefogyok farmer”, fotók, amik visszarepítenek az időben. A néhány órás pakolásból, egy fél nap lett, de legalább szépen a helyére került minden...

Ahogy a dobozokat nézegettem, eszembe jutott, hogy milyen különös: a lakásunk rendjére gyakran nagy figyelmet fordítunk, miközben a gondolataink, érzéseink és kimondatlan terheink sokszor észrevétlenül halmozódnak fel bennünk. Pedig a külső rend önmagában ritkán hoz megnyugvást. Hiába sorakoznak katonás rendben a könyvek a polcon, ha közben a fejünk tele van elintézetlen ügyekkel, régi sérelmekkel vagy olyan aggodalmakkal, amelyeket nap, mint nap magunkkal cipelünk. Talán a lelkünknek is szüksége van időnként egy „nagytakarításra”. Nem arra, hogy kidobjuk az emlékeinket vagy elfelejtsük a nehézségeinket, hanem arra, hogy átnézzük, mi az, amit érdemes tovább őrizni, és mi az, amit ideje elengedni.

De hogyan tehetünk rendet önmagunkban?

Gondolom, most a választ várod tőlem, de az az igazság, hogy nem vagyok ennek a szakértője. Persze kérhetném az AI-t, hogy javasoljon módszereket, szakirodalmat vagy egy jó pszichológus telefonszámát. Sokszor csak próbálkozunk beindítani a „lelki robotporszívóunkat” kisebb- nagyobb sikerrel. Talán az egyensúly megtalálása segíthet ebben.

Ismerős az az érzés, amikor minden nagyon jól alakul? A munkahelyen/suliban szárnyalsz, az ötösök már nem férnek el a Krétában, otthon rend vár, főzni sem kell, mert egy csomó kaja maradt a hétvégéről, végig zöld lámpát kapsz a legnagyobb forgalomban, és a NAV is utalt vissza neked pénzt...így telnek a napok, szerencsésebb esetben a hetek, de tudod, hogy egyszer minden jó a végéhez ér, és, akkor BUMM...elromlik a hűtő, becsúszik egy szaktanári, összeveszel egy barátoddal, a mérleg már megint többet mutat a kelleténél, és parkolót sem találsz...ezek a bosszúságok pedig megpecsételik a napjaidat, és hajlamosak vagyunk megfélemedezni arról, hogy ahogy a jó sem tart örökké, úgy a bosszús pillanatok is elmúlnak. Eközben pedig elfelejtjük értékelni azt, ami valójában fontos: hogy egészségesek vagyunk, van mit ennünk, van hol aludnunk, van munkánk, vannak barátaink és még sorolhatnám, azokat a hétköznapi dolgokat, amikről valahogy mindig megfélemedezik az ember a nagy gond közepette.

Talán ilyenkor érdemes egy kis megállás: egy csendes séta, néhány perc naplóiírás, egy őszinte beszélgetés egy baráttal vagy akár az, hogy időt szánunk arra, hogy végiggondoljuk, mi foglalkoztat bennünket valójában. A lelki rendhez hozzátartozik az is, hogy megtanuljunk nemet mondani arra, ami feleslegesen terheli az életünket. Nem kell minden feladatot elvállalni, minden vitát megnyerni vagy minden elvárásnak megfelelni. Néha éppen az elengedés az, ami helyet teremt az új élményeknek, kapcsolatoknak és örömeknek.

Kívánom, hogy ezen a nyáron ne csak az otthonunkban, hanem önmagunkban is találjunk egy kis rendet, nyugalmat és teret mindarra, ami igazán fontos.

Kellemes nyarat és jó olvasást kívánok az újsághoz! Szeptemberben folytatjuk!

BB.

Segesvártól Thaiföldre – A BEG diákjai világot látnak

írta: *Kindel Heidi, 11.A*

A körülöttünk lévő világ megismerése egy fontos részét képezi az életünknek, legyen az közelebbi, vagy távolabbi terület. A különböző kultúrák, életmódok, mások helyi szokásai, más népek gasztronómiájának megismerése rengeteg szint tud varázsolni az emberek életébe, hisz így láthatjuk, hogy mennyi féle ember is él a Földön. Erre pedig jobb lehetősége nem is lehetne a diákoknak, mint a cserediák programok, ami szerencsére a BEG-ben is elérhetőek.

Iskolánk legrégebbi és egyben állandó cserekapcsolata a segesvári partneriskolához kötődik, ahonnan minden évben várunk diákokat, és ahol mindig várnak tőlünk diákokat egy körülbelül egy hetes programra. Ez alatt az idő alatt általában a fogadó iskola készül programokkal a vendégek számára, emellett az ottani iskolai életbe is jobban belezárolhatunk a fiatalok.

Két alkalommal én is részt vettem rajta, bár mint fogadó bizottság, így is nagyon élveztem a velük töltött időt. A programokat mindig a DÖK szervezi, ezeket próbáljuk évről évre színesebbé tenni, hogy biztos jó emlékekkel mehessenek el vendégeink.

Ezen kívül szervezett már iskolánk külföldi utakat, mint például Ciprusra vagy Angliába, ám az idei (2025-2026) tanévben lehetőségünk volt egészen Ázsiáig utazni, egyenesen Thaiföldre. Ezzel együtt természetesen a thai diákok is meglátogatták iskolánkat, méghozzá pont a garabonciás hét közben. Ez a program már több napos volt, ugyanis a diákok két hétig élvezhették és tanulmányozhatták az ország kultúráját és szokásait.

Megkérdeztem egyik tanulómat, **Varga Bíborkát**, aki részt vett rajta, hogy meséljen nekem egy kicsit, milyen volt az út, az emberek, az ottani élet, miket tapasztalt abban a két hétben.

Bíborka: *Az oda fele út eléggé hosszú volt, az átszállásoknál órákat kellett várni, és aznap még Bangkokban aludtunk. De ez a hosszú út, a várakozás, a sok eltöltött óra a reptereken mind megérte, ugyanis másnap megérkeztünk Amnat Charoen-ba, itt kezdődött el igazán az utazásunk. Az ételek mindenhol nagyon jó (olcsó) árban voltak. Az ottani iskola hatalmas volt, körülbelül 8 épületből állt, és akkor is épp építkezés alatt volt.*



Nagyon pozitívnak találtam, hogy az iskola lelkesen támogatja a különböző szabadidős tevékenységeket, mint pl: művészeteket, sportokat. Én is voltam táncórán, szobrászkodtunk, illetve festettünk is. Az egyik ottani ismerősöm mesélte, hogy ott forgattak egy sorozatot a barátaival, és az iskola segített a helyszínnel illetve a vágással, szerkesztéssel is. Sokféle versenyt rendeznek, illetve versenyeken indulnak, akár országos szinten is. Az iskola majdnem minden reggel egy Line Up-al kezdődik, ahol bejelentéseket tesznek az iskolával, diáksággal vagy diákönkormányzattal kapcsolatban, de volt, hogy táncokat adtak elő. Az angol nyelv számukra nagyon nehéznek bizonyul, mivel teljesen más az abc-jük, de vannak külön angol csoportosok, akiknek egy kicsivel jobban megy. Az ottani vallási kultúra is más, ugyanis ott a buddhizmust vallják az emberek. Ez is az egyik oka annak, hogy ott mindenki nagyon kedves egymással, ugyanis ők úgy vallják, hogy amit „adsz, azt kapsz”.



Egy hetet töltöttünk itt, ez idő alatt megismerkedtünk az iskolával, az ottani harcművészettel és voltak főzős óráink is. Megtudtam (és tapasztaltam is), hogy a helyiek leginkább robogóval járnak, főként a fiatalok, amire egyszerre akár hárman is felülnek (mi is utaztunk így). Ezután a hétvégét egy medencés házban töltöttük pár ottani thai családdal, majd átmentünk egy tengerpartos részre is. Később Bangkokba mentünk, ahol több templomot és néhány kulturális pontot is megnéztünk. Bangkokból az utunk egyenesen a haza felé induló repülőjára felé tartott.

Személy szerint nekem nagyon tetszene egy ilyen kirándulás, ugyanis mind a tanulmányi és mind a művelődési része is szórakoztatónak, érdekesnek tűnt. És bár két hét nem elég ahhoz, hogy teljesen ki ismerjünk egy új országot, mégis rengeteg tapasztalatot, ismerőst és élményt lehet szerezni, főleg így a középiskolás éveink alatt. Remélem a jövőben minél több ilyen utazás megszervezésére lesz lehetősége iskolánknak, és minél több diák tapasztalhat meg ilyen élményeket!



A BEG-ben eltöltött napok - Egy új diák szemével

írta: Horváth Izabella, 11.A

Február eleje óta vagyok a BEG diákja. Bár csak pár hónap telt el az iskolaváltásom óta, őszintén úgy érzem: jó helyre kerültem!

Soha nem tudja az ember, hogy mikor hoz az élet olyan fordulatot, amely új távlatokat nyit meg előtte. Az első napok mindig izgalmasan indulnak, bár volt bennük egy kis bizonytalanság. Vajon jó helyre kerültem? A többiek kedvesek lesznek? Egy rövid ideig bennem volt ez a kétség, de szerencsére gyorsan elszállt. A BEG közössége hamar meggyőzött, hogy itt, jó helyen vagyok.

Az osztályom hihetetlenül befogadó, ami nagyban segítette és még mindig segíti a beilleszkedésem folyamatát. Az iskola légköre sokkal barátságosabbnak bizonyult, mint bármelyik iskolában, ahol eddig jártam. Az évfolyam szintén egy nyitott közösség. A diákok kedvesek és érdeklődőek. Azt feltételeztem, hogy az elején kicsit furcsa lesz belépni egy közösségbe, amely már kialakult, de nem volt igazam. Itt a BEG-ben kevés a klikkesedés, és van egyfajta összetartás, ami különlegessé teszi a gimnáziumot.

Ami új volt, hogy itt nem csak a szokásos tantárgyakat tanuljuk. Ez az iskola nem csak a tananyagra és az eredményekre koncentrál, hanem az emberi kapcsolatokra és a közösség erejére is nagy hangsúlyt fektet. Volt esélyem betekinteni a keresztény hit és vallás világába. Hittanórán mindenki szabadon megoszthatja véleményét és gondolatait. Nincs olyan, hogy rossz válasz. Korábban nem foglalkoztam sokat a vallással, de itt lehetőségem nyílt megismerni ezt a világot. Sok új gondolatot és nézőpontot ismertem meg, amelyek elgondolkodtattak. Úgy érzem, ez a tudás segít abban, hogy jobban megismerjem önmagam és a körülöttem lévő világot.

A közösségi élet mellett az iskola épülete és a mindennapok rutinja is tartogatott újdonságokat. Meglepett, hogy a tanárok mennyire partnerként kezelnek minket. Nem csak leadják a tananyagot, hanem párbeszédnek is zajlanak az órákon. A szünetekben a folyosón mindig nyüzsgés van, és valahonnan mindig felcseng egy nevetés, én pedig pont olyan személy vagyok, akit ez feldob.

A jövőre nézve is sokkal magabiztosabb lettem. A kiválasztott faktot nagyon élvezem, és ez segített a továbbtanulásom irányának meghatározásában. Egy ilyen támogató közegben könnyebb tervezni, hiszen van kihez fordulnom, akár tanulmányi nehézségeimről, akár személyes gondjaimról van szó. Mindig akad egy segítő kéz vagy egy jó szó. Még ha ki sem mondom, hogy valami bajom van, a többiek észreveszik. Ez biztonságérzetet ad, ami szerintem a gimnázium legfőbb vonzereje. Már harmadikos vagyok, és a diáknapiakat sajnos kihagytam, de el tudom képzelni, milyen jó lehetett. Várom a következő, egyben utolsó évemet és a további közös programokat. Várom, hogy én is aktív tagja legyek ennek a kiváló közösségnek.

Úgy gondolom, hogy az iskolában eltöltött időszak egyértelműen pozitív irányba terelt. A kezdeti bizonytalanság hamar elillant, és olyan támogató közegre találtam, ahol nem csak tanulmányilag, hanem emberként is fejlődhetek. A BEG megmutatta, hogy az iskolaváltás nem ijesztő dolog. A második félévem izgalommal és új lehetőségekkel indult. Hálás vagyok az új tapasztalatokért és egy tisztább, magabiztosabb jövőképért.

Némajárvány az iskolákban

írta: Váradi Réka, 11.D

Az iskolai stressz napjainkban mind a pedagógusokat, mind a diákokat súlyosan érinti, tulajdonképpen a mindennapi életünk részévé vált. Míg a mérsékelt stressz ösztönzőleg hathat, a kontrollálhatatlan, krónikus negatív stressz súlyos pszichoszomatikus betegségekhez, szorongáshoz és kiégéshez vezethet.

A tanárok esetében a folyamatos túlterhelés és az állandó változások gyorsabb kifáradást okoznak. A legfőbb stresszforrások közé tartozik a megnövekedett adminisztráció, amely sokszor a nevelő-oktató munka rovására megy, valamint a nehezen motiválható diákok és a szülők elégedetlensége. A pedagógusok több mint fele gyakran vagy nagyon gyakran érzi magát szellemileg és érzelmileg kimerültnek.

A diákok élete is egyfajta „hétfőtől péntekig tartó mókuserék”, pont úgy mint, a tanároké, amelyet a korai kelés, a végeláthatatlan tanórák és a folytonos megmérettetések (dolgozatok, felelések) jellemeznek. A legjelentősebb iskolai stresszokok a következők:

Iskolai teljesítménykényszer: A lemaradástól való félelem és a szülői elvárások miatti szorongás.

Hangzavar: Az osztályterekben és folyosókon lévő folyamatos zaj rendkívül lefárasztja a gyerekeket és nehezíti a koncentrációt.

Túlterheltség: A rengeteg házi feladat és a különórák miatt kevés idő marad a pihenésre és az én-időre.

Közösségi konfliktusok: A társas kapcsolatok és az esetleges iskolai bántalmazás (bullying) jelentős feszültségforrások.

A források számos hatékony technikát és szemléletmódot javasolnak a feszültség enyhítésére:

Dobozlégzés: Egyszerű légzőgyakorlat, amely segít lelassítani a pulzust és megnyugtatni az idegrendszert a „küzdj vagy menekülj” állapotból.

Progresszív izomrelaxáció (PMR): Az izomcsoportok tudatos megfeszítése, majd elernyesztése révén testi és lelki ellazulás érhető el.

5-4-3-2-1 technika: Földelési gyakorlat, amely az érzékszervek bevonásával (látás, tapintás, hallás, szaglás, ízlelés) hozza vissza a gyereket a jelen pillanatba.

Mindfulness (Tudatos jelenlét): A rendszeres mindfulness gyakorlatok bizonyítottan javítják a figyelmet, segítik az érzelmi egyensúly megtartását és csökkentik az agresszív megnyilvánulásokat.

Támogató iskolai környezet: Érdeemes az osztályban „nyugi sarkot” kialakítani, ahol a diákok rövid időre elvonulhatnak. A pedagógusok és diákok közötti bizalmat erősíthetik a „beszélgető füzetek” vagy a „bizalom dobozok”.

Szülői és egyéni szerepvállalás: A szülők leginkább kiszámítható rutinnal (pl. fix alvásidő), minőségi időtöltéssel és a sport ösztönzésével segíthetnek. Fontos, hogy ne csak az eredményekre kérdezzenek rá, hanem a gyerek érzelmi állapotára is. Felnőttek számára a *Williams Életkészségek tréning* vagy a szupervízió nyújthat hatékony segítséget a kiégés megelőzésében.

Zene nélkül mit érek én?

írta: Kreis Zita, 11.D

A zene napjainkban szinte minden fiatal életének fontos része. Legyen szó vidám pillanatokról, nehéz időszakokról vagy egyszerű hétköznapiokról, a zene mindig jelen van, és segít kifejezni érzéseinket, hangulatunkat. A mai fiatalok különböző zenei stílusokat hallgatnak, amelyek nemcsak szórakozást nyújtanak, hanem közösségeket is teremtenek. Összeköti az embereket, inspirációt ad, és sokszor segít kikapcsolódni a mindennapi stresszből.

A fiatalok többsége minden nap hallgat zenét, akár tanulás közben, utazás alatt vagy szabadidejében. A zene képes javítani a hangulatot, motivációt adni, sőt sokak számára megnyugtató hatással is bír. Egy kedvenc dal gyakran emlékeket idéz fel, vagy segít feldolgozni bizonyos érzéseket és élményeket. A különböző zenei műfajok minden ember számára más jelentéssel bírnak. Van, aki a pörgős zenét szereti, mert energiát adnak neki, míg mások a nyugodtabb dallamokat részesítik előnyben, amelyek segítenek ellazulni.



Egy népszerű dal vagy előadó gyakran beszéd-témává válik a diákok között. A zene pozitív hatással lehet a fiatalok lelkiállapotára és önkifejezésére. Sokszor segít abban, hogy jobban megértsük saját érzéseinket, vagy erőt adjon nehéz helyzetekben. Emellett a zenetanulás fejleszti a kreativitást, a koncentrációt és a kitartást is. Természetesen fontos, hogy tudatosan válasszuk meg, milyen zenét hallgatunk, hiszen a dalszövegek és az üzenetek hatással lehetnek gondolkodásunkra és hangulatunkra.



A zene nemcsak egyéni élmény, hanem közösségi is. Sok barátság alakul ki közös zenei ízlés alapján, és a koncertek, fesztiválok vagy iskolai rendezvények remek lehetőséget adnak arra, hogy a fiatalok együtt szórakozzanak. A közösségi médiának köszönhetően ma már könnyen megoszthatjuk kedvenc zenéinket másokkal, így még inkább összeköti az embereket.

Számomra a zene a mindennapok egyik legfontosabb része. Segít kikapcsolódni egy hosszú nap után, motivál tanulás közben, és sokszor jobb kedvre derít. Vannak dalok, amelyek emlékeket idéznek fel bennem, és olyanok is, amelyek erőt adnak nehezebb időszakokban. Úgy gondolom, hogy a zene minden fiatal életében különleges szerepet tölt be, mert nemcsak szórakozást nyújt, hanem összehozza az embereket, és segít kifejezni önmagunkat.

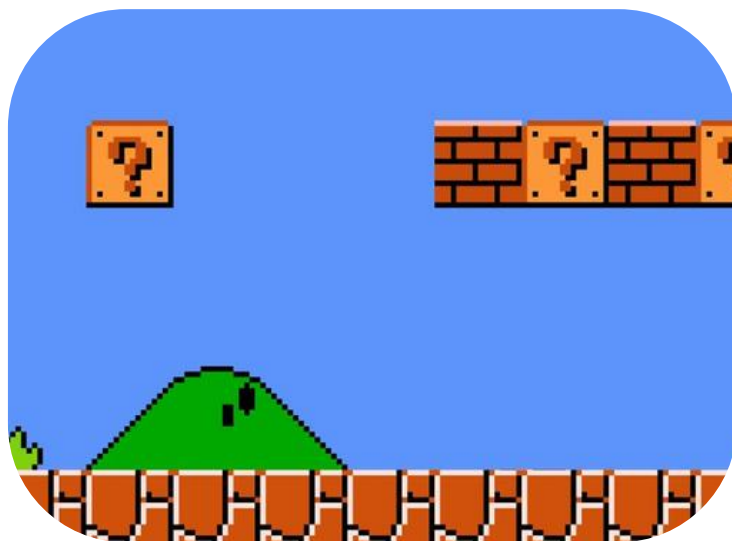
Anemoia - nosztalgia egy olyan kor iránt, amit sose éltünk át

írta: Veres Eszter, 11.A

Manapság sok fiatal érdeklődik régi korszakok, stílusok és tárgyak iránt. Sokan hallgatnak régi zenétet, néznek régi filmeket, vagy akár régi videójátékokat próbálnak ki. De miért vonz minket valami, amit sosem tapasztaltunk meg igazán?

Erre az érzésre létezik egy külön szó: anemoia. A szó John Koenig *The Dictionary of Obscure Sorrows* című könyvéből ered. Az anemoia azt jelenti, hogy nosztalgiát érzünk egy olyan jelenség iránt, amelyet sose éltünk át. Például valaki hiányolja a 80-as vagy 90-es éveket, pedig csak később született. Ez az érzés nem igazi emlékekből jön, hanem inkább elképzelésekből, filmekből, képekből és történetekből.

A régi korszakok gyakran bizonyos szempontokból egyszerűbbnek tűnhetnek. Nincs állandó online jelenlét, kevesebb a stressz és az emberek őszintébbnek tűnnek. Persze ez nem feltétlenül igaz, de kívülről így látszik. Másrészt a régi tárgyaknak és stílusoknak van egy külön hangulata például a VHS kazetták, régi telefonok, kamerák vagy a pixeles videójátékok.



A régi játékok például sokszor nehezebbek, nem adnak annyi segítséget, a szinkron is amatőr munka sokszor, ha egyáltalán van, és a személyiségek se próbálják a valóságot tükrözni, hanem sokkal egyszerűbbek, viccesebbek és emiatt a hangulatra, valamint az atmoszférára lehet koncentrálni, ami ma egy új élményt ad.

Az öltözködésben is megjelenik ez: a vintage ruhák, régi divatirányzatok újra trendik lettek. Sok diák próbál egyedi stílust kialakítani, és ebben a múlt inspirációt ad.

Fontos viszont, hogy ne csak idealizáljuk a múltat, mert minden korszaknak megvoltak a saját problémái. Nem baj, ha szeretjük a régi dolgokat, de közben érdemes értékelni a saját időnket is.

Több mint biológia – beszélgetés Cziczéri Tímea tanárnővel

írta: Békefi Bianka, 11.E

A biológia sok diák számára egyet jelent az orvosi pályával, azonban a tantárgy mögött jóval több érdekesség és lehetőség rejlik. Interjúnkban Cziczéri Tímea tanárnő mesél arról, hogyan alakult ki benne a természettudományok iránti érdeklődés, miért választotta a tanári pályát, és milyen hobbik, kultúrák és élmények inspirálják a mindennapokban.

-Napjainkban a biológiát legtöbben az orvosi egyetem és pálya miatt választják, ez miért lehet így?

-Úgy gondolom több tényező is szerepet játszik ebben. Egyrészt sokak számára vonzó a „Dr.” megszólítás, az ezzel járó elismerés. Nemrég az egyik diákom is megemléltette, hogy részben ezért is szeretne orvos lenni. Emellett természetesen az anyagi biztonság is fontos szerepet játszik, elég jól meg vannak fizetve az orvosok, ami kecsegtető sok ember számára.

-Ön miért a biológia oktatás mellett döntött? Mindig is ez volt a cél?

-Nem mindig, de a fő útvonal mindig is a természettudomány volt. Más ágak, amik szóba jöhettek volna inkább hobbiként voltak jelen. Már általános iskolában is érdekelt, de gimnáziumba bontakozott ki, hogy a biológia irányába szeretnék tovább menni. Régebben a természet és az élő világ vonzott jobban, mostanában inkább a molekuláris biológia.

-Amikor nem tanít, miket csinál szabadidejében?

-Utazni, sportolni, járni a természetet, az ázsiai kultúra és környezet is rendkívül foglalkoztat, zene hallgatással és nyelvtanulással is szívesen töltöm az időm.

-Mi a kedvenc étele? Ha van kedvenc konyhája melyik az?

-Szeretem a gyomorkímélő ételeket, egészségesen és odafigyelve táplálkozom legtöbbször. A távol-keleti konyhából tudnék sok ételt említeni, amit szeretek.

-Van esetleg olyan előadó vagy zenei stílus, amely különösen inspirálja?

-Változó. Az ember ízlése folyamatosan változik, nyitott vagyok mindenfajta zenei kultúra iránt. Most például Five seconds of summer koncerten voltam nem is olyan rég. Emellett a koreai popot is szeretem, de akár Lady Gagát is említhetném. Régebben a rockot is szerettem, de ha most említenem kellene egyet akkor az a k-pop lenne.

-Ha bárhova elutazhatna akkor hova menne?

-Thaiföld. Már voltam is és bármikor visszamennék. Bármilyen ázsiai ország szóba jöhet, azon belül minél több helyre. Esetleg még Afrika, Zanzibár.

-Kedvenc film ha van, vagy esetleg sorozat?

-Itt megint csak Ázsiát tudnám felhozni, az ázsiai sorozatokat szeretem. Nyelvtanulás végett is, ami sokat segít mivel több helyen is jártam a kontinensen belül ezért ezek a sorozatok akár az alap szókincs kialakításában és fejlődésében is segítenek az ottani kommunikációban.

Egy nap az elegancia és a művészet jegyében

írta: *Vizkeleti Lora, 11.D*

Egy hűvös, de napsütéses tavaszi reggelen izgatott kis csoportunk gyülekezett a pályaudvaron. Már hetek óta szervezte a tanárunk ezt az utat: egy közös kirándulás Budapestre, melynek fénypontja egy kortárs balettelőadás megtekintése volt a Magyar Állami Operaházban.

A csoportunk tagjai különböző háttérrel érkeztek – volt köztük diák, tanár, művészetkedvelő és olyan is, aki most készült először balettelőadást megtekinteni. Mégis mindannyiunkat összekötötte a kíváncsiság és a kulturális élmény iránti nyitottság.

Az utazás jó hangulatban telt. A vonaton beszélgettünk, nevetgáltunk és új barátságok is születtek. Ahogy közeledtünk a fővároshoz, egyre inkább érezhetővé vált az izgalom. Budapest nyüzsgése, a történelmi épületek látványa és a tavaszi fények különleges hangulatot teremtettek.

Ahogy a déli Nap lesütött a városra, a csoport ünnepélyes hangulatban érkezett meg az Operaházhoz. Az épület impozáns látványa mindenkit lenyűgözött, még azokat is, akik már jártak ott. A gazdagon díszített homlokzat, a ragyogó csillárok és az elegáns belső terek méltó keretet adtak az eseménynek. Belépve szinte tapintható volt a művészet iránti tisztelet és a múlt öröksége.



Az előadás különleges élményt nyújtott. A kortárs balett mozdulatai szokatlanok voltak, néhol szinte meghökkentőek, mégis mély érzelmeket közvetítettek. A táncosok precizitása, a zene és a fények összhangja lenyűgözte a közönséget. Nem igazán egy történetet meséltek el, inkább érzéseket, gondolatokat, belső konfliktusokat jelenítettek meg a mozgás nyelvén. Ez azt jelentette, hogy a csoport tagjai különbözőképpen értelmezheték a látottakat, de abban mindannyian egyetértettünk, hogy különleges és elgondolkodtató élményben volt részünk.

A délutánt városnézéssel töltöttük: sétáltunk az Andrassy úton, megcsodáltuk a díszes homlokzatokat, majd egy kávézóban pihentünk meg. Az előadás után még sokáig beszélgettünk a látottakról. Volt, aki a díszlet minimalizmusát emelte ki, másokat a táncosok energiája ragadott meg. Ez a közös élmény összehozta a társaságot, és új nézőpontokat nyitott meg számunkra a művészet világában.

A késő esti vonaton hazafelé már csendesebb volt a hangulat. A fáradtság mellett azonban mindenkin látszott az elégedettség. Ez a kirándulás nem csupán egy előadás megtekintéséről szólt, hanem közös élményekről, felfedezésről és arról, hogy kilépünk a mindennapokból. Budapest, az Operaház és a kortárs balett mind hozzájárultak ahhoz, hogy ez a nap emlékezetes maradjon számunkra.

Öt év emlékei – beszélgetés egy volt diákkal

írta: Balogh Brigitta, 11.E

A gimnáziumi évek mindannyiunk számára meghatározó időszak. Rengeteg élménnyel teli pillanatot gyűjtünk és boldogan emlékezünk vissza minden egyes percére. Nővérem, Balogh Szilvia Alexandra egy éve ballagott el iskolánkból. Most együtt visszatekintünk az itt töltött éveire, megosztja tapasztalatait és tanáccsal látja el a jelenlegi diákokat.

-Először is kezdjük azzal, hogy miért ezt az iskolát választottad? Mi fogott meg benne?

-Azért ezt az iskolát választottam, mert már messziről hallottam hírért, hogy nagyon jó a közösségi élet, illetve kívülről is ez látszott. Számomra ez fontos szempont volt, ugyanis én nagyon szeretek aktívan részt venni a diákéletben. Emellett megfogott még az iskola kisugárzása is, így végül ezért is esett rá a választásom.

-Egy nappal a gimnáziumi éved előtt lehetőséget kaptál a 4 éves képzés helyett az 5 évesre átjelentkezni. Miért döntöttél végül az 5 éves nyelvi előkészítő képzés mellett?

-Ennek nem más az oka, mint, hogy hiszek a sorsban, valamint abban, hogy nem véletlenül jött velem szembe ez a lehetőség. Eredetileg a nyelvit jelöltem első helyen, de csak a másodikként jelölt általánosra vettek fel, így, amikor megkerestek ezzel a lehetőséggel hezitálás nélkül elfogadtam és belevágtam gondolva, hogy ennek így kell lennie és majd úgyis a hasznomra válik a nyelvi előkészítő év.

-Ezen a vonalon haladva mit adott neked a nyelvi előkészítő év? Kiváló felkészülést a nyelvi tárgyakból vagy inkább pihenést a hajtósabb évek között, egy átmenetet az általános iskola és a gimnázium között?

-Úgy érzem, hogy sokkal magabiztosabb lettem az angol nyelv használatában, bármilyen szituációról is legyen szó.

Emellett megtanított tanulni, ugyanis számtalan tanulási technikát próbáltam ki és sajátítottam el akár a nyelvtanulás, akár más tárgyak területén. Mindezek mellett egy tökéletes átmenetet is adott, hiszen volt időm hozzászokni a gimnáziumi léthez és szokásokhoz, így teljes erőbedobással vághattam neki a hajtósabb éveknek.

-A második nyelved az olasz volt. Miért erre esett a választás a német helyett? Terveid voltak az olasz nyelvvel vagy egyszerűen jobban tetszett es közelebb állt hozzád?

-Szerintem minden olaszos osztályban van 1-2 személy, akinek az az álma vagy terve, hogy kiköltözzön Olaszországba, ez nálam sem volt másképp. Mindig is nagyon vonzott az ország, a csodaszép városai, valamint odavagyok az olasz konyháért és a kultúráért is. Kicsit magamat is olasz habitusú személynek tartom, így számomra nem volt kérdés, hogy melyik nyelvet válasszam másodiknak.

-Történelmet, valamint mozgóképkultúra és médiaismeretet választottál emelt tantárgyaknak. Mi fogott meg ebben a két tárgyban? Miért pont ezeket választottad?

-A történelemről mindig is tudtam, hogy fel fogom venni fakultációra és az volt a tervem, hogy emelt szinten érettségizek belőle. Nagyon szeretem ezt a tantárgyat, mindig is nagyon közel állt hozzám, így számomra ez nem volt kérdés.

Majd az évek alatt kialakult bennem egy jövőkép és teljesen más irányba sodort engem az élet. Megismerkedtem és egyszerűen beleszerettem a filmgyártás bizonyos irányzataiba, közülük a forgatókönyv írásba és a filmrendezésbe, így lett a másik választottam a mozgóképkultúra és médiaismeret. Összegezve mondhatni az egyik tantárgynál az eszemre, a másikinál pedig a szívemre hallgattam.

-Az emelt tantárgyaid voltak a kedvenceid?

-Eleinte igen, majd utolsó évben ahogy nehezedett az anyag, a történelem iránti szeretetem kicsit háttérbe szorult és helyette inkább az irodalom kezdett érdekelni és az vált az egyik kedvencemmé.

-Volt kedvenc tanárod?

-Mint minden diáknak, bevallom nekem is volt kedvenc tanárom, viszont ezt nem fogom senki orrára sem kötni.

-Nagyon aktívan részt vettél az iskola diákéletében, rengeteg élményt és emléket gyűjtöttél. Így, ha már a kedvencekről beszélünk, hadd kérdezzem meg, hogy van-e kedvenc emléked a gimnáziumi éveidből.

-Az első pár évemben nagyon aktívan részt vettem a közösségi eseményeken, így az ott töltött éveim alatt nagyon sok életreszóló élményt gyűjtöttem. Majd az utolsó 1-2 évem már inkább a tanulásról szólt és a továbbtanulásra fókuszáltam. Konkrét kedvenc emléket nem tudnék választani, viszont szerintem, aki már volt a LEGek kirándulásán az tudja, hogy mire gondolok és valószínűleg egyet értene velem.

-Szerinted a rendezvények közelebb hozták a diákokat egymáshoz? Sikerült egy nagy közösséget kovácsolni?

-Igen, szerintem a rendezvények közelebb hozták a nyitott diákokat egymáshoz, viszont azt is fontos kiemelni, hogy nem csak a diákokat a diákokhoz, hanem a diákokat a tanárhoz is.

Ezek fantasztikus kezdeményezések és ezért is szerettem ezt az iskolát, mert nagyon könnyű volt barátokat szerezni. Akiben meg volt az akarat és a kellő nyitottság az a rendezvényeknek köszönhetően egy csodálatos közösség tagjává válhatott nem csak osztály szinten, hanem iskola szinten is.

-A Garabonciás Napok egy nagyon meghatározó rendezvény az iskola és a város diákéletében is, viszont az iskola még számos más programot is rendez minden évben. Szerinted az iskolánkban a diákélet ugyan olyan meghatározó lenne a Garabonciás Napok nélkül is?

-Én úgy gondolom, hogy az iskolánk önmagában is nagyon jól helyt áll közösségi élet szempontjából, így a Garabonciás Napok a mi iskolánk diákéletének a koronája. Miután összekovácsolódtunk iskola szinten, város szinten is össze tudunk jönni diákokkal és megsúgom, hogy én az 5 év alatt külsős diákoktól csak pozitív visszajelzést hallottam a BEG-esekről, és arról, hogy mennyire barátságosak és nyitottak vagyunk. Szerintem ez abszolút ennek köszönhető és úgy gondolom, hogy ez mindent el is mond.

-Lezárásként tanácsolnál valamit a mostani diákoknak?

-A mostani diákoknak azt tanácsolnám, hogy legyenek mindig nyitottak, éljenek minden lehetőséggel, ami szembe jön velük, akár az életben, akár az iskolában és használjanak ki minél több program lehetőséget, mert ezek tényleg életre szóló emlékek maradnak. Ne görcsöljenek rá a tanulásra túlságosan, mert nem ez fogja meghatározni, hogy milyen emberek lesznek. Az életben sokkal nagyobb szükség lesz a talpraesettségre. Természetesen tanuljanak, de éljék meg a pillanatokat is!

-Köszönöm szépen az idődet és a válaszaidat! Jó volt visszatekinteni és hallani az élményeidről és a tapasztalataidról. Köszönjük, hogy elláttál minket jótanáccsal is! Sok sikert kívánunk a továbbiakban!

Amikor a szavak életre kelnek: szavalóverseny Arany János jegyében

írta: *Sánta Elza Hajnalka*

Március 2-án, Arany János születésének 209. évfordulóján különleges hangulat árasztotta el iskolánkat. A „Szavakon túl” elnevezésű szavalóversenyen 14 bátor diák bizonyította be, hogy a költészet nem csupán poros tankönyvi anyag, hanem élő, lüktető erő.

A rendezvény mottójául Arany János A vigasztaló című versének sorait választottuk: „S mire nincs szó, nincsen képzet: / Az vagy nekem, oh költészet!” Ez a gondolat végigkísérte a délutánt, emlékeztetve minket arra, hogy a versek segítenek kimondani azt is, amire néha magunktól nem találnánk szavakat.

A költészet ugyanis híd: összeköti az embert az emberrel, és lámpásként világítja meg legbelső félelmeinket vagy örömeinket.

A délután folyamán bebizonyosodott, hogy a szavalás nem egyszerűen a sorok felmondása, hanem egyfajta bátorságpróba is. Kiállni a közönség elé, és saját hangon, saját értelmezésben életre kelteni egy költeményt – ez az a pillanat, amikor a papírra vetett betűkből valódi érzelmek és közös élmény válik.

A megmérettetésen három korcsoportban összesen 14 diák mutatta meg tehetségét. Az 5-6. osztályosok kezdték a sort, őket követték a 7-8-asok, majd a középiskolások szavalatai zárták a programot. A színvonalas előadások után, míg a zsűri elvonult dönteni, a közönségnek is volt ideje átbeszélni az elhangzottakat.

A produkciókat szakmai zsűri értékelt, melynek tagjai idén *Bencze Beáta* tanárnő, *Juhász Ágnes* tanárnő és *Mátyásné Orosz Mária*, iskolánk nyugalmazott magyartanára és volt igazgatóhelyettese voltak.

Az 5-6. évfolyamosok között az alábbi eredmények születtek:

- I.helyezett: Sánta Luca (5.a)**
- II. helyezett: Kis-Várkonyi Gábor (5.a)**
- III.helyezett: Farkas Fanni (6.a)**

A 7-8. osztályosok a korcsoportjában különösen szoros volt a verseny, a zsűrinek nehéz dolga volt a rangsorolásnál. Az alábbi eredmények születtek:

- I. helyezett: Szerencsi Bíborka (7.a)**
 - II. helyezett: Mlinár Balázs (7.a)**
 - III. helyezett: Albrecht Máté (7.b)**
- Dicséretben részesült: **Faragó Miron (7.b)** és **Szegedi Nándor (7.b)**

Emléklapot kapott a részvételért: **Pribojszki Áron (7.b)**

A középiskolások között az alábbi eredmények születtek:

- I.helyezett: Dihen Kata 9nyD**
- II.helyezett: Domokos Anna 9nyE**
- III.helyezett: Szabó Zoé 9nyE**

A verseny végére mindenki érezhette: ahol szó születik, ott képzet és gondolat is ébred. A „Szavakon túl” nemcsak egy verseny volt, hanem egy lehetőség, hogy megtanuljunk figyelni egymásra és a saját belső világunkra. Gazdagabbá vált az iskolai életünk ezen a délutánon, hiszen a költészet által egy kicsit mindannyian többek lettünk.

Bea néni egy picit más szemszögből

Biztosan sokan ismeritek Figuli Beatrice Yvonne tanárnőt, aki olasz nyelvet tanít iskolánkban. Eleinte nekem is csak olasz órákat tartott, és csak ezeken a napokon léptem vele kommunikációba, így nem is tudtam róla sok mindent, nem ismertem igazán. Ez volt kilencedik osztályban, majd tizedikben úgy hozta a sors, hogy már nem csak az olasz tanárom, hanem az osztályfőnököm is lett. Eleinte furcsa volt megszokni a változást, ám idővel rá kellett jönnöm mennyire egy színes, életvidám, kedves ember, aki mindig odaadóan segít nem csak az osztálynak, hanem minden diáknak, aki hozzá fordul. Az első közös osztálykirándulásunk segített még közelebb kerülni hozzá, így ma már a poénok, viccelődések sem maradhatnak el néha néha, és persze a kötetlen, őszinte beszélgetések az osztályfőnöki órákon, vagy bármikor mikor szükségünk van rá. Viszont úgy érzem, hogy ezt az oldalát igazán csak az osztálya ismerheti meg, így ezt a cikket annak érdekében készítettem, hogy egy kicsit mindenki jobban megismerhesse a mi Bea néninket.

-Mennyire fontos az életében az olasz származása, és hogyan kapcsolódik Olaszországhoz a mindennapokban?

-Büszke vagyok az olasz származásomra, hiszen dédszüleim olaszok voltak. Ez is hozzájárult ahhoz, hogy megtanultam olaszul. Bár hosszabb ideig még nem éltem Olaszországban, főiskolás éveim alatt lehetőségem nyílt arra, hogy néhány hónapot Szicíliában dolgozzak. Ez az időszak segített abban, hogy személyesen is megismerhessem az olasz emberek mindennapi életét, szokásait és kultúráját. Ezen kívül több alkalommal ellátogattam Észak-Olaszország számos csodálatos városába is. Az olasz kultúra a mindennapjaim része maradt, különösen a gasztronómia terén. Gyakran készítek olasz ételeket, és nagy kedvenceim közé tartozik a pizza, a pasta, a tiramisu, a panna cotta és természetesen a cappuccino.

-Milyen nyelveken beszél? Melyiket volt a legnehezebb megtanulni?

-Anyanyelvi szinten három nyelven beszélek: magyarul, olaszul és románul, emellett alapszinten németül és ez bizonyult a legnagyobb kihívásnak.

-Mi szeretett volna lenni gyermekkorában? Mennyire elégedett a jelenlegi munkájával, és mit szeret legjobban a tanításban?

-Már gyermekkoromban eldöntöttem, hogy tanár szeretnék lenni. Családomban több pedagógus is van: édesanyám, nagynénéim és két unokatestvérem is ezen a pályán dolgoztak. Elégedett vagyok a jelenlegi munkámmal. Természetesen akadnak nehezebb időszakok, azonban mindig arra törekszem, hogy türelmesebb, rugalmasabb és kreatívabb legyek.



A tanításban leginkább azt szeretem, hogy kapcsolatot teremthetek a diákokkal, és végigkísérhetem fejlődésüket. Nagy örömet jelent számomra, amikor egy tanuló sikerélményt ér el, vagy magabiztosabbá válik. Jó érzés, hogy a diákjaim bizalommal fordulnak hozzám, kérdeznek, és számíthatnak a segítségemre. Igyekszem megérteni, motiválni és támogatni őket. Véleményem szerint a tanítás nem csupán a tudás átadásáról szól, hanem a bizalomépítésről, a motiválásról és a személyes támogatásról is.



Segít abban, hogy pozitívabban gondolkodjak, kitartsak a céljaim mellett, és erkölcsi értékek szerint élek. Úgy gondolom, hogy a szeretet, a tisztelet, a megbocsátás és az együttérzés olyan alapvető értékek, amelyek hozzájárulnak a harmonikus emberi kapcsolatok kialakításához.

-Mit mondana a 18 éves önmagának?

-Ha újra 18 éves lehetnék, azt mondanám magamnak, hogy ne féljek a hibáktól, hiszen ezekből tanul az ember a legtöbbet. Fontos lenne, hogy jobban megéljem a pillanatokat, és ne akarjak mindent azonnal tökéletesen csinálni. Azt is tanácsolnám magamnak, hogy értékeljem a családdal és a barátokkal töltött időt, mert ezek a kapcsolatok az élet későbbi szakaszaiban is rendkívül fontosak maradnak. Emellett bátorítanám magam arra, hogy merjek álmodni és új dolgokat kipróbálni, még akkor is, ha bizonytalanságot érek. Fontos a folyamatos tanulás és fejlődés, de ugyanilyen lényeges, hogy az ember megtalálja a boldogságot a mindennapok apró örömeiben is.

írta: Kindel Heidi, 11.A



-Milyen szerepet játszik az életében a hit és a vallás?

-A hit és a vallás fontos szerepet tölt be az életemben. Lelki támaszt, reményt és útmutatást nyújt a nehéz helyzetekben, valamint erőt ad a mindennapok során.

Trendek, elvárások és önazonosság – Hogyan formálja a divat a fiatalokat?

írta: Békefi Bianka, 11.E

A mai fiatalok életében nagy szerepet játszik az öltözködés, főleg az első benyomás kialakításában. A divat – ahogyan felöltözöl nap, mint nap – az önkifejezés egy módja, kreativitást és a saját személyiségünket is megmutathatjuk vele. Különösen a diákevek alatt fontos az önkifejezés, hiszen ilyenkor sokan még keresik önmagukat, és próbálják megtalálni, kik is valójában.

Az utóbbi időben a közösségi média hatalmas befolyással lett a divatra, főleg a fiatal korosztályban. A TikTok, az Instagram vagy különböző influenszerek sok diák öltözködését inspirálják, amelyek gyakran szolgálnak ötletes tippekkel, például, hogy hogyan lehet egyszerűbb darabokat egyedivé tenni, de egyes esetekben a média arra buzdítja a fiatalokat, hogy vakon kövessék a trendeket, és minél több pénzt költsenek el online platformokon. Emiatt bizonyos ruhadarabok vagy márkák nagyon gyorsan népszerűvé válnak az iskolákban is, és az is előfordul, hogy egyébként eszünkbe se jutna megvenni egy-egy ruha darabot, vagy cipőt, de mégis megvesszük csak, hogy le ne maradjunk.

Ezért sem mindig pozitív a divat. Sok fiatal érzi úgy, hogy meg kell felelnie mások elvárásainak, vagy követnie kell az aktuális trendeket, hogy beilleszkedjen a közösségbe. Emiatt néha kialakulhat versengés is a márkás ruhák vagy cipők miatt. Pedig a stílus nem feltétlenül a drága ruhákról szól, hanem arról, hogy valaki hogyan tudja önmagát kifejezni. Sokszor az is előfordul, hogy ha valakinek nem ugyanolyan a stílusa, mint a többségnek, könnyen ítékezés célpontjává válik. Egy közös stílus, egy hasonló ízlés vagy akár egy-egy trend követése könnyen összeköthet embereket. Ugyanakkor fontos lenne elfogadni azt is, hogy nem mindenki ugyanúgy szeretne kinézni. Mindenkinek más a stílusa, mást preferál, nem vagyunk egyformák és ez így van rendjén.

Sokan azért is szeretnek odafigyelni az öltözködésükre, mert egy jól összeállított szett jó érzéssel tölti el őket. Ha valaki elégedett azzal, ahogy kinéz, az sokszor a hangulatán és a magabiztosságán is meglátszik, szóval ez igazából nem csak a külsőségekről szól. Az iskolai öltözködésben a kényelem is fontos szerepet játszik. A diákok a nap nagy részét az iskolában töltik, ezért nem mindegy, hogy jól érzik-e magukat abban, amit viselnek. Illetve sokszor az olyan órák miatt is, mint a testnevelés, érdekesebb kényelmes opciókhoz nyúlni.

Összegezve könnyű az influenszereket követve egyes trendek áldozatául esni, magam is elkövettem párszor ezt a hibát, de legtöbbször az ember ráeszmél, hogy csak akkor képes igazán jól érezni magát a saját bőrében, ha saját ízlése és komfort igénye szerint választja meg a mindennapokban viselt darabokat.



Diákolimpia – több, mint egyszerű verseny

írta: Dobra László, 11.D

Minden tanévben nagy izgalommal várják a sportot szerető diákok a diákolimpiát, amely az iskolai élet egyik legfontosabb eseménye. Ez nem csupán egy sportverseny, hanem olyan alkalom, ahol a tanulók megmutathatják kitartásukat, ügyességüket és csapatszellemüket. A diákolimpia lehetőséget ad arra, hogy a diákok kilépjenek a hétköznapi tanórák világából, és egy teljesen más környezetben bizonyítsanak.

Az idei diákolimpia különösen emlékezetes volt. Már hetekkel a verseny előtt megkezdődtek az edzések, és sok osztályban a szünetek fő témája az volt, hogy ki melyik sportágban indul. A focicsapatok minden délután gyakoroltak, a futók az iskolaudvaron készültek, míg a kosárlabdázók a tornateremben tökéletesítették dobásaikat. A felkészülés alatt mindenki megtapasztalhatta, hogy a sikerhez nem elég a tehetség – szükség van kitartásra és rendszeres munkára is.

A verseny napján már kora reggel érezhető volt az izgalom az iskola folyosóin. A résztvevők sportfelszerelésben érkeztek, a szurkolók pedig hangosan biztatták társaikat. A különböző sportágakban rengeteg szoros mérkőzés zajlott. A focimeccsek különösen népszerűek voltak, hiszen szinte az egész iskola a pálya mellett drukkolt. A döntő pillanatokban minden gól hatalmas tapsot kapott.

Nemcsak a győzelem számított azonban. A diákolimpia egyik legfontosabb üzenete az, hogy a részvétel és az összetartás legalább olyan fontos, mint az eredmény. Sok diák számára ez volt az első alkalom, hogy nagyobb közönség előtt szerepelhetett, ezért különösen büszkék lehettek magukra. Azok is fontos szerepet kaptak, akik nem versenyeztek: a szurkolók lelkesedése nélkül sokkal csendesebb lett volna az esemény.

A sportnak hatalmas szerepe van a mindennapi életben. Nemcsak az egészséget javítja, hanem megtanít a fegyelemre, az együttműködésre és a fair play szabályaira is. A diákolimpia pontosan ezért fontos az iskolákban: segíti közelebb hozni egymáshoz a diákokat, és olyan élményeket ad, amelyekre később is szívesen emlékeznek vissza. Sokan úgy gondolják, hogy az iskola csak a tanulásról szól, pedig az ilyen programok legalább annyira fontosak. Egy jól sikerült diákolimpia nemcsak a versenyzőknek, hanem az egész közösségnek élményt jelent. Az idei esemény ismét bebizonyította, hogy az iskola nemcsak a dolgozatokról és felelésekről szól, hanem közös élményekről, barátságokról és sikerekről is.

A nap végén minden résztvevő fáradtan, de mosolyogva tért haza. A győztesek érmeket és okleveleket kaptak, de valójában mindenki nyert valamit: új élményeket, tapasztalatokat és emlékeket. A diákolimpia ezért minden évben az egyik legjobban várt eseménye marad az iskolai életben.



Az elköteleződés jegyében telt az idei Csendesnap

írta: Varga Panna, 11.E

Minden évben megrendezik iskolánkban a Csendesnapot. Ilyenkor az osztályok más és más előadásokon vesznek részt.

A nap témája idén az elköteleződés volt. Először egy ünnepi áhítat keretén belül nyílt lehetőségünk a tavaszi szünet előtt elcsendesedni és magunkba nézni. Ezt követően a 11. E osztály számára Szalay Beáta Csilla tanárnő tartott egy csoportos foglalkozást, amely a szükségletek, közösségek és szeretet témákat foglalta magába. Ezek által jobban megismerhettük egymást és önmagunkat is, fejlesztette a csapatmunkát és bátran kifejtettük a véleményünket.



Egy 60 perces előadást is volt alkalmunk meghallgatni, amit Kovács Virág Kata nővér a *Ferences Mária Misszionárius Nővérek Társulatának* tagja tartott. Két részből állt a bemutató. Az első 30 percben Virág nővér a saját élményeiről, a rend működéséről és az elköteleződés folyamatáról beszélt nekünk. A következő rész előtt feltehetjük a kérdéseinket, legyen az személyes vagy általános. A második szakasz a hitre és magára az elköteleződés jelentésére fókuszált, ahol volt alkalmunk elgondolkodni azon, hogy nekünk mit jelentenek ezek a dolgok.

A napot az Evangélikus Kistemplomba visszatérve zártuk. Az áhítatot az Evangélikus Hittudományi Egyetem egy diákja, és volt BEG-es diák tartotta, ezt követően pedig megtekinthettük az egyetem hallgatói által összeállított Passió előadást.

A diákoknak ez a nap garantálta a lelki feltöltődést és egy fontos témába való alaposabb betekintést.



Mentális egészség a Bojack Horseman tükrében

írta: Bánfi Bence, 11.A

Legtöbben, mikor meglátják, hogy egy rajzfilmsorozatról van szó, arra gondolnak, hogy valami vicces, könnyed kikapcsolódást fog nyújtani. Viszont a Bojack Horseman teljesen más. Én legalábbis így voltam vele, és a mai napig nézem a sorozatot, ezért szeretném megosztani a véleményemet. Ez egy eléggé vontatott és lehangoló témájú történet, amit mégis nagyon jól sikerült vászonra vinni.

Miről szól a Bojack Horseman?

A történet főszereplője Bojack, egy kiégett egykori sztár, aki folyamatosan küzd saját magával és problémáival. Bár sikeres és gazdag, mégis boldogtalan, és nem igazán találja a helyét a világban. Bojack gyermekkorá is tragikus és borzongató, a szülei hibáinak hatása az egész életére kihat. Úgy érzi, hogy nem szeretik, és igazából nem is foglalkoznak vele. Amikor felnőtt, próbál változtatni, és jobb emberré válni, de a múlt hibái folyamatosan kísértik. A sorozat különlegessége, hogy teljesen nyersen és őszintén mutatja be ezeket a problémákat, és egyáltalán nem próbálja megszépíteni a dolgokat.

Mi a mondanivalója a műsornak?

Rengeteg mondanivalója van a sorozatnak, ezek közül az egyik legfontosabb a mentális egészség. Az egyik fő üzenete, hogy attól, hogy kívülről minden rendben van, attól még belül nem biztos, hogy így van. A másik a múlt hatása: Bojack a gyermekkorá miatt nem tud jól szeretni, és emiatt önpusztító lesz. Ennek az az üzenete, hogy amit gyermekként átélsz, az hat rád később is. A harmadik, hogy a hibáknak következménye van. Bojack próbál bocsánatot kérni azoktól, akiket megbántott, de nem mindig lehet megjavítani a dolgokat. Nem elég megbánni a tetteid, felelősséget is kell vállalni értük. Változni lehet, de ez egy nagyon nehéz út.



Mi köze van ehhez a diákéletnek?

Úgy gondolom, a diákok sokszor küzdenek valamilyen mentális problémával, ahogyan a felnőttek is. A diákok számára ismerősek lehetnek ezek az érzések, például a megfelelési kényszer, a kudarcból való félelem, és az, hogy néha úgy érezzük, nem vagyunk elég jók. A Bojack Horseman ebben nagyon erős, mert megmutatja, mennyire fontosak ezek a dolgok, és mennyire fontos beszélni róluk. A sorozat rávilágít arra, hogy a mentális egészség ugyanolyan fontos, mint a testi. Sokszor hajlamosak vagyunk úgy tenni, mintha minden rendben lenne, pedig ez hosszú távon csak ront a helyzeten. Bojack története figyelmeztetés is: ha nem foglalkozunk a problémáinkkal, azok egyre nagyobbá válhatnak. Ugyanakkor a sorozat nemcsak sötét, hanem tanulságos is. Megmutatja, hogy bár a múlt hibáit nem lehet megváltoztatni, mindig van lehetőség fejlődni és változni. Fontos üzenete, hogy segítséget kérni nem gyengeség, hanem bátorság.

Elballagtak a Békéscsabai Evangélikus Gimnázium végzős diákjai

írta: Egri Gellért, 11.E

Megtartották a vármegye egyik legnagyobb egyházi iskolájának ballagási ünnepségét. A Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus Gimnázium, Technikum, Szakgimnázium, Általános Iskola, Óvoda, Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium végzősei április 30-án búcsúztak. Az 1855-ben alapított iskolából idén 104 tanuló ballagott el, összesen négy osztályból. Az ünnepséget a Békéscsabai Evangélikus Nagytemplomban tartották.

12/A - Ez az osztály összetartó és vidám közösség volt, ahol a diákok támogatták egymást a tanulásban és a mindennapokban egyaránt. Sokszínű személyiségük ellenére jól tudtak együttműködni, és közösen számos élményt, sikert éltek át az évek során. Nyitottságuk, kíváncsiságuk és jókedvük emlékeztetessé tette őket tanáraik számára is.



12/C - Ez a művészeti tagozatos osztály különösen kreatív és sokszínű közösséget alkotott, ahol a festő-, grafika-, fotó- és divatszakos tanulók egymást inspirálva fejlődtek. Mindenki más módon fejezte ki önmagát, mégis jól kiegészítették egymást, és közösen egy igazán egyedi, alkotó légkört teremtettek. Nyitottságuk, eredetiségük és kísérletező kedvük maradandó élményt hagyott mindazokban, akik ismerték őket.



12/D - Ez a németes nyelvi osztály szorgalmas és céltudatos közösség volt, ahol a diákok kitartóan dolgoztak nyelvtudásuk fejlesztésén. Az órákon és közös programokon keresztül nemcsak a nyelvet, hanem a német kultúrát is megismerték, miközben egymást segítve haladtak előre. Fegyelmezettségük és összetartásuk példamutató volt, ami hozzájárult közös sikereikhez.



12/E - Ez az olaszos nyelvi osztály lendületes és életvidám közösség volt, ahol a diákok nemcsak a nyelvet, hanem az olasz kultúra hangulatát is magukévá tették. Nyitottak, közvetlenek és lelkesek voltak, szívesen vettek részt közös programokban, és egymást inspirálva fejlődtek. Jókedvük és kreativitásuk különleges szintet vitt a mindennapokba.

N SOROZAT

BEG 12.A

Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus Gimnázium
2022 - 2026

További epizódok: 2031-ben

[▶ Lejtszás](#) [+ Saját listám](#)

Magyar Bejelentkezés

*„MERT CSAK ÉN TUDOM, MI A TERVEM VELETEK -
ÍGY SZOL, AZ ÚR -. BÉKESSÉGET ÉS NYIR ROMLÁST
TERVEZTEK, ÉS REMÉNYTELLEN JÖVŐT ADOK NEKTEK.”
- JEREMIÁS 29:21*





Igazgató



Iskolalelkész



Osztályfőnök



Kovácskúti Péter



Szenté-Réth Katalin



Solhés Tibor



Kovács-Puthár Tamás



Bartólk Anita Katalin



Ballás Roland



Bakó Boglárka



Kurilla Dávid



Nagy Anna



Sarkadi Dóra



Knapp Vince



Fekete Virág



Kis Zoltán



Varga Edna



Gergely Olivér Miklós



Bartólk Dominika



Senes Anna



Kónya Szabolcs Bence



Pálffy Júlia



Lestyán Emma



Hirth Dorottya



Molnár Bálint



Ifjés Csenge



Takács Fanni



Kincses Veronika



Sajben Anabella



Kis Pál



Laukó Dóra



Papp Noémi Zsófia



Kovácskúti Péter
Igazgató



Szenté-Réth Katalin
Iskolalelkész



Kovács Nóra
Osztályfőnök

Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus Gimnázium



Orcsák Edit
Igazgá helyettes



Nagy Márta



Szathmari Dóra Dóra



Kutyk Dorka



Vicsics Anikó



Csipak Lavinia



Tóth Tamara Liza



Takács Boldizsár



Egeresi Viktória



Kovácsné Erzsébet Szilvia



Fudver Zoltán Bence



Bagó Noémi



Fülöp Dóra



Veres Vajk Tímea



Csizsar Zsófia



Stür Berta



Szeberényiné Lázár Emese



Antal Erika



Kun Dániel Sándor



Pintér Borka



Galamb Zoltán Dóra



Pinter Janka



Schauer János Júlia



Rajtar Bianka



Fodor Tibor



Balogh Boglárka



Kurilla Dávid



Keszler Petra



Szabó Érika



Lázár Kata Boglárka

2021
2026

12.D

„Kérjétek, és adatik nektek, keressetek, és találtok, zörgessetek, és megnyitattik nektek.”
(Mt. 7,7)

Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus Gimnázium

12.E

2021 - 2026



Herédi Luca Frida
"Tutto succede per una ragione."



Gulyás Gergely
"Most mindenem velem indulhat."



Jakab Fanni
"You don't give anything from striving."



Köveskúti Péter igazgató



Tóth Henrietta Erika osztályfőnök



Makowiecki Vivien
"I give myself very good advice, but I never believe, putting it: 'Allé in Wonderland'."



Kakas Gergő
"Az élemlétek is lehet emlékeztető."



Fejes Boglárka
"Nichts! Das ist immer eine gute! Neeeee! Nein. - Gustav N. Bismarck."



Vincze Márk Lajos
"I got the purple gold! I see, watchin' all my moves."



Varga Kira Eliza
"Everything is a win when the goal is to experience."



Bajka Áron
062822510**



Jenei Éva osztályfőnök
"Keresetek elém, hogy legyen mellettem majd az unokáim, mikor kiraboltok." (Anna and the Barbours)



Berecz Bódna
"All you are is just the things that you do."



Olah Tímea
"One day, we'll look back at you, when we started and be amazed at how far we've come."



Gáborvics Áron
"Mindenki szeretné megkapni azt, egy csókka. J. A. H. a."



Sralai Nóra
"You know you love me, 10/10 - George Gal."



Hrabovszki Bende
"All you touch and all you see is all your life will ever be." - Pink Floyd



Pocsai Kata Zsófi
"We accept the love we think we deserve." - The Perks of Being a Wallflower



Ferdéz Adam Attila
"Minden, amit tehet, azt megpróbálja."



Molnár Milán
"He forgives a rap."



Komáromi Lili
"Make your heart the most beautiful thing about you."



Taub Dominik
"Jóbb megvárni, mint félni."



Derkó Lólia Katalin
"What you desire you will be done, and light will shine on your ways." - Job 22-28



Simon Anna
"The sea is, sea."

Társaságok:
 - 10. évfolyam: ...
 - 11. évfolyam: ...
 - 12. évfolyam: ...
 - 13. évfolyam: ...
 - 14. évfolyam: ...
 - 15. évfolyam: ...
 - 16. évfolyam: ...
 - 17. évfolyam: ...
 - 18. évfolyam: ...
 - 19. évfolyam: ...
 - 20. évfolyam: ...
 - 21. évfolyam: ...
 - 22. évfolyam: ...
 - 23. évfolyam: ...
 - 24. évfolyam: ...
 - 25. évfolyam: ...
 - 26. évfolyam: ...
 - 27. évfolyam: ...
 - 28. évfolyam: ...
 - 29. évfolyam: ...
 - 30. évfolyam: ...
 - 31. évfolyam: ...
 - 32. évfolyam: ...
 - 33. évfolyam: ...
 - 34. évfolyam: ...
 - 35. évfolyam: ...
 - 36. évfolyam: ...
 - 37. évfolyam: ...
 - 38. évfolyam: ...
 - 39. évfolyam: ...
 - 40. évfolyam: ...
 - 41. évfolyam: ...
 - 42. évfolyam: ...
 - 43. évfolyam: ...
 - 44. évfolyam: ...
 - 45. évfolyam: ...
 - 46. évfolyam: ...
 - 47. évfolyam: ...
 - 48. évfolyam: ...
 - 49. évfolyam: ...
 - 50. évfolyam: ...
 - 51. évfolyam: ...
 - 52. évfolyam: ...
 - 53. évfolyam: ...
 - 54. évfolyam: ...
 - 55. évfolyam: ...
 - 56. évfolyam: ...
 - 57. évfolyam: ...
 - 58. évfolyam: ...
 - 59. évfolyam: ...
 - 60. évfolyam: ...
 - 61. évfolyam: ...
 - 62. évfolyam: ...
 - 63. évfolyam: ...
 - 64. évfolyam: ...
 - 65. évfolyam: ...
 - 66. évfolyam: ...
 - 67. évfolyam: ...
 - 68. évfolyam: ...
 - 69. évfolyam: ...
 - 70. évfolyam: ...
 - 71. évfolyam: ...
 - 72. évfolyam: ...
 - 73. évfolyam: ...
 - 74. évfolyam: ...
 - 75. évfolyam: ...
 - 76. évfolyam: ...
 - 77. évfolyam: ...
 - 78. évfolyam: ...
 - 79. évfolyam: ...
 - 80. évfolyam: ...
 - 81. évfolyam: ...
 - 82. évfolyam: ...
 - 83. évfolyam: ...
 - 84. évfolyam: ...
 - 85. évfolyam: ...
 - 86. évfolyam: ...
 - 87. évfolyam: ...
 - 88. évfolyam: ...
 - 89. évfolyam: ...
 - 90. évfolyam: ...
 - 91. évfolyam: ...
 - 92. évfolyam: ...
 - 93. évfolyam: ...
 - 94. évfolyam: ...
 - 95. évfolyam: ...
 - 96. évfolyam: ...
 - 97. évfolyam: ...
 - 98. évfolyam: ...
 - 99. évfolyam: ...
 - 100. évfolyam: ...



Máriha Attila Csaba
"Minden egy lény, ahogy lenne kell."



Rágacs Janka
"Do small things with great love."



Papp Zsolt
"The hell me to write something, to have it something."



2021 2026 13.C

„A hónapoknak minden kulcsa két kezében van.”

Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus Gimnázium, Technikum, Szélgimnázium, Általános Iskola, Óvoda, Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium

Adamiás Anna



Irodalom más szemmel

Mi lenne, ha egy híres íróval kellene vacsorázni? És vajon tényleg unalmasak a klasszikusok? Az alábbiakban iskolánk egyik magyartanárával, Nagy Mártával készítettem interjút, amiben az irodalomtörténet rejtett és izgalmas dolgairól kérdeztem, amelyről nem feltétlenül esik szó tanórán. A tanárnő válaszai meglepő dolgokat árultak el az irodalomról.

-Melyik alkotónak volt a legérdekesebb a személyisége?

-Attól függ, mit nevezünk érdekesnek. A különcöt, a szokatlant, megbotránkoztatót, az átlagostól eltérőt? Nem sok olyan művésszel találkozhatunk az irodalomtörténetben, aki átlagos volt, talán Tóth Árpád volt az átlagember életéhez legközelebb álló életmódú a korábbi alkotók közül, illetve a kortárs szerzők: Varró Dániel, Greccsó Krisztián, Tóth Krisztina. A többiek mind -mind érdekes személyiségek, talán kevesen tudják, hogy Arany János gitározott, jól énekelt, festő és szobrász akart lenni, Gárdonyi sakkversenyző volt, gyakran párbajozott, Radnóti aktívan atletizált, kiválóan rajzolt, Vajda János félliteres korszokban gyűjtötte vizeletét, Janus Pannonius pajzán verseket is írt. Rejtő Jenő éjszaka alkotott, rengeteg kávét fogyasztott, cigarettázott és a gépírónőit vette feleségül.

-Mi fontosabb: amit az író gondolt, vagy amit az olvasó belelát?

-Erről az Arany Jánoshoz kötött - ma már tudjuk, nem teljesen hiteles „Gondolta a fene” szállóige és anekdota jut eszembe. Ahhoz, hogy egy mű éljen, mindkettő kell: az író és az olvasó is. Nem lehet azonban fontossági sorrendet tenni közöttük, szerintem mindenkinek a saját gondolata a fontos.

-Ha ma íródna egy klasszikus mű (pl. Egri csillagok), ugyanúgy hatna?

-Biztosan nem úgy hatna, mint a megírás időpontjában. Más a korszak, amelyben ma

ma élünk, eltérnek az életkörülményeink elődeinkétől: például Jókai korában számos tömegkommunikációs eszköz nem is létezett. Az emberek ekkor már jártak kötelezően elemi iskolákba, így szinte mindenki tudott olvasni, ezért tudtak teret hódítani a regényei, és ezért voltak népszerűek részletes tájleírásai, amelyeket a mai és a 30-40 évvel ezelőtti tanulók közül is többen unalmasnak tartanak, tartottak. Akkoriban a leírások alapján képzeltek el a természetet, városokat, ahova soha nem juthattak el, ami igen szórakoztató volt még dédszüleink, nagyszüleink számára. A mai felgyorsult világban kevés ez az inger, jóval „pörgősebb”, fantáziát másképp mozgató művekre vágnak az olvasó fiatalok.

-Ha egy alkotót meg kellene hívnia vacsorára, ki lenne a legkellemetlenebb vendég?

-Egy nagyon megosztó költő, Ady Endre. Az ő életmódja, sokszor deviáns személyisége áll tőlem a legtávolabb. Az értékrendje teljesen ellentétes az enyémmel. Valószínűleg ennek ellenére tudnék tőle mit kérdezni. Ha már étel, nem lenne kellemetlen viszont Jókainak a róla elnevezett bablevessel, Mikszáthnak a hozzá köthető palóc levessel a kedvében járni.

-Az irodalom célja inkább szórakoztatni vagy tanítani?

-Nem lehetne mindkettőt egyszerre? Gondoljunk akár legkorábbi irodalomélményeinkre, a magyar népmesékre. Egyszerre szórakoztatnak, és utat mutatnak, tanácsot adnak különböző élethelyzetekben a későbbiekben (Boldizsár Ildikó: Gyógyító mesék

és Kádár Annamária művei). Én kifejezetten szeretem azokat a többcélú műveket, amelyek gazdagítják személyiségemet, vagy segítenek bizonyos döntések meghozatalában, és egyszerre szórakoztatnak is.

-Melyik a kedvenc verse és miért?

-Nehéz kérdés. Igazából nem vagyok lírikus alkat, inkább az epikus műveket szeretem. Éppen ezért nincs kedvencem, mindig más tetszik, más illik a hangulatomhoz, gondolataimhoz, most Kosztolányi Boldog, szomorú dal című verse ez, ám erre nincsen magyarázat.

Az interjúból jól látszik, hogy az irodalom sokkal több, mint kötelező olvasmányok és verselemzések sora. Az alkotók személyisége, életmódja és gondolkodása gyakran legalább annyira érdekes, mint maguk a művek. **Nagy Márta** tanárnő válaszai megmutatták, hogy a klasszikus művek mögött valódi, különleges emberek álltak, és hogy az irodalom ma is képes gondolkodásra, érzésre és önismeretre ösztönözni bennünket. Talán éppen ezért marad örök: minden korszakban képes új jelentést adni az olvasóknak.

írta: Gábor Boglárka, 11.A



Impresszum: Felelős kiadó: Köveskúti Péter. Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus Gimnázium, Technikum, Szakgimnázium, Általános Iskola, Óvoda, Alapfokú Művészeti Iskola és Kollégium
Főszerkesztő: Bencze Beáta. Tördelő-szerkesztő: Bencze Beáta.

Szerkesztők: Balogh Brigitta, Bánfi Bence, Bánhegyi Botond, Békefi Bianka, Diós Boglárka, Dobra László, Egri Gellért, Fekécs Zsófia, Gábor Boglárka, Horváth Izabella, Illés Petra, Kindel Heidi, Kreis Zita, Nagy Boglárka, Sánta Elza Hajnalka, Szilágyi Ágnes, Varga Panna, Váradi Réka, Veres Eszter, Vizkeleti Lora

Út a boldogsághoz...

írta: Szilágyi Ágnes

Nagyszerű álmom... A boldogsághoz vezető út. Hány meg hány történetben próbálta megtalálni a főhős sikertelenül. Ahogy elmerengtem kicsit ezen és próbáltam konkrét történetek után kutatni a neten, felfigyeltem egy dologra.

Nem tudom, hogy Te, kedves Olvasó, hogy tapasztaltad, de szerintem a legboldogabb meseszereplők általában nem a királyok vagy királynők. Mintha mindig nekik gyűlne meg a bajuk a sárkánnyal. Nem menti meg őket a talicska számra kincseskamrákba hordott arany vagy a koronájukkal járó hatalom. Te mit gondolsz erről, kedves Olvasó? Ha most leülsz egy pár másodpercre és visszagondolsz az elmúlt hetedre, milyen pozitív élmények jutnak eszedbe? Mikor érezted boldognak magad? Mi tett boldoggá? Kétségkívül szereted és használod a telefonod, az autód, a márkás ruháid, de tényleg ezekben találtad meg az örömet vagy inkább csak ezeken keresztül?

Egy kutatás (valójában egy rakás kutatás) beszél arról, hogy egy bizonyos szint elérése után az anyagi helyzet javulása már csak nagyon picit tud hozzáadni valaki jóllétéhez és elégedettségéhez. (Martos & Kopp, 2011) Egy másik megállapítás még ennél is fontosabbnak tűnt számomra és ezzel kapcsolatban kíváncsi vagyok a véleményedre, kedves Olvasó. Szóval mit gondolsz erről az idézetről? „...az egyenlőtlenség mértéke az, ami inkább előrejelzi a jóllét alakulását”. (Fodor, 2024) Más szavakkal: nem attól leszel boldogtalanabb, ha nincs sok pénzed, hanem attól, ha folyton azokhoz hasonlítod magad, akiknek sokkal több pénze, lehetősége, adottsága van, mint neked. Oké, most mit kezdj azzal, hogy mit ne csinálj? Jogos a felvetés. Térjek már végre a lényegre! Valóságos egyáltalán a boldogsághoz vezető út?

Nem akarom azt a látszatot kelteni, hogy van valamiféle mindenekfelett álló autósztráda, de megosztanék veled egy tudományos módszert, ami azt mondja magáról, rátalált valami ilyesmire. Nagyszerű álmom...

Létezik egy már nemzetközi szinten is elismertté vált angol program, az „Action for Happiness”, ami azt a célt tűzték ki maga elé, hogy sok-sok szakértőt bevonva megtalálják a boldog élet alappilléreit. Tíz ilyen pillért azonosítottak, amikről néhány mondatban szeretnék neked írni. Ehhez a saját anyagukat fogom használni. (www.actionforhappiness.org, 2026) Mik is tehát ezek?



Giving – Adni: Bizonyított, hogy ha másokkal törődsz, az számodra is hasznos, mert megélheted, hogy hatással vagy a világra, a másik emberre.

Relating – Kapcsolódni: Tény, hogy akiknek erősek az emberi kapcsolatai, boldogabbak és tovább is élnek. Miért? Mert a kapcsolatainkban találhatjuk meg a szeretet, a valahova tartozás és az értékesség érzését.

Excercising – Mozogni: A test és a lélek hatnak egymásra, így az aktivitás megőrzése jót tesz a mentális egészségnek. Nem kell azonban ehhez lefutnod a maratont. Már az is elég lehet, ha egy kis időt a szabadban időzöl, lift helyett a lépcsőt, autó helyett a biciklid használod.

Awareness – Tudatosnak lenni: Elcsépeltnek hangzik, tudom, de tégy egy próbát! Egy stresszes helyzetben állj meg egy pillanatra és nézz körül, majd nevez meg egy-egy dolgot, amit látsz, hallasz és a bőrödön érzel, hogy kicsit kizökkenj a kényelmetlen érzések szorításából.

Trying out – Kipróbálni valami újat: Talán nem így érzed az iskolapadban, de a valóságban a tanulásnak boldogságfokozó hatása van, mert az új ismeretek és tudás elsajátítása azt üzeni, hogy képes vagy teljesíteni, vagyis a tanulással nő az énhatékonyság megélésének lehetősége. Egy szóval játssz, beszélj, tanulj másoktól (is)!

Direction – Irányt találni: A jövőbe vetett bizalom fontos adalék a boldogsághoz. Szükség van célokra, melyek motivációt és kihívást jelentenek a hétköznapokban.

Hallottál már a SMART célokról? Kiteszek az egyik folyósóra egy plakátot ezekről. Ha megkeresel és a plakát alapján összefoglalod nekem a lényegét, adok egy Dörmit! Bár ha nagyon sokan lesztek, lehet, csak egy felet... (A szerző)

Resilience – Rugalmasnak lenni: Azt nem tudod befolyásolni, mi történik körülötted, de azt igen, hogy hogyan reagálsz ezekre a történésekre. A modern kutatások azt bizonyítják, hogy ez a fajta rugalmasság egy tanulható képesség.



Emotions – Érezni: Bár semmiképp nem jó az élet hullámvölgyeit letagadni, a hálát keltő dolgokra fókuszálni érdemes és hasznos, ugyanis a kellemes érzések, melyek ezekhez kötődnek még a fizikai erőnlétet és a teljesítőképességet is pozitívan befolyásolják.

Acceptance – Elfogadni önmagad: Senki sem tökéletes, de emlékszel, mit írtam feljebb az összehasonlítgatásról? Nagy örömgylkos, ha a saját önképedet lekicsinyíted, míg a másokét valószínűtlenül felnagyítod.

Meaning – Értelmet találni: Képzeld, még az is mérhető, hogy hosszútávon ki lesz boldogabb. (Guglizz le a boldogság orientáció tesztet!) Úgy tűnik, hogy valószínűleg az, aki értelmet talál a dolgokban, akár még a szenvedésben is. Ehhez lehet segítség a hitélet gyakorlása, a családdal töltött idő vagy bármilyen kapcsolódás a „nagy képhez”. Te képes vagy ezt megtenni, amikor valami rossz történik veled?

jegyzet

Mind szeretnénk megtalálni az utat a boldogsághoz és azon járni szeretteinkkel együtt, de megelésem szerint valahogy nem hisszük, hogy ehhez nekünk kell vagy lehet tenni. Arra buzdítalak, hogy gondold újra ezt az utat és vedd észre, mit csinálhatsz. Adok még egy kis segítséget a tíz alappillér mentén a következő bekezdésben. Mind a tíz gondolat-hoz fűzök egy kis feladatot, amivel kihívást intézhetsz magadhoz. Válassz legalább egyet, amivel kimozdítod magad a komfortzónádból!



Giving – Adni: Keress egy igazán jó viccet és nevetess meg vele valakit!

Relating – Kapcsolódni: Írj rá valakire, akivel rég nem beszéltél, hogy megkérdezd, hogy van!

Excercising – Mozogni: Felkelés után csinálj egy ötperces nyújtást!

Awareness – Tudatosnak lenni: Egy percig egyedül a csendben figyeld meg, mit érzel!

Trying out – Kipróbálni valami újat: Kóstolj meg valamit, amit mindig is szeretted volna!

Direction – Irányt találni: Fogalmazz meg egy SMART célt és tedd meg az első lépést felé!

Resilience – Rugalmasnak lenni: Kérj segítséget valamiben, amit egyedül próbálsz megoldani!

Emotions – Érezni: Lefekvés előtt írd le öt dolgot, amiért aznap hálás lehetsz!

Acceptance – Elfogadni önmagad: Kérdezz meg egy hozzád közelállót az erősségeidről!

Meaning – Értelmet találni: Nézz fel a csillagokra és gondoldj bele, hányan tették már meg ugyanezt előtted is!

Ha érdekel még ez a téma, ajánlom, hogy látogasd meg az *Action for Happiness* hivatalos oldalát, ahol angolul találsz további infókat, vagy keresd fel valamelyik magyarországi képviselő szervezet honlapját. Ha van Netflixed, érdemes lehet megnézni az ott elérhető mini-sorozatot „Éljünk 100 évig! – A kék zónák titkai” címmel. Ha pedig még ez se lenne elég, keress meg és beszéljünk!

Zárásként pedig még egy felhívás. Többször előfordult a szövegben ez a mondat: „Nagyszerű álom.”. Ha megfejted, honnan jön ez a gondolat és hogyan lett ez az *Action for Happiness* egyik jelszava, jár egy további Dörmi. Angolosok előnyben!



Hivatkozások

Fodor, S. (2024). Jólét vagy jóllét? A pszichés jólét szerepe és mérése a fenntarthatóság és egy jól működő társadalom kialakításában I. rész. *Magyar Tudomány*, 550-562.

Martos, T., & Kopp, M. (2011). A társadalmi összjóllét jelentősége és vizsgálatának lehetőségei a magyar társadalomban II. A GDP alakulása és az életminőség néhány trendje Magyarországon, 1990-2010. *Mentálhigiéné és Pszichodinamika*, 375-394.

[www.actionforhappiness.org](https://actionforhappiness.org). (2026. április 27). Forrás: <https://actionforhappiness.org/10-keys>

Amikor minden más olvasatot kap

írta: Bakay Péter

A halált minden esetben megelőzi az élet, az elmúlás pillanatát a születése. Nálunk, emberek-nél hangsúlyosan vetődik föl a kérdés: mi fért bele a kettő közti tíz – húsz – száz évünkbe? Mit és mennyi szépet, jót, hasznosat, közösséget szolgálót, másoknak örömszerzőt tettünk? És amit tettünk, milyen hozzáállással, lelkülettel végeztük? Ténykedésünk eredménye mennyire maradandó, milyen és mekkora értéket képvisel? És a tett a tettről szólt-e, avagy rólunk, más szóval: háttérben, homály oltalmában maradtunk-e, avagy rossz ripacsként léptünk-e föl a tett színpadán? A halál beköszönése egy-egy kapcsolat, közösség megszokott életébe mindent átrendez, más dimenzióba helyez...

Ezen gondolatok jegyében méltó és illő illő és méltó emléket állítani Bereznai Miklósnak. Ő volt az, aki iskolánk első évtizedében a különböző kiadványainknak formát adott és tördelésüket végezte. A BEG, illetve ezek a kiadványok hoztak össze minket – bő harminc éve ismertük egymást és váltunk barátokká, mindenféle élethelyzetet közösen átélve. A végső korrektúrákor mindig beültem mellé a számítógépe elé. A munka közben sokat nevettünk, azt elvégezvén pedig mindenfélről jókat beszélgettünk. A nehézségek közepette sosem láttam feszültnek, irigyeltem belső szabadságát. Elkötelezetten ragaszkodott evangélikusságához, a kiadványok útjának egyengetésével pedig hozzá akart járulni egyháza és a BEG fejlődéséhez, gazdagodásához. Ezek alkalmas eszközöknek bizonyultak a múlt érdekességeinek, értékeinek megőrzésére, a megélt jelen dokumentálására és mindezt átmenteni a jövő számára. Örömmel végezte ezt a szolgálatot. Az évente elkészített négy (olykor öt) JóHírmondó, két Várunk, a három Évkönyv és két iskolatörténeti könyv tördeléséért egyetlen forintot sem kért. Mindezt az ügy iránti lelkesedésből tette – úgy általában is sugárzott belőle a segítőkészség. Aki, amiko, amiben segítségre szorult, ő viszonzást nem várva lépett. Mivel két gyermeke is ebbe az iskolába járt, nagy volt benne a hála mindazért, amit ők, és így a családja az egyháztól, az iskolától kaphatott.

Miklós – hogy személyesre fordítsam ezt az írást –, ugye te sem emlékszel arra, hogy a JóHírmondó rossz, szomorú, veszteségekről szóló híreket adott volna közre, és lám, most ezt teszi – elmeneteledről tudósít. Bizony, megszólal a lelkiismeretem: miért is egy elképzelt és egyoldalúra szűkült beszélgetésben mutatunk be téged az újság olvasóinak, és miért nem egy valós beszélgetésen keresztül ismerhetnek meg? De jó hír, hogy legalább most megtörténhet, és mily nagyszerű, hogy a feltámadás jóhírével... A Várunk címe több tartalmat is hordoz, több asszociációs lehetőséget tartogat. Nemcsak jó írásokat, érdeklődő és értő olvasókat várt az akkori szerkesztősége, de maga a végtelenül hatalmas Isten a mi várunk! Evangélikusokként különös felhanggal szól a „várunk”, hisz így énekeljük himnuszunkban, így valljuk, így hiszünk és tapasztaljuk, hogy bizony, ő erős vár – és néked is az volt, az most is... Az Évkönyvek egy-egy időszak összefoglaló dokumentumait, adatait, a jelentős történések magas szinten megfogalmazott bemutatásait tartalmazzák. Ugyanakkor most előhózzák bennem az időt, mint földi létünk egyik feltétlenül szükséges feltételét, melyet többek között években is mérünk. Ó, az év! Mennyivel hangsúlyosabban hordozza magában az összegzés kinek lehetőségét, kinek kényszerét főként óév estéjén, mint a hét, a hónap, vagy akár az óra, a perc!

És előhossa bennem a múltást, sőt elmúltást... És ott a könyv, a könyv, a könyv, ami mindkettőnk számára alap meghatározó, lételemszerű szükséglet. Te nemcsak falója voltál gyerekkorod óta, de szerelmetes tervezője, tördelője, nyomtatója, kötője is évtizedeken át. A mennyben nincs évkönyv, hanem ott az élet könyve van (Jel 20,12), és neved bizonyosan ott szerepel a 2026-ban végzett diákok között... Non scholae sed vitae discimus. Ezt a címet viseli az a könyv, ami az első gimnáziumba járó diákok visszaemlékezéseit tartalmazza. Az első írás egy 1929-1937-ig idejéről tanulóé. Te egy életen át tanultál, változó világban, élethelyzetekben, és sikerült mester szintre emelned a szóértést, a békeségre törekvést igen sok fajta ember közt forgolódva. Tanulva alkottál a szakmádban, és a művészetektől a politikán át a kertészetig érdeklődő, eredeti gondolatokkal előálló tanuló voltál, miközben tanárként ezt az elfogadó, megérteni akaró, békességes hozzáállást adtad át – többek között – nekem. És nem utolsó sorban, de kiemelten Jézus iskolájába is jártál... Emlékszel Miklós az ezt a címet viselő könyvre: It's a long way...? Volt egy osztály, amelynek diákjai 1941-ben érettségiztek, és vált belőlük Kossuth-díjas festőművész, állatorvos-tudományok kandidátusa, Kossuth-díjas vegyész, atomtudós (a sort bőven lehetne folytatni). Osztálytalálkozóikon rajongva emlékeztek vissza osztályfőnök-angoltanárukra – és minden alkalommal elénekelték ezt a Hosszú út címet viselő tőle tanult, az egész világon elterjedt, népszerű ír katonanémet, ami az első világháborúban a Tipperaryből Londonba, idegen világba összegyűjtött, bevetésre felkészített katonák hazavágyódásáról, a megszokott táj, barátok, ismerősök, szerelmek, emberek hiányáról szól. Miklós – hiányzol... Miklós – megérkeztél... Miklós, otthon vagy... Hálával mondok köszönetet a volt, a jelen és a jövőbeli ezrek nevében, akik kézbe foghatták, foghatják kezeid örökül hagyott munkáit!



Bereznai Miklós

Élet Hollandiában: egyetemistaként külföldön

írta: Fekécs Zsófia, 11.E

Hogyan változik meg az ember élete, amikor egy másik országban kezdi el az egyetemet? Milyen érzés teljesen új környezetben, új nyelvvel és új mindennapokkal boldogulni? Ebben az interjúban erről mesél nővérem, Fekécs Hanna Lili, aki jelenleg Hollandiában tanul.

-Mi jut eszedbe elsőként, ha üzenhetnél annak a verziódnak, aki először kiköltözött?

-Talán azt, hogy bármennyire is szeretné, a honvágy sosem fog megszűnni és sosem fogja 100%-ban úgy gondolni, hogy ez volt a tökéletes döntés. De nagyon fontos, hogy ne ezeken az érzéseken, döntéseken rágódjon, hanem élje meg a pillanatokat. És higgye el, azokból sokkal több lesz.

-Mi az a rutin vagy szokás, ami segített megszokni az új helyet?

-Nem vagyok nagyon rutinos típus, de azt hiszem, sokat segített, hogy kialakult egyfajta rendszerem: tudom, mikor van iskola, mikor dolgozom, és mikor tudok a tanulásra fókuszálni. Ez a kiszámíthatóság is sokat számít.

-Volt olyan pillanat, amikor azt gondoltad, hogy „ezért megérte kijönni”?

-Nem tudom, hogy volt-e egy ilyen konkrét pillanat, amikor erre rájöttem, de a mai napig vannak olyan pillanatok, amikor így érzem, hogy megéri itt lenni. Ezek lehetnek csak átlagos esték a barátaimmal, amikor bármiről tudunk órákig beszélgetni, vagy egy olyan egyetemi óra, amikor olyat tanulunk, ami megragadja a figyelmem, és rájövök, hogy tényleg szeretem ezt.

-Mi az a dolog, amire senki nem készített fel a külföldi egyetemmel kapcsolatban?

-Arra, hogy minden nap abból áll, hogy ki kell találd saját magadnak, mit akarsz enni, azt megvenni és még el is készíteni. (nevet) És komolyabban, hogy bármennyire is jól beszélsz egy másik nyelvet, elkerülhetetlen, hogy néha úgy érezd, nehezebben tudod kifejezni magad bizonyos helyzetekben. Úgy általában az egyetemmel kapcsolatban pedig, hogy lesznek, akik már az egész életüket pontosan elképzelték, hallod mások történeteit, hogy mennyi eseményen vettek részt, és ezt akár egyesek akár egy versenynek is tekinthetik. De amíg te is megteszed azokat a lépéseket, amelyek számodra fontosak, és úgy érzed ez is tesz hozzád, addig ez bőven elég.

-Érzed úgy, hogy megváltozott a személyiséged mióta kiköltöztél? Ha igen, miben?

-Azt nem gondolnám, hogy teljes egészében megváltozott volna. Szeretném azt hinni, hogy önmagam tudtam maradni, és a személyiségem fontosabb részei, melyek önmagamra tesznek, sikerült megtartanom. Ugyanakkor abban is hiszek, hogy egy teljesen új helyzetben a változás elkerülhetetlen. Nem tudom, hogy ez mennyire számít változásnak, de az első pár hétben mindenképp új barátokat akartam szerezni, így ezt olyan emberekkel is megpróbáltam, akikkel előtte sosem gondoltam volna. Természetesen ezekből van ami nem lett tartós, de többről is, elmondhatom, hogy megmaradt, annak ellenére, hogy egészen más emberek vagyunk.

-Mi volt a legváratlanabb dolog, amit magadról tanultál meg?

-Hogy életben tudom tartani magam. (nevet) És, hogy egy kisváros után, mint Gyomaendrőd, egy olyan helyen is megállom a helyem, mint Hága.

-Mi az a tulajdonságod, ami szerinted sokat fejlődött a kint töltött időszak alatt?

-Az önállóságom mindenképp. Abban, hogy el tudom intézni a dolgaimat egyedül. Illetve azt hiszem, talán még elfogadóbb lettem. Ami teljes mértékben elkerülhetetlen volt, hiszen egy olyan országról/városról van szó, ahol rengeteg különböző ember él együtt. De azt gondolom, hogy ez még érdekesebbé teszi a mindennapjainkat. Hiszen annyi embert lehet megismerni, akik más kultúrából, más szokásokkal, vagy világnézettel rendelkeznek és ezt mindig érdemes figyelemmel megélni.



-Mi az a dolog a tanulásban, amit eleinte nehéz volt megszokni? Például tempó, elvárások, maga a rendszer.

-Ami számomra a legnagyobb kihívást jelentette, és talán a mai napig azt jelenti, az az időbeosztás. Hogy melyik tantárggyal kezdjem a tanulást, mikor melyikre helyezek nagyobb hangsúlyt. Hiszen általában a legtöbbször egy adott időszakon belül egyszerre vannak a vizsgák, beadandók ideje.

-Mi az a teljesen hétköznapi dolog Hollandiában, ami itthon biztos furcsának számítana?

-A rengeteg bicikli biztosan, és az, hogy az emberek sokkal környezettudatosabbak. Illetve az elfogadás, vagy az, hogy mennyire természetes számukra az a hatalmas multikultúra, amiben élnek, ott mindenki elfogadva érezheti magát. És az időjárás kiszámíthatatlansága mindenkinek hatalmas traumákat szokott okozni.

-Mi hiányzik a legjobban Magyarországról, amit kiköltözés előtt nem gondoltál volna?

-Ha Hollandiáról beszélünk, azt gondolom, a konyhája/ételei nem tartoznak azok közé, amit elsőként megemlítenénk. Így talán az ételeket mondanám, mint például a lángos.

-Ha üzenhetnél annak, aki holnap kezdené el ugyanazt az egyetemet, mi az első tanács amit adnál neki?

-Azt, hogy csak azért, mert lesznek nehezebb napok (amiben biztos vagyok, hogy lesz), azok nem jelentik, hogy rosszul döntött.

Ki mit tud, LEG-ek, és búcsú...

írta: *Bánhegyi Botond, 8.b*

Iskolánk életét idén is számos izgalmas program és felejthetetlen élmény színesítette. A *Ki mit tud?* színvonalas fellépései és a szerencsi kirándulás ismét megmutatta, milyen összetartó és sokszínű közösséget alkotnak diákjaink. Ezek az emlékek teszik igazán különlegessé az itt töltött éveket, amelyekre még sokáig jó lesz visszagondolni.

Iskolánkban idén is megrendezték a *Ki mit tud!?* vetélkedőt, melyen ezúttal is igazán egyedi és szórakoztató produkcióknak lehetünk szemtanúi. Számos sokszínű előadást láthattunk: táncot, hangszerbemutatót, éneklést, tornát, mesemondást. Véleményem szerint idén is remek hangulatban telt ez a délután. Én, mint évről-évre résztvevő versenyző és kis-DÖK alelnök, mindenkit arra buzdítok, hogy bátran jelentkeztek, neveztek és mutassátok meg társaitoknak, hogy mire vagytok képesek.

Idén sem maradt el a LEG-ek kirándulása, márciusban a Szerencsi csokigyárat látogattuk meg. Ahogy az előző évben, most is vonattal mentünk. Már a pályaudvaron érezni lehetett a csapat izgatottságát. Amint Szerencsre értünk, két csoportra lettünk osztva. Az egyik csoporttal a csokigyárat jártuk át, ahol lehetőségünk volt két-két tábla csokoládét készíteni, ezután egy prezentációt láthattunk a gyár történetéről, emellett volt csokikóstoló is. A másik csoport a Rákóczi várat tekintette meg, ahol meg lehetett nézni egy kiállítást is. A kirándulás alkalmával, lehetőség volt a saját kezünkkel készült csokoládé remekműveken kívül szeretnünk is vásárolni. Szerintem ez a kirándulás is nagy sikert aratott. Szerencs egy csodálatos helyen fekszik. Ha arra jártok, álljatok meg, kiránduljatok egy nagyot és feltétlenül nézzetek be a csokigyárba is.



Bánhegyi Botond vagyok, 8.B osztályos tanuló. Már elsős korom óta iskolánk tanulója vagyok és a gimnáziumi éveimet is ennek a csodás intézménynek a falai között fogom tölteni. Az elmúlt 8 év alatt rengeteg embert ismerhettem meg, sok barátot szereztem, sok-sok élménnyel, tudással és tapasztalattal lettem gazdagabb. Tanárainknak sokat köszönhetek. Külön öröm számomra, hogy ötödik osztálytól erősíthetem iskolánk diákönkormányzatának csapatát és most kis-DÖK alelnökként veszem ki a részem a munkából. Évente több alkalommal vehetünk részt izgalmas és szórakoztató rendezvényeken, mint például a mikulásnap, farsang, vagy a kis-DÖK night, amikor is a felhőtlen szórakozásé lesz a főszerep. És ma itt vagyok a nyolcadik tanévem végén. Szinte tegnap volt, amikor először léptem át iskolánk küszöbét, holnap pedig már gimnazistaként térek vissza az ismert falak közé. Végezetül csak annyit mondanék, hogy: köszönök mindent!

Bújócska, hot dog és hálózások - Kis-DÖK Night a BEG-ben

írta: Bánhegyi Botond, 8.b

Idén sem maradt el iskolánkban a Kis-DÖK Night, ami ismét nagy sikert aratott a diákok körében.

Táncház, számháború, esti áhítat, bújócska, csakhogy néhány programot említsek az idei Kis-DÖK Nightból. Emellett még a Kahoot, a csocsó, a ping-pong és a karaoke sem maradhatott ki. Vacsorára a megszokott hot dog került terítékre teával. Ezek után átmentünk a Kistemplomba egy közös éneklésre és áhítatra, amelynek végén felvittek minket a templom tornyába. Végezetül mind elfoglaltuk a helyünket a tornateremben és egy filmmel zártuk a napot. Szerintem ez a DÖK-Night is remek volt, ajánlom mindenkinek, mert ha egy olyan programra vágytok, ahol jobban megismerhetitek a másikat, akkor a Kis-DÖK Night nektek való.

Néhány diákot is megkérdeztem arról, hogy miért érdemes részt venni ezen a rendezvényen.

-Mi a véleményed arról, hogy az iskola évről-évre megrendezi a Kis-DÖK Night-ot?

Kis-Várkonyi Gábor (5.a) - Szerintem tök jó, hogy ezt megrendezik, mert minden korosztály jobban meg tud ismerkedni egymással.

Barta Bálint (7.a) - Ez egy tök jó dolog, mert mindenki aki itt van, az nagyon boldog.

Várnai Virág (7.b) - Szerintem nagyon jól teszik, így a diákok is nagyon jól érzik magukat és így kimoszulhatnak otthonról. Nagyon jó programok vannak, ezért mindenki jól érzi magát, még a tanárok is.

-Melyik volt a kedvenc programod?

G:-Nekem mindegyik tetszett, de ha választanom kellene, akkor valószínűleg a számháborút mondanám.

B:-A bújócska. Azért lehetett volna három kör is, csak már nem volt rá idő, úgy elbújt mindenki.

V:-Nekem a bújócska volt a kedvencem, amit meg is nyertem, de az esti áhítat is tetszett.

-Jövőre is részt veszel a Kis-DÖK Nighton?

G:-Igen, szeretnék!

B:-Igen, mert jól lehet szórakozni!

V:-Jövőre nyolcadikosok leszünk, ezért persze, hogy tervezek.



Kreativitás, média és tanítás – egy pályakezdő tanár gondolatai

írta: Diós Boglárka, 11.E

A tanári pálya egyszerre jelent kihívást, felelősséget és inspirációt. Interjúalanyunk, Diós Angéla, aki az ELTE angol - mozgóképkultúra és médiaismeret szakán végzett, mesélt arról, miért választotta a pedagógusi hivatást, hogyan látja az oktatás helyzetét, és milyen szerepet kaphat a média, a film vagy akár a mesterséges intelligencia a tanításban. A beszélgetésből az is kiderül, számára mitől lesz igazán hiteles egy tanár, és milyen célokat szeretne elérni a jövőben.

-Miért döntöttél úgy, hogy tanári pályára lépsz?

-Fiatalabb koromban – szerintem már általános iskolában – sokszor képzeltem el magam tanárként, vagy legalábbis a tanárain helyében. Ez az évek alatt néha változott, de mikor az egyetemi felvételt került a sor, egyértelmű volt, hogy elsők között fogom a szakot megjelölni. Mindig érdekelt az alkotás és a kommunikáció, angoltól pedig jó eredményeim voltak, így ez motivált arra, hogy ebben a két szakban helyezkedjek el. Amit pedig a legizgalmasabbnak találtam a tanárságban, hogy nemcsak tudást ad át az ember, hanem inspirálhat is.

-Melyiket szereted a legjobban tanítani: angol vagy média?

-Elsősorban médiát, illetve az egyetem alatt minden olyan tantárgy érdekelt, ami kreativitással, filmkészítéssel vagy vizuális kultúrával volt kapcsolatos. Ezek segítettek abban is, hogy kialakuljon egy olyan szemlélet bennem, hogy a diákok ne csak elméletben találkozzanak a médiával, hanem gyakorlati oldalról is kipróbálhassák magukat.

-Volt már olyan tanítási élményed, ami különösen meghatározó volt számodra?

-Igen, több is. Ez az angol órámhoz kapcsolódó élmény. A csoport, amivel dolgoztam, két különböző osztályból tevődött össze.

Például az egyik diák, aki eleinte nagyon visszahúzódó volt, egy kreatív feladat során teljesen megnyílt és kiderült, hogy mennyire jó ötletei vannak. Egyre többet tudtak egy idő után együtt dolgozni és úgy éreztem megkedvelték egymást. Ez a helyzet is olyan, ami mindig emlékeztetni fog arra, hogy egy tanárnak sokszor nemcsak oktatnia kell, hanem olyan közeget teremtenie, ahol a diák biztonságban érzi magát megszólalni.

-Milyen nehézségeket tapasztaltál eddig a tanári gyakorlat során?

-Talán azt, hogy nagyon nehéz megtalálni az egyensúlyt a követelmények és a személyes kapcsolódás között. Egyszerre kell figyelni a tananyagra, a fegyelemre, a motivációra és közben arra is, hogy minden diák más tempóban működik. Az is kihívás, hogy a mai diákok figyelmét rengeteg online inger veszi körül, ezért egy órának sokkal dinamikusabbnak kell lennie, mint régebben.

-Mit gondolsz, milyen egy jó tanár?

-Szerintem egy jó tanár hiteles. Gyakran találkoztam azzal a kritikával, hogy nem tudom felvenni a tanár szerepét. Nem is szerettem volna, hogy legyen ilyen. Én minden helyzetben, önmagam szeretnék maradni. Nem attól jó egy tanár, hogy mindent tökéletesen tud, hanem attól, hogy kíváncsi marad és emberileg is jelen van.

Nekem azok a tanáraink maradtak meg az emlékeimben is igazán, akik nem fölény helyezték magukat, hanem partnerként kezelték minket. Ezt a szemléletet én is fontosnak tartom.

-Mennyire szeretnéd beépíteni a modern technológiát vagy akár a mesterséges intelligenciát a tanóráidba?

-Szerintem teljesen elkerülhetetlen, hogy ezek az eszközök megjelenjenek az oktatásban. Inkább az a kérdés, hogyan használjuk őket tudatosan. Engem különösen érdekel a mesterséges intelligencia és a kreatív szakmák kapcsolata, mert egyszerre jelent lehetőséget és kihívást. Jó lenne megtanítani a diákoknak, hogyan tudják ezeket az eszközöket kritikusan és alkotó módon használni.

-Mit adhat szerinted a film és a média az oktatásnak?

-A film szerintem elképesztően erős eszköz arra, hogy érzelmileg bevonja az embereket. Sokszor egy jól megválasztott jelenet vagy vizuális példa többet mond egy diáknak, mint egy hosszú magyarázat. A média pedig ott van a mindennapjainkban, ezért fontos, hogy a fiatalok ne csak fogyasztói legyenek, hanem értsék is, hogyan működik.

-Milyen céljaid vannak a jövőre nézve?

-Szeretnék tovább fejlődni tanárként és alkotóként is. Hosszú távon érdekel a doktori képzés és a kutatás is, főleg az oktatás, a média és az új technológiák kapcsolatán keresztül.

-Mit üzenél azoknak, akik most gondolkodnak azon, hogy tanárok legyenek?

-Azt, hogy ez egy nehéz, de nagyon emberi szakma. Hosszú az út a diplomáig, iszonyat sok éves ez a képzés.



Rengeteg türelem kell hozzá, viszont közben olyan pillanatok is ad, amik nagyon sokáig megmaradnak. Szerintem akkor érdemes ezt választani, ha valakit tényleg érdekelnek az emberek és kíváncsi arra, hogyan lehet másokat fejlődéshez segíteni.

-Hogyan képezed el magad tíz év múlva?

-Remélhetőleg még mindig olyan munkát végzek majd, amiben egyszerre lehetek kreatív és taníthatok is. Jó lenne olyan közegben dolgozni, ahol nyitottak az új módszerekre és a művészetre, miközben továbbra is filmeket készítek vagy kutatok. Fontos számomra, hogy hosszú távon se veszítsem el azt a lelkesedést, ami most még nagyon erősen megvan bennem.

Papír vagy tudás? – A nyelvvizsga szerepe a mai világban

írta: Illés Petra, 11.E

Napjainkban az idegen nyelvek ismerete szinte elengedhetetlen, mégis sokan megkérdőjelezik a hagyományos nyelvvizsgák jelentőségét. Vajon valóban a bizonyítvány mutatja meg a tudást, vagy a magabiztos kommunikáció számít igazán?

A 21. század globális társadalmában az idegen nyelvek ismerete már nem csak előny, hanem alapvető szükséglet. Az internet fejlődésével a média, valamint a szórakoztatóipar nyelve is az angol lett, azonban, ha valaki több nyelven beszél sokkal könnyebben ismerkedhet meg különböző kultúrákkal, gyorsabban építhet kapcsolatokat más nemzetiségű emberekkel. Emellett a nyelvtudás nemcsak a munkalehetőségeket növeli, hanem az önbizalmat is, mivel az ember magabiztosabban mozog idegen környezetekben. Ma már szinte elengedhetetlen, hogy legalább egy idegen nyelvet ismerjünk, de felmerül a kérdés: szükség van-e még a hagyományos, papíralapú nyelvvizsgákra? Régebben szinte kötelezőnek számított, főleg a továbbtanulás miatt, viszont ma már sokan megkérdőjelezik, hogy valóban fontos-e.

A legtöbbben azért kezdenek el komolyabban nyelvet tanulni, mert szükségük van egy bizonyítványra. Ez lehet közép- vagy felsőfokú nyelvvizsga (B2, C1 stb.), attól függ milyen céljuk van. Sok munkahelyen már elvárás, hogy mindenki legalább alapszinten beszéljen angolul.

A nyelvvizsga megszerzése azonban nem feltétlenül egyszerű. Rengeteg gyakorlás kell hozzá, főleg a szókincs és a nyelvtan terén. Sokan a szóbeli miatt stresszelnek, azonban, ha valaki rendszeresen gyakorol előbb-utóbb magabiztosan fog tudni megszólalni.

Manapság már az internet és a közösségi média is sokat segít a tanulás folyamatában. Számos online kurzus vagy alkalmazás érhető el számunkra ingyenesen. Ezek által sokan könnyebben tanulnak nyelveket, mint korábban. A videók és sorozatok nézése közben ránk ragad a szleng és a kiejtés, és hiába fejlesztik a hallásértést, a precízebb íráskészség gyakran elmarad. A vizsga rákényszeríti a tanulót a nehezebb összefüggések megértésére és a választékosságra.

Ugyanakkor fontos megemlíteni, hogy a bizonyítvány nem mindig tükrözi a valódi tudást. Van, aki rendelkezik nyelvvizsgával, mégis nehezen kommunikál, és van, aki papír nélkül is folyékonyan beszél. Talán a legnagyobb kritika a vizsgákkal szemben az, hogy nem is a nyelvtudást, hanem a „vizsgatechnikát” mérik. Léteznek olyan típusfeladatok, amelyeket sokszor előre be lehet gyakorolni, és egy gyengébb nyelvi képességekkel rendelkező vizsgázó is teljesítheti a vizsgát.

Véleményem szerint a nyelvvizsga még mindig hasznos, viszont önmagában nem minden. Szerintem a legfontosabb nem maga a papír, hanem az, hogy valóban tudja használni a nyelvet a mindennapi életben. Biztos tudással sok lehetőséget nyithat meg az emberek előtt, éppen ezért megéri időt és energiát fordítani rá.

Mozgóképek, magyarságtudat és hivatás - interjú - Kovács Nóra tanárnővel

írta: Váradi Réka, 11.D

Az iskolafolyosók zsongásában sokszor csak a tananyagot és a számonkérést látjuk a tanárainkból. Pedig minden napló mögött egy izgalmas életút, különleges hobbi és egy kerek egész világ rejlik. Egy olyan pedagógust mutatok be, aki 25 éve töretlen lelkesedéssel kíséri végig diákjait a média és a történelem labirintusain. Ismerjétek meg jobban a Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus Gimnázium egyik oszlopos tagját, aki a vizsgák és a feleletek világán túl is színes egyéniség.

-Jó napot kívánok, Tanárnő! Köszönöm szépen, hogy elfogadta a felkérésemet! Kérem, meséljen egy pár szóban magáról!

-Békéscsabán élek a családom körében, büszke feleség és két fiú, a tizennégy és fél éves Bercel, valamint a tizenkét esztendőes Bekény édesanyja vagyok. A szakmai utam Szegeden, a JATE falai között indult, ahol 2000-ben szereztem diplomát spanyol és történelem szakon, majd később az ELTE-n bővítettem ismereteimet médiatanári képzéssel. A sors úgy hozta – és ezért nagyon hálás vagyok –, hogy immár huszonöt esztendeje a Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus Gimnázium közösségét erősíthetem. Ez a negyedszázad nemcsak munka, hanem hivatás is számomra. Amikor pedig leteszem a krétát, igyekszem minden percet kiélni a szeretteimmel: legyen szó egy közös családi síelésről a havas hegycsúcsokon, új tájak felfedezéséről az utazásaink során, vagy egy esős délutánon egy igazán jó film megtekintéséről.

-Miért pont ebben a gimnáziumban kezdett el dolgozni?

-Még középiskolás koromban, a református ifiről ismertem Csaba Ágit, akivel hamar barátnők lettünk. Ő szólt, hogy az iskolában, ahol dolgozik (ez volt a BEG), történelemtanárt keresnek. 2001-ben csatlakoztam a tantesülethez, azóta dolgozom itt.

-A szegedi JATE-n végzett 2000-ben spanyol és történelem szakon. Miért ezt választotta?

-Mivel a humán tantárgyak álltak mindig is közel hozzám. A történelem és spanyol tanáraink voltak rám a legnagyobb hatással. Még az angol jöhetett volna szóba, de a szegedi egyetemen nem tetszett az angol tanszék.

-Miért tartotta fontosnak, hogy az ELTE-n médiatanári képzést is szerezzen?

-6 éves korom óta érdekelnek a filmek, középiskolás koromban a Békés Megyei Könyvtár zenei és videórészlegének állandó látogatója voltam, ahol végignéztem a klasszikusokat: francia és cseh újhullám, budapesti iskola, ráadásul 1992-ben indult egy művész filmklub az akkori Ifi házban (ma Csabagyöngye), amelyben felfedeztem a kortárs európai és amerikai filmeket is. A vezetője Zsótér Mária volt, akinek azóta is hálás vagyok az inspirációkért.

-Hogyan tudja összeegyeztetni a tanítást és a közösségi munkát a családi élettel?

-Nehezen. A családom tagjai, a két fiam és a férjem szerencsére mindenben támogatnak. Gyakran előfordul, hogy távol kell lennem tőlük, de annál nagyobb örömmel megyek haza, ők pedig annál nagyobb szeretettel fogadnak.

-Mit jelent a tanárnő számára a síelés, az utazás és a filmnézés a családdal?

-Minden évben március elején síelünk a családdal, mert ez a legjobb kikapcsolódás a hideg, szürke alföldi napok fogságából. Ilyenkor a francia Alpokban gyönyörűen süt a nap és a családommal és a barátainkkal lehetek egy egész héten keresztül. Sokat tudunk síelni, beszélgetni, sétálni és mindig ott ünnepeljük a férjem születésnapját. Testileg, lelkileg és szellemileg is feltöltődünk ezekben a napokban. Filmet pedig egyre többet nézek a fiaimmal, akikkel jó közös programot szervezni. Akár otthon, akár a moziban. Már ők jönnek hozzám, hogy ezt és ezt a filmet szeretnék megnézni.

-Hogyan tekint vissza az elmúlt 25 évre ebben a gimnáziumban?

-Olyan, mintha tegnap léptem volna be először az iskola nagykapuján. Mindig is szerettem tanítani, így gyorsan elszaladt ez a 25 év. Minden osztály más volt: sokáig minden általános iskolásnak én voltam a történelem-tanára. Emellett három általános iskolás, és egy középiskolás osztálynak voltam az osztályfőnöke (az első középiskolás osztályom idén érettségizik). A mozgóképkultúra és média-ismeret tantárgy is az én ösztönzésemmel került az órarendbe. Nagyon sok kedves diákra emlékszem vissza, valamint rengeteg iskolán kívüli közösségi programra: a mozis közönségtalálkozókra, a Rákóczi kirándulásokra, a Kolbászfesztiválos gyűrásokra, az Erasmus együttműködésekre, a Garabonciás napokra, a konfirmációkra és a hajnalváró istentiszteletekre.

-Melyik történelmi korszakról tanít a legszívesebben, és miért?

-A 20. század történetét tanítom a legszívesebben, mert annak van a legnagyobb hatása mai életünkre. Így válik nyilvánvalóvá, hogy, aki ismeri a múltját, az megérti a jelent és következtetni tud a jövőre.

Ezért (is) írjuk fel történelemfüzetünk elejére ezt a Hérodotosztól származó idézetet mottóként: *Historia est magistra vitae*, azaz „A történelem az élet tanítómestere”.

-Hogyan látja a 14- 18 évesek történelem iránti érdeklődését és magyarságtudatát?

-Bob Marley egy mondatban megfogalmazta a lényegét: „Egy nép a történelmi ismerete, származása és kultúrája nélkül olyan, mint egy fa gyökerek nélkül.” A másik kedvenc idézetem Sebő Ferenctől, a nemrég elhunyt magyar népzeneesztől származik: „A hagyományt nem ápolni kell, hisz nem beteg. Nem őrizni kell, mert nem rab. Hagyományaink csak akkor maradhatnak meg, ha megéljük őket!” Én ennek a szellemében szervezek kolbászgúrát, sátoraljaújhelyi kirándulást a diákjaimnak, a fiaim néptáncra járnak, a nagyobbik pedig most konfirmál. Mert van egy alapkérdés: mire van szüksége a 14-18 éves korosztálynak, hogy magyarságtudata erősödjön, mindeközben kortárs csoport(ok)ban feltalálja magát? A válasz: szabadidejének tartalmas programokkal való feltöltésére. Így a tanár feladata: olyan közösségek szervezése, amelyek a korosztály számára vonzó programokat kínálnak. De mitől vonzó egy program? Vonzó, mert: a közösséget a sajátjának érzi, mert magáról és társairól új, számára is fontos ismereteket szerez, mert új képességeket sajátít el, mert van (legalább) egy hely, ahol fontosnak érzi magát és hasznosnak érzi azt, amit csinál, a diák-diák és diák-tanár kapcsolatokat egyaránt erősíti, mert a 14-18 éves kor az egyéniség kibontakozásának ideje. Emellett tartalmas elfoglaltságot kínálnak anélkül, hogy „szájbarágós” lenne. De mitől tartalmas egy program? Tartalmas, mert: a nemzeti hagyományokat „észrevétlenül” örökíti át, a digitális világ számára is nyitott, mivel színes, látványos, fotózható, posztolható, lájkolható, blogolható, vlogolható, mert nyitott, kreatív gyakorlatok révén értő diákok vesznek részt benne.

-Milyen kihívásokat tapasztal a mai fiatalok online világában?

-Csak azok a fiatalok lesznek képesek helytállni a kihívásokkal teli digitális jövőben, akik naprakész kompetenciákkal lesznek felvértezve és az új technológia kockázatait elkerülve tudják kiaknázni annak lehetőségeit. Ennek fényében a legfontosabb kihívások egyrészt a személyiségfejlődésre veszélyes folyamatok: online behálózás különböző típusai, a közösségi média ideális világának hamissága, deepfake-technológia, ellenőrizhetetlen TikTok kihívások követése. Másrészt a könnyebb út ígéretével kecsegtető lehetőségek kihasználása: miközben egyre több kérdésünkre azonnali választ kapunk a képernyőről a mesterséges intelligencia segítségével, könnyen megfelelkezhetünk arról, hogyan születik a valódi tudás: nem pusztán keresésből, hanem emlékezésből, értelmezésből és kapcsolódásból. Tehát ne hagyatkozzunk mindenben a gépekre. Olvassunk saját örömünkre, menjünk moziba a barátainkkal, járjunk étterembe, kávézóba a családukkal, szigorúan telefonmentes kommunikációban. Minden online szereplő akar valamit a fiataloktól: vagy a pénzüket, vagy a figyelmüket, vagy a szavazatukat, vagy a támogatásukat. Vagy egyszerre mindet. Így jó, ha tudatosan kattintanak egy-egy ártalmatlannak tűnő „Hozzájárulok” vagy „Igen” gombra.

-Hogyan lehet tanárként ezzel a modernizálással tartani a lépést?

-Nehezen. Mi, tanárok, sokszor csak kullogunk a diákjaink online jelenléte és tudása mögött.

-Szükségesnek látja-e a médiaoktatás reformját, és ha igen, miben változtatna?

-Igen, mindenképp. A médiaoktatást (én inkább médiaértésnek nevezném) korábban kezdeném, és jóval gyakorlatiasabbá tenném. Ezért fontos lenne, hogy mi, tanárok folyamatosan tovább tudjuk képezni magunkat, lépést tartva az új technológiai, infokommunikációs és pedagógiai irányzatokkal. A másik fontos terep a szülők edukációja, amely lehetőséget adhat gyermekeik online aktivitásának megismerésére, az ott megismertek értelmezésére.

Sajnos későn „kapcsolnak”, amikor már megtörtént a baj. Csupán akkor szembesülnek azzal, hogy akkor, amikor gyermekeik a saját szobájukban csendben ülnek a számítógép előtt vagy a telefonjukat nyomkodják és (látszólag) nyugalomban vannak, lehet, hogy az ellenőrizetlen online világban ezer és ezer veszély leselkedik rájuk. Erről szól a Kamaszok Netflix sorozat, a magyar FOMO c. film és még sok videó, amelyek ismerete sokat segíthet a szülőknek is.



-Milyen tapasztalatokat szerzett az elmúlt években az érettségiztetés során?

-A mozgóképkultúra és médiaismeret érettségi minden évben sok izgalmas és kreatív feladatot tartogat az érettségit vállaló diákoknak. Egyrészt kisfilmeket, interjúkat, fotósorozatokat, ppt-eket lehet készíteni, másrészt filmelemzéseket, összehasonlításokat vár el a projektfeladat. Ezek mindig jól sikerülnek, mivel fél év áll az érettségiző diák rendelkezésére.

Az írásbeli érettségi legizgalmasabb része pedig egy 10-15 perces filmrészlet, amelyet ott és akkor kell elemezni megadott szempontok alapján. Erre sok gyakorló feladatot végzünk a felkészülés során. Aki ezt az érettségit választja, más szemmel néz ezek után egy-egy filmet. Mert az órák során megismeri a mozgókép kifejezőeszközeit, a narrációt, a montázst és a színészi játékot. Több diákom ment érettségi után filmszakra, helyezkedett el különböző médiumoknál. Szóval, mind a diákok, mind a tanár nagy izgalommal készül az adott év érettségijére.

-Volt-e olyan különösen kreatív vagy emlékezetes puskázási kísérlet az évek során, amelyre mosolyogva emlékszik vissza?

-Puskázni ritkán szoktak az órán. Voltak olyanok, akiket lefüleltem egy-egy ilyen alkalommal és akkor automatikusan egyest kaptak. Abban a pillanatban nagyon rosszul érintette őket a dolog, ám később beismerték, hogy jót tett nekik a „fejmosás”.

-Van-e olyan története egy diákról, akinek nyomon követhette a fejlődését és később kollégája, vagy esetleg kedves barátja lett?

-Több olyan, évekkal ezelőtt elballagott diákom van, akivel rendszeresen leülünk beszélgetni általában egy kávé mellett. Nagyon inspiráló egy-egy ilyen találkozó, mert a nosztalgia keveredik a különböző generációk tapasztalat-cseréjével, tele van irodalmi, filmes és képzőművészeti utalásokkal/idézetekkel, történelmi okfejtésekkel. Igazi szellemi töltődés.

-Ön szerint miben nyilvánul meg leginkább a diákok fejlődése és egyéniségük kibontakozása ezen a korosztályon belül?

-A fejlődéshez és az egyéniség kibontakoztatásához az a legfontosabb, hogy megismerjék, hogy honnan jönnek/jöttek (nemzet, család, közösség) és meg tudják határozni, hogy hová tartanak (személyes célok). Ehhez kell keresniük támogatókat a családon belül (szülők, testvérek, stb), az iskolában (osztálytársak, ta-

nárok, mentorok stb), valamint a baráti körükben (akivel közös hobbijuk, céljuk van). Ehhez kapcsolódik a szabadon választott hitélet, a megélt Isten-élmény, amelyhez hozzásegíthet a lelkész, a hittantanár, de akár a csendes imádság és Biblia olvasás is. Így alakulhat ki az önazonos, stabil értékítélettel és önismerettel rendelkező felnőtt, akinek nem kell álarcot hordania.

-Mi motiválta arra, hogy 2009-ben megalapítsa a Kárpát-medence 99. Rákóczi ifjúsági szervezetét?

-Én magam 2001 óta vagyok tagja a Rákóczi Szövetségnek, amely több hosszú távú barátsággal és rengeteg utazással gazdagította a személyes életem. Hamar kialakult a nyári tanári táborokban egy olyan baráti társaság, akikkel minden évben úgy búcsúztunk el egymástól, hogy „Jövőre veled ugyanitt”. Délvidékiek, partiumiak, székelyföldiek, kárpátaljaiak, felvidékiek, egy horvátországi és anyaországiak találkoztunk évről-évre. Neves történészek előadásait hallgatva szakmailag fejlődhettem, a kirándulások, borkóstolók és esti beszélgetések során pedig személyes kapcsolatrendszerem is bővíthetett, sok új és nagyon kedves barátot szereztem. Hamar megérett bennem a gondolat, hogy diákjaim számára is lehetővé tegyem hasonló pozitív élmények szerzését az egész Kárpát-medencét felölelő Rákóczi Szövetség keretein belül. Erre 2009-ben kerülhetett sor, amikor sikerült megalapítanunk a 99. Rákóczi ifjúsági szervezetet.



2018-ban pedig a Városi Szervezetet alapítottuk újra, hogy aktív részese legyen Békéscsaba közösségi életének. A szervezetek alapítása óta kerül előtérbe a munka, amely sok feladattal jár, de egyben nagy sikerek és örömök forrása is.

-Melyik Rákóczi eseményekre emlékezik vissza a legszívesebben?

-Az egyik legemlékezetesebb eseményünk az volt, amikor hosszú előkészületek, egyeztetés, és összefogás eredményeképp 2021. novemberében ünnepélyes keretek között (még maszkviselési kötelezettséggel) átadhattuk a Kinizsi utca 11. sz. alatti felújított előadóteremünket. Ezen jeles alkalommal Csáky Csongor elnök úr is megtisztelt minket személyes jelenlétével. A másik pedig az, amikor 3 év küzdelem után sikerült II. Rákóczi Ferenc arcképét tartalmazó bronz domborművét és egy róla szóló verset elhelyezni a Phaedra Rendezvényközpont oldalán. Ha valaki a Csaba utcán biciklizik, el is halad mellette.



-Mit tekint a legnagyobb szakmai sikerének?

-Azt, hogy Békéscsabán a köztudatban van a Rákóczi Szövetség. Mind iskolai, mind városi szinten.

-Hogyan látja a diákok jövőjét az elkövetkező 10- 20 évben?

-Az ifjú nemzedékek, ma a Z és az alfa generációk semmivel sem jobbak vagy rosszabbak, mint az előzőek (X vagy Y). Csak mások. Másképp élnek: mást szeretnek, mást esznek és isznak, mást néznek és hallgatnak. A jövőjük pedig, kívánom, hogy olyan legyen, mint a szüleiké és nagyszüleiké, azaz váljanak apává és anyává.

-Mit üzenne a diákoknak?

-Ne adják fel soha, mert „Nem azé, aki akarja, nem is azé, aki fut, hanem a könyörülő Istené”. Ha áldást kérnek munkájukra, tanulmányaikra, akkor az a hitbéli háttér, amire támaszkodhatnak, olyan erőt, kitartást és szeretetet adhat nekik, amelyre mindig számíthatnak életük folyamán. És ez a legjobb, amit a BEG-től kaphatnak.

Nagyon szépen köszönöm a Tanárnő megtisztelő válaszait! További sok sikert és kitartást kívánunk az elkövetkezendő évekhez!

Van még időnk értékelni a művészetet?

írta: Fekécs Zsófia, 11.E

Az iskolában töltött évek alatt megtanuljuk, hogyan kell egy verset elemezni, egy festményt értelmezni vagy egy alkotót elhelyezni a saját korszakában. Arról viszont kevesebb szó esik, hogyan kell csendben megállni egy alkotás előtt, és valóban kapcsolódni hozzá.

A művészet nem mindig magyarázható. Nem minden esetben ad egyértelmű választ és sokszor nem is ez a célja. Az ilyen élmények túlmutatnak a lexikai tudáson, hiszen nem évszámokból vagy definíciókból állnak, hanem inkább egy pillanatból, amikor valami bennünk váratlanul megmozdul, amit nem tudunk megmagyarázni. Van, hogy egy könyvet nem csak úgy olvasunk, hanem kitölti azt az ürességet, amire mi már nem találjuk a megfelelő szavakat. Ilyenkor válik egyértelművé, hogy nem mindig értjük meg a hallottakat vagy a látottakat, néha inkább azok „értenek meg” minket. Mégis gyakran úgy közelítünk hozzájuk, mintha rejtvények lennének, amelyeket meg kell fejteni, mintha minden mögött rejtőzne egyetlen helyes megoldás.

De mi van akkor, ha ilyen nincs? Egy festmény lehet kaotikus, egy vers nehezen értelmezhető, egy dallam pedig sokféleképpen értelmezhető ahhoz, hogy egyetlen mondatba lehessen sűríteni. Van, amikor nem elemzünk, hanem egyszerűen csak hat ránk valami. Egy szín, egy hang, akár csak egy sor, és hirtelen nem kívülről szemléljük, hanem részévé válunk valaminek, amit nem tudunk befolyásolni. Egy Van Gogh kép például nem csupán azt mutatja, amit látunk, hanem azt is, amit bennünk elindít: nyugtalanságot, csodálatot, vagy egyfajta csendes eltávolodást a körülöttünk zajló világtól. Ezt az élményt viszont nem lehet úgy elsajátítani, mint egy meghatározást. Az oktatás keretei érthetők: rendszert és egy kapaszkodót adnak, és könnyebb értékelni bármit, ha világos szempontok mentén közelítünk hozzá.

Csak hogy a valódi tartalom gyakran kilóg ezek közül a keretek közül. Egy dal például nem kizárólag arról szól, amit szó szerint hallunk, hanem arról is, mit jelent számunkra egy adott pillanatban. Egy Taylor Swift album lehet valakinek csak egy könnyen hallgatható gyűjtemény, míg másnak egy emléket, egy érzést idézhet elő, amit soha nem mondott ki hangosan. Tehát a kérdés nem az, hogy megtanulható-e mindez, hanem az, hogy mikor engedjük meg magunknak, hogy ne csak megértsük, hanem hagyjuk, hogy magával ragadjon. Hogy teret adjunk a saját gondolatainknak, és kialakulhasson egy személyes élmény. Hogy ne csak azt kérdezzük: „Mit jelent ez?”, hanem azt is: „Mit jelent nekem?”. Néha már az is elég lenne, ha egy festmény, egy dal, vagy egy vers után nem az lenne az első kérdés, hogy mit kell tudni róla, inkább az, hogy mit adott nekünk.

Ez a gondolat különösen aktuális egy olyan világban, ahol mindent gyorsan magunkba „szippantunk”. Képek, videók és dallamok követik egymást, gyakran anélkül, hogy megállnánk egyetlen dolognál. Mintha minden „átpörgethetővé” válna. De lehet, hogy nem is az a kérdés, hogy elveszítette-e az értékét, sokkal inkább az, hogy hagyunk-e elég időt arra, hogy egyáltalán hasson ránk. Lehet, hogy nem is az a lényeg, hogy magyarázatot találjunk a művészet értelmezésére, hanem az, hogy mennyi időt áldozunk rá. Arra, hogy megszólalhasson bennünk. És lehet, hogy éppen az a legőszintébb találkozás bármilyen alkotással, amikor nem sietünk tovább, hanem hagyjuk, hogy egy ideig velünk maradjon.

Játékosan tanulni – így válik élménnyé az iskola

írta: Kreis Zita, 11.E

Mengyán Zita 15 éve dolgozik alsós tagozatos tanítóként, és számára mindig is fontos volt a gyerekekkel való foglalkozás. Jelenleg a BEG egyik második osztályában tanít, ahol játékos feladatokkal és csoportmunkával igyekszik jó hangulatú, biztonságos tanulási környezetet teremteni. Az interjúban mesél a tanári hivatás szépségeiről, kihívásairól és arról, mitől lehet igazán jó a tanár-diák kapcsolat.

-Mit szeret legjobban a munkájában?

-A munkámban legjobban azt szeretem, hogy minden nap új élményeket hoz. Öröm számomra látni, ahogy a gyerekek fejlődnek, egyre ügyesebbek és magabiztosabbak lesznek. Nagyon jó érzés, amikor sikerélmény éri őket, és tudom, hogy én is segítettem ebben. Szeretem a gyerekek őszinteségét, kíváncsiságát és azt, hogy sok szeretetet adnak vissza.

-Mi a legnehezebb része a tanításnak?

-Talán az, hogy minden gyerek más tempóban tanul, ezért fontos megtalálni azt a módszert, amellyel mindenki megérti az anyagot. Néha nehéz fenntartani a figyelmet az órán, vagy segíteni azoknak a gyerekeknek, akiknek több támogatásra van szükségük. Emellett nagy felelősség is, hiszen nemcsak tanítjuk a gyerekeket, hanem példát is mutatunk nekik.

-Hogyan motiválja a gyerekeket a tanulásra?

-A gyerekeket leginkább dicsérérettel, érdekes feladatokkal és játékos tanulással motiválom. Fontosnak tartom, hogy sikerélményük legyen, mert így szívesebben dolgoznak. Gyakran használok csoportmunkát, versenyeket vagy kreatív feladatokat, hogy élvezetesebb legyen a tanulás. Igyekszem minden gyereket biztatni és észrevenni az erősségeiket.

-Milyen tulajdonságokat tart fontosnak egy kisiskolásnál?

-Szerintem egy kisiskolásnál nagyon fontos a kíváncsiság, a szorgalom és a tiszteletudó viselkedés. Jó, ha nyitott az új dolgokra és mer kérdezni, mert így könnyebben tanul. Emellett fontos az együttműködés is, hogy jól tudjon dolgozni a társaival. A kedvesség és az őszinteség szintén olyan tulajdonságok, amelyeket nagyra értékelek a gyerekekben.

-Miért fontos a házi feladat a kisiskolásoknak?

-A házi feladat azért fontos a kisiskolásoknak, mert segít begyakorolni és jobban megérteni az órán tanultakat. Így a gyerekek önállóan is tudnak dolgozni, és fejlődik a felelősség-tudatuk. Emellett a rendszeres gyakorlás segít abban, hogy magabiztosabban használják a megszerzett tudást. Fontos azonban, hogy a házi feladat ne legyen túl nehéz vagy túl sok, hanem a gyerekek életkorához igazodjon.

-Mit tanácsolna annak, aki tanító szeretne lenni?

-Legyen türelmes, kedves és nyitott a gyerekek felé. Fontos, hogy szeresse a gyerekeket és örömmel foglalkozzon velük, mert ez a munka sok energiát és odafigyelést igényel. Emellett érdemes kreatívnak lenni, hogy a tanulás érdekes és élvezetes legyen a diákok számára. Ha valaki szívből végzi ezt a hivatást, akkor nagyon sok örömet adhat neki.

„A lelkesedés és a tűz azóta sem hunyt ki bennem”

írta: Nagy Boglárka, 11.A

Gyerekkori álmokról, hitről és a tanítás öröméről mesélt Verasztó János, aki lelkeszként és tanárként is hosszú évek óta szolgálja közösségét. A beszélgetésből kiderül, mit jelent számára a hűség, hogyan emlékszik vissza első istentiszteletére és miért fontos szerinte, hogy az ember higgyen valamiben.

-Mi szeretett volna lenni gyerekkorában?

-Első emlékeim szerint állatorvos akartam lenni, hiszen nagyszüleim Jaminában éltek és nagyon sok állatot tartottak, nekem a nyári legkedvesebb elfoglaltságom volt, hogy ott voltam az állatok között, és ez nagyon meghatározó volt.

-Ki a kedvenc bibliai alakja és miért?

-Több kedves bibliai alakom is van, de ugye a latin mondás úgy tartja, hogy nomen est omen vagyis a név kötelez, emiatt a negyedik evangélium írója János, akinek a nevét én is hordozom és nagyon tudok azonosulni ezzel a névvel. Ő volt a szeretett tanítvány, és nagyon kedves az ő alakja nekem, a Szentírásban a ragaszkodása és aztán a hűsége Jézushoz, ahogyan élete végén megírja az evangéliumot.

-Hogyan képzeli el az életét 10 év múlva?

-Talán akkor fogok nyugdíjba menni jelen állás szerint, hogyha a nyugdíj korhatár után még két évet szolgállok, de a lelkeszi munka nem egy ilyen nyugdíjba vonulós munka, nem tudom elképzelni magamat hogy utána ne szolgáljak, jogi szinten nyugdíjba vonulós leszek de én a valóságban továbbra szeretnék szolgálni.

-Miért fontos hinnünk valamiben?

-A hitben valóban fontos az a lélektani tényező, amely belőlünk indul és irányul valamire. De azért a keresztény hitben sokkal fontosabb a hitünknek a tartalma, tehát kire és mire irányul a hitünk. Kire? Erre a kérdésre úgy lehet válaszolni, hogy Jézusra és az ő kereszthalálára és csodálatos feltámadására, tehát a keresztény hitben nem az a legfontosabb hogy én hiszek, hanem hogy kiben és miben hiszünk. De valóban orvosok is mondják, hogy egy-egy súlyos betegség során számít az, hogy az ember megakar-e gyógyulni, hisz-e a gyógyulásában.

De annyi féle hit van ebben a világban, szerintem az a fontos hogy Istenben higgyünk, mert a hitnek az ellentéte nem a hitetlenség, hanem a hiszékenység.

-Melyik a legfontosabb emberi tulajdonság Ön szerint?

-Szerintem a hűség a legfontosabb, a ragaszkodás a szeretteinkhez, emberekhez, hivatásunkhoz, lefőképpen Istenhez.

-Milyen érzések voltak Önben, amikor belépett az első tanítási órájára?

-Pontosan már nem emlékszem, de az biztos, hogy a mai helyzetben nagyon szeretek tanítani és fiatalok közt lenni, beviszem mindig a gitáromat, és az régen is mindig lenyűgözte a diákokat, hogyha vissza emlékszek ez Kőszegszerdahelyen volt egy kis Alpokaljai falucskában, ott tanítottam, és ott nagyon kedvesek voltak a gyerekek, nagyon jól neveltek, és nagyon jól sikerült az első óráim.

-Milyen érzés volt megtartani az első istentiszteletet?

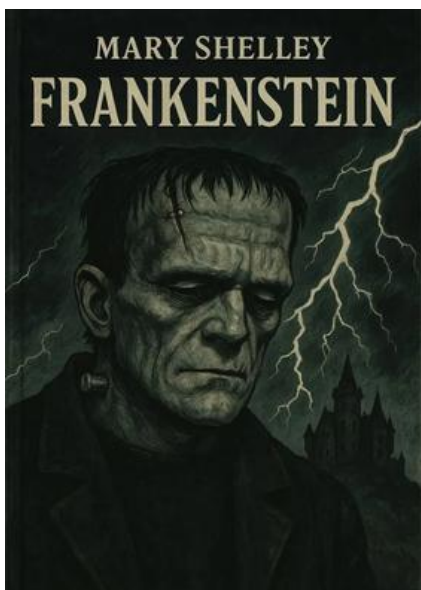
-Erre pontosan emlékszem, mert ez Nemescsóban volt szintén egy Alpokaljai kis faluban. Előtte már szuplikációs gyakorlatban prédikáltam néhányszor de ott volt az első. Egy pici falu volt, dunántúli magyar gyülekezet, ahol nagyon ragaszkodtak a majdnem reformáció koráig visszanyúló hagyományaikhoz, és emlékszem, hogy nagyon gyorsan beszéltem, volt bennem egy ilyen első istentiszteletes drukk. Szerintem a prédikáció 20-25 percig tartott, normál esetben 50 perc is lehetett volna és nem biztos, hogy sokat értettek belőle, de az biztos, hogy volt bennem lelkesedés, és tűz, ami azóta se hunyt ki bennem.

Színdarab vagy film? - Egy klasszikus történet különböző feldolgozásban

írta: Balogh Brigitta, 11.E

Mary Shelley Frankenstein, avagy a modern Prométheusz című műve a világirodalom egyik legismertebb alkotása, amely számos színházi és filmes feldolgozást kapott az évek során. A legfrissebbek közé tartozik a Vígszínház Frankenstein – A modern Prométheusz című előadása, valamint a Netflixen megjelent Frankenstein című film. Ugyanazt az alaptörténetet dolgozza fel, mégis teljesen más élményt nyújtanak a nézők számára. A két alkotás között leginkább a hangulatban, a szereplők bemutatásában és a történet feldolgozásának módjában találhatunk különbségeket.

A Vígszínház előadása inkább a történet érzelmi és emberi oldalára helyezi a hangsúlyt. A színház különleges ereje abban rejlik, hogy a néző közvetlenebb kapcsolatba kerül a szereplőkkel. Az előadás során jobban érezhető a teremtmény magánya, félelme és az a vágy, hogy elfogadják őt az emberek. A színészi játék nagy szerepet kap, hiszen a szereplők érzelmei élőben jelennek meg a közönség előtt. A díszletek és a fények ugyan látványosak, hiszen az előadás látványvilágának meghatározó eleme egy monumentális vitorlászajó, ami a Vígszínház 130 éves történetének az egyik legkomplexebb díszlete, viszont ettől függetlenül a hangsúly inkább a hangulat megteremtésén van, illetve a történetmesélésen. A darab egyik fontos üzenete, hogy a teremtmény nem született gonosznak, hanem a társadalom kegyetlensége és a kitaszítottság érzése változtatta azzá.



Ezzel szemben a Netflix filmes feldolgozása sokkal látványosabb és egyben sötétebb hangulatú is. A filmben nagy szerepet kapnak a speciális effektek, a zene és a félelmet keltő jelenetek. A filmes feldolgozás inkább a horror és a feszültség elemeit hangsúlyozzák ki, ezért a nézők számára izgalmasabbnak és gyorsabb tempójúnak tűnhet a történet. A film részletesebben mutatja be Victor Frankenstein életét, családi hátterét, a megszállottságát és azt, hogy a tudomány iránti vágya hogyan vezet tragédiához. A filmes eszközök segítségével sokkal erőteljesebben jelennek meg a sötét, félelmetes jelenetek, mint a színházi változatban.

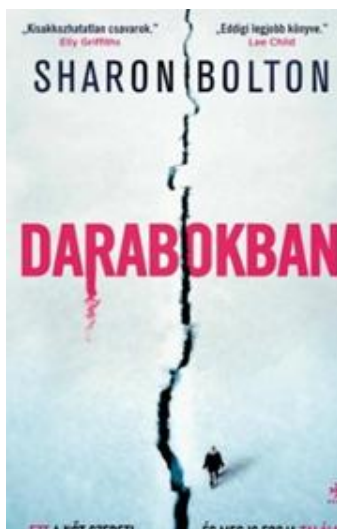


A két feldolgozás közös pontja, hogy mindkettő fontos kérdéseket vet fel az emberi felelősségről és a tudomány hatáiról, valamint a meghozott visszafordíthatatlan döntések következményeiről. Victor Frankenstein mindkét történetben olyan emberként jelenik meg, aki túl messzire megy a saját kíváncsisága miatt. A teremtmény alakja szintén mindkét műben tragikus karakter, aki csak szeretetre és elfogadásra vágyik, mégis szörnyetegként bánnak vele. Ez a konfliktus teszi időtlenné Mary Shelley történetét, amelynek feldolgozásait bátran ajánlom bárkinek, akár színdarab, akár film formájában.

Film és könyvajánló a nyárra

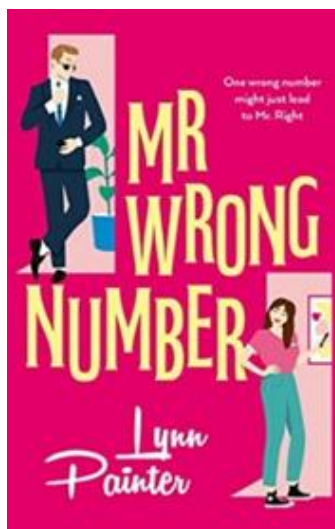
írta: Kindel Heidi, 11.A

Közeledik a nyár, ami pedig csak egyet jelenthet: közeledik a tanév vége! Ekkor persze mindenkinek juthat egy kicsivel, ha nem sokkal több szabadidő. És bár a nyár a szórakozásról, a bulikról és a barátokról szokott szólni (főleg a mi korunkban), azért néha mindenkinek szánnia kell magára egy kis „én időt”, még ha csak a nap végén is. Ilyenkor pedig mi sem lehetne jobb kikapcsolódás, mint bekuporodni a hűvös szobába filmezni egy kis nasival, vagy akár kifelé napozni egy izgalmas könyvvel.



Sharon Bolton
Darabokban

A Darabokban egy sötét pszichothriller, amelyben egy nő próbálja összerakni múltjának elveszett darabjait, miközben brutális gyilkosságok és rémisztő titkok kerülnek felszínre. A történet tele van feszültséggel, fordulatokkal és lélektani játszmákkal.



Lynn Painter
Mr. Téves szám

Mr. Téves szám egy könnyed romantikus történet, amelyben egy véletlenül rossz számra küldött üzenet különleges kapcsolatot indít el két ember között. A humoros és cuki sztoriban lassan szerelem alakul ki az ismeretlen üzenetváltó felek között.



Nagyfiúk

A Nagyfiúk egy örök klasszikus családi vígjáték, amely egy régről megmaradt baráti társaságról szól, akik mára már szülővé cseperedtek, és gyermekeikkel és feleségeikkel együtt mennek el nyaralni egy emlékekkel teli nyaralóba.



10 dolog, amit utálok benned

Ez a romcom egy fiatal, erős természetű, lázadó lány és egy „rossz fiú” között kialakult szerelemről szól egy amerikai gimiben, sok humorral, romantikával és tipikus tini drámával vegyítve.

Tour de Hongrie: Békéscsabán ért célba a nyitószakasz

A Tour de Hongrie Magyarország legjelentősebb országúti kerékpáros körversenye, amelynek 2026-os nyitószakasza Gyuláról indult és Békéscsabán ért célba. A 143 kilométeres, teljesen sík etap során a versenyzők Kétegyházáz és Dobozon keresztül haladtak. A városban szurkolói zóna, kivetítő közvetítés és különböző kísérőprogramok várták az érdeklődőket. A szurkolásból a BEG diákjai is kivették a részüket.



Iskolánk performanszának egy részlete a Tour de Hongrie 1.szakaszára.

A fotókat Krajcsó László készítette

