



The Hamvas Times

„Minden, ami Hamvas!”



III. évfolyam 1. szám 2024. november- őszi szám

Rovataink:

- 1. Hamvas Hírek: az őszi időszak programjai**
- 2. Barangolásaink: kirándulások, múzeumlátogatások**
- 3. Gondolkodj globálisan-élj lokálisan! - Ökoprogramok**
- 4. Gratulálunk!: versenyeredmények, sporthírek**
- 5. Cooltúra: film- és könyvajánlók**
- 6. Lelkünk titkai: mentálhigiéné középiskolásoknak**
- 7. Így írunk mi!: versek, novellák diákok tollából**
- 8. Így írtok ti!: dolgozatok aranyköpései**

1. Hamvas Hírek: az őszi időszak programjai

Gólyanapok 2024.08.27-29.

Ugyan intézményünkben az iskolapadok még üresen állnak, a héten már gyerekhang zengte be az épületet. Keddtől csütörtökig két gólya osztályunk kezdte meg az ismerkedést az iskola épületével, szokásaival és nem utolsósorban osztályfőnökeikkel és egymással.

Hosszú, 14 km-es túrával kezdődtek a gólyanapok, ahol az osztályok a vértessomlói Somló-hegyi kilátóhoz látogattak. A túra során a beszélgetése volt a főszerep, jó hangulatban gyűjtötték a kilométereket a diákok és kísérőik. Szerdán a gimnázium épületét járták be fiatal növendékeink, majd saját osztálytermükben bemutatkozással, kooperatív játékokkal töltötték el az időt. A nap második felében a helyi tekepályán ügyeskedtek, ahol csapatokba verődve versengtek egymással. A gólyanapok zárásaként a győri Xantus János Állatkertbe látogattak diákjaink, ahol állatsimogatáson és bemutatókon vehettek részt.

Tartalmas három nap volt ez gólyáink és osztályfőnökeik számára. Reméljük, hogy újabb ismeretségek, barátságok szövődtek, ezáltal könnyebb lesz a hétfői tanévkezdés.

Szommer Áron, a 9.A osztály tanulója: „Augusztus 27-29 között kerültek megrendezésre a Hamvas Béla Gimnázium gólya napjai. Első nap a Somlói kilátóhoz látogattunk el, ahol először tudtunk beszélni az új osztálytársainkkal. Odafele egészen jól bírtuk, azonban a hazafele út már kicsit döcögősebben ment. Másnap, azaz 28-án az iskolában töltöttük a napot. Először berendezték a termet, majd egy rövid bemutatkozásra is volt időnk. Tizenegy óra felé megettük a pizzánkat, azután megkaptuk a könyveinket, majd a tekepályán zártuk a napot. Az utolsó nap Győrben zajlott le. Először megnéztük az állatkertet, majd átvándoroltunk az Árkádba egy kis shoppingolás gyanánt. Úgy érzem, hogy nagyon jó hangulatban telt el ez a pár nap. Sok élménnyel és új barátokkal lettünk gazdagabbak. Összeségében jó, hogy nem hagytam ki!”

Izing Kincső, a 9.B osztály tanulója: „Nagyon fárasztó, de egyben izgalmas is volt az első nap. A második nap hozta össze az embereket szerintem legjobban, a tekézt ahogyan én láttam mindenki nagyon élvezte! A harmadik nap szintén nagyon fárasztó volt, de mindenképpen sokat hozott a társaság összehangolódásához! Összeségében szerintem nagyon jó volt!





Tanévnyitó ünnepség - 2024/2025

A Hamvas Béla Gimnáziumban 2024. szeptember 2-án, hétfő reggel 8 órakor Dr. Radványiné Varga Andrea igazgató ünnepélyes keretek között megnyitotta a 2024/2025-ös tanévet.

Az ünnepségen köszöntötték a 9.A (osztályfőnök.: Majorovitsné Mózes Irén Gertrúd) és 9.B osztály (osztályfőnök.: Karácsony Tamás) tanulóit is, akik ebben a tanévben kezdik meg tanulmányaikat az iskola falain belül.

Három új kollégával bővült a gimnázium tantestülete:

Eremiás Emese Ildikó - Angol/Magyar

Magyaróvári János Tamás - Magyar/Angol

Szász Viktória Anikó - Matematika

További képek az iskola honlapján találhatóak:

<http://kozepiskola.oroszlany.hu/.../699-tanevnyito2024>

Mindenkinek sikeres évet kívánunk!



70 éves Oroszlány

„A város emlékei”

Rajzpályázat 2024

Szeptember elején hirdettük meg regionálisan a 70 éves Oroszlány, „A város emlékei” című rajzpályázatot. Nem volt sok idő, hogy az alkotásokat elkészítsék a környékbeli iskolák tanulói és a gimnáziumunk diákjai. Ugyanakkor a beérkezett rajzok, festmények között több magas színvonalú is volt, amelyek nagy örömet okoztak a szervezőknek.

A kiállítás megnyitója szeptember 25-én volt a gimnázium első emeletén, az összekötő folyosón. Dr. Radványiné Varga Andrea igazgatónő nyitott meg a tárlatot, és pár mondattal köszöntötte a diákokat és kollégákat, majd méltatta a pályaművek színvonalát, technikáját.

A díjátadóra egy későbbi időpontban kerül sor, ahol a díjazottak értékes ajándékokban részesülnek majd. A pályázat támogatását az oroszlányi Önkormányzatnak, míg a kiállítás lebonyolítását és szervezését a Hamvas Béla Gimnáziumnak köszönjük.



Kiállítás a gimnázium folyosóján

A kiállítás zárásaként, itt kerítettünk sort a „Biztonságos internet” című rajzpályázat eredményhirdetésére. Makrai Liliána (10. B) első helyezett, Saródi Marcell (12. A) második helyezett és Kurucsó Kinga (10.A) harmadik helyezett értékes ajándékokban részesültek.



A díjak átadása a „Biztonságos internet” c. pályázatnak

Rajzpályázat eredményei

5.-6. osztály

1. helyezett: Milkovszki Laura / Bánhidai, Jókai Mór Általános Iskola
2. helyezett: Markovics Amina / Oroszlány, József Attila Általános Iskola
3. helyezett: Gocsik Regina / Oroszlány, József Attila Általános Iskola

7.-8. osztály

1. helyezett: Kohl Bettina / Oroszlány, Hébé Alapfokú Művészeti Iskola
2. helyezett: Nagy Jázmin / Bánhidai, Jókai Mór Általános Iskola
3. helyezett: Kovács Krisztián / Oroszlány, József Attila Általános Iskola

9.-10. osztály

1. helyezett: Simon-Véber Hanna / Tatabánya, Mikes Kelemen Technikum
2. helyezett: Eichardt János / Oroszlány, Hamvas Béla Gimnázium
3. helyezett: Balogh Léna / Oroszlány, Hamvas Béla Gimnázium

11.-12. osztály

1. helyezett: Schwarcz Fanni / Tatabánya, Mikes Kelemen Technikum
2. helyezett: Varga Bernadett / Oroszlány, Hamvas Béla Gimnázium
3. helyezett: A, Straubinger Alexandra / Oroszlány, Hamvas Béla Gimnázium
B, Reinhardt Janka / Oroszlány, Hamvas Béla Gimnázium

Különdíj: Tóth Kristóf / Tatabánya, Mikes Kelemen Technikum
Horn Lilla / Oroszlány, Hamvas Béla Gimnázium

Gólyaavatás

A Hamvas Béla Gimnázium 10. évfolyamosai minden évben megrendezik a gólyaavatót az új 9. évfolyamosoknak. Ezt idén Gögh Zoltán és Eichardt János tanár úr vezetésével szervezte meg a 10.a és 10.b osztály.

A színvonalas vetélkedőt a DanceReform Showtánc Egyesület előadása nyitotta meg.

Majd következett a várva várt előzetes feladat. Mindkét osztálynak be kellett mutatnia az osztálytáncukat, ezt a zsűri és a 10. évfolyamosok hangos tapssal kísérték. Sok vicces ügyességi feladatot kellett teljesíteni a gólyáknak. Szerintem mindenkinek az volt a legjobban szórakoztató feladat, amikor bekötött szemmel lekváros, tejszínhabos hamburger zsömlét kellett enni, és a két embernek egymást kellett megetetnie.

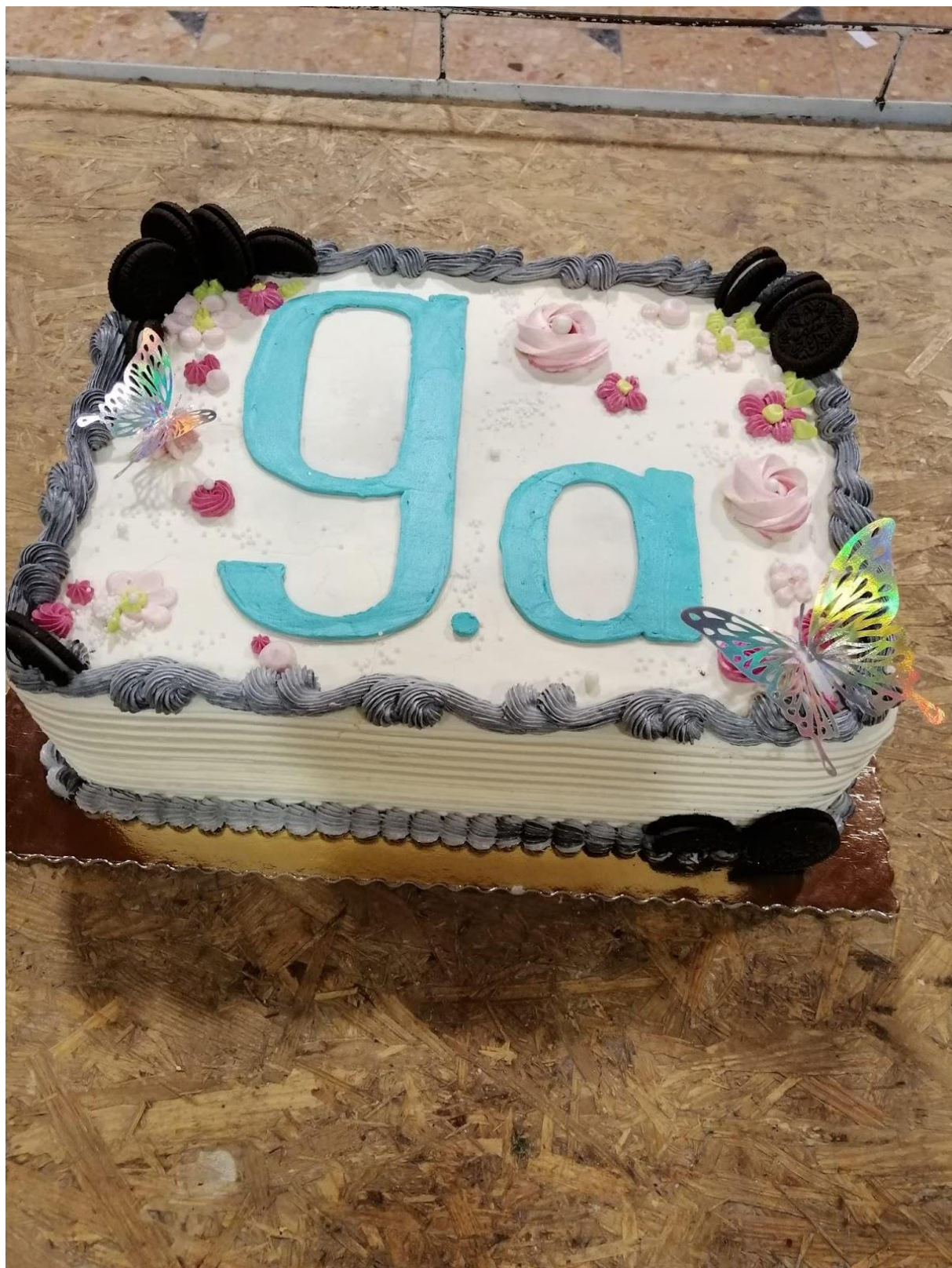
A feladatok végén a 10. évfolyam felment a karzatra és végig hallgatták a két 9. osztály dicsőítő versét amit a 10. évfolyam nagy tapssal és ujjongással köszönte meg. Addig a zsűri lázasan összesítette a pontokat. A dicsőítő szöveg után következett a 9. számára a gólyaeskü amit Eichardt Petra a 10. a osztályos tanuló segítségével mondták el.

A gólyaeskü után következtek a büntetések. Akik nem öltöztek be a gólyanapok előzetes feladataiba, azoknak táncolni kellett. A jókedvet fokozta, hogy mindenki beállt egy közös nagy mulatságra.

Dr. Radványiné Varga Andrea igazgatónő, Horváthné Schein Éva igazgatóhelyettes és Jancsó Liliána DÖK elnök vezette zsűri végül két győztest is hirdetett, így mindkét osztály egy hatalmas tortával és felejthetetlen élményekkel térhetett haza.

Szerintem a 9. évfolyam nagyon jól érezte magát, remélem majd ha vissza gondolnak rá örömmel teszik ezt meg.







Őszi Medve Matek verseny 2024 - Tatabánya

Szeptember 30-án, szép őszi időben került megrendezésre a Medve Matematikai Verseny a tatabányai Csónakázó-tó körül. Az esemény célja, hogy összevonja a matematikát és a mozgást. A feladatokat mobiltelefon segítségével kellett megoldani. A vetélkedő különböző állomásokból állt a tó körül, ahol különféle matematikai és logikai feladatokat oldhattunk meg.

A verseny menete:

Amint a verseny területére értünk, egy előre megadott kóddal kellett bejelentkeznünk az adott applikációba, amely térképként és megoldófelületként szolgált. Összesen 10 állomás volt szétszórva a vetélkedő során, ahol mindenhol egy-egy matematikai feladatot kellett megoldanunk. A versenyre összesen másfél óra állt rendelkezésünkre. A verseny lényege nemcsak a pontosság volt, hanem a gyorsaság is, mivel az állomások közötti időt is mérte az applikáció. A program térkép funkciója továbbá mutatta a kész állomásokat, a még hiányzó állomásokat, illetve azt is, hogy helyes volt-e a beküldött válasz.

Összegző gondolatok:

Összességében a Medve Matematikai Verseny sikeres és emlékezetes esemény volt, amely megmutatta, hogy a matematika nemcsak tudomány, hanem szórakozás is, illetve egy remek csapatépítő program a testmozgással összekapcsolva.

Baráth Zsombor, Spindler Bertalan 11.A, Geiszt Luca 11.B



Bemutató órák a Hamvas Béla Gimnáziumban - 2024. 10. 09.

Az Oroszlányi Hunyadi Mátyás Általános Iskola 8. osztályos diákjai pályaválasztási nap keretében 2024. október 9-én a Hamvas Béla Gimnáziumba látogattak, ahol az érdeklődési körüknek megfelelő tantárgyakból nyílt órákon vehettek részt..

Én a 11. évfolyamos komplex természettudomány és a 9. évfolyamos a digitális kultúra óráimon tartam szélesre a tanterem ajtaját.

Az általános iskolásoknak nyilván furcsa becsöppenni a 11. évfolyamosok órájára, de a komplex természettudomány tanórán nem tantárgyankénti bontásban oktatjuk a természettudományokat, sokkal inkább jelenségeket vizsgálunk, szemléletmódot formálunk, természettudományos műveltséget bővítünk, kísérletezünk, projektfeladatok kooperatív megoldására ösztönözzük diákjainkat. Tanítványaimmal ezt a sokszínűséget igyekeztünk bemutatni vendégeinknek. A kisdíákok meghallgathatták Fülöp Anita és Horn Lilla (11.b) összefoglalóját a „Hogyan védekezhetünk a földrengés hatásai ellen?” című projektfeladatról. Fülöp Erika, Kakucsi Viktória és Varga Bernadett (11.a) látványos fizikai és kémiai kísérleteket mutattak be, melybe igyekeztek bevonni a nyolcadikosokat is. Baráth Zsombor és Spindler Bertalan (11.a) pedig az őszi Medve Matek versenyről tartottak élménybeszámolót.

A kilencedikesekkel digitális kultúra órákon a Word szövegszerkesztő programmal foglalkozunk. A bemutató órán játékos formában tankockákkal bővítettük az ismereteket. Tanári mesterprogramom részeként már tíz éve népszerűsítem a tankockák használatát. Mivel a tankockák alkalmasak a tanulási folyamat lépésekre bontására, egyéni tanulási ütemre, önellenőrzésre, differenciálásra sok pedagógus szívesen használja már ezeket az óráin. Ezért általános iskolás vendégeink könnyedén be tudtak kapcsolódni a tanórába. Néhányuk a foglalkozás végéig önállóan meg tudta oldani ugyanazokat a feladatokat, amelyeket kihívásként a kilencedikesek elé tűztem ki. Ez egyértelműen egy hatékony óra volt.

Remélem, hogy kollégáimmal sikerült ízelítőt adnunk a Hamvas Béla Gimnáziumban folyó munkáról, és a nyílt órákat meglátogató kisdíákok nálunk folytatják majd tanulmányaikat!

Szamper Aranka
mesterpedagógus



Rendhagyó megemlékezés 1956-ról

A mai napon rendhagyó módon emlékeztünk az 1956-os forradalomra. Iskolánk vendége Forgács József volt, aki elhozta „A piros ruhás lány” című kisfilmjét, mely egy csaknem 70 éven átívelő történetben mutatta meg, hogyan segített a szerelem egy rabnak túlélni a táborban eltöltött időszakot. Most, 2024-ben a Legjobb dokumentumfilmnek járó díjat is besöpörte a XI. Totál Plán Független Filmfesztiválon.

Forgács József az alábbi bejegyzést írta a közösségi oldalára az eseménnyel kapcsolatban:

„Örülök, hogy az oroszlányi gimnazisták ma reggel megismerhették A piros ruhás lány történetét. A film szereplői éppen olyan fiatalok, mint ők, és ez a szerelmi történet, talán közel tudja hozni hozzájuk egy vissza nem kívánt korszak kegyetlenségét.

Köszönet Mészárosné Fülöp Laurának, aki beszélgetőpartnerként kiválóan ágyazta keretbe a filmet, és köszönet Dr. Radványiné Varga Andreának a meghívásért!”

Diákjainknak ez az ünnepség az emberi sorsokon keresztül mutatta meg, hogy 1956 eseményei hogyan jelentek meg szűkebb környezetünkben.





Lányok Napja Fesztivál

A Nők a Tudományban Egyesület évente megrendezi a Lányok Napját és a Lányok Napja Fesztivált. A különleges események célja, hogy felhívják a figyelmet a lányok lehetőségeire, jogaira és a társadalomban betöltött szerepükre. További cél a lányok motiválása, önbizalmuk növelése.



A Lányok Napja Fesztiválon sokszínű program várta az érdeklődő általános, illetve középiskolás lányokat 2024. október 22-én a Lurdy Konferencia és Rendezvényközpontban. A Hamvas Béla Gimnázium diákjai közül ötünknek volt lehetősége részt venni a fesztiválon.

A rendezvény témája a STEM (tudomány, technológia, mérnöki tudomány, matematika) volt. Egy gyors regisztráció után lehetett belépni a fesztivál területére. Mielőtt elkezdődtek volna a programok, először minden lánynak be kellett mennie egy nagyobb terembe, ahol egy nagyon aranyos orvostanhallgató lány köszöntötte a közönséget. Csapatunknak ezután egy menetlevéllel lehetősége nyílt különböző állomásokat meglátogatni. Rengeteg stand volt különböző egyetemekről és cégekről, (Például Pannon Egyetem, Semmelweis Egyetem, Bosch, P&G stb.) ahol mindenféle szórakoztató program várta a diáklányokat.

A délelőtti órákban több fiatal női vállalkozó és mérnök tartott előadást a környezetvédelemről, a komfortzónából való kilépésről, az önfejlesztésről, valamint pályafutásukról és tapasztalataikról.



A helyszínen nem csak standok várták az érdeklődőket, hanem különféle workshopok is, ahol a nemek közti egyenlőtlenségről beszélgettünk, illetve azt is megvitattuk, hogy mit lehet és mit

nem szabad egy állásinterjún mondani és csinálni. A délutáni órákban egy kerekasztal beszélgetést is végig hallgathattunk, ahol különböző női kutatók számoltak be kutatásaikról és szakmájukról. A beszélgetés résztvevői mindenféle érdekes információt osztottak meg velünk, illetve arra is kitértek, hogy eddigi életük során milyen megkülönböztetés érte őket szakmájuk miatt. A helyszínen lehetett beszélgetni és tanácsot kérni az inspiráló nőktől, akik nagyon segítőkészek voltak, és szívesen válaszoltak mindenféle kérdésre. A fesztivál egy nyereményjátékkal zárult, ahol érdekesebbnél érdekesebb ajándékokat lehetett nyerni.

Számomra felejthetetlen élmény volt a Lányok Napja Fesztivál. Rengeteg új emberrel ismerkedhettem meg, és sokat tanulhattam különböző szakmákról és a környezetvédelemről. Szerintem a rendezvény során kapott élmények és tanulási lehetőségek inspiráló hatással voltak minden ottlévő fiatal lány életére és gondolkodására, valamint lehetőséget adtak arra, hogy tudatosan építsék jövőjüket és ne adják fel az álmaikat. Véleményem szerint ezek az események nemcsak a lányok jogainak kihangsúlyozására szolgálnak, hanem leginkább az önbizalmuk és önértékelésük erősítéséhez járulnak hozzá.

Bróda Liliána Vivien 11.

Látogatás a BME tanreaktorában

A hétvégén igen különleges élményben volt részem, ugyanis lehetőséget kaptam arra, hogy részt vegyek egy bemutatón a Budapest Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem tanreaktorában. Az élmény során közelebb kerülhettem az atomenergia világához, és betekintést nyerhettem az atomreaktorok működésének elméleti és gyakorlati részébe is.

Az első részében elméleti oktatást kaptunk az atomenergia hasznosításáról és szó esett az atomreaktorok felépítéséről is. Az előadás során vezetőink kitértek a nukleáris energia előnyeire és kihívásaira is, valamint arra, hogy miért is fontos a környezettudatos és biztonságos felhasználása ennek a hatalmas energiaforrásnak.



Az elméleti rész után a tanreaktor látogatása következett, aminek a legizgalmasabb része az volt, amikor közlőről megnézhattuk a reaktor aktív zónáját. Felülről szemlélhattuk meg a reaktor tartályát, ahol láthattuk a híres „kék fény”-t, amelyet, mint kiderült, hogy a Cserenkov-sugárzás okoz. A látvány megdöbbentő és egyben lenyűgöző volt. Itt tapasztalhattuk meg igazán a nukleáris energia erejét és különlegességét.



A látogatás végén átfogó képet kaptunk arról, hogy a nukleáris energia hogyan járulhat hozzá a jövő energiaellátáshoz, és hogy milyen lépéseket tesznek a kutatók annak érdekében, hogy minél biztonságosabb és fenntarthatóbb legyen ez az energiaforrás.



A szakemberek tudása és lelkesedése inspiráló volt számomra és új nézőpontot adott a nukleáris energia jövőjéről is. Összeségében a BME tanreaktorának látogatása sok dologgal meggazdagította a tudásomat, és megerősítette érdeklődésemet az ilyesfajta tudomány és technológia iránt.

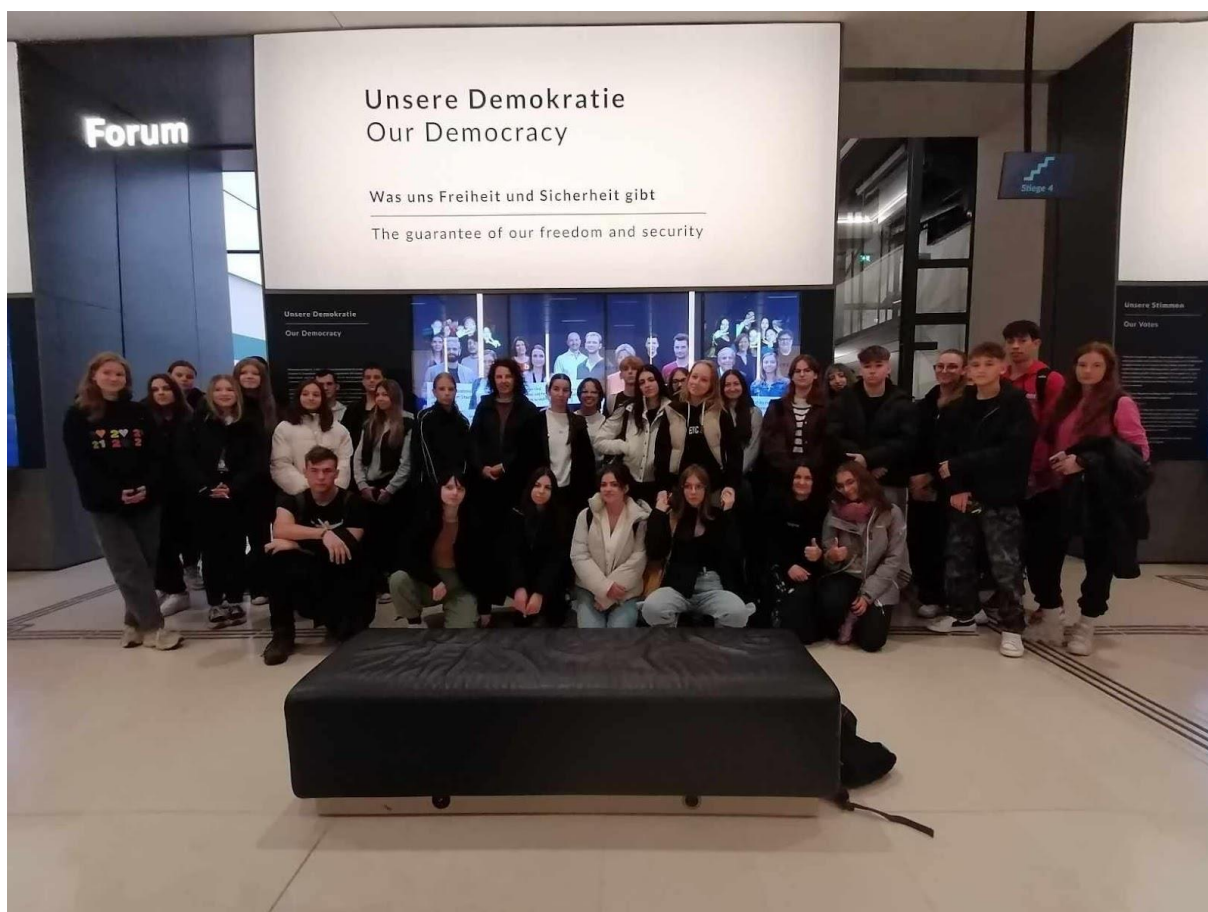
Bróda Liliána 11.a

2. Barangolásaink: kirándulások, múzeumlátogatások

Bécsben jártunk

2024.szeptember 13-án Bécsbe kirándultunk. Bár az időjárás zord téli arcát mutatta a tervezett programjainktól ez sem tántoríthatott bennünket el. Első célunk a bécsi Parlament volt. A 11.évfolyamos német és angol tagozatosok gyakorolhatták a nyelvet, mert német és angol nyelvű idegenvezetésen vettünk részt. Betekintést kaptunk az épület történelmébe és a demokrácia működésébe. A teremben tartózkodott éppen akkor Ausztria miniszterelnök-helyettese, aki jó szórakozást kívánt a csoportnak a bécsi tartózkodáshoz.

A nap további részében egy kis szabadprogram keretében a diákok felfedezhették a bécsi belvárost is. Délután pedig érdeklődési kör szerint választhatott mindenki, hogy a Szépművészeti vagy a Természettudományi Múzeumot fedezi fel. Mindenki úgy érezte, hogy tartalmas napot töltöttünk együtt Bécsben.







Nemzeti Emlékezetpedagógia Program: „A leghosszabb század nagyjai”-a 19. század története kiállítás

Október 24-én a Hamvas Béla Gimnázium 9.B osztálya a Nemzeti Emlékezetpedagógia Program segítségével eljuthatott a Magyar Nemzeti Múzeumba, „A leghosszabb század nagyjai” – a 19. század története kiállításra. A vezetéssel látott 19. századi kiállítás rengeteg élményt adott, hiszen sok olyan dolgot tudhattak, tapasztalhattak meg, amit a történelemkönyvekből nem lehet (pl. láthatták Batthyány Lajos gróf mellényét a két golyó nyomával, amiben kivégezték, vagy Petőfi Sándor kokárdáját, amit a felesége készített).

A diákok közül többen most jártak először a múzeumban, így a múzeumpedagógiai óra után megtekintettük a teljes tárlatot. A foglalkozás után csoportos feladatokban vettek részt, a múzeumban kerestek különböző látványosságokat, tudáspróbát töltöttek ki, majd a múzeumkertben kaptak nyomkereső feladatokat. Összességében tartalmas napot tölthettek el a múzeumban.

Flekenstein Milán 9.B osztályos tanuló: „Nagyon tetszett a múzeum, a kiállítás, illetve a feladatok is izgalmasak voltak. Köszönjük szépen a Tanárnőnek és a Tanár úrnak, hogy a 9.B osztályt választotta erre a programra, szerintem az osztály nevében is mondhatom, hogy mindenki nagyon jól érezte magát."

Kísérő tanárok: Sáhóné Varga Katalin és Jenei András



3. Gondolkodj globálisan-élj lokálisan! - Ökoprogramok

Autómentes nap 2024

Örökös Ökoiskolaként a programunk része immár 2016 óta a Nemzetközi Autómentes naphoz való csatlakozásunk. Ebben az évben szeptember 16-tól 22-ig tartott az autómentességi hét, melyhez a gimnázium diákjai és tanárai szívesen bekapcsolódtak

Az eddig megszokott és az oroszlan yi önkormányzat által szervezett „bringás reggelihez” nagy örömmel kapcsolódtunk, amely csütörtökön fogadott minket a József Attila Általános Iskola udvarán. Ezúttal a kerékpárral és rollerrel érkezőket pékárúval, müzslivel és gyümölcslével fogadták a szervezők. Kellemes meglepetés volt, hogy a gimnazisták közül sokkal többen jöttek el a „reggelire”, ami nagy örömeinkre szolgált, mivel az elmúlt években alig 5-8 fő jelent meg a helyszínen. A rendezvényre 25 diák érkezett, akik vették a fáradságot és kerékpárral vagy rollerrel jött el egy finom reggelire.

Aznapi délután az iskola sportudvarán egy ügyességi játékon vehettek részt a biciklivel és rollerrel érkezők. Szlalomozni, padok között egyenesen elhaladni, sportpályán kört leírni, illetve vizes poharat asztalról-asztalra átrakni kellett. A játék a rolleresekkel kezdődött, majd a kerékpárosok folytatták. A kihívásokkal teli és élvezetes pályát minden résztvevő teljesítette, így könnyen kialakult az időmérést követően a sorrend. Nagyon örültünk, hogy lányok is vállalkoztak a megmérettetésre, és nagy tapsot kaptak a fiúkkal együtt a célba érést követően.

Záróprogramunk péntekre esett. Bazsó Kata a rendőrség képviselőjében két osztálynak közlekedésbiztonsági előadást is tartott, ahol felhívta a figyelmüket a mobilok és zenehallgatás veszélyeire, a zebrán való átkelés vagy hasonló utcai helyzetek balesetveszélyeire.

Összességében egy tevékeny és jó hangulatú autómentes hetet zártunk, remélve, hogy a diákok közlekedéssel kapcsolatos és a környezetvédelmi ismereteik elmélyültek. A hetes programunkhoz köszönet az igazgatónő Dr. Radványiné Varga Andrea lelkes támogatásáért, valamint Karácsony Tamás és Erdélyi Péterné Helga testnevelő tanárok odaadó segítségéért.



Kerékpáros reggeli



Rolleresek a pályán



Kerékpáros menet

Csókakó kerékpárral

2024

Már régóta dédelgetett tervünk volt, hogy lelkes diákokkal együtt elkerekezzünk Csókakőre.

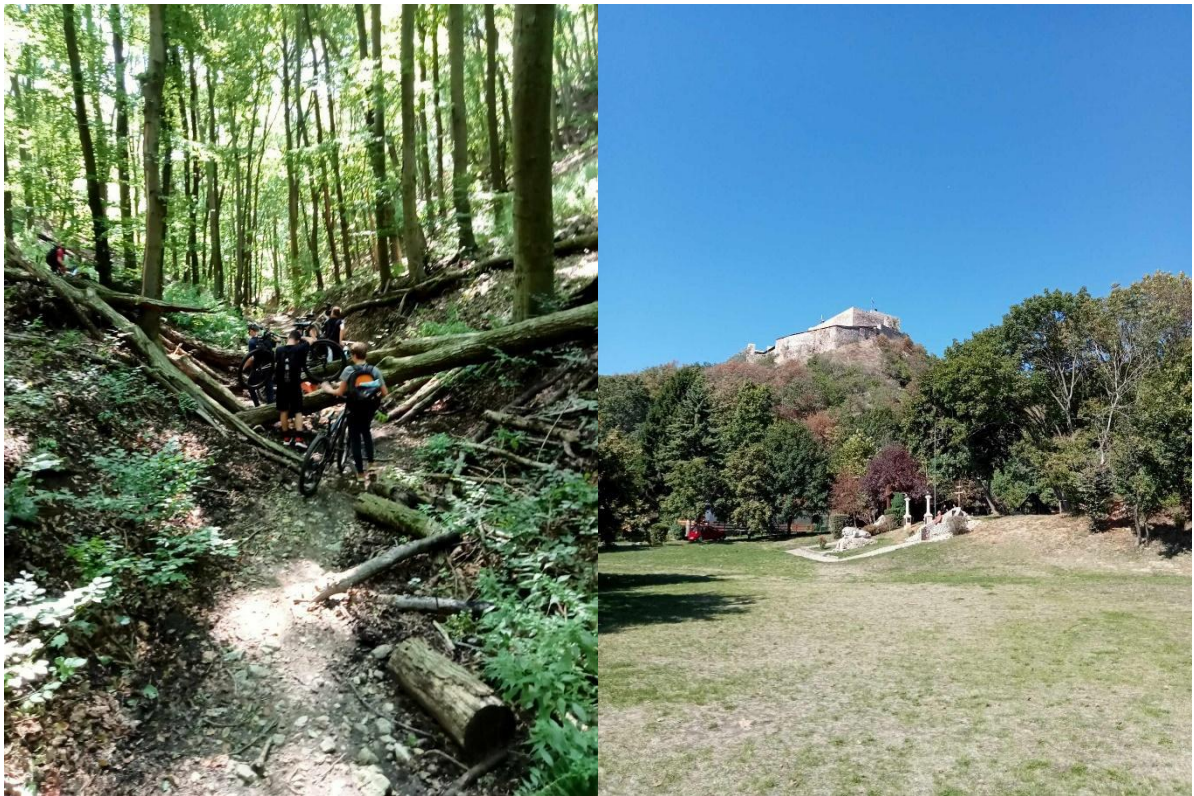
Tavaly egy kis csapattal már volt egy alapozó kerékpártúra a pusztavámi Festékgyári- és a Kék-tóhoz, ami nagyon jól sikerült. Ebből kiindulva gondoltuk, hogy idén még a rossz idő beállta előtt kikerekezzünk Csókakőre. Lelkes támogatásra és aktív részvételre leltünk Bán Ildikó igazgatóhelyettes személyében, aki Pusztavámon csatlakozott hozzánk.

A kerékpártúra szombat reggel 9:30-kor indult a gimnázium épületétől. Összesen 10 diák vállalkozott a közel 40 km-es (oda – vissza) útra. A Vértes hegységet átszövi a bányászat miatt létrehozott „tervút-hálózat”, melyet ma erdészeti utaknak hívnak. Ezen mentünk végig több pihenőt is tartva, hiszen a gyakori emelkedők „megmászása” némely szakaszon eléggé megerőltetőnek ígérkezett. Szerencsére senki nem adta fel, a lelkesedés töretlen maradt mindvégig, már csak a jó hangulat miatt is. 11 órakor csatlakozott hozzánk Bán Ildikó is, így tizenketten folytattuk az utat Csókakőre. A Pátrácsi tölgyesekig egy izgalmas és különösen megerőltető szerpentin vezetett fel, melyen lassan, de mindenki felért közel fél órán belül. Onnan már nem volt messze a célállomás.

Közvetlenül Csókakó előtt található a várvölgy, mely egyben kék turistaútvonal is. Az elmúlt évek viharjai nyomán kidőlt fák, valamint azok lehulló ágai igen jelentős „akadálypályává” változtatták ezt az utat. Izgalmas, kihívásokkal teli, rendkívül nagy koncentrációt kívánt a kerékpáros lejutás.

Lent a csókakői tisztáson (vártisztás) megérdemelt ebédünket is elfogyasztottuk és élveztük a vénasszonyok nyarának kellemes napsütését. Miután kipihentük magunkat a visszaút legalább annyira élvezetes volt, mint az odaút. A Cicahomok után (kültéri fejtés gödre, mely nemrég le lett zárva a rekultivációs munkálatok miatt) egy kellemes lejtőn érkeztünk meg a Pusztavámot Oroszlánnyal összekötő erdészeti útra, mely egyenesen hazavezetett. A közel hét órás (!) út végén mindenki elégedett lehetett a teljesítményével, hiszen a Vértes dimbes-dombos útjain nem egyszerű végig menni.

A diákok és a két kísérő (Bán Ildikó és Eichardt János) egyaránt élvezte ezt az gyönyörű utat, melyet nem mostanság fogunk megismételni.



A várvölgy és a Csókakői vár



A „Bringások”

Túrázók napja, avagy a Gyaloglás világnapja

2024. október 12.

Pár héttel ezelőtt kerültek ki a plakátok az iskolai folyosóra, felhívva a figyelmet az október 12-ére tervezett Vértes túrára. Célállomás az Oroszlánkő barlang és a kőfejtő feletti tisztás volt. A csapat reggel kilenc után indult el a gimnázium elől, majd az erdészet épületét magunk mögött hagyva, letértünk az általunk választott erdei útra. A sárguló levelek, a néhol felbukkanó gombák és a kellemes októberi, szinte nyáriás idő kísért minket az utunkon. Beszélgetésekkel tarkított, nevetéssel fűszerezett kiránduláson 13 fő vett részt.

A felhagyott kőfejtőt, mint régi ismerőst köszöntöttük, hiszen nem az első alkalommal látogattuk meg, ahol a csoportkép nélkülözhetetlen a túra egyik állomásaként. Ezután mentünk fel a barlang feletti rétre és pihentünk meg, majd akik még nem jártak a barlangban, elemlámpával felfedezhették. Némi szendvics és innivaló elfogyasztását követően leereszkedtünk a rétről, majd a kék túraútvonalon haladtunk tovább, egészen a „hajlott fáig”. Ennél a fánál hagyomány szerint elkészítettük a „zárófotót”.

A hazafelé vezető út a Pénzes-patak mentén haladt, ahol fantasztikus élményben volt részünk. Néhány szarvas keresztezte az utunkat: egy tehén, egy borjú és egy fiatal bika vonult át előttünk kb. 10 méterre a patakot keresztezve.

A túra délután háromkor ért véget, ekkorra értünk be a városba. A hangulat jó volt és mindenki várta a jól megérdemelt pihenést.



4. Gratulálunk!: versenyeredmények, sporthírek

Mi is nyertünk az Aktív Iskola programmal!

Intézményünk az előző tanévben csatlakozott az akkor 300 iskolát számláló programba. Örömmel jelentjük be, hogy az első évet sikeresen teljesítettük, elértük a KLUB SZINTET, így erre az évre további programlehetőségek nyíltak meg számunkra.

Az Aktív Iskolákhoz való csatlakozással a legfontosabb célunk, hogy olyan környezetet alakítsunk ki a gyerekek számára, amely támogatja a mentális és fizikai fejlődésükhöz és jóllétükhöz szükséges rendszeres mozgást. A komplex program háttérében azok a kutatási eredmények állnak, melyek szerint a mozgást támogató iskolai környezetben a diákok bizonyíthatóan szívesebben járnak iskolába, könnyebben tanulnak és jobb jegyeket is szereznek, jobb közösséget alkotnak, kezdeményezőbbé válnak az iskolai programokban, továbbá javul magatartásuk, társas kapcsolataik és az iskolai légkör egyaránt.

Az Aktív Iskola program keretében ezért számos területen valósítottunk meg mozgást ösztönző programokat, tevékenységeket, például: (ez egy általános leírás, de ide be lehet írni konkrét programokat, amiket az iskola megvalósított)

- hangsúlyt fektetünk a minőségi testnevelésre: a testnevelést tanító pedagógusaink fejlesztésére és a fitneszgoktatásra;
- bővítjük a tanórán kívüli diáksportfoglalkozások és -események körét, vagyis a minőségi diáksport lehetőségeket;
- egészséges életmódot támogató környezetet teremtünk: olyan iskolai környezet kialakítására törekszünk, amely egészséges életmódra ösztönzi a tanulóinkat;
- ösztönözzük a tanulói bevonódást az iskolai sportaktivitások szervezésébe, lebonyolításába;
- folyamatos tapasztalatmegosztó, tájékoztató és fejlesztést célzó kommunikációt folytatunk iskolán belül, a szülői közösséggel, más Aktív Iskolákkal, lehetséges partnerekkel a településen, tehát hangsúlyt fektetünk a partnerségre és a kommunikációra.

Ismét indul a „Millió Lépés az Iskoláért” program!

Bizonyára sokan hallottak már a "Millió Lépés az Iskoláért" aktivitásra ösztönző országos programról. A program lényege, hogy a szeptember 23-december 8. közötti időszakban, 11 héten át a telefonok és egyéb okos eszközök lépésszámláló funkcióját használva minél több lépést gyűjtsünk a Hamvas Béla Gimnázium számára. Az együtt elért lépésekkel az Országos Kékkör 2583 km-es hosszát legalább 7x teljesítő – de korábban még pénzt nem nyert – iskolák

között 100-szor 1 millió forintot sorsolnak ki sporteszközök vásárlására. Minden teljesített kékkör 1 sorsjegyet ér.

Amellett, hogy a nagy közös cél a Hamvas gimi min. 7 kékkör hosszhoz történő segítése és ezáltal esély a sorsoláson az 1 millió Ft-ra, iskolánkon belül megrendezésre kerül egy osztályok közötti lépésszámláló verseny is. Amely osztály dec. 8-ig a legtöbb lépést gyűjti osztályszinten az alkalmazásban, az egy értékes kupával és egy osztálytekézőssel lesz gazdagabb. Segíthet szülő, barát, rokon, szomszéd... akárki, aki belép az osztály csoportjába az alkalmazáson belül.

Hajrá Hamvas!



HAMVAS BÉLA GIMNÁZIUM

LÉPJ TÖBBET!

OSZTÁLYOK KÖZÖTTI LÉPÉSSZÁMLÁLÓ VERSENY

LEGYETEK TI A LEGAKTÍVABB OSZTÁLY!
TELJESÍTSÉTEK TI A LEGTÖBB LÉPÉST SZEPT. 23.-DEC. 8. KÖZÖTT
A „MILLIÓ LÉPÉS AZ ISKOLÁDÉRT” PROGRAM KERETEIN BELÜL!

FŐDÍJ: KUPA + TEKÉZÉS AZ OROSZLÁNYI TEKEPÁLYÁN



→ LÉPÉSSZÁMLÁLÁSI IDŐSZAK: SZEPT 23.-DEC 8.

→ ALKALMAZÁS: MILLIÓLÉPÉS (IOS, ANDROID)

→ CSATLAKOZHAT BÁRKI, AKI LÉPÉSEIVEL AZ
OSZTÁLYT SZERETNÉ TÁMOGATNI



Sikeresen pályáztunk.....

Ebben az évben is sikeresen pályázott alapítványunk Oroszlány város sportcélú pályázatán. A beszerzésre került sporteszközök között megtalálhatóak labdák, mini gáta, floorball szett és egy beltéri ping-pong asztal is.



Hamvas Béla Gimnázium-Európai Diáksport Napja 2024

Az Európai Diáksport Napján tanulóink több állomáson keresztül változatos programokon vettek részt ezen a napon.

A tartalmas eseményekről kisfilm készült, a mi megtekinthető az alábbi linken:

<https://www.youtube.com/watch?v=Qk3DkJsJOX0>

Asztalitenisz házi bajnokság

Az ütős sportok, azon belül is a pingpong kedvelőinek szervezett versenyünk került megrendezésre a mai délutánon.

Az intézmény aulájába kihelyezett asztalon óráközi szünetekben színvonalas mérkőzésekkel gyakoroltak a résztvevők a mini bajnokságra, melyre végül 14 tanuló nevezett. A délután folyamán lejátszott 29 mérkőzés baráti hangulatban telt, ahol gólyaosztályainktól egészen a végzősökhöz minden évfolyamból képviseltették magukat sportolók.

A 3 csoportban 3 asztalon párhuzamosan folyó küzdelmek igazán izgalmas párharcokat hoztak. A csoportmérkőzésekből továbbjutó legjobbak a döntőben mérték össze tudásukat, ahol - pozitív értelemben véve-a játék egy egészen más dimenziójában játszó Szabó Péter, 9.A osztályos tanuló kérdést nem hagyva győzedelmeskedett Spindler Bertalan 11.A és Sebestyén Kristóf 11.B osztályos tanulók ellen.

Végeredmény:

I. helyezett: Szabó Péter 9.A

II. helyezett: Spindler Bertalan 11.A

III. helyezett: Sebestyén Kristóf 11.B

Gratulálunk a helyezetteknek!





Fair Play Kupa-ősz forduló

Hasonlóan az elmúlt évekhez, idén is beneveztünk a Fair Play Kupa küzdelmeire, mely során egy őszi és egy tavaszi fordulóban rúghatják a labdát fiaink a környező intézmények diákjai ellen.

A küzdelmeknek idén is a tatabányai Jubileum Parkban kerülnek megrendezésre.

A mai játéknapon 4 találkozó várt alakulatunkra. Sok játéklehetőséget adva minden ellátogató játékosunknak, a csapat végül 2 győzelemmel és 2 vereséggel zárt. A mérkőzések jó iramban és hangulatban teltek, mindenki kellemesen elfáradt a délelőtti folyamán.

A csapat tagjai: Eck Roland, Pap Dániel, Jakab Csongor, Nagy Miksa, Nagy Arnold, Márcsik Levente, Marcsek Péter, Spindler Bertalan, Varga Marcell

Kísérő testnevelő: Karácsony Tamás



Hoztuk a kötelezőt! Kosárlabda Diákolimpia megyei elődöntő

Nem csak focista fiaink léptek ma pályára a Hamvas Béla Gimnáziumot képviselve, ugyanis ma rendezték a Kosárlabda Diákolimpia "A" kategóriás (igazolt) megyei elődöntőjét is. A megmérettetésre az Eötvös József Gimnázium és Kollégium és a TSZC Kossuth Lajos Gazdasági és Humán Technikum nevezett iskolákon kívül, így körmérkőzéses lebonyolításban 2 mérkőzés várt alakulatunkra.

A tavalyhoz képest megfiatalodott keretünk idén is az Oroszlányi Sportegylet utánpótlás játékosaiából áll teljes mértékben. A 15 fős keretből azonban betegségek, kirándulás és sérülések miatt jelenleg 7 fő volt bevethető ezen a napon. A végeredményben ez nem látszott, ugyanis mindkét találkozót könnyedén, látványos játékkal sikerült megnyerni.

A csapatnak a győzelmekhez mindkét esetben csak 3 negyednyi játékra volt szükség, ugyanis a diákolimpiai küzdelmek ezen szakaszában 40 pontos különbségnél lefűjásra kerül a találkozó.

1. mérkőzés: Kossuth-Hamvas 20-61

2. mérkőzés: Hamvas-Eötvös 75-35

A csapat tagjai: Baráth Zsombor, Csicsely Márton, Czermann Zétény, Fetter Marcell, Kostyál Zsombor, Lazók Zsigmond, Magyar Benjámin, Pap Gergő, Varga Zsombor, Verbulecz Roland
Kísérő testnevelő: Erdélyi Péter Tiborné

Edző: Szabadfi Gergő

Asztalszemélyzet: Imre Nikolett, Imre Vivien

Gratulálunk!

Folytatás november elején a megyei döntőben!



Sporttörténeti mérföldkő-Kézilabda Diákolimpián vettünk részt

A tavalyi tanév sporttörténeti kuriózuma az "A" kategóriás (igazolt) lány röplabda csapatunk szerepeltetése és "B" (nem igazolt) kategóriás röplabda megyei ezüstérmünk volt. Ahhoz, hogy ebben az évben is büszkéek tudjunk lenni valami olyanra, ami mostanában (vagy még soha) nem fordult elő az iskola életében, idén az "A" kategóriás kézilabda diákolimpiára nevezünk be. Tudtuk ezt annak köszönhetően bevállalni, hogy végzős diákjaink között három, saját korosztályában kiemelkedő tatabányai játékos is megtalálható.

Három kézilabdásunkra alapozva alakítottunk ki egy csapatot, melybe így régen kézilabdázók, kosarasok és judósok kaptak meghívást. A 4 csapatos megyei döntőre iskolánkon kívül a sportágban tapasztaltnak és visszatérő résztvevőnek számító tatai Eötvös, tatabányai Bárdos és a szintén tatabányai Bánki nevezett még, soraikban telis-tele igazolt kézilabdázókkal. A realitás talaján maradva célunk a mérkőzésekkel nem lehetett más, mint tapasztalatot szerezni, megízlelni a kézilabdázás ritmusát, keménységét, specifikumait.

Első mérkőzésünket a tataiak ellen kezdtük, akikkel -talán magunkat és őket is meglepve - tudtuk tartani a lépést a gólgyártásban. A védekezésünk tapasztalatlanságunk miatt hagyott kívánnivalót maga után, de támadásban igazolt játékosaink vezetésével tapadtunk ellenfelünkre. Csupán 2 gólos hátránnyal kezdhettük a második félidőt, ahol igazolt játékosainkhoz további csapattársak is csatlakoztak góljaink gyarapításában. A szoros mérkőzésen végül nyílt az olló a végére, 6 gólos vereséget szenvedtünk.

10 perc pihenő után jöhetett a bronzmérkőzés, ahol a tatabányai Bárdos gimi volt az ellenfelünk. A mérkőzés egy igazi gálamérkőzés, egy adok-kapok találkozó volt, ahol a bronzmérkőzésnél komolyabb céllal a tornára érkező ellenfelünk és a mi fáradt, de annál lelkesebb alakulatunk csapott össze. A mérkőzés során szép gyorsindítások, átlövések voltak mindkét oldalon. Több lehetőségünk is volt a találkozót lezárni a végjátékban, azonban 19-19-es döntetlennel zárult az összecsapás. Jöhettek a hétmétereseek, ahol végül hibáztunk, így ellenfelünk örülhetett a bronzéremnek.

Kézilabda csapatunk így a megyei döntőben a 4. helyet szerezte meg, de az kijelenthető, hogy legmerészebb álmainkban sem gondoltuk volna, hogy ilyen kiélezett, szoros összecsapásokat tudunk játszani tapasztalt ellenfeleinkkel. Az alakulat tagjai mosollyal az arcukon, emelkedett hangulatban hagyták el a játékteret konstatálva azt, hogy " Ez marha jó volt, megérte eljönni!". Igazolt játékosaink idén ballagnak, így a folytatásban jövőre nem bízhatunk, de különleges élmény volt ez diákjainknak és az őket kísérő Karácsony Tamás tanár úrnak is.

1. mérkőzés:

Hamvas Béla Gimnázium- Eötvös József Gimnázium 22-28

2. mérkőzés:

Bárdos László Gimnázium-Hamvas Béla Gimnázium (7 métereselek után) 22-20

A csapat tagjai: Csicsely Márton, Czermann Zétény, Kiss Marcell, Lazók Zsigmond, Marcsek Péter, Márcsik Levente, Nagy Arnold, Pap Dániel, Pap Gergő, Varga Marcell, Varga Márk
Kísérő testnevelő: Karácsony Tamás



5. Cooltúra: film- és könyvajánlók

Radnóti Miklós (1909-1944) NOVEMBER

Megjött a fagy, siklik a ház falán,
a holtak foga koccan. Hallani.
S zizegnek fönn a száraz, barna
fán
vadmirtuszok kis ősz bozontjai.
Egy kuvik jóslatát hullatja rám;
félek? Nem is félek talán.

Szabó Lőrinc (1900-57) NOVEMBER

Az ősz legutolsó virágait
szedem. November siratja magát.
Sárban gázolok a dúlt réten át,
s mintegy válaszként bennem is esik.
S ez így lesz most már mindig,
mindig így.
Most lettem öreg, céltalan a vágy.
Gördülne elém az egész világ,
nem jutnék benne, csak a sírodig.
Apró csillagok, kék s arany szemek,
szerények, fakók, ismeretlenek
gyűlnek csokromba, szerényebbeket
már te se kívánhatnál. Gondolatban,
míg szedtem, te kísértél, szép
halottam,
s most árván nézem őket: kinek
adjam?

Arno Holz (1863-1929) UNTER ...

Unter
dunkelen, treibenden,
tiefschwerschleppenden
Novemberwolken
verdämmert ... die Heide!
Gebückt
am Wegrand, kopfnickstumm
sitzt du, starrst du
und
... stierst ...
auf ... deine welken ... Hände.
Hofft,
harrt und ... hämmert in dir
noch
ein ... Herz?
Lebst ... du ... noch?
Schleichend,
unheimlich und tückisch,
durch
schwarzes, spitzen,
feuchtstarres Stachelgras
immer
näher und näher,
ein
klapperndes ... Rascheln.

Federico García Lorca (1898-1936):
NOVIEMBRE

Todos los ojos
estaban abiertos
frente a la soledad
despintada por el llanto.

Tin
tan,
tin
tan.

Los verdes cipreses
guardaban su alma
arrugada por el viento,
y las palabras como guadañas
segaban almas de flores.

Tin
tan,
tin
tan.

El cielo estaba marchito.
¡Oh tarde cautiva por las nubes,
esfinge sin ojos!
Obeliscos y chimeneas
hacían pompas de jabón.

Tin
tan,
tin
tan.

Los ritmos se curvaban
y se curvaba el aire,
guerreros de niebla
hacían de los árboles
catapultas.

Tin
tan,
tin
tan.

¡Oh tarde,
tarde de mi otro beso!
Tema lejano de mi sombra,
¡sin rayo de oro!
Cascabel vacío.
Tarde desmoronada
sobre piras de silencio.

Tin
tan,
tin
tan.
c

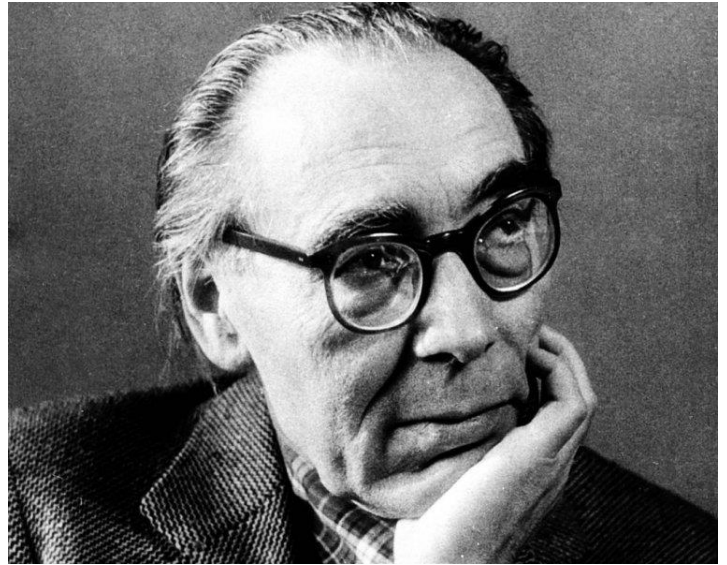
NOVEMBER by Emily Dickinson (1830-1886)

Besides the autumn poets sing,
A few prosaic days
A little this side of the snow
And that side of the haze.

A few incisive mornings,
A few ascetic eyes, —
Gone Mr. Bryant's golden-rod,
And Mr. Thomson's sheaves.

Still is the bustle in the brook,
Sealed are the spicy valves;
Mesmeric fingers softly touch
The eyes of many elves.

Perhaps a squirrel may remain,
My sentiments to share.
Grant me, O Lord, a sunny mind,
Thy windy will to bear!



Kedves Diákok!

Újra versenyt hirdetünk. A tanév során 4 alkalommal a Könyvtár melletti faliújságon megjelenítünk egy-egy témát. Célunk az irodalom, az iskolában tanult idegen nyelvek népszerűsítése és jelenlegi és korábbi Hamvasos diákok vagy a gimnázium által meghirdetett versenyen helyezettek képzőművészeti alkotásainak bemutatása.

Nézzétek meg, olvassátok el a faliújságra kitett műveket, majd a QR-kód alatt található Google űrlapon válaszoljátok meg a kérdéseket!

<https://forms.gle/JDy37ujYFYzKKpvv9>



1. A faliújságon található verseknek mi a témája?

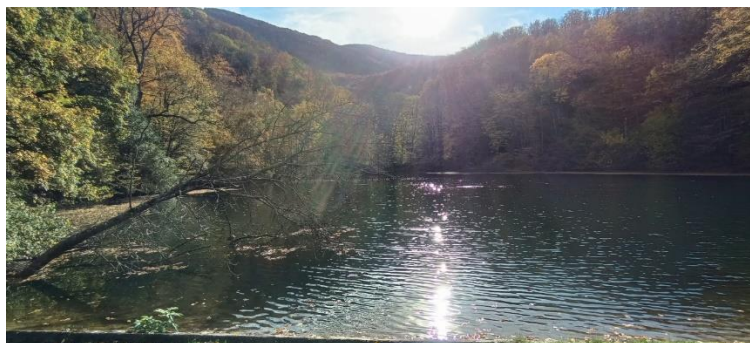
2. Ki a képen látható költő?



3. A faliújságon látható költők közül melyik élt a legtovább?

4. Melyik magyar költő halt meg a II. Világháború során munkatáborban?

5. Milyen technikával készült az alábbi kép?



Bőrfejűek-zenei szubkultúra

Ma amikor valaki a bőrfejű avagy skinhead szót hallja, tévesen a szélsőjobb oldali bőrfejűekre gondol, akikre a helyes megnevezés a csontfejű, ami a tévhit ellenére a britt bonehead (tehát ostoba) kifejezésből ered, s nem a totenkopfból. A skinhead elsőnek 1960-as években bukkant fel, egy reakcióként a modok, akik az akkori rocksteady és hasonló zenei ágak fanjai voltak, elpuhulására. A skinheadek rövidre vágták hajukat, csoportokat formáltak és a munkásosztálybeli fiatalság örömeit élvezték, ami főleg a ska zene, a sör és az utcai verekedés volt ebben az időben. A skinek két szubkultúra szüleménye, a jamaicai rudeboy és a britt mod keveréke.

Első meghatározó dalnak és albumnak a symarip által írt skinheads dem a come és skinhead moonstomp mondható.

A ska után később a punk rock és Oi! zenestílusok vették át az uralmat.



A vadkacsa (1983)

Ibsen drámája az élethazugságok drámája.

Gregers Werle, aki megcsömörlik apja hazug, képmutató életmódjától, kiutat, értelmet keres a maga számára, s ezt az értelmet egy eszményhez való ragaszkodásban véli megtalálni. Úgy érzi, hogy az emberek nem tudnak megfelelő módon élni, nem képesek olyan tiszta magasságokba emelkedni, ahol az életet új alapokon, magasztosabb régiókban, megtisztult formában élhetik tovább. Mikor összehalálkozik régi barátjával, Hjalmar Ekdallal, elhatározza, hogy Hjalmar családját fogja eljuttatni az eszményi boldogság kapujába. Ez a "világboldogítási kór" ezúttal súlyos tragédiát hordoz magában, hiszen Hjalmar felesége, Gina, valamikor Gregers apjának a szeretője volt, s kislánya, Hedvig is ebből a kapcsolatból származik. Gregers úgy érzi, ha felnyitja Hjalmar szemét, barátja elég erős lesz ahhoz, hogy végig menjen a megtisztulás folyamatán, s végül eljusson majd az általa eszményinek tartott állapotba. E világmegváltó kísérlet csak tragédiával végződhet: Hedvig, aki nem érti apja hirtelen érzelmváltozását, végez magával.

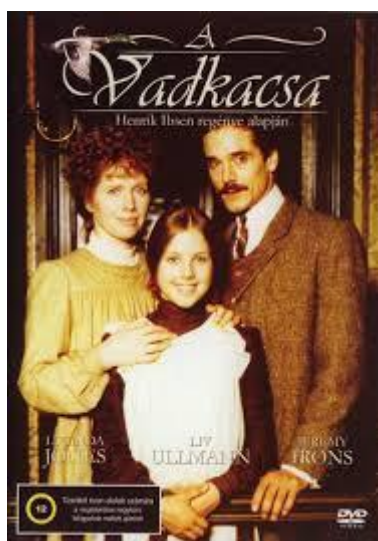
A mű sok kérdést vet fel, amelyek ma is érvényesek.

Milyen hazugságban élni? Lehet-e másokat boldogítani, ha nem is akarják?

Hogyan élhetünk a múlt fogságában? Fel tudjuk-e adni az élethazugságainkat?

Kell-e áldozatot hozni a szeretetért?

Milyen áldozatot kell hozni a szeretetért? Ki az ártatlan ebben a helyzetben?



6. Lelkünk titkai: mentálhigiéné középiskolásoknak

Az I. félév kiemelt világnapjai



Október

október 10.: A lelki egészség világnapja

” Hiába füröszköd önmagadban
Csak másban moshatod meg arcodat”
/József Attila: Nem én kiáltok/

November

november 16.: A tolerancia világnapja

” Ki minek gondol, az vagyok annak...”
/ Weöres Sándor: Ki minek gondol.../

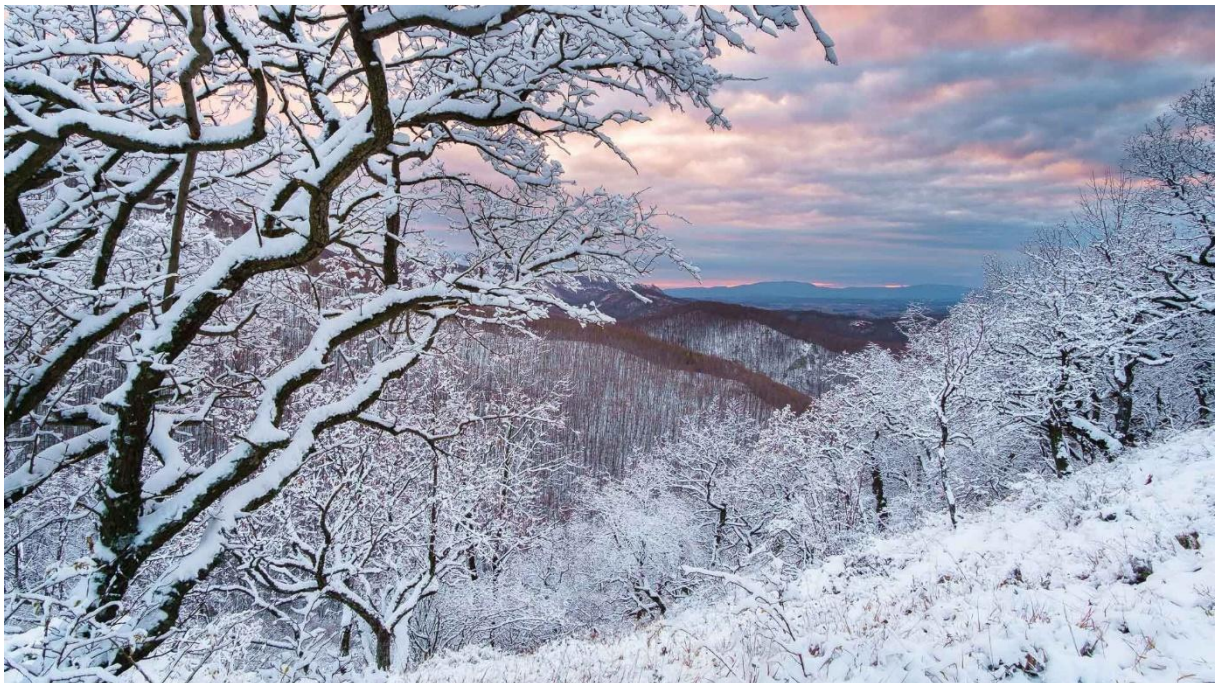
December

december 10.: Az emberi jogok napja

„Ha majd a jognak asztalánál,

Mind egyaránt foglal helyet.”

/Petőfi Sándor: A XIX. század költői/



A tolerancia világnapja

Az UNESCO kezdeményezésére 1995 a tolerancia éve volt, amikor nagyszabású nemzetközi kampányt szerveztek a tolerancia és az erőszakmentesség jegyében. A TOLERANCIA NEMZETKÖZI NAPJA ebből az eseményből nőtt ki mint évenkénti alkalom arra, hogy a toleranciára felhívjuk a figyelmet az oktatásban, társadalmi színtereken vagy a politikában, illetve megvitassuk ennek helyi vagy globális problémáit. Minden évben november 16-án tartjuk.

„Maradj fölöslegesnek,
a titkokat ne lesd meg.
S ezt az emberiséget,
hisz ember vagy, ne vedd meg.”
/József Attila: Tudod, hogy nincs bocsánat/

„Istenem, add, hogy ne ítéljek –
Mit tudom én, honnan ered,
Micsoda mélységből a vétek,
Az enyém és a másoké,
Az egyesé, a népeké.
Istenem, add, hogy ne ítéljek.
/Reményik Sándor: Ne ítélj!/





Lelki egészség és tolerancia: könyv- és filmajánló

Lelki egészség a modern társadalomban – Pikó Bettina

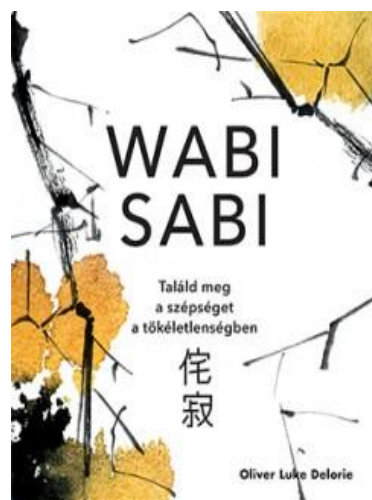
Manapság olyan korban élünk, amikor egészségünket számtalan kockázat veszélyezteti, s ezek mindenekelőtt magából a kultúrából, a társadalomból erednek. A szerző előző, Kultúra, társadalom és lélektan című könyvének folytatásaként, amelyben egyfajta diagnózist kaptunk korunk társadalom-lélektanáról, ez a könyv azzal foglalkozik, miként őrizhetjük meg lelki egészségünket, és élhetünk boldog életet a modern társadalomban. Boldogságunk, testi és lelki egészségünk kulcsa elsősorban a folyamatos személyiségfejlődés. Arra a kérdésre, hogy ezt mi segíti elő, nagyrészt a pozitív pszichológia adja meg a választ, amelynek tudományosan alátámasztott eredményei sokszor szöges ellentétben állnak a fogyasztói társadalom üzeneteivel. A könyvben bemutatásra kerülnek olyan jelenségek, mint a boldogság, az önbecsülés, az altruizmus, az autentikus lét, megismerjük a pozitív érzelmek és az élethez való bölcs hozzáállás titkát, az egyes életkorok főbb kihívásait, a pozitív munkakapcsolatok és a pozitív szempontú társadalom működésének feltételrendszerét.



Wabi Sabi - Találd meg a szépséget a tökéletlenségben

A wabi sabi ősi japán filozófia, mely szerint "semmi sem örök, semmi sem befejezett és semmi sem tökéletes". Ez a könyv segít megérteni e gondolat lényegét, és megtanít, hogyan alkalmazzuk a mindennapokban. Ha nem ítélezünk, mindenben megláthatjuk a szépséget - és ráébredünk, hogy nincs szükségünk semmire, ami ne lenne már amúgy is a birtokunkban.

A wabi sabi egyszerű tanácsokat ad: adj hálát mindazért, amid van, bízz az idő sodrásában, koncentrálj arra, ami igazán számít, és tiszteld a hagyományt.



A világot nem tudjuk megváltoztatni, de nem is kell - elég, ha a wabi sabi átformálja a látásunkat, és mindenben megtaláljuk a harmóniát.

Túlműködő szorongás - Ötlépéses útmutató a belső pánik leküzdéséhez és a kiteljesedéshez

Csendesítsd le a pánikot, találd meg a belső egyensúlyodat, és fogadd el önmagad:

hiszen eredendően elég jó vagy, úgy, ahogy vagy!

Mindig mindenki számíthat rád, csodálják a kitartásodat, és úgy tűnik, mintha minden tökéletesen klappolna, pedig titokban, a kudarcától való félelem miatt, kétségek és komoly aggodalmak gyötörnek? Majd beleszakadsz, hogy másoknak megfelelj, miközben úgy érzed, eltávolodtál önmagadtól?

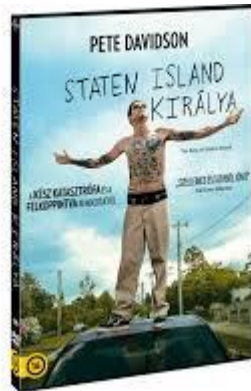
A túlműködő szorongással küzdő emberek kívülről általában kompetensnek és eredményesnek tűnnek, belülről azonban egészen más a helyzet. A túlműködő szorongás abban a félelemben gyökerezik, hogy mások meglátják "igazi" énünket, és ez állandó túlhaszaltsághoz, agyaláshoz és önkritikához vezet.



Filmek, amelyek a mentális egészség témáját járják körbe

- Staten Island királya

Scott gyerekkora cseppet sem volt ideálisnak nevezhető, különösen azt követően, hogy mindössze hét éves volt, amikor a 2001. szeptember 11-i terrortámadások során elvesztette tűzoltó édesapját. A fiú, aki egykoron arról álmodott, hogy elismert és megbecsült tetoválóművész lesz, felcseperedett, és már a húszas éveit tapossa, de az ábrándjai egyre távolabb kerülnek tőle. Miközben ő füvezik a haverjaival, és még mindig anyjával él egy háztartásban, húga eltökélten dolgozik a céljai eléréséért, és jól veszi az egyetemista lét akadályait. Azonban minden megváltozik, amikor Scott anyja viszonyba kezd egy marcona tűzoltóval. A srác számára talán elérkezett az idő, hogy túltegye magát gyerekkori veszteségén, maga mögött hagyja a gyászt, és végre saját lábára álljon. De vajon nincs még túl késő ahhoz, hogy megvalósítsa az álmait?



- Napos oldal

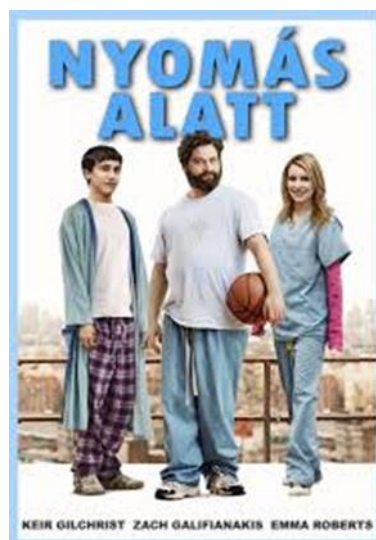
Pat Solatano (Bradley Cooper) mindenét elvesztette - a házát, az állását, a feleségét. És most kénytelen újra a szüleihez (Robert De Niro, Jacki Weaver) költözni, miután nyolc hónapot töltött egy elmegyógyintézetben. Pat szeretné újra rendbe hozni az életét, pozitívan szemlélni a világot és szeretne újra összejönni ex-feleségével is. A szüleinek csak annyi a vágya, hogy Pat képes legyen ismét lábra állni a nehéz időszak után. Ám a dolgok még bonyolultabbá válnak, mikor Pat megismeri Tiffanyt (Jennifer Lawrence), a titokzatos fiatal lányt, aki szintén nem kevés problémával küszködik. Tiffany felajánlja Patnek, hogy segít neki visszahódítani egykori kedvesét, de csak akkor, ha cserébe majd ő is tesz érte valami nagyon fontosat. Mikorra pedig egyezségük kezd beteljesülni, meglepő módon azt tapasztalják, hogy felettébb közel kerültek egymáshoz, és talán a saját elrontott életükre is érvényes lesz a "minden rosszban van valami jó"-tézis.



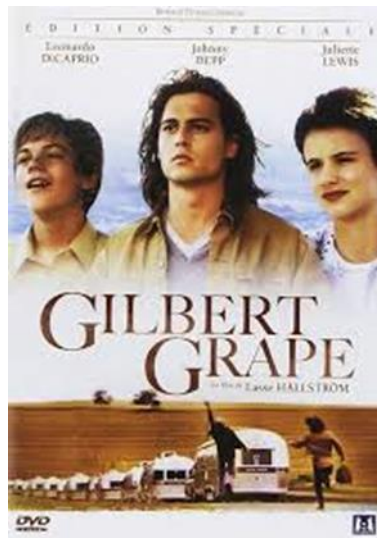
- A család kicsi kincse



- Nyomás alatt



- **Gilbert Grape**



- **Welcome to me**



- **Charlie Bartlett**



7. Így írunk mi!: versek, novellák diákok tollából

Belehaltam

Akarom minden porcikád, de taszít a fájdalom.
Feladom, és minden nehézségem rád hagyom.
Papírba burkolt kínom, darabokra téptem,
Fekete tintafolt, fehér alapon felemészti létem.
Kezed kezemet szüntelen húzza,
Szád nesztelen, de fülembé súgja:
„Szavadnak számomra nagy a súlya.”
Összehajtogattam testem, majd neked adtam,
Sosem mondtam, de minden érintésedbe behaltam.

Szünes-szüntelen

Lelkem bolyong, szünes-szüntelen,
Nem találja magát, minden idegen.
Esni készülök, állok a peremen,
Torkomat szívem feszíti szét, mert nem tehetem.
Kezed bilincses szorítását érezni lelkemen.
Tíz ujj vörös nyomai izzanak testemen,
Életed lehelted belém, oly csendesen.
Magadba zártál, életem hogy felejtsem?
Karmaiddal testembe vésted nevedet,
Azt mondod elengedsz, de húzod vissza kezemet.

Kiss Hanna

10.a osztályos tanuló

8. Így írtok ti!: dolgozatok aranyköpései

Így írtok ti!- Aranyköpések

Irodalom órán láttam és hallottam:

I. Ti írtátok:

- 1.A küklpsz annyira bekajált, hogy kajakómába esett.
- 2.Egy titokzatos barlangba bemenni nincs senkinek rajta a bakancslistáján.
- 3.A küklpsz nem igazán fogadta Odüsszeuszékat jószemmel.
- 4.Mi járhatott Hedvig fejében? Válasz: a golyó /Ibsen :A vadkacsa /

II. Mások írták:

- 1.Egyiptom őslakói a múmiák.
- 2.A modern lakásokban távfűtésű gladiátorokkal fűtenek.
3. Petőfi egy szegény cselédlány és a magyar nép fia.
4. A hős holtan esett össze. Ezt később nagyon sajnálta, de akkor már nem volt mit tenni.
5. Janus Pannonius 15 éves korában elterjedt Európában.
- 6.Rómát Romolus és Ronaldinho alapította.
- 7.Antigoné Antigo felesége volt.
8. Toldi a csónak felé indult, mikor a cseh vitéz elővette a kardját és majdnem lelőtte Toldi Miklóst. Ő azonban észrevette a fondorlatos tervet.



The Hamvas Times

„Minden, ami Hamvas!”

A digitális iskolaújság tanár segítője:

Mészárosné Fülöp Laura

Diákszerkesztők:

Deáki Petra, Kiss Hanna, Eichhardt Petra,

Barcsik-Ábrahám Csongor, Hódosi-Végh Zsolt

A Hamvas Béla Gimnázium időszaki kiadványa.

Megjelenik kéthavonta.

Szerkeszti: a szerkesztőség

