

FRAPPÁNS!

FEBRUÁR 2026



SZALAGAVATÓ

UNICEF

SK-BÁL

DIÁKOK MUNKÁI



KEDVES OLVASÓINK!

Szeretettel köszöntünk minden Olvasót iskolánk újságának februári számában, amely egyben az új év első lapszáma is. Az új év mindig új kezdeteket, friss célokat és lehetőségeket hoz magával, február pedig már a tél vége felé közeledve a megújulás ígérését hordozza. Ez a hónap a közös élményekről és az előretekintésről szól. Reméljük, hogy az új év első számában megjelenő cikkek, beszámolók és kreatív írások inspirálóak lesznek, és lendületet adnak a következő hónapokra. Kívánunk mindenkinek sikeres, élményekben gazdag új évet és kellemes olvasást!

A Frappáns! szerkesztősége

4

VALENTIN-NAPI SZOKÁSOK DÉL-KOREÁBAN

5

TÉLŰZŐ FARSANGI FÁNK RECEPT

6

TANÁROK KEDVENC OLVASMÁNYAI

8

FILMKRITIKA

10

SK-BÁL

12

SZALAGAVATÓ

14

MVLSZ-NSMI KONFERENCIA

16

EX LIBRIS WORKSHOP

17

ANTI-VALENTIN-NAP

18

KÉPREGÉNY

20

UNICEF

22

SZÁMOK BÚVÖLETE

24

SK PROGRAMTIPPEK

26

TANÁROK REJTETT TEHETSÉGEI

28

SIKLÁS AUSZTRIÁBAN

30

SPORTEREDMÉNYEINK

32

DIÁKOK MUNKÁI

34

TE MELYIK VALENTIN VAGY?



VALENTIN-NAPI SZOKÁSOK DÉL-KOREÁBAN

Ahogy a mondás is tartja, ahány ház, annyi szokás, ami alól bolygónk különféle országai sem képeznek kivételt. Cikkünkben elhoztunk pár érdekes példát Dél-Koreából, hogyan ünneplik ott a Valentin-napot.

A SZERELMESEK ÜNNEPE

Ugyan Dél-Koreában is egyfajta kultusz övezi ezt az eseményt, de szokásaik nagyban eltérnek az európai normáktól. Előjáróban annyi, hogy nemcsak februárban, hanem minden hónap 14-én megünneplik a szerelmet valamilyen formában.

Visszakanyarodván az eredeti dátumra, ekkor a nők feladata elhalmozni a férfiakat minden földi jóval, különösképpen édességgel és csokoládéval, melyet páran maguk készítenek.

Nemcsak itt, de a többi távol-keleti országban is elterjedt a párok körében az úgynevezett „couple clothes”, azaz „páros ruhák” viselése. Egy hónappal később a Fehér napon, március 14-én, a férfiakon a sor, hogy meghálálják a hölgyektől kapott ajándékokat és figyelmességet.

Szokás ilyenkor ékszert, fehér ruhát és fehérneműt adni a másiknak, viszont igen népszerűek a különféle édességekből készült csomagok is, főként a nyalókacsokrok.

A SZINGLIK IDEJE

Április 14-én, amit csak Fekete napnak hívnak, eljön a szinglik ideje, hogy párt fogjanak maguknak. Ilyenkor az egyedülálló nők feketébe öltöznek, ezzel is jelzik a férfiak számára jelenlegi élethelyzetüket.

Ha a fekete öltözet nem lenne önmagában elég, azonos árnyalatú ételeket is fogyasztanak, különösképpen népszerű a jjajangmyeon, ami egy fekete szójaszósos tészta.

Ezen a napon az üzletek leárazásokat tartanak, és tésztaevő versenyeket rendeznek, hogy a szinglik ne csüggedjenek.

AZ ÉV TÖBBI RÉSZÉ

Ha ez a három alkalom nem lett volna elég, folytatódik még az év hátralevő részében is. Május 14. a Rózsa nap, amikor a párok sárgába öltöznek, és rózsával ajándékozzák meg egymást.

Ezt követően júniusban tartják a Csók napot, majd júliusban az Ezüst napot, ahol ezüst ékszert adnak egymásnak. Az augusztusi Zöld napot a szabadban töltik, és szokás ekkor sojtot, egy rizsből készült, égetett szeszt inni.

Szeptemberben a Fotó és Zene napján közös képeket készítenek, és kedvenc zenéiket hallgatják. Az októberi Bor napján értelemszerűen bort isznak, következő hónapban, novemberben, moziba mennek a Film napja alkalmából, és végül decemberben jön az Ölelés napja.

Az új év első hónapjában, január 14-én naplót ajándékoznak egymásnak a Naplók és gyertyák napja alkalmából, hogy azt a későbbiekben megölthessék az év során szerzett közös emlékekkel.



TÉLÜZŐ FARSANGI FÁNK RECEPT

ELEK ANNA TANÁRNŐ AJÁNLÁSÁVAL

Ahogy a tél lassan búcsút int, a farsang pedig vidám színekkel és illatokkal tölti meg a napjainkat, nincs is jobb alkalom egy igazán különleges édesség elkészítésére. A télüző farsangi fánk nemcsak puha és finom, hanem egy falatnyi hagyomány is, amely segít elűzni a hideg napok hangulatát.

HOZZÁVALÓK:

- ☐ 300 ml tej
- ☐ 30 g friss élesztő
- ☐ 500 g liszt
- ☐ 30 g porcukor
- ☐ 1 csipet só
- ☐ 50 g vaj
- ☐ 5 ml sötét rum
- ☐ 5 db tojássárgája
- ☐ bő olaj a sütéshez
- ☐ 2 ek porcukor
- ☐ 200 g baracklekvár



ELKÉSZÍTÉS:

Első lépésként az élesztőt belemorzsoljuk a langyos tejbe, majd néhány perc alatt hagyjuk felfutni. Közben egy nagy tálban összekeverjük a lisztet a cukorral, egy kevés sóval és a puha vajjal, majd hozzáadjuk az élesztős tejet, a rumot és a tojássárgájákat, majd sima, rugalmas tésztát dagasztunk. A tésztát letakarva, meleg helyen pihentetjük, amíg a duplájára nem kel.

A megkelt tésztát lisztezett felületen másfél-két centiméter vastagságúra nyújtjuk, korongokat szaggatunk belőle, majd letakarva rövid ideig újra kelesztjük. Közepesen forró olajban először lefedve, majd megfordítva fedő nélkül aranybarnára sütjük, végül papírtörőn lecsepegtetjük.

Tálaláskor porcukorral megszórva, baracklekvárral kínáljuk – így válik teljessé ez a klasszikus farsangi finomság.



TANÁROK KEDVENC OLVASMÁNYAI

Újságunk harmadik számában újfent hoztunk egy oktatót iskolánk tanári karából, akit kedvenc könyveiről, saját olvasási szokásairól és ahhoz fűződő viszonyáról kérdeztünk. Az előző cikkekben már kiveséztük Elek Anna tanárnő és Büchler Zsolt tanár úr olvasási élményeit, most pedig Bozsik Éva Krisztina, rajz és művészettörténelem tanárnőn a sor, hogy megossza velünk saját tapasztalatait a témában.

KRISZTA TANÁRNŐ ÉS AZ OLVASÁS:

A tanárnő elsősorban a kreatív ágazat diákjai számára lehet ismerős, viszont vétek lett volna őt kihagyni a sorból. Általában hétfőgönte esténként szokott olvasni, mert, saját elmondása szerint, ilyenkor nem gond, ha sokáig, akár késő estig fent marad az ember.

Főként magyar íróktól olvas a tanárnő, viszont vegyesen külföldi regényeket is szívesen kézbe vesz. Műfajok terén is „mindenevőnek” vallja magát, bármilyen stílusú regényt szívesen fogyaszt, ugyanakkor kifejezetten kedveli azokat a műveket, melyek történelemmel és különféle spirituális témákkal foglalkoznak.

A KEDVENC:

Kedvencei közé sorolta Krusovszky Dénes, költő és író, *Akik már nem leszünk sosem* című alkotását. Ez a könyv bemutatja, milyen módon határozzák meg a jövőnket, akár ismeretlen, múltbeli események, mindezt több ember szemszögén és különböző idősíkokon keresztül.



Ugyanakkor, miként tudunk ezekkel együtt „felelős, szabad felnőttekké válni”. Egyszerre egy országon és generációkon átívelő történet, mindazonáltal elgondolkodtató, már-már lélektani alkotás, magáról az emberi természetről és viselkedésről. Ez az író első megjelent regénye, mindazonáltal kiválóan megállja a helyét az irodalmi körökben.

Az író másik megjelent könyvét, a *Levelek nélkül* című kötetet is kedvencnek tartja Kriszta tanárnő, mivel igencsak kedveli Krusovszky Dénes írásmódját és történeteit.

A cselekmény egy középiskolai magyartanár szemszögén keresztül keresi a válaszokat arra, hogyan lehetnénk képesek megőrizni a józaneszűnket, miközben a családjunk és maga a társadalom, melyben élünk teljesen széthullani látszik körülöttünk. A szerző mindezt ráadásul megspékeli egy kis krimi szállal is, hogy még jobban fokozza az izgalmakat.

Említette még Szepes Mária, Vörös oroszlán című regényét is, melyet még kamasz korában olvasott először és azóta már többször is újraolvasta azt. A történetben Hans Burgner karakterét követhetjük végig, akinek a tulajdonába kerül „az örök élet itala”, aminek következtében többször is újjászületik, ezzel részesévé válva egy 1535-től egészen a 18. századig tartó spirituális kalandnak.

A már önmagában is izgalmas és mélyen filozofikus kötet valójában egy trilógia részeként is funkcionál, az író maga is elmondta a mű összeköttetésben van a Varázstükör és a Raquel hét tanítványa című alkotásaival.

Viszont nem szükséges elolvasni a másik két regényt a Vörös oroszlán megértéséhez, csupán ajánlott, ha még mélyebbre szeretnénk ásni az általa feldolgozott témákban. Sok rajongó, és még a Tanárnő szerint is, minden újraolvasás alkalmával többet ad az ember számára, és olykor még magára is ismer a történetben.

Eddig csak magyar könyvekről volt szó, de most beszéljünk egy külföldi műről is, melyet a Tanárnő, saját bevallása szerint, nagyon kedvel. Ez nem más, mint Jonas Jonasson A százéves ember, aki kimászott az ablakon és eltűnt című svéd könyv. Már a címéből is érződik, hogy egy vicces néhol komolytalan, de szerethető történetre kell számítanunk.



A fűszöveg is csak annyit árul el a cselekményről, hogy egy idősök otthonában készülnek megünnepelni az egyik ott lakó, Allan Karlsson 100. születésnapját. A kevésbé izgalmas indíttatás után viszont kapunk egy kellőképpen kalandos, ugyanakkor mesterien infantilis és humoros történetet.

MIÉRT PONT EZEK?

Kriszta tanárnő számára nem feltétlenül kell indok arra, miért pont ezek a kedvenc könyvei. Ebben az esetben úgy érzi, mindegyik könyvben vannak olyan pillanatok, ahol magára tud ismerni.

Kiemelte, hogy nagyon érdeklődik az ezotéria és a spiritualitás irányába, illetve a Vörös oroszlánt főként a hasonló témakörökért rajongó, vagy akár csak azokkal kacérkodó személyeknek tudná főként ajánlani.

Az, Akik már nem leszünk sosem és a Levelek nélkül című könyveket különösen a saját korosztájának a figyelmébe tudná ajánlani, mivel szerinte főként nekik szól. A száz éves ember, aki kimászott az ablakon és eltűntet azoknak ajánlja, akik csak nevetni szeretnének egy jót, kikapcsolódnának és kedvük támadt egy igazán abszurd sztorihoz.

Ha valaki kedvet kap bármelyik köteteknek az elolvasásához, akkor a Tanárnő annak csak örülni tud, mivel jó érzéssel tölti el, ha többen megismerik ezeket a számára különleges műveket.





FILMKRITIKA

FIVE NIGHTS AT FREDDY'S 2- RÉMISZTŐ FOLYTATÁS, VAGY KIHAGYOTT LEHETŐSÉG?

A Five Nights at Freddy's (röviden FNAF) játékok már évek óta nagy hatással vannak a horror rajongóira. A második film különösen érdekes, mert bár folytatásnak tűnik, valójában előzményként is felfogható az első játék eseményeihez képest.

A JÁTÉK TÖRTÉNETE

A FNAF 2 egy új pizzériában játszódik, ahol a játékos éjszakai őrként dolgozik. A cél ugyanaz, mint az első részben: túlélni az éjszakát az animatronikok között. Azonban itt már több karakter, gyorsabb játékmenet és nagyobb káosz vár ránk. Az animatronikok nemcsak ijesztőbbek, hanem kiszámíthatatlanabbak is, ami sokak szerint a játék egyik legnagyobb erőssége. A történet

szempontjából a második rész sok apró utalást ad a pizzéria sötét múltjáról: eltűnt gyerekekről és hibás robotokról. Egy olyan helyről, ami sosem volt igazán biztonságos. Ezekről az elemekről lett a FNAF, nem csupán egy egyszerű jumpscare-es horrorjáték, hanem egy folyamatosan megfejtendő sorozat.





RÖVIDEN A FILMRŐL

Pozitívum

Mindenképp kiemelhető, hogy az animatronikok kinézete nagyon hű lett az eredeti játékokhoz. A jelmezek és díszletek részletesek, felismerhetőek, és jól visszaadják a játékok jellegzetes, kissé nyomasztó atmoszféráját. A készítők láthatóan figyeltek arra, hogy a rajongók számára ismerős elemek megjelenjenek, ami sokaknál pluszpontot jelentett.

Negatívum

Ugyanakkor a film nem igazán ijesztő, legalábbis nem olyan mértékben, mint ahogy azt sokan várták. A feszültség gyakran megtörik és kevés az igazán emlékeztető, félelmetes jelenet. Inkább egy lassabb tempójú, történetközpontú film lett, mint klasszikus horror. Ez azoknak lehet csalódás, akik a játékok folyamatos idegtépését és jumps-care-jeit szerették volna viszontlátni.

A történet próbál mélyebb érzelmi szálakat is bemutatni, de ez nem mindig működik tökéletesen. Egyes jelenetek túlságosan elnyújtottak, míg más fontos események gyorsan lezajlanak. Emiatt a film ritmusa kissé egyenetlen, és nehéz végig ugyanazon a szinten fenntartania az érdeklődést.



Összességében a FNAF 2 játék máig az egyik legikonikusabb része a sorozatnak, míg a film inkább egy biztonságos, de nem túl merész feldolgozás lett. A történet világa továbbra is izgalmas, de sokan remélik, hogy a folytatások bátrabbak és félelmetesebbek lesznek.



SK-BÁL

CASINO

Az iskolában először került megrendezésre a bál, amely a kaszinók világába kalauzolt minket. A dress code elegáns, csinosabb megjelenést írt elő. 2026. január 30-án 20 órától egészen éjfélig a báli hangulaté, a szórakozásé volt a főszerep.

DÍSZLET

A bál látványvilágának kialakításában a 11.B és a 12.B osztály vett részt. A díszlet gyönyörű volt, ami nagyban hozzájárult az est jó hangulatához. Külön fotósarok is helyet kapott, ahol egy „Casino” feliratú lufi díszítette a teret. Az oszlopokon zse-
tonok és francia kártyák formáját idéző díszek jelentek meg. A piros, arany, fekete és fehér színek pedig végig visszaköszöttek a dekorációban.

JÁTEKTÉR

A játéktér a kaszinó témához hűen többféle játékot kínált a résztvevők számára. A diákok pókerben, blackjackben és lóversenyben is kipróbálhatták szerencséjüket. A játékok lebonyolításában Bozsik Éva Krisztina tanárnő, Büchler Zsolt és Dayekh Jamal tanár urak segítettek, hogy az est gördülékenyen és jó hangulatban teljen.

DJ

Az est zenei hangulatáért DJ Tomwall felelt. A lejátszott zenék között régebbi slágerek és mai, népszerű dalok is helyet kaptak, amelyeket a tanárok és a diákok egyaránt élveztek. Így a táncter egész este megtelt, és mindenki számára felejthetetlen élményt nyújtott a bál. A fergeteges hangulatot tovább fokozta a közönség lelkesedése.



BÁLKIRÁLY ÉS BÁLKIRÁLYNŐ

A bál egyik kiemelt pillanata a bálkirály és bálkirálynő megválasztása volt. A címet Namwong Rattanatorn (13.A) és Berki Flóra (9.A) tanulók nyerték el, akiket a közönség nagy tapsal jutalmazott. A nyertesek egy tiarával és vállszalaggal gazdagodtak, majd egy ünnepélyes keringőt táncoltak, amely méltó lezárása volt az esemény ezen részének.



KÖZÖSSÉGI ÉLMÉNY

A bál nemcsak a szórakozásról, hanem a közösségépítésről is szólt. Ritkán adódik olyan alkalom, amikor az iskola diákjai és tanárai ilyen kötetlen, mégis elegáns környezetben tölthetnek együtt egy estét. A különböző évfolyamok tanulói együtt táncoltak, játszottak és beszélgettek, ami még inkább erősítette a közösséget.

SZERENCSEKERÉK

A programban helyet foglalt a szerencsekerék is, amelyen a diákok tombolát, valamint zsetonokat nyerhettek. Belépéskor mindenkinek járt egy ingyen pörgetés, innentől kezdve pedig zsetonokért pörgethettek újra diákjaink. A játék nagy népszerűségnek örvendett, és a szerencsekerék körül egész este izgatott várakozás uralkodott.

TOMBOLA

A tombola különlegességét az adta, hogy saját készítésű volt. Arany színű háttérrel és zsetonos díszítéssel készült a tombola, tökéletesen illeszkedett a bál tematikájához. A szerencsés nyertesek Silver-ajándékutalványt és masszázsutalványt nyerhettek, ami tovább fokozta az est izgalmát és a résztvevők lelkesedését.



HANGULAT

Az este hangulata végig felszabadult és vidám volt. A résztvevők élvezték a zenét, a programokat és egymás társaságát. Különleges élményt nyújtott a VIBE Dance Company fellépése is, amelyben iskolánk tanulója, Kandó Szofi (12.A) is részt vett. A látványos táncprodukció még inkább emelte az esemény hangulatát, és mindenki számára felejthetetlen pillanatokat biztosított.



SZALAGAVATÓ

A MÚLT ÉS A JÖVŐ ÖSSZEFONÁSA

Iskolánk életében minden tanév tartogat kiemelkedő pillanatokat, ám ezek közül is különleges helyet foglal el a végzősök szalagavató ünnepsége. Ez az esemény nem csupán egy hagyomány, hanem egy olyan meghatározó állomás, amely jelképesen is lezárja a középiskolai éveket és egyben utat nyit a felnőtté válás és az új célok elérése felé.

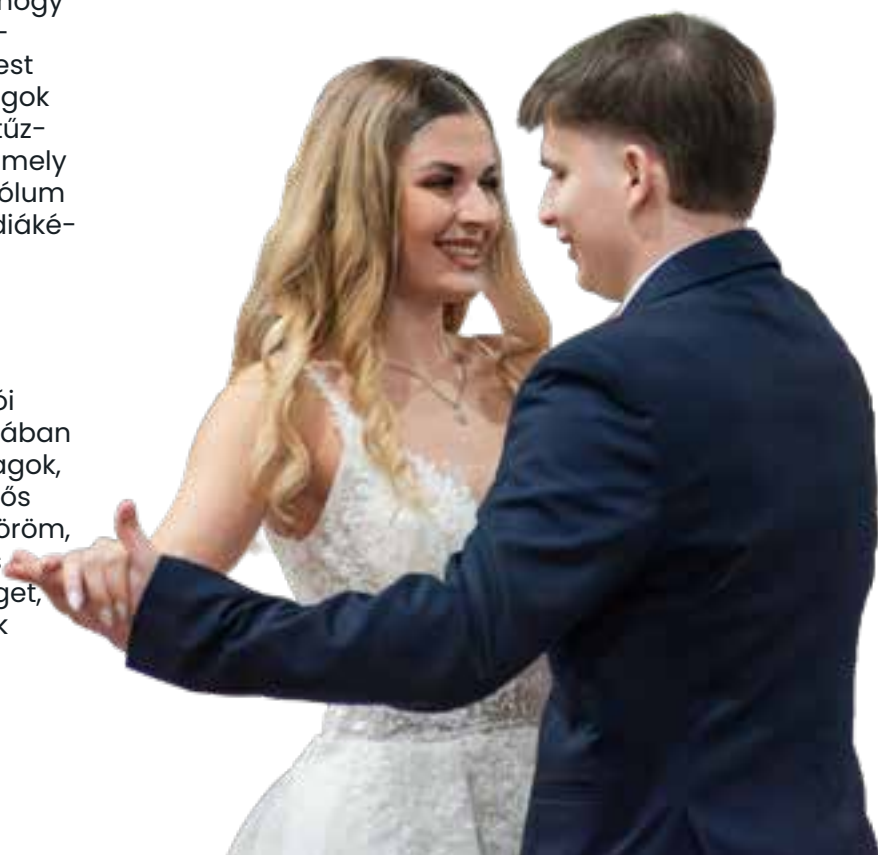
BESZÁMOLÓ A TÖRTÉNEKRŐL

A műsor ünnepélyes köszöntőkkel vette kezdetét. Az iskola vezetésének beszéde nemcsak az elmúlt évek munkáját és eredményeit idézték fel, hanem átörítendő gondolatokat is megfogalmaztak a végzősök jövőjével kapcsolatban. Szó esett a kitartásról, az összefogásról, valamint arról, hogy az iskolában szerzett tudás és élmények biztos alapot jelentenek a továbblépéshez. Az est legmeghatározóbb pillanata kétségkívül a szalagok feltűzése volt. Az osztályfőnökök egyenként tűzték fel a szalagot tanítványaik mellkasára, amely nemcsak egy dísz, hanem egy fontos szimbólum is: az összetartozás, a közös élmények és a diákok emlékeinek jelképe.

A RENDEZVÉNY HANGULATA

Az ünnepségre a 11.B és 12.B dekoratőr tanulói által feldíszített aula már az érkezés pillanatában emelkedett hangulatot árasztott. A családtagok, barátok és tanárok izgatottan várták a végzős diákokat. Arcukon egyszerre tükröződött az öröm, a megihatottság és az izgalom. A bevonulás csendes büszkeséggel töltötte el a közönséget, hiszen minden jelenlévő tudta: ezek a diákok

hosszú utat tettek meg idáig. A zene, a tánc és az elegáns ruhák különleges keretet adnak az estének, miközben a nevetések emberközelivé teszik az egészet. Mindenki érezte, hogy egy korszak lezárult, és életükben egy új ajtó nyílt. Iskolánk amerikai stílusú báli fotófala előtt örökíthették meg ezt a fontos napot.



VÉGZŐSEINK PRODUKCIÓJA

Az ünnepi műsort színvonalas előadások és táncprodukciók tették teljessé. A hónapokon át gyakorolt koreográfiák bizonyították a diákok elszántságát és a csapat munkáját. A végzősök keringője különösen nagy sikert aratott. Ezt követően adták elő osztálytáncukat, mely neveltető hangulatot idézett elő. Zenei aláfestéssel, képek és videók formájában átélhettük a diákok szemszögéből a középiskolás éveiket. Végzőseink érzelmekkel tele nézték végig, visszagondolva a rengetek közös élményre, leküzdött problémákra.

EGY KORSZAK LEZÁRÁSA

A szalagavató egyszerre volt búcsú és ünnep. Búcsú a gondtalanabb diákévektől, és ünnepe mindannak, amit a végzősök az évek során elértek. Ez az este emlékeztetett arra, hogy a középiskolai évek nem csupán tanulóssal teltek, hanem barátságokkal, közös élményekkel és meghatározó pillanatokkal is. A szalagavató minden résztvevő számára maradandó emlék marad, amelyre később is büszkén és mosollyal gondolhatunk vissza.

HOGYAN TOVÁBB?

A szalagavatóval egy különleges fejezet lezárul, de valójában ez még csak a kezdet. A szalag, amely most már mindannyiunk ruháján ott díszleg, emlékeztet arra, hogy hamarosan új kihívásokkal kell szembenéznünk: az érettségi, a továbbtanulás, a pályaválasztás és a felnőtté válás első komoly döntései várnak ránk. Bár sokakban félelmet kelthet az ismeretlen jövő, ugyanakkor izgalommal és reménnyel is tölthet el bennünket. Az iskolában eltöltött évek nemcsak tudást adtak, hanem barátságokat, élményeket és olyan emlékeket is, amelyekre később is jó lesz visszagondolni. Ezek az élmények erőt adhatnak ahhoz, hogy bátran lépünk tovább a saját utunkon. A szalagavató tehát nem búcsú csupán, hanem egy iránytű is: emlékeztet arra, honnan indultunk, miközben arra ösztönöz, hogy nyitott szívvel és elszántsággal nézzünk szembe azzal, ami előttünk áll.

IDÉZET A BÚCSÚZÓ DIÁKOKNAK

„Eddig csak álmodtunk, terveztünk még, most valóra válhat minden, ami szép. Az élet, a munka tárt karokkal vár, s hogy szép lesz-e csak rajtunk áll.”

Szabó Pál





MVLSZ-NSMI KONFERENCIA

FARKAS BENJÁMIN BESZÁMOLÓJA

A magyar vízilabda jövője nagyrészt az utánpótlás-nevelésen múlik, ezért különösen fontosak azok az események, amelyek ezt a területet erősítik. Az MVLSZ-NSMI országos utánpótlás-konferencia kiváló alkalmat adott arra, hogy edzők és szakemberek megosszák tapasztalataikat és új szemléleteket ismerjenek meg. A rendezvény szakmailag tartalmas, valamint inspiráló élményt is nyújt a résztvevők számára. Az alábbiakban Farkas Benjámint 11.A osztályos tanuló számolt be a konferencia legfontosabb gondolatairól és tanulságairól.

MI MOTIVÁLT ARRA, HOGY RÉSZT VEGYÉL AZ ORSZÁGOS VÍZILABDA-UTÁNPÓTLÁS-KONFERENCIÁN?

Elsősorban a szakmai fejlődés motivált. Még tanulom az edzői pályát és szeretnék minél mélyebben megismerkedni ezzel a hivatással. Célom, hogy a lehető legtöbb tudást magamba szívjam, és a jövőben hozzájárulhassak ahhoz, hogy a magyar sport újabb kiváló sportolókkal gazdagodjon.

MELYIK ELŐADÁS VOLT SZÁMODRA A LEGINSPIRÁLÓBB, MIÉRT?

Számomra Cseh Sándor előadása adta a legtöbbet. „A védekezés elmélete II. – a fej, a tenyér, a hason/háton forgás és a blokkolás szerepe a védekezésben” című prezentációja különösen inspiráló volt. Nagyon hasznosnak találtam azokat a videókat és példákat, amelyekkel szemléltette, milyen nagy jelentősége van a kéz és a tenyér pozíciójának mind a védekező, mind a támadó játék során. Olyan részletekre hívta fel a figyelmem, amelyek kezdő edzőként számomra kifejezetten értékesek, és biztosan be fogom építeni a későbbi munkámba. Az előadás rávilágított arra, hogy a védekezésben az apró technikai részletek is döntő szerepet játszanak.



MILYEN BENYOMÁSAID VOLTAK A KONFERENCIA HANGULATÁRÓL?

A konferenciának a teltházas Groupama Aréna adott otthont, ami önmagában is különleges hangulatot teremtett. Nagyszerű élmény volt ennyi elismert szakemberrel találkozni. Olyan előadók gondolatait hallgathattam végig, mint Varga Zsolt, a férfi válogatott szövetségi kapitánya, Cseh Sándor, a női válogatott szövetségi kapitánya, Dabrowski Norbert, az U16-os csapat szakvezetője, Szarvák Mónika, a Gondoskodáspolitikáért Felelős Államtitkárság főosztályvezetője, valamint Madaras Norbert, az MVLSZ elnöke. Az előadók rendkívül felkészültek voltak, és sok új szempontot hívtak fel a figyelmet. Értékes szakmai kapcsolatokkal gazdagodtam.

MILYEN ÚJ GONDOLATOKAT VITTÉL MAGADDAL A GYERMEKVÉDELEM-RŐL, AMELYEKET A JÖVŐBEN SZERETNÉL ALKALMAZNI?

A konferencia megerősített abban, mennyire fontos már egészen kisgyermekkorától figyelni a jelekre, amelyek bántalmazásra vagy lelki megterhelésre utalhatnak. Nagy hangsúlyt kapott a tudatos kommunikáció szerepe is: hogy az edzőknek nyitott, biztonságot adó légkört kell teremteniük, ahol a gyerekek mernek beszélni az érzéseikről és a problémáikról. Ezt a szemléletet mindenképp szeretném beépíteni a későbbi munkámba, hogy a sportolók ne csak fizikailag, hanem érzelmileg is biztonságban legyenek.



MIT ÜZENSZ AZOKNAK A FIATAL EDZŐKNEK VAGY EDZŐJELÖLTEKNEK, AKIK MÉG CSAK MOST ISMERKEDNEK AZ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS KIHÍVÁSAIVAL?

Azt üzenném, hogy soha ne adják fel, még akkor sem, amikor nehezebb időszakokkal találkoznak. Az utánpótlás-nevelésben végzett munka rendkívül értékes, mert mi adjuk meg a gyerekek sportolói – és sokszor emberi – fejlődésének alapját. A gyerekek pedig hihetetlenül hálásak tudnak lenni minden odafigyelésért és támogatásért. Ez az a hivatás, ahol minden befektetett energia sokszorososan megtérül. Az utánpótlás-nevelés csendes, de rendkívül fontos munka. Az edzők

nemcsak sportolókat, hanem kitartó, felelősségteljes embereket nevelnek. Amit ma átadnak, az holnap értéké válik. Ez az a háttérmunka, amely ritkán kerül reflektorfénybe, mégis meghatározó szerepet játszik a fiatalok fejlődésében. Az itt megszerzett tapasztalatok és élmények egy életen át elkísérik a gyerekeket, és alapot adnak a jövő sikereihez.

EX LIBRIS WORKSHOP

EGYEDI SAJÁT PECSÉT KÉSZÍTÉSE EREDETI MÓDSZERREL

Az ex libris hagyománya nagyon régre nyúlik vissza a saját tulajdon megjelölésében. Ez egyfajta pecsét vagy logó, amit a régi kor tanult embere saját könyvtára darabjainak megjelölésére használt. Az ex libris magukban is műalkotások. A tulajdonos személyes jellegzetességeit, címerét vagy akár portréját is ábrázolhatja.

A 11.B dekoratőrei részt vehettek egy metszetkészítő workshopon a Kisfaludy Károly Könyvtárban. A foglalkozást Váray Ibolya tartotta a Kreálmánia kézműves tanfolyama részeként.

ISMERKEDÉS AZ EX LIBRISEKKEL

Bevezetőként a könyvtár egyik munkatársa tartott egy rövid ismeretterjesztőt az ex librisek kialakulásáról és alkalmazásáról. Több érdekesség is elhangzott az előadáson, mint például az, hogy kinek és miért, valamint milyen okból készült saját exlibrise. Még a könyvtár saját gyűjteményéből is láthattak néhány példányt inspiráció gyanánt.



AZ ELKÉSZÍTÉS FOLYAMATA

Ezután kezdetét vette a tervezés. A mintát először sima fehér papíron rajzolták meg a dekorátor tanulók. Miután elkészült a mini rajz, pauszpapírra rajzolták át. Ezután fogtak egy linóleum darabkát és a pauszpapír segítségével felvitték a kívánt mintát. A felvitel után kezdetét vette a kivágás a speciális vésőkések segítségével. Az elkészítés ezen szakasza rendkívül nagy odafigyelést igényel. Mivel ez ofszet magasnyomás technika, el

kell dönteni, hogy a minta feketén vagy fehéren rajzolódjon ki a papíron. Ha a mintánkat feketén szeretnénk megjeleníteni, akkor a körülötte lévő anyagot kell kivésni. Fordított esetben viszont, hogy fehéren látsszon, akkor magát az alakot, a mintát kell kiszedni a helyéről. Az elkészült nyomathordozókra hengerrel nyomdafestéket vittek fel, majd rányomták, rásimították vágúll. Igazán egyedi pecsétek készültek a workshop során.

ANTI-VALENTIN-NAP

A NAP, AMIKOR NEM KÉRÜNK A RÓZSASZÍNBÓL

Február 14. mindig is a szerelmesek napja. Szivecskés dekorációk, rózsák, csokoládé minden mennyiségben és romantikus posztok árasztják el az internetet. Mindenki izgatottan várja, milyen meglepetés teszi még különlegesebbé ezt a napot. De mi a helyzet azokkal, akik egyedül töltik a Valentin-napot, és még nem kapták meg a megérdemelt „rózsaszín köd” élményt?

SZINGLIK ÉS SZÍVEK

Valentin-nap sokak számára csak egy átlagos napnak tűnik, mások viszont az utcán sétálva azon töprengenek, hogy milyen lenne nem egyedül tölteni ezt a napot. Egy közös pizza a barátokkal, társasjáték vagy filmnézés nemcsak feldobja az estét, hanem akár még emlékezetesebbé is teheti azt. Talán pont ez a nap sugallja azt, hogy a szeretet és a szerelem nem kizárólag a párkapcsolatban létezik és senkit sem egy címke határoz meg. Ezen a napon akár még a legkülönlegesebb programokat is kipróbálhatjátok. A lényeg, hogy jól érezzétek magatokat, és ne aggódalmaskodjatok, hogy nincs kivel legyetek ezen a napon. A legfontosabb, hogy ezen a napon is legyenek okotok mosolyogni.

TIPPEK VALENTINRA:

- ☐ Ülj be az utolsó mozivetítésre!
- ☐ Szervezz Anti-Valentin-napi bulit a barátaiddal!
- ☐ Szánj időt magadra: utazz el valahová, olvass, csinálj valamit, ami feltölt!
- ☐ Kapcsold ki a közösségi médiát, és akár szervezz egy randit magaddal!
- ☐ Tarts mini spa estét: fürdő, arcmaszk, gyertya, zene... a tökéletes kikapcsolódás!

SZTÁROK A VALENTIN-NAPRÓL

Carrie Fisher – „A szerelem olyan, mint a drog: először függőséget okoz, aztán nevetni fogsz rajta a barátnőiddel.”

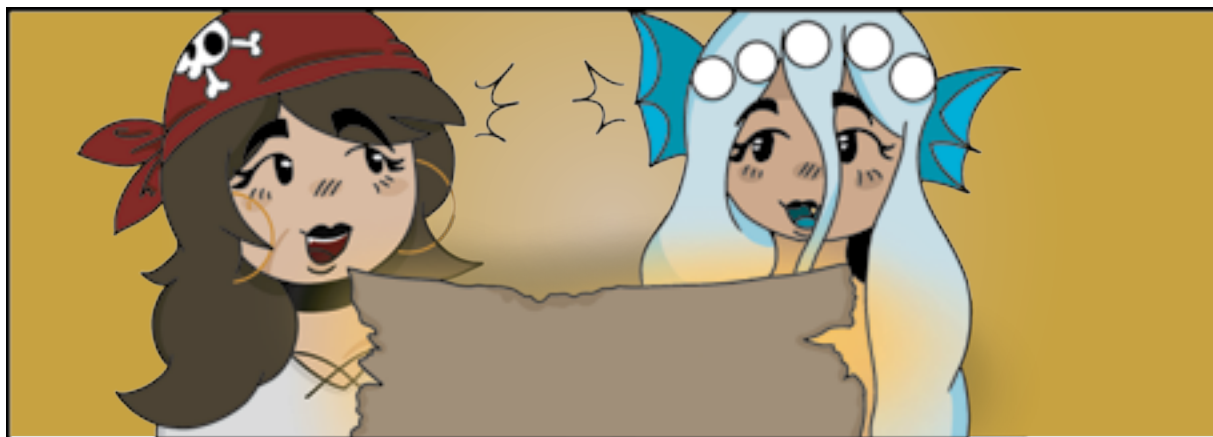
Drew Barrymore – „Valentin-nap? Számomra ez az önszeretet napja is: vegyél virágot magadnak, nézz vicces sorozatot, és szeresd a saját hülyeségeidet.”

Dakota Johnson – „A Valentin-nap arra jó, hogy kiderüljön: a csokoládé tényleg a legjobb szerető.”

Mindy Kaling – „Február 14.? Tökéletes alkalom arra, hogy rájössz, a legjobb párkapcsolatod valójában a Netflix és a takaród.”







KÖZÖS JÖVŐ, KÖZÖS ÖTLETEK



Az első két számunkban már írtuk a *Rajtad áll a jövőd - UNICEF Magyarország* pályázatáról. Csatatunk, a Lux Viride sikeresen szerepelt és továbbjutott, így egy újabb, izgalmaival teli hétvégét tölthetett el Budapesten a Danubius Hotelben.

CSIGÓ PETRA BESZÁMOLÓJA

ELSŐ NAP

Pénteken vonattal mentünk Pestre, ahol egy-két feladattal köszöntöttek bennünket, majd élményprogrammal folytattuk a napot a Madame Tussauds Budapest Múzeumban. Miután visszaértünk a hotelbe, újabb feladatokat kaptunk, majd vacsorával zártuk a napot.

MÁSODIK NAP

Szombaton egész nap dolgoztunk, játékos feladatokat oldottunk meg, melyekkel felkészülhettünk a prezentációra is. Ezután prototípust készítettünk, mindkét kertünket egy nagy képre illusztráltuk. Benne volt a megvalósítható minimál tervünk, ami a kertek térkövének felszedése, befűvesítése, padok kihelyezése, illetve az összes potenciál, amit találtunk a most kihasználatlan területeken. A prezentációt elpróbáltuk az UNICEF Magyarország dolgozóinak előtt.



HARMADIK NAP

Vasárnap még pár próbával indítottuk a napot. Ebéd előtt történt az elődöntő. Előadtuk a problémáinkról, illetve azok megoldási lehetőségeiről szóló prezentációnkat. Ezután ebédeltünk, és elkezdődött az eredményhirdetés. Nagyon izgultunk az eredmény kihirdetéséig. "Egy évig" tartott, míg a mi csapatunkat is felhívták a színpadra, és megosztották velünk az eredményt, ami pedig a továbbjutás volt. 400.000 forint támogatást értünk el, emellett szuper élményekkel, barátokkal és rengeteg tapasztalattal gazdagodtunk.

INTERJÚ KASZNÁR BÁLINT TANÁR ÚRRAL

Melyik program volt a kedvence?

Talán a Madam Tussauds viaszbábu-kiállítás volt. Szuper élmény volt a panoptikumban közvetlen közelről szemügyre venni a magyar hírességeket, különösen Petőfi Sándort. Azt gondolom, minőségében hasonlít a londonihoz.

Tudna mesélni a döntő folyamatáról?

A döntő májusban lesz. Az elődöntőben 10 csapatból 5 csapat nagyobb összeget (400.000 Ft) kapott. Ezt a pénzt addig fel kell használnunk a világító kert kialakítására. A Föld napi programokba majd bele szeretnénk vonni a projektet.

Milyennek látta a csapat dinamikáját a tréningen?

Nagyon ügyesek voltak, precíz munkát végeztek. Ami nagyon fontos, hogy nem csak egymással hanem a mentorokkal is jól tudtak együtt, közösen dolgozni.

A projekt folytatásáról a következő cikkünkben olvashattok.



SZÁMOK BÜVÖLETE

2026 EGY ÚJ KORSZAK NYITÁNYA, MEGSZÜLETIK A KILENCÉVES CIKLUS

2025 egy kilences év volt, ami a befejezésről, megértésről és a lezárásról szólt. A 2026-os év egy új, kilencéves ciklus indulása, amely az 1-es évvel és annak energetikájával kezdődik. Elültetünk egy magot, és abból megszületik az új élet. Sorsfordító új lehetőségek, új társadalmi munkák, új egyéni életutak, új politikai ciklusok kezdődnek. Az élet minden területén változás köszönthet be.

HOGY MŰKÖDIK A 9 ÉVES CIKLUS?

Lényege a holdcsomópont visszatérése, vagyis 18 évente érkezünk vissza ugyanarra a pontra, ahonnan 18 éve elindultunk. Ugyanazokat a lelki feladatokat kapjuk vissza, mint az előzőekben.

MI IS AZ A NUMEROLÓGIA?

A numerológia (számmisztika) egy ősi hitrendszer, amely a számoknak spirituális jelentést tulajdonít, és hiszi, hogy a születési dátumunk, nevünk betűi és más számokból kapott értékek, mélyebb betekintést nyújtanak a személyiségünkbe, életünk fő útvonalaiba, belső erősségeinkbe és kihívásainkba. Ezek nem jóslatok, hanem energetikai mintázatok.

A 2026-OS KÉP ENERGETIKÁJA

2026 - 10/1-es év
20 - a Világ újjászületése
 $2+6 = 8$ - hatalom, pénz és karma
 $2+0+2+6+1+1 = 12$ - áldozat
12-ből jön a 3-as - kommunikáció





A NUMEROLÓGIA NYELVÉN 2026 HÁROM ALAPÉRTELMEZÉSBŐL ÁLL:

3-AS A SZELLEMI SZINTEN -> KOMMUNIKÁCIÓ, KREATIVÍTÁS

Az igazság kimondásának éve. A titkok napvilágot látnak idén. A kommunikáció nagyon erőteljesen fog érvényesülni a világban. Világosabb gondolkodás, új kreatív energiák és a közösségek újjászületését fogjuk tapasztalni. Ha tudunk szemléletet váltani, akkor lesz eredménye.

8-AS A LELKI SZINTEN -> KARMA, HATALOM, SORSFORDULÓ

Nagyon erőteljes, harcos energetika. Legkomolyabb lelki szám, a lélek vizsgálja, a karmák felszínre kerülése, a hatalmi helyzetek próbája, az igazság energiája, a következmények száma is: Ki mint vet, úgy arat. Próbátétel lesz a saját életében, de óriási lehetőséget is jelent: a tisztulást és felszabadulást, valamint a saját erő visszavételét.

1-ES A FIZIKAI SZINTEN -> ÚJ KEZDET, CSELEKVÉS, TEREMTÉS, VÁLTOZÁS

A világnak lesz egy új, személyes éve. Új világrendenciák születnek, kollektív vezetői minták alakulnak ki, és olyan döntések születnek, amik több évre meghatározzák az irányt. Nem a stabilitás lesz a fontos, hanem az új út kijelölése.

3	6	9
2	5	8
1	4	7

Pithagorasz számháló

ÖSSZEGZÉS

Ebben az évben a titkok napvilágra kerülnek. Erős kommunikációs hullámok, világosabb gondolkodás, új kreatív energiák jelennek meg. Községek születnek újjá. Átstrukturálódik a média, a politikai kommunikáció kiéleződik. A személyes kapcsolatokban őszinteség kényszere jelenik meg. Globálisan is egy információs forradalom elé nézünk. A mesterséges intelligencia világában meghök-kentő történések következnek be.



SK PROGRAM TIPPEK

MUTATJUK, MIK TÖRTÉNTÉK VELÜNK AZ ELMÚLT IDŐSZAKBAN ÉS MIK VÁRNAK MÉG RÁNK

Iskolánkban egész évben változatos programok várják a diákokat. Összegyűjtöttük nektek azokat az eseményeket amelyek emlékezetessé teszik ezt az évet. Reméljük minél többen részt vesztek programjainkon, és jól érzitek majd magatokat.

24 ÓRÁS RÖPLABDA

Idén is megrendezésre kerül iskolánk egyik legnépszerűbb közösségi eseménye, a 24órás sportprogram, amely ezúttal megújult formában várja a diákokat. A korábbi évben a labdarúgás helyett idén a röplabda kerül a középpontba, így a résztvevők egy dinamikus, csapatmunkára épülő sportágban mérhetik össze tudásukat. A rendezvényt az iskola Diákönkormányzata szervezi, az eseményre március 20-án kerül sor. A tavalyi

sportnap nagy sikert aratott, számos pozitív visszajelzés érkezett a diákok részéről, ezért idén ismét megrendezésre kerül az egész napos program. A verseny során az osztályok egymás ellen lépnek pályára, és a nap végén egyetlen győztes osztály emelheti magasba a trófeát. A sportprogram célja nemcsak a versengés, a közösségépítés, a jó hangulat és az aktív kikapcsolódás is.



NO BACKPACK DAY

A tavalyi év nagy sikere után idén is megszervezésre kerül a No Backpack Day, amelyre április 1-jén várják a diákokat. Ez a különleges nap remek alkalmat kínál arra, hogy egy kis vidámságot és kreativitást csempésszünk a mindennapi iskolai rutinba, és eltérjünk a megszokott szabályoktól. Ezen a napon a hagyományos iskolatáskák háttérbe szorulnak, helyettük a diákok szabadon megválaszthatják, milyen módon hozzák magukkal tankönyveiket és füzeteiket. A cél, hogy minél ötletesebb és egyedibb megoldások szülessenek. A tanszerek érkezhetnek bőröndben, kisállat-hordozóban, bevásárlókocsiban vagy akár gumi-kerékben is. Fontos hangsúlyozni, hogy nincs jó vagy rossz megoldás. A lényeg az, hogy mindenki szabadra engedje a fantáziáját, és kreatívan közelítse meg a feladatot.

PIZSI-NAP

Ebben az évben is megrendezik a pizsamanapot, amely minden alkalommal különleges színt visz az iskolai hétköznapiakba. Egy nap, amikor nem a farmer a menő. Ennek a programnak az a célja, hogy egy kicsit kizökkenjünk a hétköznapiakból, és mosolyt csaljunk egymás arcára. A tavalyi programon a folyosókon színes, vicces és extra kényelmes pizsikben járó diákokat lehetett látni. A program nemcsak jókedvet, hanem igazi közösségi élményt is adott. A pizsamák mellett sokan papucsban vagy köntösben jöttek, és voltak olyanok is, akik még plüssöt is hoztak magukkal kiegészítőnek. A nap a diákok mindegyike, aki beöltözött, összegyűlt egy csoportképre az aulában. A pizsamanap így, egy mókás program volt, amelyre sokáig jó szívvel emlékezhetünk.

HÚSVÉTI TOJÁSKERESÉS

Iskolánk DÖK-ös tanulói idén is sportos tojáskeresést szerveznek a diákok számára a tornateremben. A mozgás és az ügyesség lesz a főszerep, ami már az első perctől kezdve izgalommal fogja megtölteni a termet. A résztvevőket színes dekorációk, húsvéti hangulat, lelkes tanárok és osztálytársak szurkolása fogadja minden évben. Az esemény különlegessége az, hogy iskolánk osztályai egymással versengenek. A tornatermet a testnevelésórákról ismert eszközök segítségével alakítják át akadálypályává. Lesznek padok, amelyekkel egyensúlyozni kell, zsámolyok, valamint bordásfal és mászókötel is nehezíti a feladatot. Az akadályok leküzdése közben a diákoknak



csokoládé tojásokat és nyuszikat, keresnek amelyeket a terem különböző pontjain rejtene el. A verseny nemcsak a gyorsaságról szól, hanem az együttműködésről is. Az osztályok tagjai biztatják egymást, segítenek az akadályoknál, és közösen gyűjtik a megtalált csokoládékat. A nevetés és a lelkes szurkolás végig betölti a tornatermet, miközben mindenki igyekszik a legjobbat kihozni magából. A győztes osztály jutalomban részesül, de valójában minden résztvevő nyer. Élményekkel, mozgással és rengeteg csokoládéval gazdagodnak. Az iskola ezzel az eseménnyel bebizonyítja, hogy a hagyományokat kreatívan, a közösséget erősítve is meg lehet ünnepelni.

TANÁROK REJTETT TEHETSÉGEI

HOBBIK A TANTERMEKEN KÍVÜL

Az iskolában a legtöbb tanárból csak a tantárgyat látjuk, nem pedig azt, kik ők munkájuk mögött. Milyen titkos hobbit rejtegetnek mélyen tisztelt tanáraink? Mindenkinnek vannak hobbijai, miért ne lehetnének nekik is? Megkérdeztük Kovács Dávid tanár urat, valamint Urbánné Gregosits Réka tanárnőt ebben a témában.

KOVÁCS DÁVID

MIVEL TÖLTI A SZABADIDEJÉT?

Ami a hobbit illeti, leginkább a motorozást szeretem, ha időm engedi, motorra pattanok. A feleségemmel igyekszünk sokat túrázni, a Kéktúrát is nagyon jó kikapcsolódásnak tartjuk. A gombák világa szintén nagyon érdekel, hobbiszíntén szoktam gombászni, és persze a művészetek, zene, lemezek, rajzolás is az érdeklődési területeimhez tartoznak. Emellett még szeretek különböző tárgyakat újrahasznosítani és újragondolni, például a házban minden lámpát valamilyen használati tárgyból készítettem.

KÉREM, MESÉLJEN A GOMBÁSZÁSRÓL!

A gombaszedés nagy felelősséggel járó tevékenység. A gombászással még csak ismerkedem, nemrég elvégeztem egy tanfolyamot ebben a témában. Egyelőre leginkább a különböző fajok meghatározását gyakorlom, de minden gombatalálatnak örülök, például a rókagombát már biztonsággal felismerem, és szeretem is.

MILYEN TÁJAKON TÚRÁZIK SZÍVESEN?

Túrázni sok helyen voltunk már Magyarországon, de leginkább az olyan terepet szeretjük, ahol sok hegy, domb, illetve patakok és tavak vannak. A Bakonyt és a Balaton-felvidéket nagyon szeretem, itt is nőttem fel.

MI A KEDVENC HELYE A MOTOROZÁSRA?

Motorozni elsősorban itthon a Balaton-felvidéken szoktam, de leginkább az ausztriai Alpokban szeretek. Sajnos, ez utóbbi sokkal kevesebbszer jön össze. Ehhez a hobbihoz egy 1996-os 850 cm³-es Yamaha TDM 850-es sport-túra motort használlok.

HOGYAN KÉSZÍTI OTTHON A LÁMPÁKAT?

Csészékből és régi viharlám-pából is csináltam már lámpákat. Ilyenkor úgy alakítom át a tárgyakat, hogy a foglalat beférjen, és a vezetéket igyekszem úgy elvezetni, hogy az ne látszódjon. Arra is figyelnem kell, hogy az izzó hozzáférhető legyen.



URBÁNNÉ GREGOSITS RÉKA

ÁLTALÁBAN MIVEL TÖLTI A SZABADIDEJÉT?

A szabadidőm nagy részét jelenleg a kis házi kedvenceink töltik ki. Van egy maine coon cicánk és egy szibériai husky kutyusunk. A husky nagy mozgásigényű, ezért naponta kétszer-háromszor is visszük rövidebb-hosszabb sétára. Tavasszal, mikor már jobb idők vannak, a sétát felváltja nálam a kerékpár. A kutyafuttató két utcányira van tőlünk a Duna-parton, ahol a kutyát póráz nélkül, biciklivel szoktam kísérni a folyó mentén.

SZOKOTT OTTHON RAJZOLNI? VAN KEDVENC RAJZTECHNIKÁJA?

Kiskedvenceim mellett időnként beiktatok egy kis kézi rajzolást. Sokféle technikát szeretek, de talán a szén az, amivel előszeretettel alkotok. Szeretek állatokat rajzolni, a farkas kedvencem.



MIVEL FOGLALKOZIK A MARADÉK SZABADIDEJÉBEN?

Az időm többi része elég változatos. Szeretek olvasni, a képzőművészeti olvasmányok mellett általában kerttervezéssel vagy növényekkel kapcsolatos leírásokat olvasok. Falun nagy kertes házban nőttem fel, ezért a kreatív alkotás mellett még a kertészkedés a szívem csücske. Mióta Győrbe költöztem, erre napi szinten nincs lehetőségem, de a jó idő beálltával erkélyünkön szeretek kísérletezni különböző konyhakerti és fűszernövények termesztésével.

ENNYI ELFOGLALTSÁG MELLETT MARAD IDŐ BÁRMI MÁSRA?

Igen! Ha mindemellett még kikapcsolódni szeretnék, szívesen ellátogatok különböző kiállításokra és színházba is. Egyebek között szeretek még köveket, kavicsokat gyűjteni. Minden utazásunk alkalmával hozunk haza egy-egy érdekes formájút.





SIKLÁS AUSZTRIÁBAN

EGY HÉT A HAVAS HEGYEKBEN

Bemutatjuk, mi történt idén a präbichli sítáborban, valamint interjút készítettünk Komjátiné Fekete Éva tanárnővel és Sztaracsek Rubinával.



Milyen volt egy átlagos napotok?

A napunk a sítáborban a közös reggelivel kezdődött. Délelőtt kimentünk síelni, mindenki szabadon mozoghatott, de szerencsére párban kellett lennünk. Nagyon jól éreztük magunkat a pályán. A délelőtti síelés után visszamentünk ebédelni, az ételt közösen készítettünk el. Ebéd után ismét mehettünk síelni. Három órakor a tanárok megleptek minket forró csokival, és utána folytattuk a síelést. Négyig síeltünk, később szabadfoglalkozás volt, este pedig mindig volt valamilyen közös program, mint például társas est. Ezek a programok nagyon jól összehozták a csapatot. Este visszamentünk a szobáinkba, és bár keveset aludtunk, nagyon jól éreztük magunkat.

A PROGRAM BEMUTATÁSA

Idén is megrendezésre került iskolai sítáborunk Präbichl lejtőin, amelyre január 26. és 30. között került sor. A program főszervezője Komjátiné Fekete Éva tanárnő volt. A táborban részt vevő diákok nap mint nap ideális körülmények között gyakorolhatták és fejlesztették síelési tudásukat. A kezdők és a haladók egyaránt szakképzett oktatók segítségével sajátították el a sport alapjait, illetve tökéletesítették technikájukat.

INTERJÚ SZTARACSEK RUBINÁVAL

Van kedvenc pályád?

Bemelegítésként a könnyebb pályákon kezdtünk, ahol volt időnk megszokni a havas környezetet. Miután már mindenki magabiztosabban mozgott a léceken, azok, akik biztonságosan síeltek, felmehettek a piros pályára. Ez a pálya lett a kedvencem, mert kifejezetten élvezetes volt rajta a síelés. A pálya végén le lehetett térni egy külön szakaszra, ahol kisebb ugratókon ugrálni is lehetett. Bár az ugrásokat nem mindig a legszabályosabban hajtottuk végre, rengeteget neveltünk, és nagyon élveztük ezeket a pillanatokat. Volt egy olyan pálya is, amelyet piros nehézségűnek jelöltek, de véleményünk szerint inkább a fekete pályák nehézségéhez állt közelebb. Többször is elestünk, de ezek az esések inkább viccesek voltak, és szerencsére senkinek sem esett baja.

Mi volt az első benyomásod a helyről?

Az első benyomásom a helyről nagyon pozitív volt. Bár már tavaly is jártam itt, idén is ugyanolyan jó érzés volt megérkezni. A helynek nagyon családias hangulata van, a környék pedig gyönyörű. A szállás kényelmes volt, és a szobák is jól el voltak osztva. A havas táj szinte lélegzetelállító volt, ráadásul friss hó is esett, így nagyon jó volt a síelés. Még új osztrák barátokat is szereztünk, akikkel egy délutánt töltöttünk el. Összességében csak pozitív benyomásaim voltak, semmi negatív nem tudnék mondani a helyről.

INTERJÚ KOMJÁTINÉ FEKETE ÉVA TANÁRNÓVEL

Miért itt rendezték meg már második éve a tábort?

Igazából teljesen bevált ez a hely, szerintem a sípályák is nagyon jók. Nem szeretem, ha a diákok olyan síközpontban vannak, ahol nagyon hosszú a pályarendszer, mert akkor könnyen szem elől vesznek a gyerekek. Jobban szeretjük amikor átláthatóbb, minden pálya egy helyre fut be és amikor már jobban tudnak síelni, akkor is szem előtt vannak. Illetve itt a kezdőktől a haladóig mindenki megtalálja a magának leginkább megfelelő pályát.

Kezdők szintén jelentkezhetnek a programra? Ők kapnak valamilyen oktatást?

Hogyne jelentkezhetnének, mindenkit várunk kezdőktől a profiig. A kezdőket nyilván megtanítjuk síelni. Tavaly nagyon sok kezdőnk volt, és már másnapra tudták használni a felvonót. Ez leginkább azok számára fontos, akik le is tudnak csúszni a hegyről.

Ön síel vagy inkább snowboardozik?

Igen, síelek, a snowboardozás annyira nem vonz engem. Amikor gimnazista voltam, minket kötelező jelleggel vittek sítáborba, és ott tanultam meg. Mikor az egyetemet végeztem, akkor is mentem síelni, utána meg a családommal indulunk útnak.



Mi volt a legemlékezetesebb élménye, amit megosztana velünk?

Voltak emlékezetes dolgok, de volt egy, ami bennem nagyon megmaradt. Néhány fiú egy bizonyos szabálytalanság miatt büntetést kapott. Büntetésük pedig az volt, hogy sílécekkal a vállukon kellett felsétálniuk a pálya tetejére, és csak ezután állhattak vissza síelni. Majd a következő közös felvonózás alkalmával megint megtörtént! Az egyik fiú a felvonó mellett egy síró kislányt vett észre, és gondolkodás nélkül kiugrott a felvonóból, holott tudta, ez azt jelenti, megint a síléceit cipelve kell felsétálnia a pálya tetejére.





SPORTEREDMÉNYEINK

SIKERES SZEREPLÉS A DIÁKOLIMPIÁN

Az idei tanévben kiemelkedő sikereket ért el az iskola floor-ball csapata a Diákolimpián. A csapattagok és a felkészítő tanár, Motzer Melinda tanárnő bemutatják a csapat fejlődését és a sporteredményeiket, valamint az országos döntővel kapcsolatos céljaikról és reményeikről mesélnek.

Mi is pontosan a floor-ball?

A floor-ball egy lendületes és szórakoztató csapatsport, amelyet teremben játszanak könnyű ütővel és lyukacsos labdával. A játék célja, hogy a csapat minél több gólt szerezzen, a labdát az ellenfél kapujába juttatva. Egy teljes mérkőzés játékidője nem hosszú, mindössze 3x20 perc, tiszta játékidővel. Ez azt jelenti, hogy 3 harmadból áll egy mérkőzés, közöttük 10-15 perces szünetekkel. A floor-ball különösen népszerű sport az iskolákban, mert kevés felszerelést igényel, és mindenki könnyen bekapcsolódhat a játékba. Együttműködésre és gyors döntésekre is szükség van. A floor-ball fejleszti az állóképességet, a mozgáskoordinációt és a csapatszellemet. A mérkőzések pörgősek és izgalmasak, ezáltal a nézők számára is nagyon élvezetesek. Nem véletlen, hogy egyre több diák választja ezt a sportot szabadidejében, illetve versenyszerű elfoglaltságként is sokan üzik. A floor-ball már a diákolimpiai sportágak között is szerepel, sőt nemzetközi versenyeket is szerveznek.



Hol tart most a csapat felkészülése?

A csapat nagyon jól áll a felkészülésben, 5 év alatt sokat fejlődünk. A felkészülés és a versenyek sokat segítettek abban, hogy összeszokott csapattá váljunk. Nagy sikerélményünk, hogy idén bejutottunk az országos döntőbe.

Tóth Dániel

Milyen célokat tűztetek ki, amikor elkezdődött a Diákolimpia?

Sopronban nagyon jól kezdtünk, a megyei versenyt megnyertük, és elsőként jutottunk tovább. Utána az országos elődöntőn is kiválóan teljesítettünk. Első helyezettként, veretlenül kerültünk az országos döntőbe. Új célokkal vágunk neki a következő versenynek, amelyet Egerben rendeznek meg. Mindent megteszünk annak érdekében, hogy a bajnoki címet elhozhassuk.

Sipák Dominik

Miben tudott idén fejlődni a csapat?

A legtöbbben a csapatjátékban tudtunk jobbra válni, mivel eddig is rendelkezünk a megfelelő technikával. Az előző évek alapján nem gondoltuk volna, hogy idén ilyen jó eredményeket fogunk elérni. Szerencsére, jól szerepeltünk a megméretéseken, és jól teljesítettünk a floor-ball csapatok között is.

Simon Iván



Hogyan értékeli a floor-ball csapat eddigi eredményét?

Mindenképpen pozitívan értékelem a csapat teljesítményét. Sopronban megnyertük az elődöntőt, azután Komáromban szintén sikert arattunk. Az országos bajnokság január 16-án Egerben lesz. A csapat az első nyolc helyezett között van, ami már így is nagyon szép eredmény. Bízom benne, hogy meg fogják nyerni a Diákolimpiát is, nagyon szép eredmény lenne.

Motzer Melinda tanárnő



DIÁKOK MUNKÁI

FODOR KRISTÓF
12.C

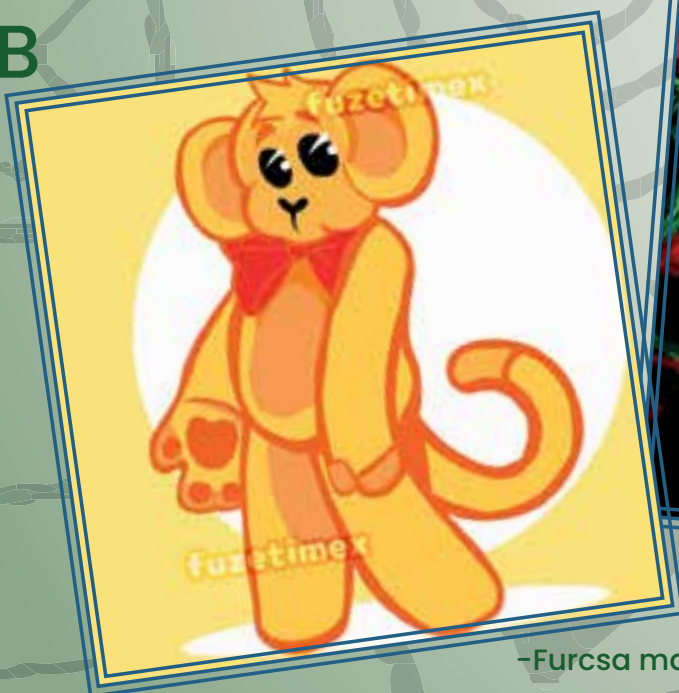


-Köd és Fehérség



-Téli csattogó

KOCSIS NIKOLETT
11.B



-Furcsa majmocska



-Hacklord



SIMON LAURA
10.C

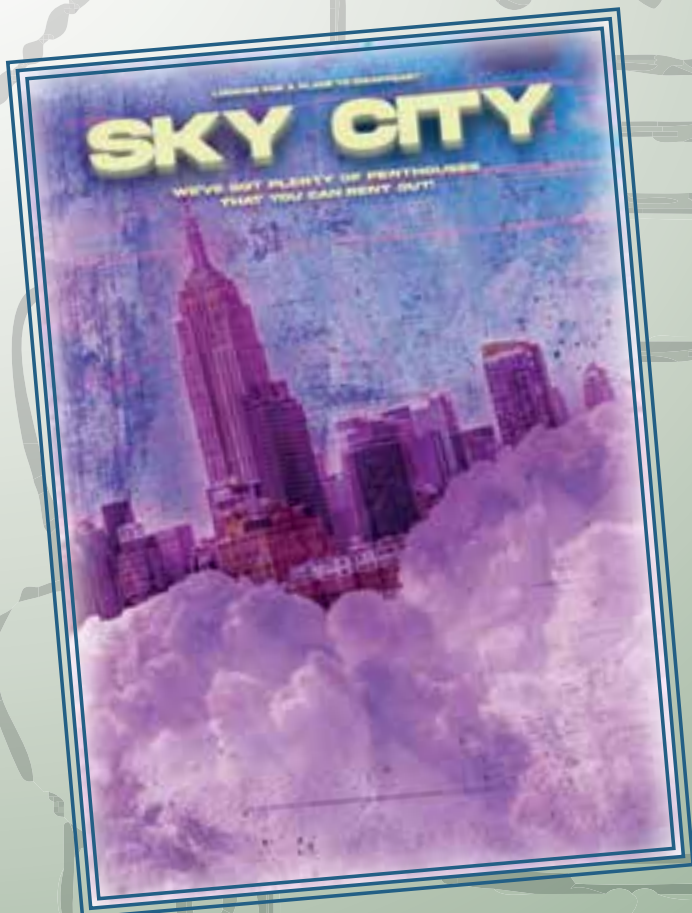
KURCSICS ZALÁN
13.B

-Shiromuku



KOVÁCS KENDE
11.B

-Sky city





TE MELYIK VALENTIN VAGY?

Vannak, akik szívecskés lufik között élnek, mások inkább elfordítják fejüket, és akadnak olyanok is, akik idén is egyedül ünnepelnek. Minden kérdésnél válaszd ki az A, B vagy C választ, majd a végén számold össze, hogy melyik betűből van a legtöbb, derítsd ki melyik valentin vagy!

1. Mit érzel február 14. közeledtével?

A: Izgatott vagyok, alig várom.

B: Ugyanolyan nap, mint a többi.

C: Inkább nem is gondolok rá.

4. Mit szólnál egy meglepetéshez ezen a napon?

A: Elolvadnék tőle.

B: Nem érteném, miért pont most.

C: Jólesne... de nem számítok rá.

2. Mit csinálsz Valentin-napon?

A: Romantikusan ünnepelök a párommal.

B: Semmi különös, élelem a megszokott napom.

C: Sorozat, zene, nasi – egyedül vagy barátokkal.

5. Melyik ajándék tetszene legjobban?

A: Virág, levél, romantikus apróság.

B: Semmi – nem kell ajándék.

C: Egy nagy adag fagyí vagy csoki.

3. Mit gondolsz a Valentin-napról?

A: Szép ünnep, a szerelemé.

B: Külföldi divat, nálunk nincs hagyománya.

C: Inkább csak arra emlékeztet, hogy szingli vagyok.

6. Hogyan jellemeznéd magad Valentin-napon?

A: Szerelmes és boldog.

B: Közömbös és realista.

C: Szingli, de túlélő üzemmódban.

EREDMÉNYEK:

A – Mindhalálig szerelmes, a romantika örök híve

Számodra a Valentin-nap az év egyik legszebb ünnepe. Hiszel a nagybetűs szerelemben, és nem félsz kimutatni az érzéseidet. Már hetekkel előre tervezel: ajándék, üzenet, meglepetés vacsora. A romantikus filmek nem idegesítenek, hanem inkább mosolyt csálnak az arcodra. Te az a típus vagy, aki szerint a szerelem megérdemli, hogy megünnepeljük.

B – „Magyarországon nincs ilyen nap!!!”

Szerinted ez az egész Valentin-nap csak egy túlhájpolt, külföldről átvett ünnep. Úgy gondolod, ha valakit szeretsz, azt nem csak február 14-én kell kimutatni, hanem szintúgy bármelyik másik hétköznapon. A szívecskés kártyáktól inkább menekülsz, és büszkén hangoztatod: „Ez nálunk nem hagyomány!” – még akkor is, ha titokban egy csoki azért jól esne.

C – Örök szingli, akinek megint csak a fagyí marad

Idén sincs randi, se titkos üzenet, se virág – de legalább a fagyí, csoki biztos pont. Már rutinosan éled túl ezt a napot: romantikus posztok görgetése helyett inkább sorozatot nézel, zenét hallgatsz, vagy barátokkal töltöd az időt. Néha kicsit szúr a szíved, de tudod, hogy az élet nem áll meg, és a Valentin-nap elmúlik – a fagyí viszont marad.



▶ GYŐRI SZC SPORT ÉS KREATÍV TECHNIKUM

📷 SPORTESKREATIV.GYOR

f GYŐRI SZC SPORT ÉS KREATÍV TECHNIKUM

🎵 SPORTESKREATIV

🌐 FRAPPANS.HU

📺 FRAPPÁNS SULIHÍRADÓ

FELELŐS SZERKESZTŐK:
GERGYE MÁTÉ | HORVÁTH LARA | KORMOS ADRIÁNA | LÜVI ABIGÉL

SEGÍTŐ TANÁROK:
HORVÁTH ANDREA | NAGY BENCE

FOTÓK:
11.C ÉS 12.C

ÚJSÁGUNK A 11.B ÖTLETEI ÉS KÖZREMŰKÖDÉSE ALAPJÁN KÉSZÜLT.



GYŐRI SZC
SPORT és
KREATÍV
TECHNIKUM