

JÓHÍRMONDÓ

„BÁR (AZ ÉLŐ ISTEN) NEM HAGYTA MAGÁT BIZONYSÁG NÉLKÜL, MERT JÓTEVŐTŐK VOLT, A MENNYBŐL ESŐT ADOTT NEKTEK ÉS TERMÉST HOZÓ IDŐKET, BŐVEN ADOTT NEKTEK ELEDELT ÉS SZÍVBÉLI ÖRÖMET.” (APCSEL 14,17)

„AZ ÉLET SAVA-BORSA”
LÁTOGATÁS A DEBRECENI ATOMKIBAN
„CSAK NE A KICSI DACIÁVAL VIGYEN HAZA”

CSEREDIÁKPROGRAM EGY SEGESVÁRI DIÁK SZEMÉVEL
HOGYAN SZERESSÜK MAGUNKAT A
KÖZÖSSÉGI MÉDIA VILÁGÁBAN?



„AZ LEGYEN
FONTOS
SZÁMUNKRA, HOGY
ISTENÜNK
JÓTÉTEMÉNYEINEK
ESZKÖZEI
LEGYÜNK!”



EVANGÉLIKUS GIMNÁZIUM

2

A böjt, és ami mögötte van

Az evangélikus iskola diákjaiként, mi is érintettek vagyunk a böjt témájával kapcsolatban. Sokszor szó esik róla a heti áhítatokon, felhívják a figyelmünket a követésére, betartására. De tudjuk-e mit is jelent pontosan? Ezt a cikket elolvassva megismerhetitek a böjt fogalmát, fajtáit.

Legfőképp a keresztény kultúrkör értelmében fogjuk definiálni a böjt fogalmát. Tulajdonképpen a húsvétot megelőző negyvennapos időszakot nevezzük így, melynek az első napja hamvazószerda. Emellett kisböjtnek szokás nevezni a karácsonyt megelőző négyhetes időszakot, az adventet. A böjtölés az ünnepre való felkészülést segíti elő, önvizsgálat, a test és a lélek megtisztulásán keresztül. Ezen időszak jellegzetes, liturgikus színe a lila, amely a bűnbánat színe is egyben.

Tehát a böjt a húsvéti ünnepkör része. Hamvazószerdán kezdődik és nagyszombaton zárul, hét hétig tart. Ebbe az időszakba nem számítanak bele a vasárnapok, hiszen az egyház szerint minden vasárnap Jézus feltámadásának ünnepe. Hamvazószerda, a húsvétal párhuzamban mozgó ünnep, legkorábban február 3-ra, legkésőbb pedig március 9-re eshet. A böjt első napja nem csak megkezdi a húsvét előkészületeit, de le is zárja az azt megelőző időszakot, a farsangot. A felkészülés utolsó hetét nevezzük nagyhétnek. Kezdetét a virágvasárnap jelzi. A vallási böjtök célja a lélek megtisztítása, közelebb kerülés Istenhez, és a bűnök megbocsátása. A kereszténységben például a nagyböjt időszaka alatt a hívők önmegtartóztatásra törekednek, és nemcsak ételtől, hanem egyéb földi örömeiktől is tartózkodnak. Az iszlám vallásban a ramadán hónapja alatt minden felnőtt hívő napnyugtáig nem eszik és nem iszik, hogy kifejezzék alázatukat és megerősödjenek hitükben.

A tisztítókézés böjtök célja a méregtelenítés, amikor a szervezetet megtisztítják a felhalmozódott toxikus anyagoktól. Ilyen böjt lehet például a léböjt, amikor kizárólag frissen préselt zöldségleveket és gyümölcsleveket fogyasztunk. A cél, hogy a test megszabaduljon a felhalmozódott toxinoktól, és feléledjen a természetes regenerációs folyamata. Az ilyen típusú böjtök azonban szigorúbb orvosi felügyeletet igényelnek, mivel a tápanyagok hiánya gyorsan káros hatással lehet a szervezetre. Bár nem kapcsolódik szorosan az étkezéshez, a lelki böjtökről sem szabad elfeledkezni. Ilyenkor az egyén az érzelmi, mentális állapotát tisztítja meg, például a negatív gondolatoktól, kapcsolatokat tisztít, vagy éppenséggel a túlfogyasztás elkerülésére összpontosít, például a közösségi média böjtje.

A böjt tehát sokféle formát ölthet, és számos célt szolgálhat, legyen az vallási, egészségügyi, vagy személyes. Mivel a böjt hatása jelentős lehet a testre és a lélekre, fontos, hogy a megfelelő formát válasszuk, és lehetőség szerint szakértői tanácsot kérjünk, hogy elkerüljük a nem kívánt mellékhatásokat.

írta: Szentandrászi Gréta, Szunyog Hanna, 12.D

Az osztályfőnökségről őszintén- Szabó Nórával

írta: Darida Petra, Varga Csenge, 12.E

Kedves olvasó! Cikkünkben egy interjú keretein belül, a tanári élet kisebb-nagyobb nehézségeiről kérdeztük *Szabó Nórát*, aki a Békéscsabai Evangélikus Gimnázium magyartanára, jelenleg osztályfőnök is. A diákok elmondása szerint nagyon szeretik őt, könnyedén lehet vele tanulni és felkészülni az érettségire. Sokszor beépít YouTube vagy a Zanza Tv által készített videókat a tananyagba, így a diákok számára még színesebb az óra, több szemszögből lehet megvizsgálni egy-két költő életét, műveit.

-Jó napot kívánok tanárnő! Mit gondol, jó döntés volt a tanári pályát választani?

-Szasztok, üdvözlök mindenkit. Én abban a szerencsés helyzetben voltam mindig is, hogy sejtettem, hogy ez a pálya való nekem. Már a gimnáziumi tanulmányaim alatt eldöntöttem, hogy miképpen fogok tovább tanulni, hogy később tanár lehessenek. Az egyetem elvégzését követően egyből tanárként kezdtem dolgozni és az itt töltött időm is azt igazolja, hogy ez egy jó döntés volt. Nagyon szeretem a munkámat, azért azt nem mondom, hogy nincsenek benne mélypontok, hullámvölgyek és nehézségek de szerencsére mindig vissza tudtam találni a munkához, mert nagyon sok szép része van és ezt tanultam meg az elmúlt kilenc évben, hogy hogyan lehet visszatalálni akkor, amikor egy kicsit megfárad az ember. Végülis jó döntés volt és biztatok mindenkit, aki fontolgatja ezt a pályát, mert ez a világ legszebb szakmája szerintem.

-Mik a szépségei és a nehézségei az osztályfőnökségnek?

-Mióta itt dolgozom már voltam egyszer osztályfőnök, akkor kicsiknél most pedig gimis csapatom van, teljesen más a kettő, alapvetően nekem a szépségei közé tartozik az, hogy sokkal közelebbi kapcsolatot tudsz a gyerekekkel kialakítani.

Nagyon jó kicsiknél is, de nagyoknál még inkább látni őket felnőni és látni a folyamatot, a változást, hogy mivé válnak és hogy, ennek egy kicsit te is a része vagy. Fontos, hogy jó emlékekkel tudjanak ők is távozni és én is. Arra kell törekedni, hogy ezek legyenek inkább többségben, mint a nehézségek, amik például a dolgozatok, ami ugyanúgy nekem javítás, nekik megírás, ezek hozzá tartoznak, mindig vannak bajos, nyűgös dolgok de ez is a feladatom, hogy ezeket kezeljem vagy segítsek a megoldásban. Egy osztályfőnök sok féle élethelyzettel is találkozhat és ezekben is igyekszik mindenkit segíteni. Mindezek mellett azt gondolom, hogy számomra sokkal több a pozitív pillanat ezért is szeretek osztályfőnök lenni.

-Milyen volt az első osztálya?

-Az előző kérdésben már kitértem rá, hogy az első osztályom általános iskolás volt, ötödik osztálytól nyolcadikig vittem őket, és az első itt töltött évem után kaptam őket. Ott még kis fiatal kezdő tanár voltam, nyilván ez egy kis nehézség volt az elején, de úgy gondolom, hogy hamar megugrottam ezt a feladatot. Nagyon hasznos volt a pályám során, hogy először kisebbekkel próbálhattam ki ezt a feladatkört, ez egy ilyen jó kis tanuló időszak volt.

Nagyon szerettem őket, jó emlékekkel gondolok rájuk vissza, viszont most, hogy kipróbáltam a másik oldalt is, a gimiseket, most úgy gondolom, hogy nekem jobban fekszik ez a korosztály, könnyebben szót értek velük, és ez fontos.

-Hogyan élte meg, hogy át kellett vennie az osztályt?

-Ez mindig egy nehéz helyzet hogyha egy másik kollégától kell átvenni egy csapatot, nyilván én ezt az osztályt mint szaktanár tanítottam, tehát bizonyos szempontból ismertem őket, de az egy teljesen másik oldal, szaktanár szemmel mint osztályfőnökként. Abban az időszakban nekem elég sok magánéleti nehézségem is volt, kicsit tartottam is tőle, de olyan szeretettel fogadott a csapat, hogy nagyon könnyen fel tudtam oldódni, megtaláltuk a közös hangot. Összeségében jó döntés volt és örülök neki nagyon, hogy minden jól alakult.



-Milyen érzés, hogy nemsokára el kell búcsúzni az osztálytól?

-Nyilván elbúcsúzni soha nem jó és ez most egy különlegesebb érzés annak ellenére, hogy volt már egy ballagó osztályom. Néhányukkal később találkoztam a gimiben, tehát az ottani búcsú nem örökre szólt. Viszont most, bizonyos szempontból ez egy végleges búcsú. Napi szinten már nem fogunk találkozni, úgyhogy nehéz, de alapvetően nagyon örülök, hogy együtt jutottunk el ide. Az osztályt ismerve remélem (és sejttem), hogy nem csak 5 vagy 10 évente fogunk találkozni az osztálytalálkozókon, hanem szervezünk olyan közös alkalmakat ahol jókedvvel, barátián tudunk majd összeülni és beszélgetni.

-Ez egy remek végszó volt. Nagyon köszönöm az őszinte válaszokat!

-Köszönöm a lehetőséget!

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: Andor Nóra, Bánhegyi Botond, Bodzán Boglárka, Bonyhádi Júlia, Csepregi Nóra, Darida Petra, Dézsi Tímea, Frisnyicz Kevin, Hirth Dorottya, Képiró Viktória, Kiss Dóra, Kittlinger Bence, Martyn Dóra, Oláh Gréta, Oláh Janka, Oláh Lili, Papp Tímea, Petrovski Liza, Püski Milán, Ragács Janka, Rajtár Bianka, Schmidt Regina, Szabó Nóra, Szentandrászi Gréta, Szigeti Alexandra, Szilágyi Ágnes, Szoboszlai Petra, Szunyog Hanna, Turcsek Tamara Liza, Varga Csenge, Zahorán Petra

Egy felejthetetlen éjszaka a jég bűvöletében

Február 28-án rendezték meg a már hagyománnyá vált BEGBÁLT, amely idén a „Jeges bál” témakör köré épült.

Az esemény különlegessége nem csupán a látványos dekoráció és a gondosan megtervezett program volt, hanem a résztvevők eleganciája is, hiszen a dress code rendhagyó módon ezúttal kizárólag a fehér és kék árnyalatait engedélyezte – a fekete teljes mértékben kimaradt a palettából. Ennek ellenére mindenki tiszteletben tartotta az előírásokat, így a bál egy valódi téli mesevilág hangulatát idézte.

A bál sikeréhez rengeteg előkészületre volt szükség, amelyben a tanárok, diákok és a diákönkormányzat is aktívan részt vettek. A szervezés heteken át tartott, és minden apró részletre nagy figyelmet fordítottak, hogy az este felejthetetlen élményt nyújtson minden résztvevő számára. Az eseményen a BEG-be járó diákok és a külsős diákok egyaránt részt vehettek.

Az eseménynek a Kornélia Étterem adott otthont, amely elegáns, ugyanakkor meghitt környezetével tökéletes helyszínnek bizonyult. Az érkező vendégeket az ajtóban biztonsági ellenőrzés után a felszolgálók alkoholos és alkoholmentes pezsgővel köszöntötték, ezzel is megalapozva az est hangulatát. A hivatalos program az igazgató úr és a diákönkormányzat ünnepi köszöntőjével kezdődött, amelyben hangsúlyozták az esemény fontosságát, a közösség összetartását és a közös élmények jelentőségét.

A beszédek után egy meglepetés műsor következett, amelyet iskolánk tehetséges diákjai állítottak össze. Turcsek Tamara Liza, Szathmári Dolli és a diákönkormányzat elnöke, Virág Franciska gyönyörű dalokkal varázsolták el a közönséget, akiket az élőzenéről gondoskodó zenészek – Fazekas Attila tanár úr, Pálinkás Előd és volt diákunk, Szathmári Donát – kísértek. A produkció hatalmas sikert aratott!



A bál helyszíne az esemény tematikájához hűen lett feldíszítve: jeges hangulatot idéző dekorációk, csillogó fényfüzerek, hópelyheket ábrázoló díszek és fehér-kék színvilágú kompozíciók tették varázslatossá a termet. Az egyik legnépszerűbb helyszín a fotófal volt, ahol a résztvevők tematikus háttér előtt készíthettek emlékezetes képeket.

Idén először a vendégeknek lehetőségük volt Instax fényképeket is készíteni, így azonnal kézhez kaphatták az este megörökített pillanatait. Természetesen a profi fényképezés sem maradhatott el: az esemény hivatalos fotósa Bere Matyi volt, aki gondoskodott arról, hogy mindenki a legjobb formáját mutathassa a képeken.



A bál vendégei számára bőséges svédasztalos vacsora állt rendelkezésre, amely hideg és meleg ételek széles választékát kínálta. Az ételek között szerepeltek ínycsiklandó fogások, ízletes desszertek, a frissítőket pedig a bárpultnál lehetett kérni, így mindenki megtalálhatta a kedvére valót.



Ahogy az este előrehaladt, a táncparkett egyre inkább megtelt felszabadult diákokkal. A kiváló zenékről DJ 3tól6ig (Viko) gondoskodott, aki a legjobb slágerekkel és pörgős dallamokkal biztosította, hogy senki se maradjon ülve, a tanárok és diákok hajnalig buliztak. Emellett, akárcsak minden évben idén is volt báلكirály és báلكirálynő választás, ahol a diákok szavazhattak diáktársaikra. Idén *Gulyás Sára* és *Dévényi Áron* nyerték el ezt a címet.



A 11. BEGBÁL minden szempontból felejthetetlen élményt nyújtott: az elegáns környezet, a gondosan összeállított program, a varázslatos díszítés és a fergeteges hangulat mind hozzájárultak ahhoz, hogy ez az este emlékezetes maradjon.

A diákok és tanárok egyaránt egyetértettek abban, hogy ez volt az eddigi egyik legkülönlegesebb bál, amely méltó folytatása a hagyománynak. Már most izgatottan várjuk, hogy a következő évben milyen meglepetésekkel készülnek a szervezők!

írta: Oláh Gréta, Zahorán Petra, 12. E

Cserediákprogram egy segesvári diák szemével

írta: Papp Tímea, 11.

Vasárnap érkeztünk meg a Viharsarokba, és már az első pillanattól kezdve éreztük, hogy egy izgalmas hét áll előttünk. És így is lett.

Az igazgató úr személyesen vezetett minket körbe a városban, megmutatta a fontosabb látnivalókat, és mesélt a hely történetéről is. A délután folyamán egy hangulatos étteremben vacsoráztunk, ahol lehetőségünk volt jobban megismerni egymást, majd az ottani lányokkal töltöttük az estét, akik már az első napon hihetetlenül barátságosak és befogadóak voltak.

Hétfőn, az első iskolai nap után betekintést nyerhettünk a helyi diákéletbe. Érdekes volt látni, hogy mennyire más az oktatás: a tanórákon sokkal nagyobb hangsúlyt fektettek a szemléltetésre, különösen a fizika és a kémia órák tetszettek. Sokkal könnyebb volt megérteni az anyagot, amikor nemcsak elméletben hallottuk, hanem gyakorlatban is láthattuk a kísérleteket. Délután ellátogattunk a Ligetbe, ahol a lányok a Garabonciás napokról meséltek nekünk, később pedig mozizással zártuk a napot a Csaba Centerben, és a *Hogyan tudnék élni nélküled* című filmet néztük meg.

Kedden egy igazán különleges helyre, az Atomki, atomkutató intézetbe látogattunk el. Lenyűgöző volt látni a PET gépet, és azt, hogy mi is részt vehettünk a folyékony nitrogénes kísérletekben, igazán maradandó élmény volt. Este a Frei kávézóba vittek a lányok minket. A jó hangulat, a nevetés és a beszélgetések még közelebb hoztak minket egymáshoz.



Szerdán az iskolában meglátogattuk a művészetiseket is. Iskola után egy újabb fantasztikus program következett: a helyi bábszínházban barangoltunk. Nagy élmény volt betekinteni a próbákba és az előkészületekbe, látni azt a kreativitást és munkát, ami egy-egy előadás mögött van. A napot a székely szabadságharc megemlékezésével zártuk, ami mély benyomást tett rám.

Csütörtökön a szórakozásé volt a főszerep. Az iskola után fürödni mentünk, ahol jól esett egy kicsit kikapcsolódni. Lányos este volt aznap, és a Four bárban töltöttük az időt. Nagyon jól estek ezek a szabad programok a lelkemnek, és nagyon boldog vagyok, hogy ilyen rövid idő alatt ilyen szoros barátságokat köthettünk.



Pénteken a város kulturális oldalát fedeztük fel. Négy templomot látogattunk meg, melyek mindegyike egyedi volt a maga nemében. A Megyei Könyvtár is lenyűgözött, a Munkácsy Múzeumban pedig izgalmas volt megismerni a festő életét és munkáit. Az este közös vacsorával zárult, ami tökéletes alkalom volt arra, hogy visszatekintsünk a hét élményeire.



Szombaton egy igazi kalandban volt részünk. Reggel koszorúztunk a márciusi ifjak emlékére. Később biciklire pattantunk, és a Haluska tanyára mentünk. Az állatok simogatása és a finom falatok tették igazán emlékezetessé ezt a napot. Hazafelé azonban utolért minket az eső, de ez sem vette el a kedvünket – sőt, csak még kalandosabbá tette a délutánt. Este bowlingozni mentünk, majd egy étteremben vacsoráztunk, és a napot a Kupak kocsmában zártuk, ahol újabb élményekkel gazdagodtunk.



Vasárnap elérkezett a búcsú ideje. Az indulás pillanata szomorkás volt, hiszen egy csodálatos hét zárult le, amely tele volt élményekkel és új barátságokkal. Ez a hét nemcsak azért volt különleges, mert rengeteg programon vehettünk részt, hanem azért is, mert olyan embereket ismerhettünk meg, akikre mindig szívesen fogok emlékezni. Hálás vagyok mindenkinek, aki hozzájárult ahhoz, hogy ez a hét ilyen felejthetetlen legyen. Úgy érzem, hogy nemcsak élményekkel, hanem igaz barátokkal is gazdagodtam.



„Csak ne a kicsi daciával vigyen haza”

írta: *Turcsek Tamara Liza, 11.D*

Március elején négy diáknak (köztük nekem is) volt lehetősége elutazni a segesvári testvériskolánkhoz, név szerint a Segesvári Mircea Eliade Főgimnáziumhoz, egy cserediák program keretein belül, ami már több, mint 10 éve működik a kettő iskola között.

Úgy gondolom, hogy pár szóban illik megemlíteni az iskola történetét és a környékről pár érdekességet, hogy olvasóink is közelebb kerüljenek hozzá. Egy többszáz éves hagyományokkal rendelkező és matuzsálemi korú magyar iskoláról beszélünk, amikor a segesvári gimnáziumot hozzuk szóba. Na de miért is? Segesvár négy megye: Maros, Brassó, Hargita és Szeben határain fekszik, ezért a magyar lakosság szempontjából amolyan végvárnak is tekinthető. Azonban régebben, a segesvári és környékbeli magyar gyerekeknek Székelytúrra, Székelyudvarhelyre, Marosvásárhelyre vagy akár még távolabbra kellett utaznia, ha az anyanyelvén szeretne volna folytatni a gimnáziumi tanulmányait.

1960 előtt a segesvári értelmiségi réteget csupán egy kisszámú tanító, tanár, orvos, mérnök, jogász és gyógyszerész képviselte, akiknek jórésze nem segesvári származású volt, így égetően sürgőssé vált, hogy létrehozzanak és beindítsanak egy magyar nyelvű gimnáziumot. Így 1960. szeptember 15-én létesült a gimnázium. 1989-ben felvette az iskola a mostani nevét. Most, hogy kicsit közelebb hozhattam a testvériskolánkat, térjünk vissza a beszámolóhoz. A csereprogram során 4 segesvári és 4 csabai diák egy hétre „helyet cserélnek” és egy másik országban, másik iskolában töltik napjaikat, - azt mondani, hogy tanulnak is, az kicsit túlzás, inkább próbálják felvenni a tempót a többiekkel - de mégis magyar nyelvű emberek között, mily csodálatos is ez.

A mi iskolánkból idén *Pintér Janka* (11.D), *Mártha Attila* (11.E) *Kónya Szabolcs* (11.A) és jómagam, *Turcsek Tamara Liza* (11.D) töltöttünk egy felejthetetlen, meghatározó, szívet melengető, eufórikus hetet a testvériskolánk diákjaival. Pénteken kisbusszal felkerekedtünk Viki nénivel, Emese nénivel, SKF tanár úrral és igazgató úrral, és egy bő 6 órán belül már az ottani kollégiumban is találtuk magunkat, ami nem más, mint a segesvári Gaudeamus alapítvány, amely 1993. szeptember 25-én alakult (56 alapító taggal) és azóta is fogadja a kollégistákat, mostanság egészen csekély létszámban, szóval nagy szenzációnak számítottunk abban az egy hétben.

Kezdtünk is a lepakolás után egy nagyon finom estebéddel, és ha már megemlítettem az étkezést, szó nélkül nem hagyható, hogy mennyire finomakat ettünk kintlétünk alatt (azta mindenit), nagyon sok finomságot kaptunk (úgy meg lettünk etetve, hogy attól féltünk haza fele nem férünk be a kocsiba) mondjuk nem is fértünk, de erről később. Miután körbejártuk a várost, sok mesét meghallgattunk, majd a fogadó diákoknak köszönhetően egy felejthetetlen és emlékezetes estét tölthettünk el. Másnap (szombat) megakartuk mászni a Hargitát, de a jégpáncél fedte út átírta terveinket, nem túl jó ötletnek bizonyult az, hogy majd feltoljuk a kocsit, ezért visszafordultunk és helyette hógolyóztunk egy jót, mert ugye kint lehet látni havat.

Ellátogattunk egy étterembe is, - nem tudjuk mi van a Székelyekkel, de tudnak ám jó ételeket készíteni hatalmas adagokban – majd a kajakómás út után villámsebességgel elkészültünk, mert hivatalosak voltunk a végzősök (ami egy osztályt jelentett) szalagavatójára és az azt követő báljukra. Hihetetlenül csodálatos volt a produkciójuk, igazán egyedi és a bálon is nagyon jól szórakoztunk, megismertünk egy csomó új embert és rengeteget táncoltunk. Vasárnap reggel elbúcsúztattuk tanárainkat, akik visszaindultak Magyarországra, mi pedig téblábolással töltöttük a napot, míg nem Szakács Laci bácsi meg nem jelent és feltette azt a kérdést nekünk, hogy „mikor voltunk utoljára ló közelében?” Majd azon kaptuk magunkat, hogy a dákszekérrel elsüvítettünk egy lovastanyára, ahol kipróbálhattuk a lovaglást. Imádtuk. Az este folyamán elmentünk biliárdozni, majd összeültünk a tavalyi csapattal egy vacsorára.

Hétfőttől kezdődött az igazán bulis része az utazásunknak, ugyanis innenstől iskolába jártunk... nos, volt, hogy felét nem értettük az órának, például matekórán, főleg amikor elébünk került egy román matek érettségi gyakorlólap a végzős évfolyam óráján, de volt, hogy aktív résztvevői voltunk a tanóráknak angolon és biológián. Volt, hogy elbóbiskoltunk az órákon az egész héten át tartó kalandozásoktól, volt, hogy semmit nem csináltunk, mert például a gépkezelési órán, amit náluk Tic-nek hívnak, nagyon nem tudtunk bekapcsolódni. Egy dolog azonban biztos volt, sose mozogtunk egyedül, főképp, hogy megesett, hogy nem tudtunk tájékozódni az iskola épületében, mert olyan nagy, vagy megmukkani nem tudtunk, ha románul szóltak hozzánk, ezért ezekből az okokból kifolyólag mindig jött velünk valaki, de olyan is megesett, hogy majdnem harmincan vettek minket körül és csak mesélni és beszélgetni tudtunk a másikkal, annyira örültünk ott mindenkinek.

És azt még meg sem említettem, hogy a kintiek mennyire érdekesen és választékosan beszélnek, aminek hatására mi is átvettük az akcentust, természetesen helytelenül, ezért sokszor ez is a nevetés központja volt. Minden nap iskola után voltunk valamerre: hétfőn körbe jártuk Segesvárat és sütítettünk egy nagyon finomat, kedden ellátogattunk egy idős gyógyszerész kiállítótermébe, majd megnéztük a szavaló estét, szerdán nagyobbacska túrát tettünk egészen Korondig, Farkaslaka, Mini Erdély, ahova amúgy kissé belógtunk, illetve a Székelykapu múzeumot is végig sétáltuk. Marosvásárhelyre is ellátogattunk, ahol megnéztük a Teleki Tékát, illetve március 15-e alkalmából koszorúztunk is egyet. Természetesen egyik este sem zárult valamilyen összejövetel, városban bolyongás vagy játékeste nélkül. Pénteken délután a megemlékezés után könnyes búcsút vettünk újdonsült barátainktól – és ez most nem költői kifejezés, tényleg elpityeregtünk – majd Bagossyt hallgatva rámostuk össze belakott szobáinkat és nosztalgiáztunk a hétről. Majd elkezdünk imádkozni, hogy Szakács tanár úr ne a kicsi daciával vigyen minket haza, mert akkor vagy mi, vagy a csomagjaink maradnak ott, de végül nem azzal kellett hazajönnünk, de így se fértünk be. Meghatódva írom ezt a kis élménybeszámolót, mert számunkra – és számomra – felfoghatatlan, hogy ilyenben részesülhettünk és vágyunk vissza nagyon... VISSZAMEGYÜNK!



„Az élet sava-borsa”

Ha most eléd állnék és megkérdezném, hogy számodra mi az élet sava-borsa, vagyis a mozgatója és lényege, te mit válaszolnál?

Szerintem először az jelenne meg a fejedben, hogy „Mit akar itt ez a nő?!”, de illedelmes vagy, így nem szólnál be. Mégis, az első kérdőjelek után, te mit válaszolnál? Nekem lehet, hogy nyaralások jutnának eszembe, amikor jól éreztem magam a számomra fontos emberek társaságában. Vagy épp néhány fesztiválélmény villanna be. Neked mi lenne az első kép? Ha elgondolkodtál ezen egy kicsit, akkor most elárulom, hogy valójában honnan származik az idézet és mire gondolt a költő. Vagyis a kutató... Sok nagynevű magyar tudós van, Selye János az egyik. Ne keresd a szürkeállományban. Valószínűleg nem tanultál róla és szerintem annyira nem is trendi manapság. Bár lehet, hogy mégis, mert a terület, amivel foglalkozik igencsak népszerű. A címben szereplő idézet tőle származik és teljes hosszában így hangzik: „A STRESSZ, az élet sava-borsa.” Tudom, képzavarnak tűnik az egész, de higgy nekem, amikor azt mondom, normális volt a fickó és van értelme annak, amit mond.

Amikor a stresszről beszélgetek valakivel (bárkivel), legtöbbször valami nyomasztó élethelyzet és egy feszítő érzés kerül elő. Valójában ennyire nem kellene, hogy gáz legyen az egész, mert a stressz, gyakorlatilag a tested válaszreakciója egy nehéznek ítélt és elkerülhetetlen helyzetre. (Pál & Sas, 2022, o. 13) Látod, tettem ide egy hivatkozást, tehát ezt nem fejből mondom. Az irodalom-jegyzékben megtalálod a könyvet, amit használtam. Most jön az, hogy „fúj, könyv!”, de tényleg érdemes neked is forgatni. Valójában ez egy napló tele hasznos infóval. Ha ennyire egyszerű, biológiailag kódolt dologról van szó, miért vált mégis ekkora mumussá?

Visszatérek Selye Jánoshoz. Szerinte kétféle stressz létezik. Az egyik az eustressz, vagyis pozitív stressz, ami inkább csak egy nyomás. Az a „teher alatt nő a pálma” dolog. Úgy is mondhatom, hogy ha a te életedben nem lenne semmi, ami egy kicsi feszítést okoz – tudod, csak olyat, amit azért el tudsz viselni – akkor nem mozdulnál ki a komfortzónádból és nem mennél el mondjuk randira azzal a valakivel, aki érdekel, vagy nem mennél ki a pályára/fel a színpadra, amikor ott van az a személy, akinek adsz a véleményére. Az eustressz ezekben a helyzetekben doppingol és erőt ad. Segít a fókuszálásban és kiélezi az érzékszerveidet, tehát nem mondható károsnak. A másik, úgymond negatív stressz, a distressz. Ez sokszor inkább a negatív élethelyzetekhez kötődik és romboló hatásúnak éljük meg, mivel nehéz érzésekkel jár. Ennek az elviselése már nem olyan könnyű. Főleg egyedül. Most nézzük meg, hogy mi a stresszélmény létrejöttének a folyamata, hogy aztán megoldási módokat is kereshessünk a distresszel való megbirkózásra.



„A stresszt előidéző tényezők – szakkifejezéssel stresszorok – különbözők, mégis lényegileg azonos biológiai stresszt váltanak ki.” (Selye, 1974, o. 25) Vedd észre az idézetben, hogy a stressz forrását el lehet különíteni a biokémiai folyamatától, ami a testünkben megjelenő érzetté válik. Van tehát egy inger és erre előkerül egy testi reakció. Ugyanúgy, mint amikor mondjuk fázunk és remegni kezdünk (pontosabban gyors összehúzódást végeznek az izmaink), amivel a szervezetünk próbál hőt termelni és felmelegíteni bennünket. Selye professzor erről még árnyaltabban ír (az idézett könyve szintén megtalálható a szakirodalomban és ingyen elérhető online). Nekünk elég ennyi.

Bennem itt szokott felmerülni a következő kérdés. Ha a suliba csak hétfőn reggel kell elindulnom, akkor miért parázok már vasárnap délután? Úgy tűnik, a stresszor és a stresszélmény valahogy külön utakon járnak és végeredményben én járok rosszul. Bár még messze vagyok a (vélt vagy valós) problémáim forrásától, a rossz érzések már megjelennek a testemben, gondolataimban és érzéseimben.

Erről a furcsaságról egy amerikai pszichológustól és ikertestvérétől hallottam sokat. (Emily és Amilia Nagoski XOXO Fesztivális előadása Youtube-on elérhető. Angolosok előnyben! Ők arra hívják fel a figyelmet, hogy a distresszel való megküzdés során érdemes emlékeztetnem magamat, hogy valójában itt és most, amikor az érzés rám tör, mi történik velem. A stresszor ugyanis lehet, még a közelben sincs és tökéletes biztonságban vagyok!

Te mivel tudod kizökkenteni magad abból a pánikból, amibe akkor is belesodródsz, amikor a valóságban biztonságban vagy? Nagoski sokat beszél a testmozgásról (akár egy karkörzés vagy légzőgyakorlat is segíthet), a természetről (15 perc a kutyáddal, cicáddal vagy csak simán emberek nélkül a szabad ég alatt segíthet átzsilipelni az érzéseidet), egy nyugalmat sugárzó hely elképzeléséről (derítsd ki, mik azok az imaginációs technikák!) és a legfontosabb: az egymáshoz való kapcsolódásról. Tény ugyanis, hogy az egyik legfontosabb dolog, amit fejben kell tartanunk a stresszel kapcsolatban, hogy társaságban megküzdni vele könnyebb, mint egyedül! (Emily & Amilia Nagoski, Burnout - XOXO Festival, 2019) A megküzdési stratégiáknak hosszú sora lehet. Bátorítalak, hogy írd össze a saját listád.

Zárásként hadd hagyjak itt lebegni egy szösszenetet Kelly McGonigal, skót kutatótól, akinek egy angol nyelvű TED előadása szintén elérhető Youtube-on. Egy amerikai kutatás azt igazolta, hogy akik nagymértékű stresszt éltek meg előző évben, azoknál 43%-al nőtt az egészségügyi problémák kockázata. Hogy mi a csavar a sztoriban? Ez csak akkor volt így, ha hittek abban, hogy a stressz negatív hatással van rájuk... (TED, 2013) Legközelebb, amikor azon gondolkodsz, hogy inkább Balira költözz a sok örült elől, jusson eszedbe, mit adhat neked az eustressz! Mielőtt minden stresszforrást ki akarsz irtani az életedből, kicsit gondolj Selye Jánosra, aki azt mondta: „A stresszmentes állapot, a halál.” Ha pedig annyira nehéz megküzdened a distresszel egyedül, merj segítséget kérni azoktól, akik közel állnak hozzád, vagy akár egy szakembertől, aki képben van a témában.

írta: Szilágyi Ágnes

Irodalomjegyzék:

- Emily & Amilia Nagoski, Burnout—XOXO Festival. (2019). [Video recording]. <https://www.youtube.com/watch?v=BOaCn9nptN8>
- Pál, K. D., & Sas, E. K. (2022). Mentális elsősegélynapló—Stresszkezelési eszköztár kezdőknek és haladóknak. Kulcslyuk Kiadó.
- Selye, J. (1974). Stressz distressz nélkül. Akadémiai Kiadó.
- TED (Igazgató). (2013, szeptember 4). How to make stress your friend | Kelly McGonigal | TED [Video recording]. <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>

Az egészséges életmód alapjai

Az egészséges életmód nem csupán egy divatos irányzat, hanem a hosszú és kiegyensúlyozott élet kulcsa. Egyre több kutatás bizonyítja, hogy az egészség megőrzése érdekében nem elég csupán kerülni a betegségeket, hanem aktívan tenni kell a fizikai és mentális jólétünkért is. Az egészséges életmód több pillérre épül, amelyek közül a legfontosabbak a táplálkozás, a rendszeres mozgás, a pihenés és a mentális egészség megőrzése.

Az egyik legfontosabb tényező az étrend. A kiegyensúlyozott táplálkozás biztosítja a szervezet számára a szükséges tápanyagokat, vitaminokat és ásványi anyagokat. Az egészséges étrend alapjai: sok zöldség és gyümölcs fogyasztása, amelyek tele vannak antioxidánsokkal és rostokkal. Teljes kiőrlésű gabonák előnyben részesítése a finomított szénhidrátok helyett. Egészséges zsírok bevitele, például olívaolaj, avokádó és olajos magvak formájában. Fehérjeforrások, mint a hal, csirkehús, hüvelyesek és tojás beépítése az étrendbe. A túlzott cukor- és sóbevitelt kerülni kell.

A mozgás elengedhetetlen az egészséges életmódhoz. Nemcsak a testsúly szabályozásában segít, hanem csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség és más krónikus betegségek kialakulásának kockázatát is. Hetente legalább 150 perc közepes intenzitású testmozgás ajánlott, például séta, kocogás, úszás vagy kerékpározás. Az izomerősítő gyakorlatok is fontosak, hiszen ezek hozzájárulnak a csontok és izmok egészségéhez.

Az alvás minősége szorosan összefügg az egészséggel. A felnőttek számára ajánlott napi 7-9 óra alvás, amely segíti a test regenerálódását és a stressz csökkentését. A kevés vagy rossz minőségű alvás növelheti a szívbetegségek, az elhízás és a depresszió kockázatát.

A mentális jólét legalább olyan fontos, mint a fizikai egészség. A modern életmód gyakran stresszes, ezért fontos megtalálni azokat a módszereket, amelyek segítenek a feszültség csökkentésében. Ide tartozik a meditáció, a mindfulness technikák, a szabadidős tevékenységek és a társas kapcsolatok ápolása. A kiegyensúlyozott életvitel hozzájárul a jobb közérzethez és az általános egészséghez.

Az egészséges életmód fenntartása tudatosságot és kitartást igényel, de a hosszú távú előnyei megkérdőjelezhetetlenek. A megfelelő táplálkozás, a rendszeres mozgás, a pihenés és a mentális egészség együttesen járulnak hozzá a jobb életminőséghez és a hosszabb élettartamhoz. Ha apró lépésekben kezdünk el változtatni szokásainkon, hamarosan észrevehetjük a pozitív hatásokat mind fizikai, mind lelki szinten.

írta: Bodzán Boglárka, Schmidt Regina 12. D

Útravaló az EU-tól – Búcsú egy különleges küldetéstől

írta: Csepregi Nóra, Oláh Janka 12. D

Biztos mindenki került már olyan helyzetbe, hogy egy új kihívással találta szemben magát, és eleinte nem tudta pontosan, milyen feladatok várnak rá. Az ismeretlen mindig tartogat némi bizonytalanságot, hiszen nem látjuk előre, milyen akadályokkal kell majd megküzdenünk, és hogyan fogunk helytállni. Ugyanakkor az újdonság izgalma és a felfedezés öröme is része ennek az érzésnek.

Mi is így voltunk ezzel, amikor Dr. Técsyné Orosz Irén tanárnő felkért minket, hogy legyünk EU-s Junior Nagykövetek. Kilencedikesként még nem tudtuk, pontosan milyen feladatokat kell majd ellátnunk, de fiatalos lelkesedéssel vágtunk bele a programba. Az évek során számos osztályhoz ellátogattunk, hogy előadásokat tartsunk az Európai Unió működéséről és szerepéről. Emellett lehetőségünk nyílt különféle programokon részt venni, amelyeket az EU szervezett, így még jobban elmélyülhettünk a témában.



Most végzős diákként búcsút intünk ennek a feladatnak, de szívből kívánjuk az utánunk következőknek, hogy találják meg benne az örömet, és tapasztalják meg mindazt, amit nekünk is adott. Sok sikert kívánunk nekik az elkövetkező évekhez!



Talán mindannyiunk számára a legemlékezetesebb élmény egy veszprémi konferencia volt. Egy hétvége alatt különböző workshopokon vettünk részt, és megismerkedtünk más országokból érkezett fiatalokkal. Ez a rendezvény nemcsak tudást adott, hanem barátságokat is szült, és megerősítette a csapatunk összetartását. Az együtt töltött idő és a közös munka során rengeteg emléket szereztünk, amelyek végigkísérnek minket a későbbiekben is.



Garabonciás Napok – A legjobb hét az évben!

írta: Dézsi Tímea, 12. E

Ha van valami, amit minden békéscsabai középiskolás izgatottan vár, az a Garabonciás Napok! Ez nem csak egy egyszerű diákfesztivál, hanem az év legizgalmasabb, legösszetartóbb és legőrültebb hete. A Békéscsabai Evangélikus Gimnázium is szinte minden évben elindult és milyen jól tette.

Mi is ez és mikor van?

Az első Garabonciás Napokat 1992. október 12. és 16. között rendezték meg. Azóta is októberben, a város középiskolásai különböző versenyeken vesznek részt, miközben a többi diák megteremti a hangulatot a saját és egymás iskoláinak szurkolásával. De itt nem csak a győzelem számít – hanem maga az élmény, hogy útközben egy csapat miképp válik jó csapattá, barátságok, szerelmek alakulnak ki és megannyi más inger és kihívás ér ezalatt az idő alatt.

Minden sulinak van egy jelöltje, az, aki megnyeri a saját sulijában a diáknapokat. Már ilyenkor kialakul a csapat, a stáb, ami a diáknapok után csak még több stábtaggal bővül. Egyébként nem nehéz bekerülni, csak legyen szabad időd, legyél nyitott és a csapatban, ha, bekerülsz, vedd ki a részed, mint csapattag.

A különböző kihívások között vannak sportversenyek, például kidobós, kreatív előadások. Vannak kampánykoncertek, ennek a lényege az iskola diákjaiból álló koncert előadása, a zsűri ezt is pontozza természetesen. Érdekesség, hogy a garabonciás alatt jótékonysági adományok is zajlanak.



Hogy mi a legjobb része?

A Garabonciás Napokban a legjobb a fáklyás felvonulás, ilyenkor mindenki a saját sulijának, a stábnak szurkol, az utcán hangos kiabálással, kelepelővel, megafonokkal, táblákkal és a saját logójukkal esetleg kabala állatukkal vonulnak fel. Mindegyik sulinak meghatározott pulcsi színe van, így könnyen megállapítható, hogy ki, melyik sulihoz tartozik.





Mit jelent nekünk, diákoknak?

Nekem és a barátaimnak is nagy buli, főleg az első alkalom, mivel az első garabonciáson minden egyes nap kint voltunk és nem létezett olyan, hogy túl fáradtak lettünk volna a következő esti bulihoz. De főképp az izgalom volt nagy, mert aggódtunk, hogyan értékelik az addig belefektetett munkánkat, éppen ezért volt az eredményhirdetés szinte mindig érzélgős.



Megéri-e?

Amikor vége van a hétnek, mindig kicsit szomorúan állunk ott, főleg, ha igazságtalannak érezzük az eredményt... De visszanezzük a képeket, a videókat a happening táncunkról, filmünkéről és elindul a találgatás, hogy ki indul a következőnek, hogyan lehetnénk jövőre nagyobbak, hangosabbak, kreatívabbak.



Végzősként azt tudom ajánlani, hogy mindenképpen legyetek egyszer stábtagnak a gimnáziumi éveitek alatt, és ha nem is jön össze ez minden évben, szurkoljatok a saját iskolátoknak és vegyetek részt a programokban, mert ezzel is segítitek a sulitokat, illetve egy jó ötlet megvalósítását is, mint például Békéscsaba zöldebbé válását.



Táncház, hot-dog, számháború és, ami még belefért...

írta: Bánhegyi Botond, 7.B

Május 9-én rendezték meg a tavaly nagy sikert aratott Kis-DÖK Night-ot. Én idén sem hagytam ki...

A programsorozat táncházzal indult, amit iskolánk tanulói vezettek és remek hangulat alakult ki. Ezt követte a kincskeresés, ahol QR kódokat kellett keresni az iskola különböző pontjain. A vacsora igazi sikert aratott, hiszen hot-dog és tea volt az étlapon. Levezetésképpen a már tavaly megrendezett számháború következett, ahol két csapatra lettünk osztva és zászlókat kellett keresnünk az udvaron.



Estefelé átmentünk a kistemplomba, ahol áhítat és közös éneklés várt minket. Ezt követően visszamentünk a suliba és következett a szabadprogram: ping-pong, csocsó, kahoot. Az éjszaka közeledtével elkészítettünk szüleinktől és kellemes kikapcsolódást kívántunk a mobiltelefonjainknak. A nap zárásaként egy filmet néztünk meg, majd mindenki nyugovóra térhetett. Úgy gondolom, hogy mindenki jól érezte magát, sok élménnyel gazdagodtunk és mindenkit arra buzdítok, hogy ha tud, jöjjön el jövőre a Kis-DÖK Night-ra!



Verselés, táncolás és még számtalan produkció

írta: Bánhegyi Botond, 7.B

Idén sem maradt el iskolánkban a ma már hagyománnyá vált Ki mit tud?! vetélkedő. Március 4-én, aki csak szerette volna, megcsillogtathatta tehetségét. És meg is tette!

Az előadások között láthattunk táncos, hangszeres bemutatókat, egyéb kategóriában pedig hallhattunk vers - és mesemondást valamint láthattunk profi tornászokat. A rövid felkészülési idő ellenére, igen magas színvonalú, jól kidolgozott előadások születtek, így kivétel nélkül minden versenyző bejutott a LEG-ek kirándulására. Szerintem az idei Ki mit tud?! is igazán remekül sikerült. Én, mint DÖK tag és versenyző, mindnyájatokat arra buzdítalak, hogy a jövőben ha tehetitek nevezetek be és mutassátok meg iskolánknak, hogy Ti miben vagytok a legjobbak.



Biosz- és tesi óra Budapesten

írta: Bánhegyi Botond, 7.B

Az idei LEG-ekre március 14-én került sor Budapesten. Vonattal mentünk.

A hajnali indulás dacára, vidám kis csapat gyűlt össze. Már az út is nagyon hangulatosra sikeredett. A nap folyamán két helyet látogattunk meg. Először Pestre mentünk a Természettudományi Múzeumba, ahol szétváltunk három csoportra melyeket idegenvezetők kísérték. Az egyik csoport a Föld evolúcióját nézte meg, a másik csoport pedig a dinoszauruszokról tudott meg egyet s mást, a harmadik csapat pedig az ásványokat szemlélhette meg. Ezt követően átmentünk Budára a Cyberjump trambulinparkba, ahol rengeteg féle trambulint lehetett kipróbálni, de voltak különféle akadálypályák és interaktív játékok is. Akik idő közben elfáradtak és lejöttek a trambulinokról, lehetőségük volt inni egy frissítőt vagy haraphattak valamit a kávézóban. A nap végén visszamentünk a pályaudvarra és célba vettük Békéscsabát. Mindenki nagyon jól érezte magát és csodás élményekkel térhetett haza.



„Az legyen fontos számunkra, hogy Istenünk jótéteményeinek eszközei legyünk!”

Mint ahogyan a diákok véleménye egyes kérdésekben, úgy az igazgató véleménye, meglátásai is fontos szerepet játszanak a gimnázium életében. Éppen ezért megkérdeztük *Köveskúti Péter* igazgató urat néhány olyan dologról, amelyben szeretttük volna az ő nézeteit, álláspontját meghallgatni.

-Az elmúlt időszak mozgalmas volt a gimnázium számára. Ön hogyan látja merre tart a gimnázium hírneve, élete?

-Ami a legtöbbször az iskoláról eszébe jut az embereknek, az a közösségi élet, ami itt a gimnáziumban tapasztalható. A sok-sok program, amelyet a diákok számára szervezünk, mind egyre ismertebbé, és egyre elismertebbé teszi az iskolát. Békés megyében nagy mértékben csökken az iskolás korú diákok száma, a gimnázium és a művészeti képzés iránt azonban nem csökken az érdeklődés, ez reményt ad a további munkára, arra, hogy jó úton járunk. A kollégiumban is minden férőhelyünknek van gazdája, sőt valaki csak akkor tud beiratkozni hozzánk, ha valaki más kiköltözik. A kollégium is remek alkalom a közösségépítésre, új, életre szóló barátságok kialakítására.

-A szakképzés egyre nagyobb „hangot kap” itt is. Ön szerint ennek mi lehet az oka? Fogja ez vajon befolyásolni a gimnáziumba jelentkezők számát?

-Tapasztalható, hogy egyre kevesebb a szakember, egyre kevesebb nyolcadikos szeretne gyakorlati ismereteket nyújtó szakmát tanulni. A kemény munkával járó foglalkozások nem vonzóak a mai gyerekek számára, ezért próbálnak tenni ennek érdekében az oktatásirányítás szereplői. Az ösztöndíjrendszer, az ötéves technikus képzési rendszer mind ezt a célt szolgálja.

Mivel egyre kevesebb a gyermek a megyében, és egyre nagyobb a szakképzés vonzereje, ezért a gimnáziumokba egyre kevesebb jelentkező jut, oda kell figyelni, hogy milyen többletet tudunk adni a minket választó diákoknak.

-Ebben a tanévben elég sok minden történt. Például a hányós hasmenéses vírus is ilyen volt. Ön mit gondol, egy ekkora intézmény kellőképpen fel tud készülni ilyesfajta helyzetekre? Van-e bármiféle akadálya a megfelelő felkészülésnek?

-Mindig történnek váratlan események, majdnem minden nap. Az iskola vezetésének meg kell tanulnia alkalmazkodni ezekhez a váratlan, néha nagyon súlyos esetekhez, amiből mi is tanulunk, és ami fontosabb ezekkel a reakciókkal észrevétlenül is tanítjuk a diákjainkat. A legutóbbi járványhelyzetben azonnal szóltunk a közegészségügyi hatóságnak, akik kijöttek, kivizsgálták a körülményeket, elmondták, hogy mivel van dolgunk, és mit kell tennünk. Később elmondták, hogy nagyon jól tettük, hogy nekik szóltunk, és nem próbáltuk a szőnyeg alá seprni a helyzetet, mint ahogy más iskolában már tapasztalták. Ez számunkra azt jelenti, hogy az egyenes út, az őszinteség útján járni, akkor is, ha kellemetlen sokkal jobban megéri, mint azután nagyobb bajba keveredni.

-Az elmúlt félévben voltak különböző iskolai, városi programok a diákságnak. Például a Garabonciás Napok, amin az iskola kiemelkedően teljesített. Ön szerint miért fontosak az ilyen rendezvények? Esetleg van kedvence?

-A Garabonciás Napok rendezvénysorozata régi hagyománya városunknak. Amellett, hogy koncertek, rendezvények vannak a diákok számára, az iskolák bemutatkozhatnak, új barátságok is kötetthetnek. Ez leginkább az egymással vetélkedő stábokra igaz, hiszen ők együtt dolgoznak ezekben a napokban. Természetesen az én személyes kedvencem a Garabonciás Napok, hiszen 1992-ben, az első garán tagja voltam a győztes stábnak.

-Az iskola szervezésében létrejött egy kezdeményezés hátrányos helyzetű gyermekek számára az iskolán belül. A Mustármag Program. Tudna erről egy kicsit mesélni? Konkrétan kiknek szól, milyen céllal jött létre, milyen programokat foglal magába?

-A Mustármag Programot három evangélikus kollégium és a mi intézményünk számára alkotta meg fenntartónk a Magyarországi Evangélikus Egyház. A program elődje Nyíregyházán valósult meg néhány évvel ezelőtt, ahol hátrányos helyzetű diákok számára szerveztek kulturális és szabadidős programokat központi támogatással. A mi kollégiumunkban nincsenek olyan hátrányos helyzetű fiatalok, mint Nyíregyházán, ezért mi a saját Mustármag Programunkat más szempontból vezettük be. A program hat hétvégét jelent, amikor 15 diák a kollégiumban vesz részt különböző foglalkozásokon, kirándulásokon. Nem csak kollégisták, hanem gimnáziumba járók és általános iskolások is részt vehetnek a programban. Van egy szál is, amely közös minden alkalomban, ez a szál Wenckheim Krisztina Szabadkígyóson élő grófnő története, aki hároméves korában árva lett, többszázezer holdas birtokot örökölve.

Ő, bár nagyon gazdag volt, mégis segítségre szorult, arra, hogy az életébe valaki többletet adjon. Ilyen a mi programunk is.

-Hogy gondolja mennyire fontos tudatosítani a diákokban azt, hogy hogyan segíthetnek a diáktársaiknak? Milyen lehetőségek vannak arra, hogy valaki segítség legyen mások számára?

-Ez alapvető feladatunk. Nem csak itt az iskolában, hanem az élet minden területén. Szeretnénk megmutatni tanulóinknak, hogy az egyéni boldogulás előtérbe helyezése helyett sokkal fontosabb az egyéni boldogulásunkat úgy biztosítani, hogy az a közösség javára váljon. Ilyen közösségünk a családunk, az osztályunk, az iskolánk, a település, ahol élünk, és a hazánk. Az legyen fontos számunkra, hogy Istenünk jótéteményeinek eszközei legyünk. Ezért szervezünk gyűjtéseket, segélyakciókat, közösségi alkalmakat.

-A tanári karban az idén is jöttek új tanárok. Eddig hogyan látja a pedagógusok munkáját? Mennyire gyorsan és könnyen tudnak belerázódni az új tanárok az oktatásba?

-Számomra nagyon fontos, hogy a tantestület is egy keresztény közösség, sok alkalmat szervezünk a számukra is. Közös szalonnasütés, bográcsozás, karácsonyi Istentisztelet és vacsora, tantestületi kirándulás, csendesnap. Ezekben az alkalmakon mindig gondolunk a testre – étellel kínáljuk meg őket – és a lélekre, áhítatok, Istentiszteletek formájában. Nagyon fontosnak tartom, hogy az új kollégák jöjjenek el ilyen alkalmakra, hiszen így jobban megismerkedhetünk velük. A régebben itt tanító kollégák pedig segítik az ő munkájukat, megosztják tapasztalataikat velük.

-Sok fiatal tanár van az iskolában. Mennyire érezhető a generációs szakadék az új és a régebbi tanárok között? Ez mennyire mutatkozik meg egy-egy tanári megbeszélésen?

-Igazából nem érezhető generációs szakadék az idősebb és a fiatal kollégák között. A Covid járvány idején tapasztaltam meg azt, hogy a fiatalabb kollégák mennyire segítettek idősebb társaikat az online oktatás fortélyainak elsajátíttatásában. Ez közelítette őket egymáshoz, a szakadék egyre kisebbé vált. Nagy öröm számomra, hogy több, mint tíz olyan kollégánk van, akik itt az iskolában érettségiztek. Ők úgy érkeznek hozzánk, hogy ismerik a szabályokat, tudják mi az, hogy áhítat, ismerik a házirendet is.

-Az idén bevezetésre került egy újabb szabály a telefonhasználattal kapcsolatban. Mennyire látja ezt hasznosnak? Mennyire működőképes az iskolában ez?

-A telefonok visszaszorításának az a célja, hogy csökkenjen az iskolai internetes zaklatások száma, hogy a diákok tanórákon ne használják. A mi iskolánkban ez eddig sem volt jellemző, ezért tűnik sok ember számára túlzásnak ez az intézkedés. Én azonban örülök, hogy a szünetekben újra előkerült a focilabda, a pingpong és előkerültek a könyvek, a diákok beszélgetnek egymással, ismerkednek a fiúk a lányokkal a folyosón, mint a „rég szép időkben”.



-Hamarosan dübörög az érettségi időszak. A végzős diákok között van, aki már várja, hogy végre túl legyen rajta és olyan is akad, aki stresszes, hogy feltud-e időben készülni. Mit gondol az idei érettségi mennyire lesz nehéz? Mire számítsanak a diákok, akik idén írják? Van bármiféle útravaló kívánsága a ballagó diákoknak? Esetleg egy biztató mondat az érettségire?

-A gimnázium legfontosabb feladata, hogy felkészítsen az egyetemi képzésre. Ezt hajlamosak vagyunk elfelejteni, hiszen a tanulás rengeteg munkával és sok lemondással jár. Nem kapjuk készen meg a diplomát, szorgalmasan készülnünk kell az egyetemen is. Az a tapasztalatom, és ezt a nálunk végzett öregdiákjainktól hallottam, hogy a Békéscsabai Evangélikus Gimnázium diákjai mindezek mellett még kapnak egy plusz útravalót, amit az áhítatokon, hittanórákon és tanáraiktól kaptak. Ezek azok a bizonyos útjelző táblák, amelyek végigkísérnek minket életünk útján. Sodorjon minket bármerre is az élet tudjuk, hogy mindig van segítségünk és reményiségünk, aki eligazít minket az élet viszontagságai között. A végzősöknek sok sikert kívánok, és arra kérem őket, hogy tegyék meg a tőlük tehető legtöbbet az érettségi vizsgán, hogy szüleikkel együtt büszkéek lehessünk rájuk, és így mutatva példát az alsóbb éveseknek.

„Bízzál az ÚRban teljes szívből, és ne a magad eszére támaszkodj! Minden utadon gondolkodj rá, és ő egyengetni fogja ösvényeidet.” Péld 3,5-6

írta: Képíró Viktória, 12.D

Hogyan szeressük magunkat a közösségi média világában?

Manapság a közösségi média meghatározó része az életünknek. Mindennap tökéletesre szerkesztett képekkel, influenszerek posztjaival találkozunk, ami sokszor azt az érzést keltheti bennünk, hogy nem vagyunk elég jók. De valóban reálisak ezek a képek? És milyen hatással vannak az önbizalmunkra?

A kutatások szerint a fiatalok önértékelését nagyban befolyásolja az online világ. Az összehasonlítás szinte elkerülhetetlen: Miért nincs ilyen szép bőröm? Miért nem nézek ki úgy, mint ők? Az igazság valójában az, hogy a legtöbb poszt mögött gondosan beállított szögek, filterek és szerkesztőprogramok állnak. Ami a képernyőn tökéletesnek tűnik, a valóságban sokszor teljesen máshogy mutat.



Hogyan őrizhetjük meg az önbizalmunkat ebben a digitális korszakban? Fontos, hogy tudatosan fogyasszuk a közösségi médiát! Kövessünk olyan tartalomgyártókat, akik valódi, őszinte üzeneteket közvetítenek. Ne féljünk eltávolítani azokat a profilokat, amelyek rossz érzéseket keltenek bennünk. Legyünk kedvesek magunkkal, és emlékezzünk: a szépség nem a tökéletes bőrben vagy a karcsú derékban rejlik, hanem abban, hogy magabiztosan és önazonosan élünk.



Hasznos tippek:

Digitális detox: ajánlott időközönként szünetet tartani a közösségi médiától, és inkább a barátokra, élményekre koncentrálni. Erősítsd az önbizalmad offline: sport, kreatív tevékenységek, minden, amiben jól érzed magad, segít növelni az önbizalmad és csökkenteni a külső visszacsatolás iránti függőséget. Olyan embereket kövess, akik motiválnak és inspirálódni tudsz általuk.

A közösségi média lehet inspiráló és pozitív hatású is, ha jól használjuk. A legfontosabb pedig, hogy soha ne felejtsük el: mindenki egyedi és különleges a maga módján! Reális elvárásaink legyenek magunkkal szemben, és ne akarjunk tökéletesek lenni. Örüljünk a saját egyediségünknek, és koncentráljunk azokra a dolgokra, amikben jók vagyunk.

írta: Oláh Lili, 12. E

Tanulási technikák – Nem csak a vizsgaidőszakra

A vizsgaidőszak közeledtével a tanulás kiemelt szerepet kap a diákok életében. Ha a tanulásról van szó, nemcsak a mennyiség az, amire hangsúlyt kell fektetni, de a hatékonyság, a minőség szintűgy kulcsfontosságúnak bizonyul. Egy testhezálló technika beépítése a tanulási rutinba egyensúlyba hozhatja az említett három alappillért. Ebben a cikkben olyan tanulási módszereket gyűjtöttem össze, amik egyfelől a vizsgák előtt álló diákoknak nyújthatnak segítő kezet – másfelől pedig bárkinek, aki szeretne megtanulni tanulni.

Blurting, avagy a hatékony memorizálás technikája: az úgynevezett Blurting-módszer célja, hogy könnyen és pontosan felidézd a megtanultakat – mindenféle külső segítség nélkül. Számonkéréskor a legfontosabb, hogy bármilyen részletre vissza tudj emlékezni, így ez a módszer sokat segíthet, akár egy dolgozat megírásában, akár egy vizsgaszituációban. De hogyan csináld? Először is értelmezd a tananyagot, majd készíts egy listát, ami a tananyaghoz kapcsolódó kérdéseket tartalmazza. Válaszolj a feltett kérdésekre, írd le fejből mindazt, amit megjegyeztél. Olvasd át a jegyzetet, amit emlékezetből írtál, és fókuszálj az esetlegesen kihagyott információkra. A végén pedig ismételd meg a folyamatot addig, míg biztosnak nem érzed a tudásod.

Tanulókártyák és a Leitner-módszer: a Leitner-módszer a tanulókártyák alkalmazásának egy továbbgondolt verziója, amit egy német tudományos szakújságíró, Sebastian Leitner fejlesztett ki. A szóban forgó technika jól használható bármilyen tanulására, ami kérdés-válasz formában leírható. Kulcsa a gyakori időközönként történő ismétlés: nemhiába szól úgy a mondás, hogy az ismétlés a tudás atyja! Készíts a tananyaghoz kapcsolódó tanulókártyákat (pl. írd fel a kérdést a kártya egyik oldalára, a választ pedig a másikra). Határozd meg, mennyi időközönként kell átismételned a dobozokban lévő kártyákat (pl. az 1-es dobozba tartozó kártyákat minden nap, a 2-es dobozba tartozókat három naponta, a 3-as doboz kártyáit pedig 5 naponta). Helyezd az összes tanulókártyát az 1-es dobozba. Ha helyesen idézted fel az információt, ami az adott kártyán szerepel, helyezd azt a következő dobozba. Ha nem, tedd vissza az elsőbe, ez azt jelenti, hogy az információ rögzüléséhez több időre van szükség.

A Feynman-technika alapelve az egyszerűség: az amerikai fizikus Richard Feynman szerint az igazság pontosan ebben rejlik. Úgy hitte, a dolgok könnyebben megtanulhatók és több eséllyel maradnak meg az emlékezetünkben, ha leegyszerűsítjük őket – legyen szó bármilyen összetett témáról. Válassz egy témát, amit jobban meg szeretnél érteni. Légy egy kicsit te a tanár! Ha úgy teszel, mintha olyasvalakit tanítanál, akinek nincs ismerete a témában, az nagyban segíti a saját tudásod elmélyítését is. Foglalmaz egyszerűen, illetve használj szemléletes analógiákat. Ezt megteheted írásban, vagy akár szóban is. Ne ess kétségbe, ha elakadsz! Abban az esetben, ha valamit nehezebben tudsz kifejezni, használd a tankönyveidet, füzeteidet bátran. Érdemes addig ismételni a folyamatot, amíg nem tudod a lehető legegyszerűbb formában szavakba önteni a gondolataidat az adott témával kapcsolatban.

Ahogy a mondás tartja, a tanulás egy életen át tart. Útravalóul érdemes kiválasztanunk olyan módszereket, amik társként vannak jelen ezen az úton. Ahhoz, hogy az út során fejlődni tudjunk és előrébb juthassunk, tanulnunk kell. Ezért is fontos annyira, hogy mindenekelőtt megtanuljunk tanulni.

Egy csésze nyugalom: teák a stressz legyőzésére

A tanév sok stresszel járhat, főleg a végzős diákoknak. A megfelelő alvás, testmozgás és étkezés elengedhetetlen része a stressz elleni védekezésnek, vannak azonban egyéb praktikák is, amelyek könnyebbé tehetik az ilyen időszakokat az életünkben.

A gyógynövényeknek rengeteg jótékony hatása van, a belőlük készült teák pedig finomak is. Az érettségi közeledtével sajnos a stressz is egyre nő sokunknál, ezért most összegyűjtöttük nektek a legjobb nyugtató teákat.

A citromfű jóízű, nyugtató és stresszoldó hatású gyógynövény, emellett kitűnő idegerősítő, altató, görcsoldó. Vizeletkiválasztó, szélhajtó és izzasztó hatása is van. Nyugtatója a szívideget, a gyomor- és emésztőrendszert. Az esti órákban fogyasszuk, de ne túl közel a lefekvéshez, mert akkor éjszaka többször fel kell kelni.

A borsmenta nemcsak az emésztésünket javíthatja, de a hangulatunkra is nagyszerű hatással van, és segít megnyugtatni, elcsendesíteni a gondolatainkat is. Különösen akkor érdemes rendszeresen borsmentateát inni, ha a stressz emésztési tünetekkel jár együtt például hasi görcsökkel, székrekedéssel, refluxszal vagy egyéb panaszokkal.



A kamilla rendkívül nyugtató hatású, ugyanakkor a hangulatunknak is jót tesz, és ez elengedhetetlen például ahhoz, hogy jobban aludjunk. A kamillatea éppen ezért azoknak ajánlott, akiknél a stressz alvászavarokat okoz, például álmatlanul forgolódnak az idegeskedés és aggodalmaskodás miatt.

A kamillához hasonlóan a levendulának is nyugtató hatásai vannak - igaz, a legtöbbször nem teaként alkalmazzuk ezt a jellegzetes aromájú gyógynövényt, hanem illóolajként. A levendulából készült tea azonban a stresszel összefüggő fejfájásokat és szorongást is képes csökkenteni, emellett pedig hozzájárul ahhoz, hogy az éjszakáink minél pihentetőbbek legyenek. Vigyázzunk az adagolással, mert nagy mennyiségben felpörget!

A gyömbérből készült teát akkor érdemes inni, ha a stressz miatt nincs elég energiánk, úgy érezzük, hogy a nap végére teljesen kimerültünk. A gyömbértea segítségével könnyen újra energikusnak és frissnek érezhetjük magunkat, ráadásul az emésztésünket is segítheti.

A hárs tea a hársfa szárított virágából, leveléből vagy kérgéből készül. A népi gyógyászatban az idegek megnyugtására, a szorongás, az álmatlanság és a fejfájás kezelésére használták. Fontos, hogy alacsony vérnyomás, illetve vérnyomáscsökkentő gyógyszerek szedése esetén óvatosságra intenek a szakemberek, mert hatására túlságosan lecsökkenhet a vérnyomás.

írta: Bonyhádi Júlia, Szigeti Alexandra, 12.D

Látogatás a debreceni Atomkiban

írta: Frisnyicz Kevin, Püski Milán 12. D

A békéscsabai Szeberényi Gusztáv Adolf Evangélikus Gimnázium és a segesvári testvér iskolájának diákjai Debrecenbe látogattak. A program során több tudományos intézményt is meglátogattunk, köztük az Atommagkutató Intézetet (Atomki)-t, ahol izgalmas kísérleteket láthattunk.

Látogatásunk első állomása egy PET (pozitronemissziós tomográf) készülékhez kísért minket. Az előadást Dr. Király Beáta magfizikus tartotta aki nagyon sokat mesélt nekünk. Sok jó tanácsot adott a továbbtanulással kapcsolatosan, amit humorával tarkított, és nem utolsó sorban elmesélte a PET készülékek működését. A pozitronemissziós tomográfia (PET) egy orvosi képalkotó eljárás. A módszer lényege, hogy egy radioaktív izotóppal jelölt anyagot – például fluor-18 izotóppal jelölt glükózt (FDG) – juttatnak a szervezetbe. Ez az anyag a vizsgált szövetekben, például daganatokban vagy az agy aktív területein halmozódik fel.

A radioaktív izotóp pozitronokat bocsát ki, amelyek az elektronokkal találkozva megsemmisülnek, és közben gamma-sugárzást hoznak létre. A PET-készülék detektorai érzékelik ezt a sugárzást, és egy számítógép képpé alakítja az adatokat, megmutatva a szervezetben zajló biokémiai folyamatokat. A PET-et gyakran használják daganatok, neurológiai betegségek és szívproblémák diagnosztizálására.

Ezután egy folyékony nitrogénnel végzett kísérletsorozatban vehettünk részt amit Dr. Herczku Péter, kísérleti fizikus tartott. A -196°C -os nitrogén segítségével látványosan demonstrálták, hogyan változik meg az anyagok tulajdonsága extrém hidegben. Láthattuk például, ahogy egy lufi néhány másodperc alatt összemegy. Hasonlóan lenyűgöző volt, amikor egy rózsát merítettek a folyékony nitrogénbe: az élő virág néhány pillanat alatt rideggé vált, és könnyedén szilánkokra tört. A kísérleteket végül a maradék nitrogén vizes aszfaltra való kiöntésével zártuk amivel felhőt „gyártottunk” talaj közelben.

A bemutató nemcsak látványos volt, hanem segített jobban megérteni a hőmérséklet szélsőséges változásainak hatását a különböző anyagokra. A program során az Atomki kutatásairól is hallhattunk, és bepillantást nyerhettünk a tudományos munka izgalmas világába. Összességében egy nagyon érdekes és tanulságos látogatás volt, amely sokunk érdeklődését felkeltette a fizika iránt.



Tudományos időutazás Szegeden – ELI ALPS és az Informatikatörténeti Múzeum

írta: Ragács Janka, 11. E

Április 4-én egy 30 fős csapattal és iskolánk tanáraival közösen látogattunk el Szeged két különleges helyszínére: az ELI ALPS lézeres kutatóintézetbe és az Informatikatörténeti Múzeumba. Őszintén szólva, nem tudtam pontosan, mire számítsak, végül mindkét hely nagyon érdekes élménynek bizonyult – teljesen másképp, de mindkettő lenyűgözött.

Az ELI ALPS-ben egy előadással kezdődött a program. A létesítmény neve elsőre elég komolyan hangzik (és igazából az is), de a lényeg, hogy itt olyan lézerekkel dolgoznak, amelyek elképesztően rövid fényimpulzusokat – például attoszekundumosakat – képesek előállítani. Egy attoszekundum a másodperc milliárdod része, vagyis olyan gyors folyamatokat tudnak vele megfigyelni, mint például az elektronok mozgása egy atomban. Az előadásban szó esett arról is, hogy milyen területeken lehet ezeket a lézereket alkalmazni, például orvostudományban vagy anyagkutatásban. Maga az épület is modern, már a belépésnél érezni lehetett, hogy itt tényleg komoly tudomány folyik



Ezután az Informatikatörténeti Múzeumba mentünk, ami teljesen más hangulatú volt, de ugyanolyan izgalmas. A Szent-Györgyi Albert Agórában található kiállítás gyakorlatilag egy időutazás az informatika világában. Körbevezettek minket, és láthattunk régi számítógépeket, monitorokat, telefonokat, sőt még távírókat is. A vezetés során megismerhettük, hogyan fejlődtek a számítógépek az évtizedek során – a hatalmas, szekrényméretű gépektől egészen a mai, zsebben hordozható eszközökig. Külön kiemelném a Szegedi Katicát, ami egy régi magyar fejlesztésű számítógép, "robot" volt – jó látni, hogy itthon is születtek ilyen technikai újítások. Összességében ez a nap tökéletesen megmutatta, milyen messzire jutott a technológia: az egyik helyen a jövőt nézhettük meg, a másikon pedig a múltat.

„Közelebbről megismerhettük egymást!”

írta: Martyin Dóra, 8.A

Úgy gondolom, hogy az egész csapat nevében kijelenthetem, hogy ezt az évet is sikeresen zárjuk. Rengeteg programban volt szerencsénk részt venni, ami csapatépítésnek is kiváló volt.

Szeptemberben az évet egy DÖK gyűléssel kezdtük, amin megválasztottuk a Kis-DÖK vezetőség tagjait. Két alelnökünk Gózon Bogáta (8.b) és Pintér Csanád (8.a) lett, végül pedig engem ért a megtiszteltetés, hogy DÖK elnökként képviseljem a felső tagozatot. Nem sokkal később sor került egy csapatépítő összejövetelre, amin DÖK segítő tanárunknak (Szeverényiné Lázár Emese) segítségére volt Szilágyi Ágnes szociális segítő. Ezen az alkalmon játékos feladatokkal rázódott össze kis közösségünk: közelebbről megismerhettük egymást, és sok közös élménnyel gazdagodhattunk.

Október 24-én indult egy csapatunk a Békéscsabai Kolbászfesztiválon kolbászt gyúrni, és nagyon vidám, eseménydús napunk volt. November 12-én részt vettünk a VIP-en. Mindhárom általános iskolai szekción jelen voltunk, amik a „Mert kell egy csapat?”, „Úriember, nem csibész”, és az „Általánosból középiskolába” voltak. A programok egy nyitó plenáris üléssel kezdődtek, ahol bemutatkozásra kerültek a szekciók és a szekcióvezetők. A nap folyamán a programon résztvevők érdekesebbnél érdekesebb tényekkel szembesülhettek, és a témával kapcsolatos kérdéseikre választ kaphattak. Végül a záró plenáris ülésen a diákok beszámoltak az újonnan szerzett élményeikről. Egy későbbi DÖK gyűlésen sor került a gyúráson elkészült kolbász elfogyasztására, ami mindenki szerint nagyon jól sikerült.

December 6-án került megrendezésre a nyolcadikosok által a Mikulásnap, amin a hangsúly az ötödikesek üdvözlésén, avagy a „Manóavatáson” volt. Ezután megleptük a többi évfolyamot egy kis „Just Dance”-el, ami jelmezben még szórakoztatóbbnak bizonyult. Ezt követte még néhány mókás program, amit a DÖK-ösök felügyeltek. Február 28-án volt a farsang, amit szintén a nyolcadik évfolyam szervezett (a kiemelt szervezést a DÖK-ös diákok valósították meg), és minden osztálynak különböző kornak megfelelően kellett egy rövid divatbemutatót csinálnia.

Minden osztály kitett magáért és elképesztő kosztümökkel kápráztattak el bennünket. Persze itt sem maradhattak el a szórakoztató játékok, mint a társasozás vagy éppen a rulett. Március 14-én Budapesten, a Természet-tudományi Múzeumba látogattunk a Legek Kirándulása során, ahol egyénileg is körülnézhattunk, és egy idegenvezetés során rengeteg dolgot megtanulhattunk az élővilágról. Ezután a Cyberjump Trambulin-parkban töltöttük a délutánt, hazautazás előtt. Következő eseményünk a Kis-DÖK Night volt, ami idén lett másodjára megrendezve. Az este táncházzal indult, majd a gyerekek számos programon vettek részt, aminek része volt a számháború, na meg az esti mesenézés. És végül, de nem utolsó sorban a Kis-DÖK nap fog megrendezésre kerülni június 18-án amivel illően lezárhatjuk majd ezt a tanévet.



Virtuális Valóság: A Jövő, ami már most itt van

írta: Andor Nóra, Szoboszlai Petra, 12.D

Mi jut eszedbe, ha a virtuális valóság szót hallod? Talán videojátékok, futurisztikus filmek vagy éppen a legújabb technológiai kütyük? Pedig a VR nem csak szórakozásra jó! Egyre több helyen használják a mindennapokban, és sokkal közelebb van, mint hinnénk.

A VR leginkább a videojátékosok körében ismert, hiszen a speciális szemüvegekkel szinte egy másik világba csöppenhetünk. Az élmény olyan, mintha tényleg ott lennél a játékban, akár egy úrhajó pilótájaként, akár egy ősi város romjain sétálva. A headset segítségével körbenézhetsz, minden irányba, mintha valóban ott lennél. De mi van, ha azt mondom, hogy a VR nemcsak a játékosoké? Egyre több iskolában is alkalmazzák, hogy érdekesebbé tegyék a tanulást. Képzeld el, hogy egy történelemórán nem csak könyvekből olvasol, hanem egy VR szemüveggel beléphetsz egy ókori római piacra, és úgy érezheted, mintha te is ott élnél! A tudományos kísérletek, a földrajzi felfedezések és a művészetek is teljesen más élményt nyújtanak, ha VR-ban tanulunk róluk.



De nem csak az iskolákban, hanem az orvoslásban is nagy szerepe van. A sebészek például virtuálisan gyakorolhatnak különböző műtéteket, így kevesebb hibázási lehetőség van, miközben a páciensek is biztonságban vannak. A pszichológiai kezeléseknél is hasznos lehet, például azoknak, akik poszttraumás stressz zavarban szenvednek, hiszen a virtuális környezet segíthet a gyógyulásban. A virtuális valóság tehát már most is jelen van az életünkben, és valószínű, hogy egyre több területen találkozunk majd vele. Ki tudja, talán hamarosan az iskolában, a munkahelyeken vagy akár otthon is sokkal többet használhatjuk majd. Ha eddig még nem próbáltad, érdemes egy próbát tenni, biztos, hogy nem fogsz csalódni!

„Édesapánk mintája miatt lettem testnevelő tanár”

írta: Petrovszki Liza, 12.E

Hogyan lesz egy gyermekkori példa hatására a sport szeretetéből hivatás, majd szenvedély és életforma? Mi motiválhat akkor is, amikor épp semmi kedvünk edzeni? Többek között ezekre a kérdésekre adott választ Nagy Lídia, a gimnázium testnevelő tanára.

-Volt olyan edző az életében, aki meghatározó volt a sporthoz való hozzáállásával kapcsolatban, aki még jobban megszerettette Önnel vagy éppen ellenkezőleg?

-Igen volt. Az édesapám, aki óriási hatással volt rám. Nemcsak a sport szeretetét adta át, hanem azt is, hogy a kitartás és a fegyelem mennyire fontos az élet minden területén.

-Kiskorától kezdve testnevelést szeretett volna tanítani, vagy volt más opció is?

-Ahogy fiatalon, úgy a mai napig rengeteg tevékenység érdekel, főleg olyanok, amik kreativitást igényelnek, így a művészetek is közel állnak hozzám: a zene, a tánc, a színház, a festészet. Egyszóval lehetett volna más opció is, de a család sportos vonala, édesapánk mintája miatt lettem testnevelő tanár.

-Sokan csak a mozgás örömét látják a sportban, viszont van más egyéb jótékony hatása is. Hogyan segíthet a sport abban, hogy az élet más - más területein is sikeresebbek legyünk?

-A sport a célok eléréséhez szükséges kitartásra, türelemre tanít. Állóképessé tesz! Ha valaki rendszeresen sportol megtapasztalhatja, hogy az eredmények nem egyik napról a másikra jönnek, hanem folyamatos tevékenység által jönnek létre. Ugyanez igaz a tanulásra, a munkára vagy akár a személyes fejlődésre is. Nem mindenből lesz élsportoló, de mindenkinek érdemes megtalálni azt a mozgásformát, amit élvezettel tud beépíteni a mindennapjaiba.

-Mi a legfontosabb dolog, amit egy testnevelés órán próbál átadni a diákoknak?

-Azt, hogy a mozgás nem csak a teljesítményről szól, hanem az egészség megőrzéséről és az örömről is.

-Volt olyan pillanat, amikor úgy érezte, hogy valóban sikerült megszerettetnie a sportot valakivel?

-Igen, és ez az egyik legjobb érzés! Amikor egy diák, aki előtte nem szeretett mozogni, felnőttként azzal jön vissza hozzám, hogy elkezdett futni, kosarazni vagy edzőterembe, vagy akár az én edzéseimre járni, és ezt részben nekem köszönheti, az hatalmas sikerélmény!



-Van - e olyan sportág, amely különösen közel áll a szívéhez? Miért?

-Több sportág is a kedvenceim közé tartozik, de ha választanom kellene az atlétikát és a CrossFittet választanám. Mindkettő sportág a mozgás tisztasága és sokoldalúsága miatt áll közel hozzám, de kikapcsolódásként a síelést, a kerékpározást és a túrázást szoktam választani.

-Milyen tanácsot adna azoknak a diákoknak, akik most szeretnének életmódot váltani és egy sportot elkezdni?

-Ne akarjanak mindent egyszerre! Kezdjék kis lépésekben, találják meg azt a mozgásformát, amit igazán élveznek, ne az eredményeket hajszolják, hanem a rendszerességet építsék be az életükbe, és ami talán a legfontosabb: legyenek türelmesek magukkal!

-Mi motiválja Önt akkor, ha éppen nincs kedve edzeni, de muszáj?

-Sokat számít, mert tapasztalatból tudom, hogy mindig jobb lesz utána, jobb lesz a közérzetem, és lelkileg is erősít a tudat, ha teljesítettem valamit, amit elterveztem. Még soha nem bántam meg egyetlen egy edzést sem.



-Tudtommal számos szenior bajnokságon vesz részt a tanárnő jelentős sikereket halmozva. Mi a titok? Hogy lehet megőrizni a fittségünket, hogy képesek legyünk mi is később elérni hasonló szép eredményeket?

-Igen, köszönöm! A Masters Világbajnokságon 8.helyen végeztem, a Magyar Szenior Bajnokságon több első helyezést értem el. Rengeteg gratulációt és elismerést kaptam emiatt, de számomra a legnagyobb öröm az, hogy ezek az eredmények az edzéseim minőségét és hatékonyságát tükrözik. A kulcs a folyamatosság. Ha valaki teljesen abbahagyja a mozgást, sokkal nehezebb újrakezdeni, ezért fontos, hogy rendszeresen aktívak maradjunk. Emellett a változatosság is fontos, a megfelelő pihenés és az élvezet is lényeges tényezők. Ha megtaláljuk azt a mozgásformát, amit hosszú távon is be tudunk illeszteni az életünkbe, akkor sokáig megőrizhetjük fittségünket és jó közérzetünket.

BEG-es versek

Helyesbítés (gépelési hiba miatt)

Véletlen

írta: Kittlinger Bence

Kelt: 2024. XII. 4.

Véletlen, találkoztam egy lánnyal a minap,
S szívem a valóságból egyből kikap,
Mert rövid volt, oly rövid a csevely,
De mosolya még mindig szívem belsejében teel.

Véletlen, remélem megtörténik még egyszer,
Ha nem egyszer, akkor százszor, ezerszer.
Ily hamar a szívem még nem dobogott,
De nem vagyok ellene ha valaki ott kopog.

Véletlen, ábrándozni találtam magam rajta,
Ő gyönyörű szép édes rózsza.
Milyen lehet ez a véletlen igazi csoda,
S szívem az ő szívének zenéjét ontja.

Hattyú

írta: Rajtár Bianka

Gyöngyöző tavacska selymes tükrén,
Úszik ott egy hattyú.
Siklik rajta gyöngén.

Fenséges ő, a tó ékköve,
Körötte halkan a nád zenél,
S bús méltósággal halad tovább
E gyönyörű teremtmény.

Szertenéz a sík vízen,
Erre kócsag, arra gém.
S remény-vesztve néz az égre
Hátha társa hazatér.

De párját hiába várja,
Annak meredt teste kihúlt,
Fekszik víz s vérben ázva...

Összetörve áll a hattyú,
Túl nagy szíve fájdalma.
Végső erőn a magasba száll,
S leborul szerelme hamvára.



Hajnali ébredés

írta: Szabó Nóra

Még mindig rólad írok dalt
De ez már a búcsú.
A zabszemből kihullott az ocsú.

Íme hát a tiszta mag
Mely a földbe ásva kifakad.
És lesz belőle kis zsenge hajtás
Ha jó a nap, érett aranykalász.

Erre várok.
Hogy kibújjon,
Vele együtt az élet elinduljon.

Gyere, tavasz!
Itt az idő!
Szeresd!
Érleld!
Vigyázz rá!
Hadd hozzon kincset
végre a nyár!

Neked pedig viszlát!
Minden jót!
Hagyd hátra
a hiábavalót!

Húsvéti hajnal

írta: Halász Klára

Hajnali fényben nyílik a rét,
harang kondul,
messzire kél.

Friss harmat csillan a fűszál hegyén,
tavasz ébred,
égi remény.

Bárány lépdél a dombtetőn,
szellő súgja: feltámad Ő!
Új élet kél a föld szívében,
húsvét fénye ég a kékben.

Locsolóvíz frissít,
nevetés száll,
piros tojás vár a kosárban már.

Kalács illata száll szerteszét,
szívünkben béke, áldott szép.

Kicsi virág

írta: Hirth Dorottya

Nélküled a napok kissé megfagytak
Beborult az ég, s ismét tél lett.
Elfújt a szél mindent
A tavaszból
Az apró virágok, melyek épphogy kibújtak
Eltűntek a föld felszínéről.
Mert nélküled...
Igenis, megállt kicsit a világ.
S sok csoda szép virág
Melyek szírmái mind megfagytak.

Ó, te virág, te kicsiny kis virág
Örökké maradhattál volna
Egy egész világ
Maradhattál volna...
A mosoly az arcomon
Mely ragyogott
Akárcsak a szírmaid
Egy zápor után.
Lehullott pár szírom
Mikor úgy döntöttem
Nem leszel többé
A világ
Te kicsiny kis virág.

Kertem nárciszokkal végig ültetéd
De benne téged nem találak én.
Beborult az ég
Mikor megszűnt létezni
Te meg én.

A kevesebb néha több

...tartja a mondás. Bár szerintem a töltött káposztára ez nem igaz, abból azért az a jó, ha sok töltelék kerül a tányérra. A viccet félre téve a mai modern világban, amikor szinte mindig pörgésben vagyunk és a végtelen lehetőségek tárháza kerül eléink úgy érezhetjük, hogy minél több mindent birtoklunk, tapasztalunk vagy érünk el, annál boldogabbak leszünk. Mégis egyre gyakrabban halljuk – és érezzük –, hogy valami hiányzik. Ebben a paradoxonban rejlik a jól ismert mondás igazsága: a kevesebb néha több.

A bőség zavara, ami napjainkban már a gyerekeket is érinti, nem csupán közmondás – valódi pszichológiai jelenség. Ha túl sok lehetőséggel és ingerrel találkozunk, gyakran nehezebben hozunk döntést, bizonytalanabbak leszünk, és nagyobb eséllyel bánjuk meg, amit választottunk. Legyen szó vásárlásról, karrierről vagy akár emberi kapcsolatokról, a túlzott választási lehetőség sokszor inkább bénító, mint felszabadító. Ilyenkor érdemes behúzni a kéziféket: felfedezni újra azt az életmódot, amely a lényegre koncentrálni.

Ez nem azt jelenti, hogy lemondunk mindenről, hanem arról, hogy tudatosan választjuk meg, mire van valóban szükségünk. Most tedd fel a kérdést magadnak: Mire van szükséged?

Ha megvan a válasz írd fel egy cetlire és tedd el, egy dobozba, a pénztárcádba, a falba épített titkos széfedbe, tök mindegy, a lényeg, tudd, hogy hol tartod és időről időre vedd elő, hogy emlékeztess magad: mire van VALÓBAN szükséged!

Én ezt megtettem a tanév kezdetén, szeptemberben és igyekeztem a leírt „szükségleteim” szerint élni, dolgozni, gondolkodni. És ha hiszitek, ha nem, a kevesebb tényleg több lett. Mondjuk a töri tananyag inkább több volt (talán ezért sem értem a végére), de amint behúztam a saját fékemet, sokkal jobban haladtam előre. Túloznék, ha azt mondanám, hogy nem voltak „gyorshajtások” a tanévben, ennek ellenére sikerült lassítanom, és a bírságot is megúsztam.:)

Rájöttem, hogy a kevesebb nem jelent szegénységet, hiányt vagy lemondást. Sokkal inkább jelent tudatosságot, egyszerűséget, és tisztánlátást – akár az életben, akár az iskolában. Abban a világban, ahol mindenki többre és gyorsabbra vágyik, a kevesebb választása forradalmi tett lehet – és gyakran ez vezet el ahhoz, amire valóban szükségünk van.

Ezekkel a gondolatokkal szeretnék minden kedves kollégának, diáknak pihenéssel, feltöltődéssel, humorral és fagyival teli nyarat kívánni!

Ősszel folytatjuk!

BB.