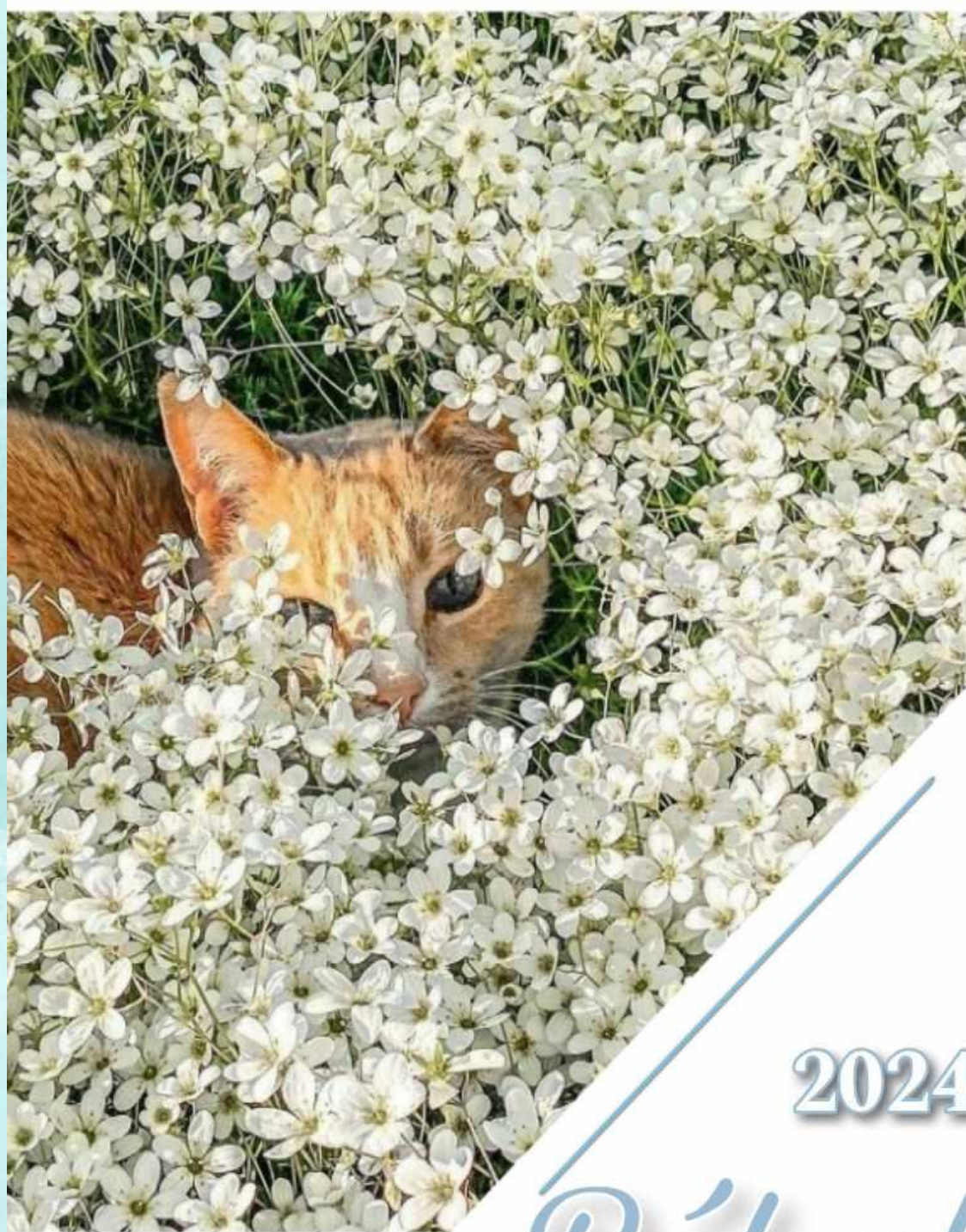




2024. május

Rólunk szól

A Tiszaújvárosi
Széchenyi István
Általános Iskola
Diákjainak Újsága



Mackónap

Több népi hiedelmet ismerünk február másodikáról, „Gyertyaszentelő Boldogasszony” napjáról. A köztudatban legelterjedtebb szerint, ha ezen a napon a téliálmot alvó medve kijön a barlangjából és az



idő napsütéses, meglátja az árnyékát, amitől megijed, és visszamegy aludni, hiszen sokáig fog még tartani a hideg. Azonban, ha felhők takarják az eget és nem látja meg az árnyékát, akkor korán jön a tavasz. Iskolánk alsós tanulói körében közkedvelt nap, a Mackónap. A diákok izgatottan várták, hogy mit jósol a maci, meddig kell még várni a melegebb időjárásra. Ezen a napon a gyerekek elhozhatták otthonról kedvenc plüssmackóikat, melyek a jelenlétükkel is színesebbé tették a tanítási órákat.



A délután folyamán az alsós diákok az aulában nézhetek meg egy macis filmet, ezzel is a mackók jóslatát várva. A Mackónap is azon napok egyike, amely keretein belül iskolánk megismerteti a népi megfigyeléseket a gyerekekkel.



Mészáros Anna 8.c

Maszkabál a Széchenyiben

A farsang vízkeresztől nagybőjtig tartó időszak, amire hagyományosan a vidám mulatságok, bálók, népünnepélyek jellemzőek. „Farsang farkának” nevezzük a csúcspontját, amely farsangvasárnaptól húshagyókeddig tart. Ez az utolsó három nap, amikor az emberek nagy mulatságok közepette elbúcsúztatják a telet. Iskolánkban február 6-án került megrendezésre a farsangi mulatság az alsós diákok számára. A gyerekek rendkívüli lelkesedéssel öltöttek különféle jelmezeket. Láthattunk hercegnőket, focistákat, de még varázslók és boszorkányok is



megfordultak az intézményben. Az osztályok felvonultak az aulában, hogy lenyűgöző öltözékeiket megcsillogtassák. A diákok az osztálytermeikben megterített asztalokról falatoztak. Ezután következett igazán a télbúcsúztató mulatság! Kezdetét vette az önfeledt szórakozás. Az alsósok számára ezen a jeles napon megnyílt a Széchenyi diszkója, melyben egytől-egyig fáradhatatlan lelkesedéssel táncoltak a gyerekek. A buli fergeteges hangulatát az igazán jó zenék alapozták meg, melyért iskolánk két hatodikos tanulója, Lukács Levente és Suhajda Levente felelt. A maszkabál idén is rendkívüli jókedvet hozott a gyerekek mindennapjaiba, rengeteg mosolyt és önfeledten táncoló tanulót láthattunk a délután folyamán .

Mészáros Anna 8.c



Valentin nap a Széchenyiben

Színes léggömbök, finom bonbonok, mindenhol piros szívek, cuki plüssfigurák. Ez bizony nem más mint a Valentin nap.

Február 14-én piros ruhás lányok és fiúk özönlöttek el az iskolát. A diákok már napokkal előtte szorgosan írták titkos leveleiket a kiszemelt választottjuknak, vagy akár a barátaiknak és barátnőiknek. Az alsós tanító nénik és a felsős tanárok sem maradhattak ki ebből a hagyományból, hiszen ők is olvashatták a kedves, elismerő szavakat, gondolatokat tartalmazó leveleket, melyeket saját diákjaik címeztek nekik. Az aulában Valentin nap reggelén elhelyeztünk egy fehér dobozt

piros masnival átkötve, melybe mindenki beledobhatta az üzenetét. Rengeteg levél gyűlt össze, a diákönkormányzat tagjai alig győzték kézbesíteni őket. Az aulában kiállítottak egy témához illő szelfifalat is, ahol mindenki kedvére pózolhatott legkedvesebb barátjával, barátnőjével a kamerának.

Remélem mindenkinek vidáman és szeretetben telt ez a nap!



Az angolszász eredetű Valentin napot, vagy más néven Bálint-napot világszerte már a 20. század elejétől ünnepeljük, de a szerelmes üzenetek, ajándékok küldése Magyarországon csak az 1990-es években vált népszerűvé.

Ám aki még nem talált párt, az se csüggedjen el, ugyanis február 13-án még nem hivatalosan de egyre többen tartják a Galentine-napot. Ekkor a lányok barátnőiket lepik meg ajándékokkal, szerveznek közös programokat.

Véleményem szerint nagyon szép hagyomány és nagyon jó kezdeményezés, hogy iskolánkban is évről-évre megtartjuk a Valentin napot. S ne felejtsük el mindazokat megbecsülni és szeretni akik fontosak nekünk!

Tiliczky Ágota 8.c



Filmajánló: Csillagainkban a hiba

A történet főszereplője Hazel Grace Lancaster, aki végstádiumú pajzsmirigyrákkal küzdő tinédzser. Orvosa és szülei a lelki állapota miatt aggódnak, ezért azt javasolják neki, hogy járjon el egy önszegítő csoportba. Itt majd találkozni fog olyan vele egykorúakkal, akik szintén valamilyen betegségben szenvednek, így ők jobban megértik majd őt. Hazel hallani sem akar róla, de végül mégis elmegy. Jól is tette, ugyanis megismeri Augustus Waterst, aki bár már kigyógyult oszteosarkómájából, fél lábát elvesztette. A fiú megragadja az alkalmat és el is hívja a lányt moziba. Hazel az anyukája buzdítására elfogadja a meghívást.



A főszereplő kölcsönadja a kedvenc könyvét Augustusnak akinek az elolvasása után szintén a kedvenc könyve lesz. Emiatt el is utaznak Amszterdamba, hogy találkozzanak a könyv írójával, Peter Van Houtennel, azért, hogy megtudják a könyv esetleges folytatását. Azonban az íróval való találkozás nem éppen úgy sikerül, mint ahogy tervezték.

Az utazás során Augustus tudatja Hazellel azt is, hogy hiába volt sok időn át „egészséges”, sajnos visszaesett, újból rákos lett. A fiú tudja mi lesz a sorsa, azonban a lány reménykedik abban, hogy ez nem fog megtörténni, és minden tökéletes lesz.

Az életben sokszor találkozunk olyan helyzetekkel, amikor minden erőfeszítésünk ellenére sem úgy alakulnak a dolgok, ahogyan szeretnénk. A vágyak és álmok megvalósítása gyakran sok küzdelmet és kudarcot jelenthet, és semmi sem garantálja a sikert. Az élet tele van bizonytalansággal és kihívásokkal, amelyekkel szembe kell néznünk, és bár kívánhatjuk a legjobbat magunknak, a végkimenetel mindig bizonytalan marad. Fontos elfogadnunk, hogy a sikeres élet nem mindig egyenlő a vágyaink teljesülésével, és hogy az élet során gyakran tanulunk a kudarcokból és nehézségekből. Az elfogadás és rugalmasság kulcsfontosságúak ahhoz, hogy képesek legyünk kezelni az élet változékonyságát és kihívásait.



Miért jó olvasni

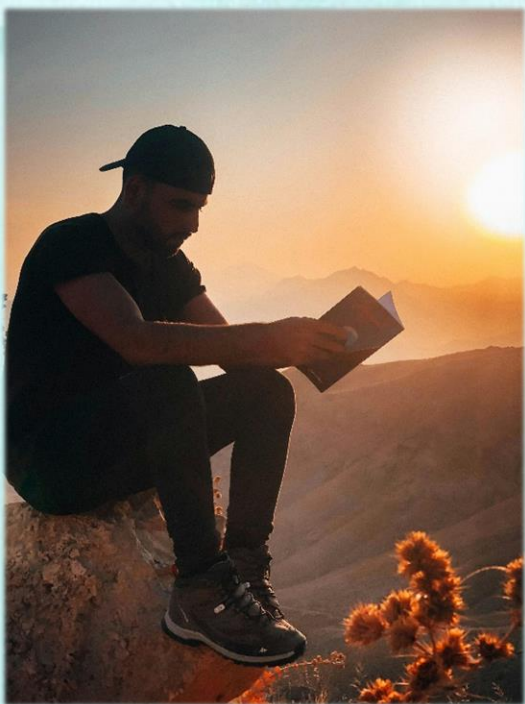
Az olvasásra elég sokan úgy gondolnak, mint egy kötelező és unalmas feladatra, amely csak az idődet pazarolja, de ez nem így van. Az olvasás nem időpazarlás, ha valami hasznosat vagy olyat olvasol, ami érdekel. Plusz nagyon sok pozitív hatása van az elmédre és a testedre is. Ezeket gyűjtöttem össze:

Az első előnye nem más, mint az, hogy **növeli a szókincsed**. Ez hasznos lehet ugyanis középiskolában, sőt még most is számtalan fogalmazást kell írnod és a szóismétlések pontlevonással járhatnak. Ez még jó azért is, mert ha választékosan beszélsz sokkal műveltebbnek tűnsz.

A második pozitívum az az, hogy **gyarapítja a tudásod**. Ez szerintem magától értetődő, hogy miért hasznos. Jobb jegyeid lesznek, a jövőben egy állásinterjún lenyűgözheted a céget a tudásoddal, hogy megkapd az állást stb.

A harmadik jó dolog, hogy **összehoz új emberekkel**. Ez jó, hiszen, ha valakivel el tudsz beszélgetni könyvekről akkor már tudod, hogy hasonló az érdeklődési körötök. Plusz, ha szerelmes vagy valakibe, aki ugyanolyan könyveket olvas, mint te akkor máris itt egy téma, amiről beszélgethettek és adhattok egymásnak könyvajánlókat. ;)

A negyedik dolog az az, hogy **a könyvek az önfejlesztés egyik legjobb eszközei**. Az önfejlesztés a mai világban nagyon fontos, ugyanis egyre több ember csúszik bele az anyagi világ csapdájába. Az önfejlesztés segíthet előnyt szerezni az iskolában, a jövőben a munkahelyeden, edzésen és az élet számos területén.



Az ötödik előnyként hoztam **stresszcsökkentő hatását**. A mai gyors, feladattal teli és stresszes világban nagyon jó lehet egy kis stressz mentes idő. A stressznek sok negatív hatása van például a szorongás vagy depresszió, memória romlás és a dekoncentrálttság amikor nem tudsz összpontosítani. Egy kis olvasás mindennap segít csökkenteni ezt a stresszt és így a mellékhatások is megszűnnek.

A hatodik pozitívum nem más, mint, hogy **fejleszti a kreativitásod**. A kreativitás ebben a világban szó szerint egy vagyont érhet. A könyvek fejlesztik a kreativitást és a fantáziát azzal, hogy beleképezed magad a történetbe, vagy elképezed mi történhetett volna, ha valami máshogy történik.

A hetedik jó dolog az az, hogy **növeli az érzelmi intelligenciát**.

A könyvek fejlesztik az érzelmi intelligenciát azzal, hogy átérzed a szereplők érzéseit és elképezed mit tennél a helyükben. Ez jó, mert a magas érzelmi intelligenciájú emberekkel jobban szeretnek mások barátkozni, mert nagyon empátikusak (az empátia nem csak a bánat átérzését jelenti, hanem az összes érzéssel való azonosulást).

A nyolcadik előny az az, hogy **nem ér folyamatos stimuláció**. Ez nagyon, nagyon jó ugyanis egész nap az iskolában és a közösségi médiában folytonos stimuláció ér. Az olvasás ad egy kis időt az agyadnak megpihenni a véget nem érő dopaminbombázásokból.

Végül, de nem utolsó sorban **javítja a szövegértést**. Ez hasznos, amikor szövegértés dolgozatot írtok vagy amikor valaki írásban küld utasításokat. Illetve segít megérteni másokat, ha írtok egymásnak.

Azt is fontos megjegyezni, hogy **akkor olvass, hogy az ne menjen az alvásod kárára**, illetve online óvatosan olvass, nehogy beszippantson a közösségi média.

„Az olvasás iránti szerelem sosem marad viszonzatlan”

-Polina Daskova

Bakos Márk 8.c



Csapatversenyek az alsó tagozaton

Március 6-án megrendezésre került a MatekGuru és a NyelvészGuru csapatverseny iskolai fordulója. Intézményünkben a második, harmadik, illetve negyedik évfolyamról is indultak csapatok. A felkészítésről és a versenyről Rácz Zita iskolánk pedagógusa így nyilatkozott:

„A Míg Megnövők Alapítvány versenyein több éve szívesen veszünk részt tanítványaimmal. Idén már összesen 12 csapatot indított iskolánk az Alapítvány által szervezett versenyeken. A felkészülés nem csak a tehetséggondozó foglalkozások keretein belül zajlik, hanem általában szabadidőben is szakítunk időt nehezebb feladatok megoldására, megbeszélésére. A gyerekek izgalmasnak, érdekesnek találják a feladatokat, örömmel készülnek a versenyekre. Felkészítőként mondhatom, hogy a versenyfeladatok gyermekközponterűek, életkoruknak megfelelőek, melyekkel szívesen dolgoznak a gyerekek. A vármegyei fordulózt izgatottan várták a diákok, melyről 6 csapatunk jutott tovább az országos döntőre, melyet Nyíregyházán szerveznek. Az utolsó megmérettetésre történő felkészülés nagyon sokrétű, igyekszünk mindent átismételni, amit eddig megtanultunk, és fontosnak tartjuk a különböző matematikai problémák megoldását is az életkori sajátosságoknak megfelelően. Mivel több éve nagy sikerekkel veszünk részt az Alapítvány által szervezett döntőkön, ezért bízom benne, hogy idén is szép eredményekkel térhetünk majd haza.”

A verseny első fordulóját előtt, illetve utána minden évfolyamról megkérdeztünk két-két tanulózt, hogy hogyan vélekednek a versenyről. A második évfolyamon Molnár Jázmin és Katona Péter 2.b osztályos tanulók voltak a riportalanyaink. Ők először vettek részt ezeken a versenyeken, elmondásuk szerint sokat készültek, előző évi fordulók feladatait vették alapul, sok új ismeretlen feladattal megismerkedtek. A harmadikosok közül Jánosi Boglárka és Bajusz Botond 3.a osztályos tanulókat kérdeztük meg, akiktől megtudtuk, hogy a feladatok nagy része nem volt nehéz, csak becsapós, de egy kis tanári rávezetéssel és a gyakorlás alkalmával is könnyen sikerült megoldani. A 4.a-s Fábíán Ida és Juhász Bence Zsolt már második éve versenyeznek, így tapasztalatban gazdagok, nem is izgultak már annyira, de azért a természetes versenydrukk bennük is ott volt. A tanulók a forduló után egyetértettek abban, hogy jó volt a csapatmunka, hiszen sokszor ki tudták egymást segíteni, vagy éppen jól jött a különböző gondolkodásmód.

A MatekGuru országos döntőjébe 3 csapat jutott be iskolánkból. A 3.a osztály csapata a Matek Manók, a csapat tagjai: Jánosi Boglárka, Kapcár Kornél, Medvés Vince, Varjas Lili. Felkészítő tanár: Rácz Zita. A 4.a osztály Villámszámolók csapata, a csapat tagjai: Kiss Máté, Simon Viola, György Levente, Pólik Bendegúz. Valamint szintén a 4.a osztályból a Bölcs baglyok csapata, a csapat tagjai: Fábíán Ida, Juhász Bence, Herceg Balázs, Polonka Zsombor. Felkészítő pedagógus: Lovász-Tóth Beáta. Az ő versenyükre május végén kerül sor Nyíregyházán. A NyelvészGuru anyanyelvi verseny országos döntőjébe jutott iskolánk 2.b osztályának csapata. Az április 26-án megrendezésre kerülő döntőben a Kis nyelvészek a 9.helyen végeztek. A csapat tagjai: Molnár Jázmin, Pankó Anna, Stefán Tekla, Tallár Kinga. Felkészítő tanár: Bodolainé Nagy Beáta. Továbbá a Kárpát-medencei döntőbe jutott a 3.a osztály csapata is. A kétnapos döntő során három fordulóban mérték össze tudásukat a többi csapattal. A Nyelvész Manók végül a 9.helyen végeztek. A csapat tagjai: Bajusz Botond, Kocsis Abigél, Póka Dávid, Székvölgyi Áron. Felkészítő pedagógus: Péntes Evelin. S ha már országos döntő akkor a 4.b osztály csapata is megmérettetett. A sokszínű feladatokkal megbírkózva a 9.helyen végeztek. A csapat tagjai: Bodolai Dávid, Csáky Levente, Hadobás Gellért, Sándor Flórián. Felkészítő tanár: Bóna Anikó.

Gratulálunk a versenyzőknek és a felkészítő tanároknak! További sok sikert kívánunk nekik!

Mészáros Anna 8.c

PETCHEM Quiz kémia vetélkedő

A MOL által megrendezett „Ki tud többet a petrolkémiaiáról?” vetélkedőn iskolánkban hat csapat indult, melyből egy egészen az utolsó fordulóig eljutott. A döntős **#csakaMOL** csapat tagjai: Mészáros Anna, Rontó Dávid és Vámosi Zalán **8.c osztályos tanulók**. A korábbiaktól eltérően, ez a forduló már a Derkovits Művelődési Központban került megrendezésre 2023. december 8-án. Itt a legjobb 6 csapat mérhette össze tudását különböző gyakorlati és gondolkodtató feladatok formájában. A forduló során minden csoportnak



be kellett mutatnia a logóját, illetve az előzetes feladatként elkészített képregényt, melynek témája: a csapattagok elképzelése az életről 100 év múlva. A versenyzőknek egy kémiai kísérletet is el kellett végezniük, majd utána összefoglalniuk a kísérlet menetét és eredményét. Emellett voltak még villámkérdések, kémiához kapcsolódó képrejtvények, illetve activity feladatok is. A vetélkedő során

pihenésképpen a gyerekek megnézhatték a Brutális kémia sorozatot demonstráló Nagy Gergő Zoltán rendkívül látványos és érdekes kísérleteit. A verseny szervezői iskolánk 8.c osztályos tanulóját, Tiliczky Ágotát kérték meg, hogy olvassa fel a 2. fordulóra írt természetvédelemről szóló versét, ami mindenkinek elnyerte a tetszését.



A döntő fordulót végigkísérő izgalom az eredményhirdetés pillanataiban sem hagyott alább, a **#csakaMOL** csapatnak végül az előkelő második helyezést sikerült elérnie. A verseny végén, a szervezők tortával lepték meg az elfáradt versenyzőket. Büszkék vagyunk az iskolánkat képviselő csapat tagjaira!

Köszönjük szépen a felkészítést Nagy Viktória tanárnőnek!

Mészáros Anna 8.c



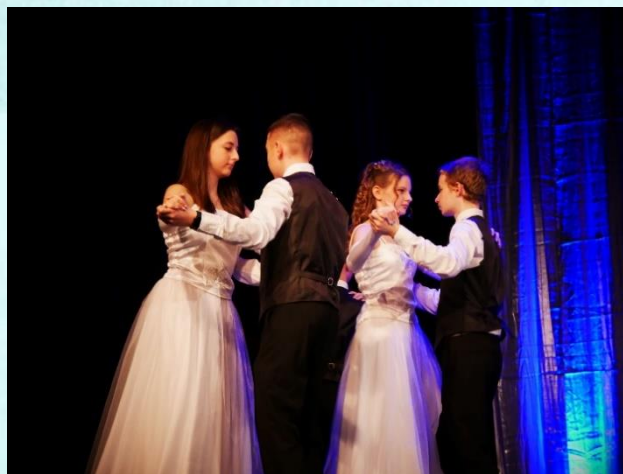
Széchenyi Gála

A Tiszaújvárosi Széchenyi István Általános iskola életében már szép hagyomány a Széchenyi Gála, melyet idén március 1-jén rendeztek meg a Derkovits Művelődési Központban. A gála előtt hétről- hétre zajlottak a próbák, mindenki lelkesen készülődött, hogy színvonalas produkciókkal kápráztathassák el a szülőket, vendégeket. Kétszer – hisz a szépszámu közönség kétszer is megtöltötte a nézőteret.

A nyolcadikosok, a végzősök hagyományainkhoz híven keringővel készültek, melyet már novemberben elkezdtek tanulni Bognár Imre tánctanár segítségével. A műsor egy rádiós kívánságműsorra épült, az első kívánság Koncz Barbara tanárnőé volt, ezt Lendvay Viktor tanár úr és Kiss Tímea iskolánk igazgatóhelyettese teljesítették. A folytatásban Kiss Andrea, intézményünk igazgatója mondott köszönetet mindazoknak, akik részt vettek a gála előkészületeiben.

A hercegi pár tánca után következett az udvartartás csodálatos keringője, mely könnyeket csalt a szülők, vendégek szemébe. A nyolcadik osztályosok mellett a 4.-től a 7. évfolyamig valamennyi osztály fellépett. Produkcióikban láthattunk bohócokat, apácákat és focistákat is, a színpadon Kovács Zoltán tanár úr alakításában az „igazi” James Bond is megjelent. A zárószám után a nyolcadikosok köszönetet mondtak Bognár Imrének a tánc betanításáért és a három nyolcadik osztály osztályfőnökeinek a sok segítségért. A gálaműsor zárásaként a hagyományokhoz híven a végzős diákok szüleiket is felkérték keringőzni: anyukák és apukák büszkén, meghatódva táncoltak gyermekeikkel.

Mézes Laura 8.c





A zene ereje

A zene életünk egy nagyon fontos része, hiszen, ha az online térben vagyunk szinte biztos, hogy valamilyen zenével találkozni fogunk. Azért is nagyon fontos, mert a zene egy pillanatot tökéletessé tehet vagy teljesen elronthat. A zene lehet a különbség a győzelem és vereség között egy versenyben vagy a feladás és teljesítés között. Ebből is láthatjuk a zenének elképzelhetetlen ereje van, amit ma elétek is fogok tárni.

Változtasd az érzéseid a zenével. Ha nagyon bánatos vagy és úgy érzed semmi sem vidíthat fel akkor hallgasd meg a kedvenc zenéd, vagy egy olyat, amelyből motivációt tudsz nyerni. Próbáld gyors zenét hallgatni ilyenkor, mert egy lassú zenétől ilyen érzelmi állapotban csak bánatosabb leszel.

Nyerj motivációt a zenéből. Keresd egy olyan zenét, aminek van egy része, amit, ha te meghallasz vagy eldúdsz akkor hirtelen erőre kapsz és nekimesz minden akadálnak, ami veled szembe jön. Ez a zene lehetőleg legyen egy gyorsabb zene és egy olyan, amit megerősítés nélkül is eltudsz dúdolni, ha hallgatni nem tudod.

A személyiség a zene alapján. Több kutatás kimutatta, hogy van kapcsolat a személyiség és kedvelt zenei stílusod között. Ime:

- **Pop:** Extrovertált, őszinte emberek, illetve szorgalmasak és magas önbizalommal rendelkeznek. Viszont kevésbé kreatívak és nyugtalanabbak.
- **Rap/Hip hop:** Magas önbizalommal rendelkeznek és jobban szeretik a társaságot, mint mások
- **Country:** Szorgalmas, hagyományos, zártabb, társas és konzervatív emberek. Hiába szól általában a countryzene szívfájdalomról, érzelmileg stabilak.
- **Rock/Heavy metal:** A sztereotípiáknak köszönhetően agresszívnek és gyors dühűnek látszanak, holott ez távolabb sem lehet a valóságtól, hiszen kedvesek, kreatívak, introvertáltak és alacsonyabb önbizalmuk van.
- **Indie:** Általában introvertáltak és okosak, viszont kevésbé szorgalmasak és gorombábbak. Gyakori személyiségjegyek a passzívizmus, szorongás és alacsonyabb önbizalom.
- **Bulizós:** Asszertív, társas és nyitottabb emberek, viszont gorombábbak.
- **Klasszikus:** Általában introvertáltak, elfogadják önmagukat, kreatívak és normális az önbizalom szintjük
- **Jazz:** Extrovertáltak, magas önbizalommal, kreatívak, intelligensek és nyugodtak.

Használd háttér zajnak. Egyeseknek ez nagyon hasznos lehet, mert zenével jobban fókuszálnak és dolgoznak, de ez nem mindenre igaz. Próbáld ki, nézd meg, hogy hogyan jobb neked. Csak ne ess abba a hibába, hogy folyamatosan zenét hallgatsz, hagyd egy kis időt az agyadnak, hogy pihenjen.

Csökkentsd a szorongást a zenével. Kutatások kimutatták, hogy leghatékonyabb szorongás csökkentő zene a *Marconi Union-Weightless*. Amikor szorongsz csak kapcsold be és hallgasd tíz-tizenöt percig. Ezt megcsinálhatod egy másik lassú klasszikus zenével is. Csak kapcsold be, koncentrálj a zenére és lazulj el.

Ennyit a zenéről ebben a cikkben. Remélem tudtam valamilyen új információval szolgálni. Illetve még egy podcastot is beszúrnék ide Andrew Hubermantól (Angolul van).

How to Use Music to Boost Motivation, Mood & Improve Learning



Megemlékezés az 1848-49-es forradalomról és szabadságharcról

Iskolánk nagyon fontosnak tartja a történelmi eseményekről való megemlékezést. Ezek olyan napok, amiket nem szabad figyelmen kívül hagynunk. Meg kell emlékeznünk róla! Ezért tanáraink: Hajdu Eszter Erika, Baloghné Zsípi Hajnalka és Koncz Barbara tanárnők egy színvonalas műsort készítettek, amiben mindent megtudhattunk a márciusi ifjakról és eseményekről.



A megemlékezést Hajdu Eszter Erika tanárnő nyitotta meg ezekkel a szavakkal:

„A mai napon megemlékezünk személyekről: Petőfiről, Irinyiről, Jókairól, Batthyányról, Vasváiról, Kossuthról, Klapkáról, Bemről. Eszünkbe jutnak helyszínek: Párizs, Bécs, Pest, Pilvax Kávéház, Nemzeti Múzeum lépcsője, a Nemzeti Színház.

Események pörögnek a szemünk előtt: halljuk a Tizenkét pontot nyilvánosságra hozó nyomdagép kattogását, számoljuk a zuhogó esőben gyülekező egyetemistákat, látjuk magunk előtt a Nemzeti dalt felolvasó Petőfit. Érezzük, értjük, szeretjük azt, amit ott, akkor elindítottak a márciusi ifjak.

Mi előtt hajtunk fejet a mai ünnepen?

Az akkori magyarok bátorsága, hazafiassága és szabadságszeretete előtt. Azok előtt akik a reménytelenségből is reményt kovácsoltak maguknak.”

Ezután a Himnusz meghallgatása következett. Ha valaki végignézett volna a diákokon azt látta volna, hogy több száz tanuló alázattal hallgatja a nemzet dalát. Mely után következett az, amire a diákok már hetek óta lelkesen készültek, amire a napjaikból, szabadidejükből sok időt áldoztak, amit gyakoroltak azért, hogy méltó legyen az előadás színvonala az ünnephez. A gyerekek egy nívós produkciót adtak elő, ami izgalmasan és változatosan mutatta be március 15-ét. A tanulók színészkedtek, verset mondtak, táncoltak.

Igazán szép műsort tanítottak be a pedagógusok, amit minden diák vastapssal jutalmazott.

Kondás Boglárka 8.c





A színek pszichológiája

Mindennek van valamilyen színe és hiszed vagy sem **mindegyik különböző hatást kelt rajtunk**. A színek -a zenéhez hasonlóan- elég **sok mindent elárulnak a személyiségünkről**. Ebben a cikkben arról olvashattok, hogy melyik szín milyen hatást kelt bennünk és mit árul el a személyiségünkről.

Kezdjük először azzal, hogy **hogyan hatnak a színek az érzelmeinkre**.

- **Piros:** Sötétebb árnyalatok a szeretet, szenvedély és érzékiesség érzéseit keltheti bennünk, míg világosabb árnyalatok haragot, erőt és hatalmat kelthet. A testi hatásai, pedig gyorsabb és erősebb reakciók, magasabb vérnyomás, gyorsabb pulzus és légzés.
- **Narancssárga:** Izgalmat és szenvedélyt idéz elő bennünk. Megnöveli az étvágyat és energiát is.
- **Sárga:** Optimizmust, reményt és motivációt gerjeszt bennünk. Előhozza az intelligenciád, bölcsességed és kreativitásod. Kis adagokban játékos és könnyed, viszont nagyobbakban szorongást kelthet. Javul tőle a kommunikációnk, memóriánk és neuron aktivitásunk, illetve növeli a pulzust és vérnyomást.
- **Rózsaszín:** Növeli a kreativitásunkat, békénket, nyugalunkat és reménykedésünket. Világos árnyalatok önbizalmat és magasabb energiát gerjesztenek, míg a könnyedebbek csöndes erőt és törődést idéznek elő. Csökkenti a pulzust és vérnyomást.
- **Zöld:** Javítja a kedved, ha bánatosan vagy reménytelenül érzed magad, fokozza a szeretet, boldogság és higgadság érzéseit. Viszont a sárgához közeli árnyalatok valakiknek szorongást keltő is lehet. Csökkenti a pulzust és növeli az energia megtakarítást.
- **Kék:** Segít kioldani, békét találni és kényelmesebben érezni magad, az álmatlanságra is jó.
- **Lila:** Nyugalmat és relaxációt ébreszt bennünk, a világos árnyalatok reményt és optimizmust gerjeszt, míg a sötétebbek a hatalom és erő érzéseit keltik bennünk. Kreativitást is támogat, érzékenyebbek és együttérzőbbek leszünk. Javítja az érzékszerveinket és az öntudatosságát.
- **Barna:** Biztonság érzetet kelt, észbe juttatja az alap szükségleteket és a fontos kapcsolatokat. Relaxáló, növeli a szerotonin (boldogság hormon) szinteket.
- **Szürke:** Nyugtató, érzelemmentes hatású. A sötétebb árnyalatoktól kicsit rosszkedvűen érezheted magad, de a világosabb árnyalatoktól időtlen és reménykedőbb lehetsz.
- **Fehér:** A kis helyek nagyobbak tűnnek tőle, élesíti a kreativitásod, illetve felfrissültebbnek és rendezettebbnek érezheted magad. Túl sok fehértől, viszont a helység sterilnek, durvának és magányosnak érződhet. Javítja a fókuszt és memóriát, vakító érzést kelthet, ha túl világos van.
- **Fekete:** Kis dózisokban lehet elegáns és hatalommal bíró.



Most, pedig nézzük meg, hogy **mit mond rólad a kedvenc színed.**

- **Piros:** Aktív, kalandozó és egy nagyon céltudatos, lendületes ember vagy.
- **Narancssárga:** Nagyon szociális vagy egy színes személyiséggel.
- **Sárga:** Energikus, boldog és optimista vagy.
- **Rózsaszín:** Probléma nélkül ki tudod fejezni a véleményed és a saját fejed után mész.
- **Zöld:** Ha zöld a kedvenced akkor egy lojális, összeszedett, független ember vagy egy erős kapcsolattal a személyes jóléthez és kiegyensúlyozott életmódhoz.
- **Kék:** Nyugodt, megbízható, lojális vagy mi több egy nagyon jó barát.
- **Lila:** Ambiciózus vagy egy jó önérték- és egyéniségtudattal.
- **Barna:** Vonz téged a természet, illetve szeretsz egyszerű módon élni.
- **Szürke:** Szereted a semleges árnyalatokat, egy kiegyensúlyozott, intelligens személyiséged van plusz egy jó probléma megoldó vagy.
- **Fehér:** Rendezett, logikus és független vagy.
- **Fekete:** Erős, kifinomult, független ember vagy.

Ennyit hoztam a színekről, bízom benne, hogy tanultál valami újat. Most pedig, miután elolvastad a cikket, kérdezd meg a barátaid kedvenc színét is!

Bakos Márk 8.c



ÍGY ÉLÜNK MI, SZÉCHENYISEK

Nemsokára befejeződik a tanév. A nyolcadikosoknak végérvényesen, legalábbis ebben az iskolában. Nekem ez volt a negyedik évem amit itt töltöttem. Négy év talán nem is tűnhet olyan soknak, pedig ez idő alatt is rengeteg minden történik, sok barátság szövődik, az iskolai tanulmányokon kívül a saját hibáinkból is tanulunk. A jövő év azonban nem csak nekünk nyolcadikosoknak hoz nagy változásokat, hanem a mostani negyedik osztályosoknak is, akik az alsó tagozatból a felsőbe lépnek. Két széchenyis diákot, Juhász Péter Benett 4.c osztályos és Zsandár Zina Nikolett 8.c osztályos tanulókat kérdeztük meg iskolai élményeikről, jövőbeli terveikről, álmaikról, és arról, hogy egyáltalán hogyan érzik magukat itt a Széchenyiben.

Ágota: Hogyan telik egy átlagos napotok az iskolában?

Péter: Nagyon szeretek itt lenni, általában focizni szoktam kint az udvaron, meg tanulni. Az a tapasztalom, hogy a tanárok is kedvesek és ez a legjobb iskola szerintem.

Ágota: Örülök, hogy így gondolod. Itt kezdted az iskolát?

Péter: Igen.

Zina: Ezt az évet nagyon szeretem, mert azt veszem észre, hogy valahogy a tanárok sokkal pozitívabban állnak hozzánk így az utolsó időszakban. Azt érzem néhány tanárral szemben, hogy jobban megszerettem mint eddig, és vannak olyan tantárgyak, amikből érdekesek az órák. Szóval jó itt lenni.

Ágota: Szerinted milyen lesz a felső tagozat? Miben fog különbözni az alsótól?

Péter: Szerintem jobb lesz nekünk egy kicsit mert most nagyon be kell tartanunk a szabályokat. Tehát ha csinálsz valami csínytevést akkor leveszik a pontodat. Véleményem szerint a felsőben hozzánk már máshogy fognak szólni a tanárok, nem úgy mint egy gyerekhez, hanem inkább úgy, mint egy felnőtthez. A felsős farsang is sokkal jobb mint az alsós, hiszen nagyközönség előtt szerepelhetünk. Már idén is részt vehettünk rajta, igaz, kicsit izgultam, de nagy élmény volt! A nyolcadikosoknak azért jó, mert ők keringőzhetnek. A ballagás biztosan szívszorító lesz mert itt életre szóló barátságok kötődnek, aztán el kell menni, és ki tudja mikor találkoztok.

Ágota: Zina, milyennek képzelted el alsóban a felső tagozatot? Mennyire váltak be a megérzéseid?

Zina: Nekem van egy két évvel idősebb bátyám, így nagyjából tudtam, hogy mire számíthatok, viszont amit nagyon vártam a felsőben az az, hogy vége legyen az óráknak és hazamehessek. Nem kellett napköziben maradnom de szerintem minden alsós ezt várja a legjobban. Igazából nem gondolkodtam azon, hogy milyen lehet a felső csak úgy sodródtam az árral.

Ágota: Szoktál arra gondolni milyen volt alsósnek lenni, mikor meglátod a kisebbeket a folyosón?

Zina: Igen. Gyakran látom őket az első emeleten, akkor mindig eszembe jut, hogy mi is ott szaladoztunk. Főként azon gondolkodom el, hogy tényleg mi is ilyen kicsik voltunk és mindez mintha tegnap lett volna, közben meg nem. De igen, szeretek rájuk nézni.

Ágota: Péter már mondtad, hogy nagyon várod a felső tagozatot a szabadság és hasonló dolgok miatt. Melyik tantárgyat várod a legjobban?

Péter: A kémiát várom nagyon ami felsőben új tantárgy lesz, mert ez közel áll hozzám és a természetismeret is.

Ágota: Mikor alsós voltál melyik tantárgyat vártad leginkább? Még mindig szereted ezt a tárgyat vagy időközben megváltozott a véleményed?

Zina: A természettudományt vártam nagyon, viszont ez hetedikben szétbomlik négy tantárgyra. Ezek közül a biológiát szerettem meg a legjobban mert mindig a növények és az állatok felépítése érdekelt.

Ágota: Mit szerettek legjobban a Széchenyiben? Peti, te mondtad, hogy nagyon szeretsz ide járni. Mi az, amit mégis ki tudnál emelni a leginkább?

Péter: A tornatermet. Azt nagyon ki tudom emelni, mert más iskolákban nem azt látom, hogy ennyire jók lennének. Meg az osztálytermeket is.

Zina: Kedvesek a tanárok, az osztálytermek jól fel vannak szerelve. Megvannak a változatos eszközök is, melyekkel meg lehet tartani érdekesen az órát. A társaság is jó.

Ágota: Itt ebédeltetek a menzán? És ha igen, szeretitek? Esetleg inkább a büfében vásároltok?

Péter: Itt eszek. Van amikor nem a kedvencem amit készítenek de általában igen, jókat főznek.

Ágota: Ha marad idő, akkor le szoktál menni a büfébe valami kis édességet venni?

Péter: Van amikor igen, van amikor nem, mert próbálok egészséges életet élni.

Zina: Négy éve már nem vagyok menzás. Igazából azért, mert ahogy felkerültem felsőbe, a bátyámmal jártam át nagymamámékhöz órák után és ott ebédeltünk. Alsóban egyébként megettem mindent amit a szakácsok főztek, bár kicsit más ízekhez voltam szokva. A büfében amikor még volt büfé nap, akkor jártam én is, de felsőben már nem nagyon. Valahogy nem áll hozzám közel, talán azért mert mindig sokan vannak ott.

Ágota: Milyen nálatok az osztályközösség? Van sok barátotok?

Péter: Ha őszinte akarok lenni, akkor van. Én az igaz barátokat szeretem, akik magamért szeretnek, és akik közel állnak hozzám. Nem azokat, akiknek ha adok egy csokit, akkor a barátaim lesznek.

Ágota: Szerinted mi tesz egy osztályközösséget jó osztályközösséggé? Az osztályfőnöknek mennyire van szerepe ebben? Vagy inkább a diákoknak?

Péter: Az én osztályomban mindenkinek van szerepe ebben. Legfőképpen az osztályfőnökömnek és a másik tanító nénimnek de az egész osztály is tesz azért, hogy egy jó osztályközösség legyünk. Legalábbis ez általában így szokott lenni.

Zina: Igazából tényleg számít az, hogy az osztály is jó osztályközösség akarjon lenni. Összetartsanak, kiálljanak egymásért, szeressék egymást, az osztályfőnök is úgy álljon hozzájuk, hogy érezzék a törődést, és azt, hogy önmaguk lehetnek a közösségben. Szerintem alsóban szorosabb ez a kötelék, hiszen felsőben már mindenkinek vannak ismerősei más osztályokban és azokkal vannak szívesebben. Ezért néha vannak széthúzások de azért jó az osztályközösségünk.

Ágota: Mi motivál benneteket a legjobban a tanulásra, esetleg a szülők vagy ti magatok szeretnétek minél jobb eredményt elérni?

Péter: A szülők is motiválnak, de önmagam is motiválom arra, hogy legyek jobb. Bár én focista szeretnék lenni.

Ágota: Jársz is fociedzésekre?

Péter: Igen, az itteni csapatban. Igazolt játékos vagyok és ehhez is kell a tanulás. Mert például ha nem tudsz aláírni és értelmezni egy szerződést, akkor mit szólnak?! Hogy nem tudsz írni és nem jó a szövegértésed?! Akkor nem kellesz és kész. Szóval kell a tanulás az élet minden területén.

Ágota: Fontos, igen. Ezek szerint már van elképzelésed arról, hogy mi leszel, ha nagy leszel. Már kiskorod óta ez az álmod vagy még csak most jöttél rá, hogy focista szeretnél lenni?

Péter: Már két éve. Azóta az osztály legjobb focistájává nőttem ki magam. Azért, mert eléggé akartam és keményen dolgoztam, így bármit el lehet érni.

Zina: Én is azt tudom mondani amit a felnőttek, hogy a megszerzett tudást már nem vehetik el tőlünk, így addig kell tanulni amíg van lehetősége az embernek.

Ágota: Most már így pályaválasztás előtt biztosan vannak terveid, hogy mivel szeretnél foglalkozni felnőtt korodban. Megosztanád velünk ezeket az elképzeléseket?

Zina: Biokémia tagozatra megyek tovább, így leginkább ezzel szeretnék majd a jövőben foglalkozni. Már az is eszembe jutott, hogy szívesen lennék orvos vagy középiskolai biológia és kémia szakos tanár.

Ágota: Ha újra választhatnátok iskolát, megint a Széchenyit választanátok?

Péter: Egész biztosan ezt az iskolát választanám. Miután megismertem a széchenyis életet, máshova már nem mennék.

Zina: Eredetileg nem ide kerültem volna. A testvérem kazinczys volt, de nem tetszett neki. Ezért a második év elején a Széchenyibe került így automatikusan én is ide jöttem, hogy ne kelljen két helyre járni a szüleinknek szülőire stb. Ezért vagyok most itt. De ha választhatnék a városban lévő iskolák közül akkor is ezt választanám.

Ágota: Akkor ezek szerint jól sikerült a választás. Ennek örülök.

Ágota: Peti, mit üzenél a széchenyis diáktársaidnak?

Péter: Azt üzenem minden diáktársamnak, hogy tanuljanak sokat és csinálják azt, amit legfőképpen szeretnek. Hajrá!

Zina: Azt üzenem mindenkinek, hogy használjátok ki az időt, amíg itt vagytok ebben az iskolában. Mert lehet, hogy nem mindig érzitek azt, hogy jó itt lenni, de ezek az igazán szép évek, amikor együtt lehettek a barátokkal. Szóval nevesetek nagyon sokat!

Ágota: Ez azt hiszem remek végszó! Köszönöm a beszélgetést!

Tiliczky Ágota 8.c, Rontó Dávid 8.c



Rontó Dávid 8.c, Zsandár Zina 8.c, Juhász Péter Benett 4.c, Tiliczky Ágota 8.c

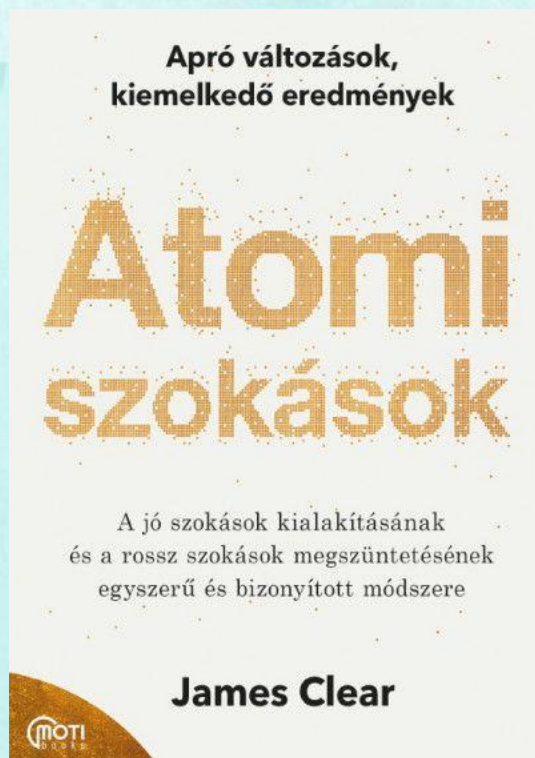
Könyvajánló

Igen gyorsan közeledik a nyár és a strandidő ezért lehet, elég sokan szeretnék elkezdni egy edzés tervet, hogy megszerezzék a strand alakot. Előfordulhat az is, hogy nem tetszenek a jegyeid és a tanulásra akarsz fókuszálni és már próbáltál egy szokást kiépíteni csak nem sikerült és nem tudod miért. Szeretnék egy könyvet ajánlani amely segíthet mindezekben.

Az *Atomi szokások* című könyvet James Clear írta és ahogyan már a címből is kitalálhattad arról szól, hogyan formálj tartós jó szokásokat, illetve hogyan hagyd el rosszakat. A könyv leírja a szokásformálás négy alaptörvényét a hasznos szokások kialakításához és ezek fordítottját a károsak elhagyásához.

Minden törvénynek külön része van, illetve az író hasznos tippeket és trükköket is megoszt velünk. A könyv a köszönetnyilvánításokat és forrásokat leszámítva 337 oldalas, de ez ne tántorítsd el, ha soknak hangzik mert ez egy nagyon könnyű olvasmány. Ez olyan könyv, amit nem kell mindennap másfél óráig olvasni mert rossz a nyelvezete vagy mert nagyon hosszú, ha napi 15 oldalt olvasol kevesebb, mint egy hónap alatt kiolvashatod. Viszont, ha nagyon elkötelezted magad az olvasás mellett egy hét alatt is simán kiolvashatod.

Az első részben tisztázza az alapokat, hogy értsd a többi részét. A második részben a jelről (a viselkedést kiváltó dolgokról) beszél. A harmadikban a sóvárgásról (a cselekvésre való vágyról) ír. A negyedik rész a reakcióról (magáról a cselekvésről) tartalmaz információt. Az ötödik a jutalomról beszél nekünk. A hatodik és egyben az utolsó hasznos tippeket ad.



A könyvet elolvastam és csak ajánlani tudom ugyanis nagyon, nagyon hasznos.

Ez a könyv megváltoztathatja az életed és a jövőben is kamatoztathatod a belőle megszerzett tudást. Tehát ha jobb akarsz lenni, a tanulásban vagy a sportban akkor mindenképp olvasd el. Garantálni tudom, hogy nem lesz gondod azzal, hogy edzőterembe jársz vagy hatékonyabban tanulj. Az is lehet nem ezek a problémáid, hanem az, hogy van egy rossz szokásod, amely hátráltat és el akarod hagyni, ez a könyv ebben is segíthet.

Bakos Márk 8.c

Filmajánló: Családom és egyéb állatfajták

A könyvet Gerald Durrell írta 1956-ban, mely egy önéletrajzi regény. Ez a mű a *Korfu-trilógia* első része, a további részei a *Madarak, vadak, rokonok* és az *Istenek kertje*.

A történet a Durrell családról szól, akik 1935 és 1939 között Korfu szigetén éltek. A film az ott történt

legérdekesebb és legviccesebb eseményeket jeleníti meg. Gerald imádja a természetet, főként az állatok világát. Rengeteg állatfajtát ismer, tudja a tulajdonságaikat, vagy éppen, hogy melyik veszélyes. Iskolába



nem járt, magántanárok oktatták. Nehezen lehetett lekötni őt, a tananyagra is csak akkor figyelt, ha valamilyen állatról volt szó benne. Tanította egy természettudós is, Theodore Stephanides. Vele rengeteg mindent tanult, persze csak a természetről.

A történet bemutatja a gazdag állatvilágot és a sziget barátságos lakóit is. Megjeleníti a tízéves fiú felfedező útjait, amik leggyakrabban a házukhoz közeli kertbe, a környező dombokra vagy a tengerpartra vezettek.

A filmet ajánlom mindazoknak akik egy kis pihenésre és kikapcsolódásra vágynak.



Kondás Boglárka 8.c

Versenyeredmények a Széchenyiben

Iskolánk tanulói ebben a félévben is több iskolai versenyen jeleskedtek.

Íme az eredmények: A Zrínyi Ilona Matematika Verseny megyei fordulóján számos tanuló képviselte iskolánkat. A legjobb teljesítményt Juhász Bence Zsolt, 4.a osztályos tanuló érte el, ezzel a 3. helyet sikerült megszereznie. Felkészítő tanára Lovász-Tóth Beáta.

A Teleki Pál Kárpát-medencei Földrajz-Földtan Verseny idén is várta jelentkezőit. Végül első helyezett lett Dósa Fruzsina (8.c) második helyen pedig holtversenyben Papp Csanád és Mura Dávid (8.c) tanulók biztosították helyüket a megyei fordulóban. Felkészítő tanárunk Kristályné Medgyesy Andrea.

Ehhez hasonlóan a Herman Ottó Kárpát-medencei Biológia Verseny is megrendezésre került. A február 28-án tartott iskolai versenyen Rontó Dávid (8.c) az első, Dósa Fruzsina (8.c) a második, Zsandár Zina (8.c) pedig a harmadik helyet zsebelte be. Felkészítő tanár: Böcsödiné Hadházi Anikó.

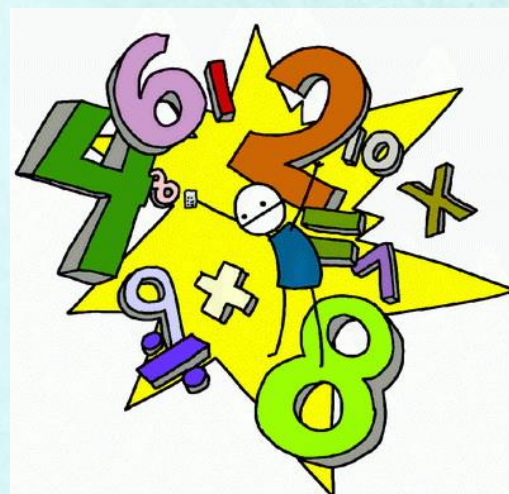
Miután tanulóink megmutatták tudásukat a tanulmányi versenyeken, ideje beszámolni a sporteredményekről.

Megrendezésre került a Gyorskorcsolya Országos Bajnokság, ahol Harnisféger Hanna (5.b) váltóban második helyezést ért el.

Márciusban megtartották az Országos Fekve-nyomó Diákolimpiát, ahol a diákok kiemelkedő eredményt értek el. Papp Csanád (8.c) az 53- súlycsoportban 4., Mura Dávid (8.c) pedig 105- súlycsoportban az 1. helyezést zsebelte be.

Minden tanulónak gratulálunk kiemelkedő teljesítményükért!

Dósa Fruzsina 8.c



Sportversenyek

Futóverseny:

Iskolánkat az idei tanévben 20 kiváló sportoló képviselte a Diákolimpia Mezei futóversenyén. Sok szép eredmény született és nagyon büszkék vagyunk mindenkire, valamint gratulálunk nekik.

- **Március 24.:** Miskolcon megrendezésre került a verseny vármegyei döntője, ahol a következő eredmények születtek:
IV. korcsoport: Bán Petra 1., Izsák Csaba 9., Csikász Márton 18., Bartha László 28., Csanálosi Balázs 38., Derzsényi Áron 42. helyezett lett.
III. korcsoport (fiú) csapat a 3. helyen végzett: Harangi Péter 11., Hegedűs Zalán 35., Dávid Medox 36., Breitenbach Dominik 38. helyezést ért el.
III. korcsoport (lány) csapat pedig a 5. helyen végzett: Bakó Zsófia 4., Gál Bíborka 21., Bartha Edit 29., Kiss-Kulcsár Marietta 31., Pöstényi Jázmin 32. helyezett lett.
II. korcsoport (fiú) csapatunk a 2. helyezést érték el: Harangi Nándor 3., Medvés Vince 11., Székvölgyi Áron 21., Derzsényi Gábor 22., Juhász Péter Benett 39. lett.
- **Április 10.:** Gödöllőn került megrendezésre a Mezei futóverseny országos döntője.
IV. korcsoport: Bán Petra 9. helyezett lett.
III. korcsoport: Bakó Zsófia pedig a 7. helyezést érte el.



Kosárlabda:

- **Február 22.:** Iskolánk III. korcsoportos lány kosárlabda csapata 40:0-s győzelemmel megszerezte az 1. helyezést, ezzel bejutottak a vármegyei döntőbe.
- **Március 25.:** Miskolcon rendezték meg az idei Diákolimpiai kosárlabda vármegyei döntőjét, ahol a lányok Kovács Zoltán tanár úr felkészítésével, valamint kemény munkával a 2. helyen végeztek. Gratulálunk nekik és további sok sikert kívánunk számukra!

Tavaszi zeneajánló

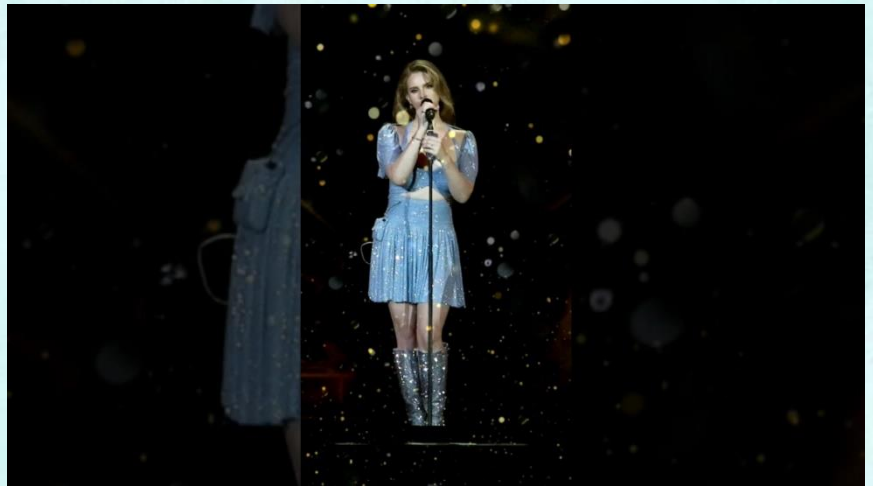
Tavasszal a madarak éneke mellett más dallamokat is hallgathatunk.

Amint megjön a melegebb idő mindig visszatérek a Margaret Island zenekar jobbnál-jobb albumaihoz. Szinte minden zenéjük előidézi bennem a nyár előtti évszak érzéseit, de ha ki kéne emelnem két dalt tőlük amely igazán tavaszias a „Valahol”-t és a „Senki nem felel”-t mondanám.

Mindkettőt a 2021-ben megjelent „Hol marad az én történetem” című albumon találhatjátok meg.

Bár rám a magyar zenék vannak a legnagyobb hatással, azért egy-két hazánkon kívül megjelent dalt is ajánlok nektek, amelyeket érdemes meghallgatnotok.

Lana Del Rey dalai sok fiatal fülhallgatójában csendülnek fel nap mint nap. A gyönyörű előadónő idén a Coachella fesztiválon is fellépett Kaliforniában. Az egyik nagy kedvencem tőle zenei albumának címadó dala a „Chemtrails Over The Country Club”.

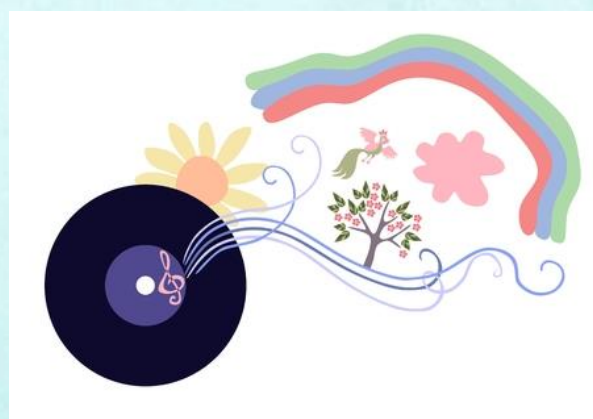


Az Arctic Monkeys 2002-ben alakult indie-rock együttes huszonkét év alatt hét stúdió albumot adott ki, a Fluorescent Adolescent című számuk a 2007-ben megjelent Favourite Worst Nightmare albumon debütált. Ez a dal egy igazi tavaszi pezsdítő zene, ami sosem maradhat le a lejátszási listámról.



A Petőfi emlékévé keretében mutatták be a Szabadakarat Koncertszínházi előadást melyben közreműködött Schoblocher Barbara, AKC Misi, Ember Márk és még sokan mások a magyar könnyűzene kiemelkedő alkotói közül. Személyes kedvencem a repertoárból a címadó „Szabadakarat” dal volt, amiben megjelent a lány női hang (Szendrey Júlia hangja) mellett a rap műfaja is.

Tiliczky Ágota 8.c



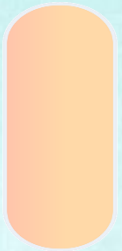
2024-es tavaszi-nyári női divattrendek

A hölgyek körében az idei tavaszi, illetve nyári divattrendek elég széles skálán mozognak. Híres márkák kifutóin egyaránt találkozhatunk majd korszerű, retro, színes, letisztult, és laza stílusú ruhadarabokkal is. Ennek köszönhetően ebben a szezonban sem kell lemondanunk kedvenc stílusainkról, azonban a kísérletezés lehetősége előttünk áll a tervezői tuningnak köszönhetően.



A magas talpú cipők idén is uralni fogják a tavaszi, nyári napokat. Az utcákon is egyre több platformos lábbelivel találkozhatunk majd, hiszen a tervezők felettébb érdekesnek találják a platformokat, és előszeretettel toldják meg velük a megszokott, klasszikus cipőmodelleket is.

A Pantone Intézet kiválasztotta a 2024-es év színét, ami nem más lett, mint a Peach Fuzz. A hírességek ruhatárát máris uralja ez a szín, és a melegebb hónapokban is egyre többet láthatjuk majd. Rengeteg divattervezőt megihletett ez a barackszín, aminek megannyi árnyalata a boltok kirakatában is egyre gyakrabban visszaköszön.



A divatba mindig nagy durranással jönnek vissza a klasszikus ruhadarabok, amik sokszor több évtizedesek is lehetnek. Az idei tavaszi-nyári szezonban ugyancsak így történik ez a jól ismert, galléros fehér inggel. Az opcionálisan túlméretezett, egyszerű fehér inget könnyen beilleszthetjük ruhatárunkba, hiszen letisztult és bármilyen színnel kombinálva jól mutat.

Nemcsak a fehér ing esetében tértek vissza a tervezők a régi időkhez, a trapéz alakú miniruha is nagy sláger a kifutókon. A ruha története egészen a '60-as évekig visszanyúlik, hiszen már a régi hollywoodi hírességek korábban is viselték. Ezeknek a vékony fazonú, csípőnél és combnál enyhén kiugró szabású ruháknak a népszerűsége rekordokat döntött.



Az elmúlt szezonokban elkezdtek elárasztani a divat világát a farmerek, ebben a szezonban pedig teljesen átveszik az uralmat. A 2024-es tavaszi-nyári divattrendekben teljes pompájában megmutatkozik a farmer. Ezt a sokak által kedvelt ruhadarabot most egészen más formában, avantgárd, illetve eklektikus megjelenésben láthatjuk. A kifutókon feltűnik tetőtől talpig, minden árnyalatban. Lehet világos, kopott indigó, mély tengerészkék vagy rongyos szürke.

Könyvajánló

Sophie Rigal-Goulard- 10 nap képernyők nélkül

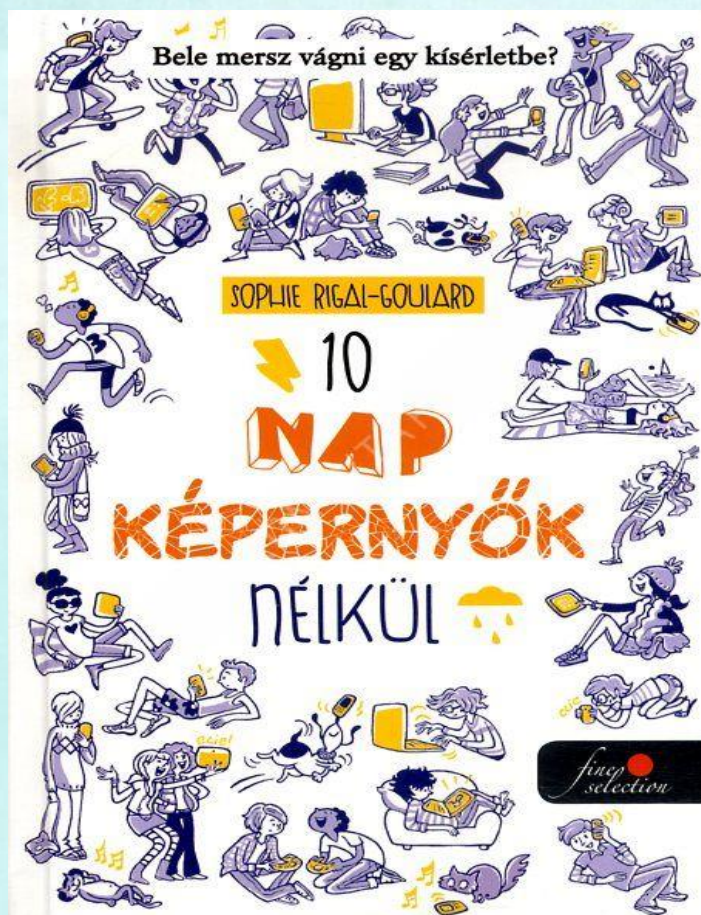
Egy átlagos napnak indult. Egyik nap egy osztályfőnök egy 10 napos képernyő nélküli kihívással állt elő. Semmi telefon, számítógép használat, tablet, tévé stb. Azt hitték a gyerekek megőrült az osztályfőnökük. De természetesen voltak olyanok, akik teljesen komolyan vették a kihívást, így hát el kellett fogadni.

A gyerekek ígyis-úgyis ki kellett bírni. Nagy nehezen mindenki kibírta. A kihívás alatt sokak élete megváltozott (arra a tíz napra). Sokkal több időt töltöttek együtt és többet is szórakoztak.

Szerintem is sokat ülünk mi gyerekek a képernyők előtt. Én is közéjük tartozom és velem is volt olyan, hogy szinte mindentől eltiltottak. Ezalatt rájöttem, hogy mennyi jó dolog is van a szobámban, amivel el tudom foglalni magam.

Úgy gondolom, ez a kihívás teljesen jó a gyerekek, de még felnőttek számára is. Hívjátok el a barátaitokat, menjetek el valahova, sétáljatok egyet vagy egyetek egy fagyit! Egyébként is jön nyár ki kell mozdulni! Ha tudtok menjetek el sportolni, versenyszinten vagy csak hobbiból is lehet!

Fekete Nóra 6.c



Érdekes látnivalók tavaszra

Tavasszal már beköszönt a jó idő. A természet újra éled, amit érdemes megtekinteni egy utazás keretében. Itt van pár ötlet, ahova a családdal, vagy akár barátokkal érdemes ellátogatni.

Az első: a Megyer-hegyi Tengerszem

Ez a látnivaló Sáropatak közelében található. Ez a tengerszem hivatalosan is Magyarország legszebb természeti csodája. A Tengerszemet néhol egy kissé meredek ösvényen tudjuk megközelíteni. A tanösvény jelzései teljesen körbe vezetnek a tó körül meredeken felkapaszkodva a sziklafalak tetejére. Annak ellenére, hogy nem túl nehéz a túra, érdemes megfelelő lábbelit, lábat jól tartó, túracipőt viselni. Kialakítottak egy új parkolót, a hozzá vezető jó minőségű kociúttal és egy kerékpárúttal együtt, idáig lehet felmenni autóval. A Ciróka pihenőparkban büfét, mosdót, esőbeállót is találunk. Egy új kilátótorony is épült a Megyer-hegy tetején, a többszintes, a lombkorona fölé nyúló toronyból remek panoráma nyílik a zempléni tájra. A Tengerszemhez Tiszaújvárosból másfél óra alatt eljutunk és már kezdődhet is a túrázás.



A második: Aggtelek

Itt található a Baradla-barlang, ahol gyönyörű cseppköveket figyelhetünk meg. A bővizű **Jószaforrást** (ami szintén itt található), mesterséges keretek közé szorították, hogy az egykori jósvafői malom minden évszakban, mindig egyenletes vízenergiával tudjon működni. Az Aggteleki-karszt délkeleti részén található Szelcepuszta távol esik minden település zajától és tökéletes kikapcsolódást ígér a természetközeli élményeket keresők számára. Tiszaújvárosból Aggtelekre az út nagyjából másfél óra.



Kondás Boglárka 8.c



Tavaszi programok Tiszaújvárosban

Süt a nap, csicseregnek a madarak, melengető szellők fújnak. Talán ez a legjobb időszak arra, hogy kimozduljunk, hiszen itt, Tiszaújvárosban tavasszal is rengeteg program kerül megrendezésre.

- **Május 6-16., Tiszaújvárosi Tavaszi Fesztivál:** Összművészeti fesztivál hazai művészek közreműködésével. Színházi előadások, komoly- és könnyűzenei koncertek, gyermekszínházi előadás, képzőművészeti kiállítás. [Helyszín: Tiszaújváros, Derkovits Művelődési Központ]



- **Május 26., Gyermeknap piknik:** Gyermekeknek és az ifjúságnak szóló egész napos szabadtéri szórakoztató gyermekműsorok, játszóház, óriásbábok, játszópark, csónakázás a Dísztagon, LEGO kiállítás a művelődési központban (május 24-26.) [Helyszín: Tiszaújváros, Szelfi Pont, Dísztó]

- **Június 1., XI. Városi Sportfesztivál:** A Sportcentrum 11. alkalommal ad otthont a tiszaujvárosi Sportfesztiválnak. Legfőbb célja, hogy tömegsport események sorával, az egészséges életmód népszerűsítésével mozgásra, sportolásra ösztönözze a tiszaujvárosi, illetve a vonzáskörzetéből érkező látogatókat. A kulturális és gyermekprogramok mellett a szervezők egyéni sportolási lehetőségeket kínálnak többféle sportágban. [Helyszín: Tiszaújváros, Sportcentrum]



- **Június 4., Nemzeti Összetartozás Napja:** Néma ünnepi megemlékezés a Magyarok Nagyasszonya Római Katolikus Templom és Plébánia Kertjében. [Helyszín: Tiszaújváros, Magyarok Nagyasszonya Római Katolikus Templom és Plébánia]

- **Június 14. 1956-os vértanúk napja:** Néma ünnepi megemlékezés a Nagy Imre szobornál. [Helyszín: Tiszaújváros, '56-os emlékhely, Nagy Imre-szobor]

Rontó Dávid 8.c



Hogyan csinálj egy profi prezentációt

Egy jó prezentáció elkészítésének megtanulása hihetetlenül fontos lehet, hiszen, ha valamiből rosszul állsz megkérheted a tanárodat, hogy engedjen prezentálni az aktuális témából egy ötösért és középiskolában is számtalanszor kell majd prezentálnod.

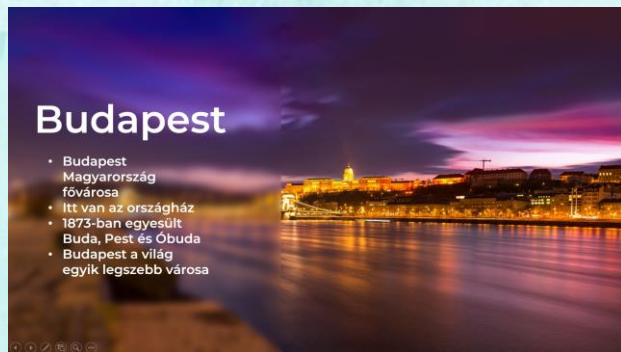
1. Hagyd el az egyszínű háttereket

Akármilyen jó lehet egy dia szövege hogyha csak egy fehérség az egész háttér, akkor nagyon rosszul és hanyagul fog kinézni. Persze bizonyos esetekben lehet egyszínű hátteret használni például úgy, mint itt:



Egy ilyen dia nem néz ki rosszul, bár ezen is lehetne javítani.

Próbálg a témához kapcsolódó képeket háttérnek beállítani úgy, mint itt:



2. Legyen olvasható a szöveged

Nagyon fontos, hogy a szöveged távolról is jól olvasható legyen, illetve ne használj, olvashatatlan betűtípusokat például: Algerian vagy Brush Script MT. A kézírással vagy túlfancolt betűtípusok nem kellemesek a szemnek, mert öt percig kell fejtegetni, hogy mi van a dián. Ügyelj arra is, hogy a szöveged



ne olvadjon bele a háttérbe! Ezt megteheted úgy, hogy a fekete szöveg mögé beraksz egy fehér lekerekített téglalapot/négyzetet (ez fordítva is működik) így:

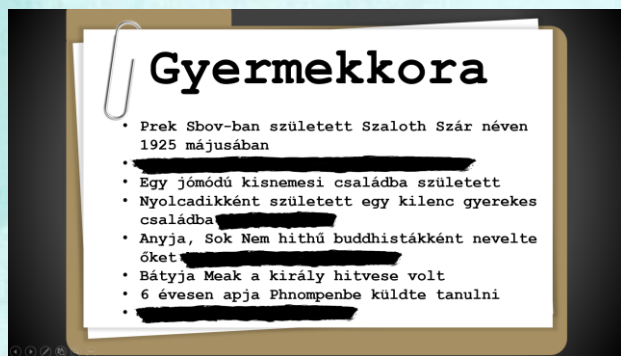
Ilyenkor figyelj arra, hogy a szöveged legyen egybefüggő és a téglalap/négyzet közepén legyen (az enyémnél több szöveget is rakhatsz).

3. Ne nagyon használd az alap felsorolási pontokat

Légy kreatív az információk felsorolásával, de ha nem vagy az a kreatív típus ne aggódj, hiszen az interneten is kereshetsz ilyen ötleteket. Vonalalakkal is elválaszthatod az információd (táblázattal is elérhető ugyanez



Lehetnek jók az alap felsorolási pontok, ha beleillenek a dia témájába:



4. Használd a lehető legkevesebb szöveget

Próbálg keves szöveget használni és több képet. Ha ezt nem tudod megvalósítani, mert nincsenek a témáról képek akkor használj formákat vagy ikonokat, hogy kitöltsd a teret. Ehhez használhatsz külön oldalakat, hogy megtaláld a megfelelő ikont (figyelj arra, hogyha olyan ikont használsz, amelyet nem lehet a forrás feltüntetése nélkül használni mindenképp tüntesd fel a forrást a prezentáció végén, mert jogdíjjal járhat). Egy ilyen weboldal az iconfinder.com itt több ezer ikon közül választhatsz némelyik ingyenes, míg mások nem.

5. Dinamikus áttűnéseket használj

Az egyik legkedveltebb ilyen áttűnés az *átalakulás*, mert magától megoldja a szövegek és képek beanimálását egy dinamikus módon. De ha nincs ilyen áttűnésed akkor megoldhatod úgy, hogy mindent egy diára animálsz, de ez nagyon összezavaró és bonyolult lehet. Hogyha egy történelmi kort vagy birodalmat mutatsz be akkor jó lehet egy idővonal típusú prezentáció (ekkor jó lehet a *tolás* vagy *pásztázás* áttűnés)

6. Használj mesterséges intelligenciát

A mesterséges intelligencia nagyon hasznos lehet például képek generálásával, vagy csak információ gyűjtéssel is. Én szeretem a *Bing AI*-t használni ezekre, mert ingyenes és tökéletes az összes ilyen feladatra.

7. Használj külső weboldalakat

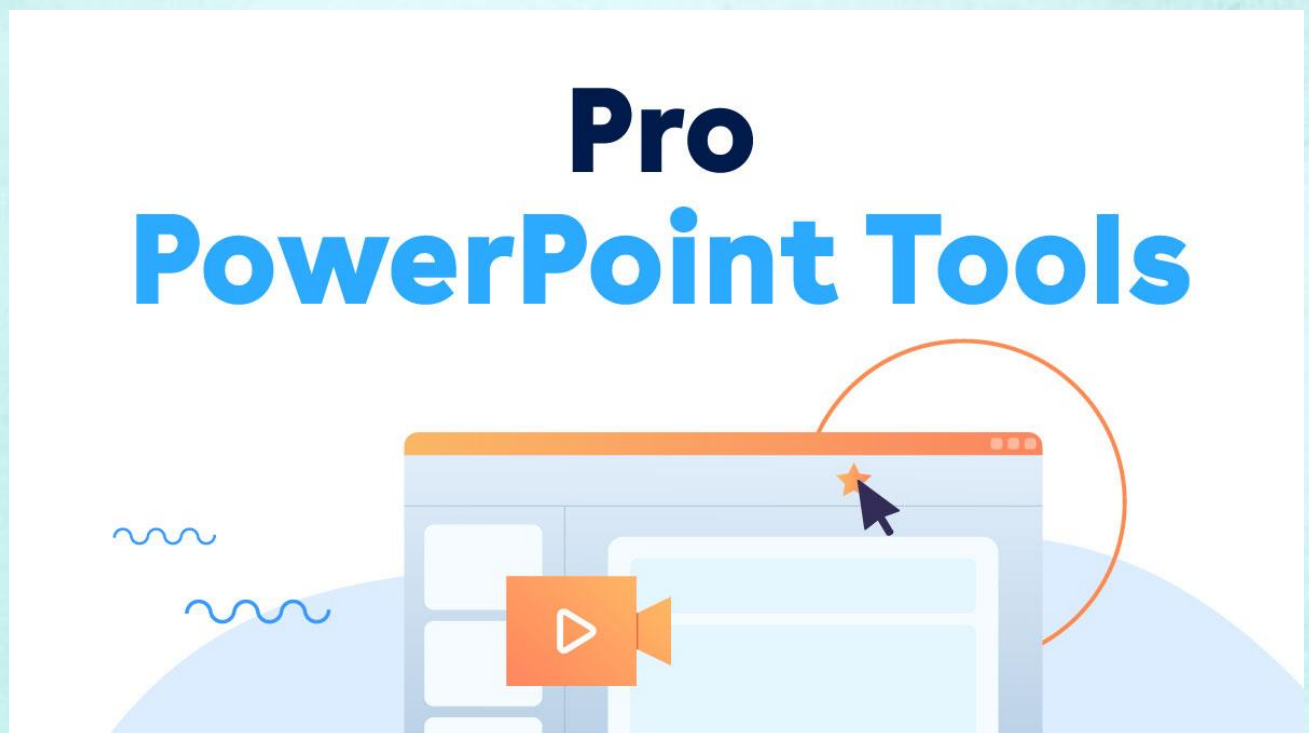
Nagyon hasznos lehet, ha ismersz olyan oldalakat, amelyekkel tökéletesítheted a képeid vagy szövegeid. Hogyha van egy kép ami tetszik akkor egy minőség javító oldal hasznos lehet (*clipdrop.co*; *upscale.media*). Vagy ha van egy nem kívánatos elem vagy vízjel a képeden akkor is jó lehet (*remover.zmo.ai*). Vagy még egy-két dolgot tökéletesítenél a képeden (*pixlr.com*; *Adobe Express*) Hogyha nem vagy biztos, hogy kell írni egy szót (*helyesiras.mta.hu*). Ingyenes stock fotókért (*pexels.com*), ikonokért (*iconfinder.com*) és betűtípusokért (*fonts.google.com*). Itt ügyelj arra, hogy nem fog látszani a betűtípus, amit letöltöttél, ha tanárod gépén nincs meg.

8. Nézz róla videókat

Ajánlom, hogy nézz videókat hiszen sokkal jobban eltudják magyarázni ezeket egy videóban, mint én csak képernyőképekkel. Innen is szerezhetsz ötleteket simán és ott meg is mutatják, hogy kell megcsinálni. Nagyon jó videókat csinál ebben a témában *Luis Urrutia* (angolul beszél). Több, mint 180 videója van mindegyikben lépésről-lépésre megmutatja, hogy mit csinálj.

Ezek azok a dolgok melyek segítettek nekem prezentáció készítésben és remélem neked is fog. Illetve még egy dolog, **ne másold ki a szöveged wikipédiáról**, mert meglátszik és hanyag, **próbáld átírni és összefoglalni saját szavaiddal**.

Bakos Márk 8.c



Tavaszi receptek

1. Epres-tejszínhabos piskótatekercs

○ Hozzávalók:

A piskótához:

- 5 db tojássárgája
- 2 ek étolaj
- 3 ek tej
- 1 tk vaníliakivonat
- 15 dkg kristálycukor
- 1 db citrom reszelt héja
- 15 dkg liszt
- 2 ek kukoricake-ményítő
- 1 tk sütőpor
- 0,25 tk só
- 4 db tojásfehérje

A töltelékhez:

- 20 dkg habtejszín
- 1 ek tejföl
- 0,5 tk vaníliakivonat
- 5 dkg porcukor
- 1 kg eper
- 1 ek kristálycukor
- 1 db citrom reszelt héja



Elkészítés:

1. A sütőt előmelegítjük 180 fokra
2. Egy tepsit kibélelünk sütőpapírral, majd megkenjük vajjal
3. A piskótához robotgéppel egy tálban felhabosítjuk a szobahőmérsékletű tojássárgákat a cukor kétharmadával
4. Hozzáadjuk az olajat, tejet és a vaníliakivonatot. Bekeverjük a reszelt citromhéjat
5. Egy másik tálban összekeverjük a lisztet, keményítőt, sütőport és a sót
6. A két keveréket óvatosan összeforgatjuk
7. A szobahőmérsékletű tojásfehérjét a maradék cukorral tejfölsűrűségű habbá verjük, majd a masszába forgatjuk
8. A vajat a már előkészített tepsibe öntjük, kb. 15 percig sütjük. A tepsiben hagyjuk kihűlni
9. A tejszínt kemény habbá verjük, belekeverjük a tejfölt, a vaníliakivonatot és a porcukrot, míg kemény, de jól kenhető krémet kapunk
10. A krémmel megkenjük a piskótát, a széleken egycentis üres szegélyt hagyunk
11. Az epret kis kockákra vágjuk, tálban összekeverjük a cukorral és a reszelt citromhéjjal, majd rászórjuk a krémre
12. A tekercset a rövidebb oldalától kezdve feltekercsöljük
13. A tekercset az illesztéssel lefelé egy tálcára helyezzük, és porcukorral megszórva tálaljuk

PÜNKÖSD

Egy keresztény egyházi ünnep, melynek a története a következő: Krisztus mennybemenetele után, az ötvenedik napon az apostolok összegyűltek, majd hatalmas zúgás, szélvihar támadt, s a szentlélek lángnyelvek alakjában leszállt a tanítványokra. Ekkor Péter prédikálni kezdett, beszédére sokan figyeltek. Többen követték, majd megalakultak az első keresztény gyülekezetek. Pünkösd tehát az egyház születésnapja is.

Pünkösdhöz számos népszokás is kapcsolódik:

Pünkösdkirály-választás

A pünkösd királyt a legények közül választják ügyességi versenyeken. Európa nagy részén a középkor óta élő szokás, gyakoriak a lovas versenyek, különféle ügyességi próbák. Magyarországon a XVI. századtól kezdve vannak írásos nyomai a hagyománynak. Legérdekesebb leírása Jókai: Egy magyar nábob című regényében olvasható. A pünkösd király megválasztása után egy évig "uralkodott", azaz ő parancsolt a többi legénynek, az ivóban ingyen ihatott, minden lakodalomra, mulatságra meghívták.



Adománygyűjtő népszokás, pünkösdölés

Szokás volt pünkösd királynét is választani a falubeli kislányok közül. A "királynő" feje fölé kendőből sátrat formáltak a többiek, így járták sorba a falu házait, ahol rózsát, virágot hintettek az udvarra. Köszöntőt mondtak, mely tulajdonképpen a termékenységvarázslások sorába tartozott. Énekeltek, táncoltak, adományként pedig almát, diót, tojást, esetleg néhány fillért kaptak.



Zöldág-járás, zöldág-hordás

A májusi pünkösd időszak jelentős szertartása a zöld ágak házba vitele volt. Az ablakokra, az ajtók fölé, a szobák falára zöld ágakat tűztek. Ennek jelentése védelem a rontás és a boszorkányok ellen. A földbe tűzött zöld ág a hiedelem szerint megóvta a vetést a jégveréstől, a kártevőktől.

A csíksomlyói búcsú

A csíksomlyói búcsút hagyományosan pünkösdkor tartják, a székelyek nagy ünnepe. Messzi földről érkeznek a zarándokok a kegytemplomhoz, Máriát dicsőíteni.

A pünkösd ünnephez hiedelmek is kapcsolódnak:

- Aki pünkösd hajnalban születik, szerencsés lesz.
- A hajnalban merített kútvízben való mosdás egész évre elűzi a betegséget.
- A teheneket nyírfaággal veregették, hogy jól tejeljenek.
- Volt, ahol kenyérhéjat égettek, hamuját a gabonaföldre szórták, hogy jó termés, gazdag aratás legyen.

Étkezési szokások

Pünkösd napján a parasztsaládoknál is ünnepi ételek kerültek az asztalra. Egyébként húst ritkábban ettek, de pünkösd napján fogyasztottak bárányt, birkapörköltet. Volt, ahol inkább marhahús, baromfi került az asztalra. A tojásrántottának mágikus hatást tulajdonítottak (a tojás termékenységszimbólum), és szintén kötelező volt valamilyen édes kalács készítése (fonott kalács, túrós lepény, mákos kalács).

Nagy Gréta 6.c.

Programajánló a pünkösdi hétvégére

Pünkösdlés Hollókőn 2024. május 19-20.

A Nógrád vármegyei világörökségi faluban idén Pünkösdkor a hagyományőrzése és a várjátékoké a főszerep. Hollókő *Ófaluban* és a Hollókői Várban zajlanak majd az ünnepi rendezvények, amiknek sikerét a híres, palóc vendégszeretet garantálja.

Csíksomlyói Búcsú 2024. május 17-20.

A csíksomlyói zárandoklat manapság a legnagyobb, magyar ajkú híveket és zárandokokat megszólító, Pünkösöd idején megtartott keresztény búcsú a világon. Az eseménynek több helyszín ad otthont, csúcspontja pedig a csíksomlyói Mária-kegyhelyre, a csodatévő Mária szoborhoz való zárandoklat melyen százezrek vesznek részt minden évben.

Pünkösdi Fesztivál – Füzéri Vár 2024. május 18-19.

A két napos Pünkösdi Fesztivál kicsiknek és nagyoknak egyaránt izgalmas programokat kínál a Füzéri Várban: a várkatonaság bemutatója, a bajviadalok mellett egész nap népi játszóház, középkori mesterségbemutató, tárlatvezetések és kézműves foglalkozások színesítik az eseményt. Érdemes a környéket is bebarangolni, mert számtalan borászat, látnivaló található a környéken.

Pünkösöd a Tisza-tónál 2024. május 18-20.

A poroszlói Tisza-tavi Ökocentrum környezettudatos ökojátékokkal, kézműves programokkal várja az érdeklődőket pünkösdkor. A Tisza-tó kiváló program és feltöltődés minden korosztálynak páratlan természeti környezetben. Pihenjen egész hétvégén a környéken!

Pünkösdi Vigasságok az egri várban 2024. május 19-20.

Pünkösöd ünnepén számos látványos programmal várják az Egerbe látogatókat. Az ünnepi hétvége kiváló családi kikapcsolódást nyújthat, a vendégek megcsodálhatják az egri várvédők izgalmas csatáit és különböző interaktív kiállításokat. A rendezvény izgalmas programjai mellett a településre érkezőket kirakodóvásár is várja, ahol a kézműves mesterek portékái közül válogathatnak.

Oldtimer Weekend Bogács 2024. május 17. - 19.

Az Oldtimer Weekend Bogács 2024. május 17-19. között kerül megrendezésre a bogácsi Rendezvenyparkban, ahol oldtimer kiállítás, veterán járművek, felvonulás és még sok meglepetés várja a látogatókat Bogács egyik legnépszerűbb tavaszi rendezvényén!

Gyereknapi Felsőtárkány

A Gyereknapi Felsőtárkány 2024. május 18-án kerül megrendezésre a felsőtárkányi Tóparti rendezvenytéren, ahol gyerekprogramok, vetélkedők, kézműves foglalkozások és még sok meglepetés várja a kicsiket és nagyokat egyaránt gyereknapi alkalmából!

Nagy Gréta 6.c



A Tánc Világnapja a Széchenyiben

Iskolánkban 2024. április 30-án került megrendezésre a Tánc Világnapja alkalmából összeállított ünnepi műsor. Melynek első állomása egy néptánc bemutató volt melyben a 2. b és 4. b osztályos tanulók szerepeltek akik a néptánc szakkör tagjai. Felkészítő pedagógus: Csapó Csabáné tanárnő volt. A műsor következő részében a 3. b osztályos diákok fergeteges táncprodukcióját csodálhattuk meg. Felkészítő pedagógus Molnárné Petrás Gabriella tanárnő volt.

„A tánc a legmagasztosabb, a legmegindítóbb és a legszebb a művészetek között, mert nem pusztán lefordítása az életnek, hanem az élet maga!”

Martha Graham

Tánc az élet! Legyen az néptánc, modern tánc, színpadi tánc vagy versenytánc, összehoz minket! Az emberiség kialakulásával egyidős, és bár mindig előkerülnek új irányzatok, a lényeg változatlan marad: a tánc a mozgás, zene és önkifejezés tökéletes összhangja. Egy olyan művészeti ág, mely a test, jellemzően zenére történő mozgásával fejez ki érzelmeket és épít társadalmi kapcsolatokat. Nem más, mint az emberek közötti nonverbális kommunikáció egyik legjobb eszköze.

„A tánc a lélek érzéseit a test mozdulataival fejezi ki és méltó arra, hogy a zenéhez és a költészethez hasonló szerepet töltsön be.”

A táncot április 29-én ünnepeljük. Ekkor van a Nemzetközi táncnap, vagy más néven a Tánc Világnapja. Ezt a napot 1982 óta tartjuk számon ünnepnapként, ekkortól ünneplik a világ minden részén a legkülönbözőbb táncokat.





Kellemes Nyarat Kívánunk!



A „Rólunk szól” diákújság szerkesztői csapata:

Nagy Gréta , Rontó Dávid, Tiliczky Ágota , Mészáros Anna , Bakos Márk, Mézes Laura , Zsandár Zina, Fekete Nóra, Kondás Boglárka , Dósa Fruzsina , patronáló tanár: Hajdu Eszter Erika ,

A borítótervet készítette: Tiliczky Ágota

Technikai munkatárs: Pusztai Péter