



The Hamvas Times

„Minden, ami Hamvas!”



IV. évfolyam 2. szám 2026. Tél

Rovataink:

- 1. Hamvas Hírek: az őszi-téli időszak programjai**
- 2. Barangolásaink: kirándulások, múzeumlátogatások**
- 3. Gratulálunk!: versenyeredmények, sporthírek**
- 4. Cooltúra: film- és könyvajánlók**
- 5. Lelkünk titkai: mentálhigiéné középiskolásoknak**
- 6. Így írunk mi!: versek, novellák diákok tollából**
- 7. Tanulj okosan és hatékonyan!**

1. Hamvas Hírek: az őszi-téli időszak programjai

Pályaválasztási kiállítás és Szakmanapok

Iskolánk is képviseltette magát a 2025.11. 6-7-én Tatabányán megtartott Pályaválasztási és Szakmanapokon. A programot a Földi Imre Sportcsarnokban rendezték meg, ahol több mint 50 iskola, képzőhely és duális partner mutatta be a lehetőségeit, interaktív módon segítve a diákoknak a tudatos pályaválasztást. A Hamvas Béla Gimnázium standját meglátogatta Oroszlány Város polgármestere Takács Károly is. A gimnázium profiljairól kaphattak tájékoztatást az érdeklődők, akiket szeretettel vártunk az iskola novemberi és decemberi nyílt napjaira.

A novemberi nyílt napunkról az OVTV tudósításából lehet még tájékozódni az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/reel/1280861707141527>



1. Hamvas Hírek: az őszi-téli időszak programjai

Angol fordítási verseny

A Hamvas Béla Gimnázium idén is megrendezte hagyományos angol fordítóversenyét, amelyre nemcsak oroszlanói, hanem több környékbeli településről is érkeztek diákok. A program célja, hogy fejlessze a tanulók idegen nyelvi készségeit és ösztönözze őket a nyelvtanulásra. A verseny eredményeinek kihirdetésére a gimnázium karácsonyi műsorán került sor.

További információkat az OVTV összefoglalójából lehet megismerni az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/reel/1181540280851726>

1. Hamvas Hírek: az őszi-téli időszak programjai

A Tudomány ünnepe a Hamvas Béla Gimnáziumban

A Tudomány ünnepe hagyományosan a novemberi időszakhoz kötődő, OH Bázisintézményi programja a Hamvas Béla Gimnáziumnak. Idén olyan témákat választottunk, melyek nem egy tudományterületet lefedő ismeretkörbe csoportosultak, hanem kitekintést adnak egyes szaktudományos területekre, vagy bizonyos kérdésekre keresik a választ. Az előadók meghívását egy hónappal a rendezvény kitűzött időpontja előtt egyeztettük Dr. Radványiné Varga Andreával, gimnáziumunk igazgatónőjével. A meghívott vendégelőadóink a következők voltak, akik a saját munkájukon keresztül mutatták be témájukat:

- Halmi Péter Pál: A természetvédelem, a vadvédelem és a vadászat kapcsolata,
- Hallgas Balázs: Hogy kerül egy gyógyszer a dobozba?,
- Eperjesi Dominik: Egzotikus kisállatok betegségei,
- Boglári Zoltán: Vízmegtartás erdőterületeken.

Az előadássorozatot Csillag Regina zárta, aki 11. osztályos tanulóként részt vett a szlovák-magyar Interreg pályázatban és az ott elhangzott előadását adta elő magyar-angol nyelven (Palau korallzátonyai).

A rendezvény 8:55-től 14:20-ig tartott, melyeken elsősorban diákjaink vettek részt, ugyanakkor bárki (külsős) számára nyitva állt az ajtó, hogy beüljön és meghallgassa az előadásokat.

A színes képekkel és izgalmas videókkal tarkított előadások könnyen érthetőek voltak, elsősorban érdekességeket és kapcsolatrendszereket mutatott be, így szélesítve a hallgatóság ismeretkörét és rálátását az egyes területekre – pl.: gyógyszerek útja a kezdetektől a csomagolásig vagy a természetvédelem kapcsolatát a vadászattal stb.

Ezúton köszönjük az előadóknak az ismeretek megosztását, valamint a változatosan, figyelemfelkeltően megtartott bemutatóikat.

Az OVTV kisfilmjéből még több ismeretet lehet megtudni az eseményről az alábbi linken:

<https://www.facebook.com/reel/1731108198292886>



1. Hamvas Hírek: az őszi-téli időszak programjai

TELC próbanyelvvizsga

A Hamvas Béla Gimnáziumban 2025.11.19-én került sor a már hagyományos őszi angol és német nyelvű TELC próbanyelvvizsgára. Az EDUTUS Egyetem nyelvvizsga központja az idei évben is ingyenesen lehetővé tette diákjaink számára, hogy leteszteljék tudásukat, kipróbálják, milyen igazi vizsgaszituációban a feladatok megoldása. Nagyon köszönjük Balog Mónikának, az Edutus Egyetem Nyelvi centrum vezetőjének, és Winkler Krisztinának, az Edutus Nyelvvizsgacentrum szervezőjének a segítséget.

Az idei évben is szép számmal jelentkeztek a diákok erre az eseményre. Összesen 64 diák élt a lehetőséggel. Nagy öröm számunkra, hogy egyre több diák a C1 (felsőfokú) vizsgát próbálták ki. A feladatok javítása és kiértékelése a nyelvvizsgaközpontban történik, így a diákok reális képet kapnak jelenlegi tudásukról, tájékoztatást kapnak arról, hogy milyen szinten állnak, mely készségeiket kell esetleg még javítani.

Reméljük, hogy sok diáknak sikerül jó eredményt elérni a próbavizsgán és hamarosan „élesben” is remekelni tudnak.

Az EDUTUS Egyetem nyelvvizsga központjával továbbra is folytatjuk a megkezdett munkát és reméljük, hogy minél több diák sikeres nyelvvizsgájához járulhatunk hozzá.

Köszönöm Dr. Radványiné Varga Andrea igazgató támogatását, hogy lehetőséget biztosított a próbavizsga megszervezésére, továbbá köszönöm az idegen nyelvi munkaközösség tagjainak a támogató segítségét.

Bán Ildikó
igazgatóhelyettes
a német nyelv tanára





1. Hamvas Hírek: az őszi-téli időszak programjai

5let(t)börze matematika háziverseny

Gimnáziumunk matematika versenyéről Lazók Zsigmond 11.A osztályos tanulónk mondta el véleményét. Örülünk, hogy így vélekednek diákjaink a versenyről:

„Az 5let(t)börze matematika háziverseny ebben a tanévben 2025. november 26-án jó hangulatban zajlott. A kitűzött feladatok nem a hosszadalmas számításokra építettek, hanem az ésszerű következtetésekre. A főként logikai és gondolkodtató jellegük miatt nekem különösen tetszettek. Bár a matematika nem a fő érdeklődési területem, az ilyen kreatív feladatok mindig vonzottak, és most is szívesen foglalkoztam velük. Külön öröm volt, hogy a verseny során nem éreztük a dolgozatírásokkor megszokott nyomást, így a csapattársaimmal felszabadultan tudtunk gondolkodni.

Két tanteremben zajlott a megmérettetés. Mi a 203-as teremben családias légkörben dolgoztunk. Csatatunk tagjai együttműködtek: mindenki hozzátette a saját ötleteit, és sok feladatot éppen így sikerült megoldanunk.

A szervezés zökkenőmentes volt. Éreztük, hogy tanáraink törekedtek a jó hangulat megteremtésére. Összességében az 5let(t)börze matekverseny nagyon pozitív élményként marad meg. Jó érzés volt matematikával foglalkozni stresszmentesen, miközben a gondolkodás örömét élvezhettük. A csapatmunka, a barátságos légkör és a kreatív feladatok miatt biztosan emlékezetes marad ez a verseny."



1. Hamvas Hírek: az őszi-téli időszak programjai

Téli német nyelvi verseny a Hamvas Béla Gimnáziumban 😊

Oroszlány, 2025. december 4. – Ünnepi hangulatban telt a Hamvas Béla Gimnázium idegen nyelvi munkaközösségének hagyományos téli versenye, amelyre a járás több településéről – Oroszlányból, Környéről, Tatabányáról és Tatáról – érkeztek lelkes diákok. A Mikulás előtti délutánon a résztvevők játékos formában mérhették össze tudásukat a tél és a karácsonyi ünnepkör témakörében.

A rendezvényt Horváthné Schein Éva igazgatóhelyettes nyitotta meg, majd a tanulók előzetes feladatainak bemutatásával indult a program: bemutatták otthon készített süteményeiket. A verseny feladatait Hezler Edit, az idegen nyelvi munkaközösség vezetője állította össze, és ő irányította a megmérettetés lebonyolítását is. A szervezésben és az értékelésben a munkaközösség tagjai, Erdélyiné Péter Tiborné és Wohl Gyöngyi működtek közre.

A diákokat változatos feladatok várták – a téli ünnepkör ünnepeinek meghatározásától kezdve, időjárás szókinsének felelevenítésén és a Mikulás jelmezének leírásán át egészen az „Eis” szóval alkotott összetett kifejezések kereséséig. A résztvevők kipróbálhatták a Wortschlange játékot, hallgattak karácsonyi dalt is.

A szervezők célja nem csupán a meglévő nyelvtudás aktivizálása volt, hanem az is, hogy új ismeretekkel gazdagítsák a résztvevőket. Vidám feladatokon keresztül fedezhették fel, hogyan telik a tél a déli féltekén, és miként ünneplik a karácsonyt, illetve az újévet Afrikában, Ázsiában, Dél-Amerikában és Ausztráliában. Így a versenyzők az ismert európai hagyományokon túl megismerhették más népek ünnepi szokásait is.

A vetélkedő közben a résztvevők sütemények és forró tea mellett hangolódtak a közelgő ünnepekre.

A verseny végén két kategóriában hirdettek eredményt. Minden csapat kapott jutalmat. A 7–8. osztályosok, valamint a 9. évfolyam tanulói külön értékelést kaptak, a dobogós helyezettek elismerésben részesültek. A díjakat a Tatabányai Tankerületi Központ, a Hueber Verlag magyarországi képviselete és az Aktív Iskola program támogatta.

7-8. osztály:

1. helyezett: Krankenwagen (Árpád Gimnázium)

Felkészítő tanár: Árendás Bence

2. helyezett: Schneezauber Szent Margit Gimnázium Felkészítő tanár: Kiss Attila

3. helyezett: Weihnachtselfen (Tatai Református Gimnázium) Felkészítő tanár: Fohner Éva

9. osztály:

1. helyezett: Weihnachten TRG (Tatai Református Gimnázium) Felkészítő tanár: Essősyné Vízkeleti Gyöngyi

2. helyezett: Schneeflöckchen (Árpád Gimnázium) Felkészítő tanár: Bobek Márta

3. helyezett: Grincsek (Tatai Eötvös J. Gimnázium) Felkészítő tanár: Kishalminé Galambos Anita

Az eseményről közös fényképek is készültek, a szervezők jókívánságokkal búcsúztak: áldott karácsonyt és boldog új esztendőt kívántak minden résztvevőnek, egyben meghívták őket a jövő évi téli versenyre is. Az eredményhirdetés végén Hezler Edit külön megköszönte a felkészítő tanárok munkáját, és hangsúlyozta, milyen fontos szerepük van a német nyelv tanításában és megszerettetésében.





1. Hamvas Hírek: az őszi-téli időszak programjai

Szalagavató ünnepség

A mai napon szalagavatójuk alkalmából köszöntöttük végzős diákjainkat intézményünk dísztermében. A 12.a osztály szalagjait Czeti Antónia és a 12.b osztály szalagjait Mészárosné Fülöp Laura osztályfőnökök tűzték fel. A szalagok feltűzése után mindkét osztály két produkcióval kápráztatta el a közönséget.

Ezúton is gratulálunk a végzős tanulóknak!

Az iskola honlapján további képek elérhetőek az érdeklődők számára az alábbi linken:

<http://kozepiskola.oroszlany.hu/>

Az OVTV is tudósított az eseményről, ezt az alábbi linken lehet megnézni:

<https://www.facebook.com/reel/1416744933416275>



1. Hamvas Hírek: az őszi-téli időszak programjai

A Diákönkormányzat decemberi programjai

Mikulás- nap a Hamvasban

Iskolánkban idén is megrendezésre került december 5-én a Mikulás- nap, amely vidám programokkal és ünnepi hangulattal tette különlegessé az adventi időszakot. Az első órában a Mikulás és a krampuszkák látogatták meg az osztályokat, és szaloncukorral lepték meg a diákokat.

A szünetekben karácsonyi zenék szóltak az iskola folyosóin, emellett osztályonként játékos feladatokat lehetett teljesíteniük a tanulóknak. A nagyszünet egyik legnépszerűbb programja a Just Dance volt, ahol sokan bekapcsolódtak a közös táncolásba.

A Mikulás nap jó hangulatban telt, és igazi ünnepi élményt nyújtott minden diák számára.





Hamvas Adventi Kalendárium

A Hamvas Béla Gimnáziumban az adventi időszak idén is különleges hangulatban telt, ugyanis a Hamvas Béla Gimnázium Diákönkormányzata egy adventi kalendáriumot állított össze a diákok számára. A decemberi napokon minden napra jutott egy-egy kedves, vidám feladat.

December 3-án a Köszöntés napja volt, amikor a diákok feladata az volt, hogy minél több embernek kívánjanak kellemes karácsonyi ünnepeket. December 4-én Mikulás sapka napot tartottunk, ekkor a diákok Mikulás sapkában érkeztek az iskolába. December 5-én következett a Mikulás- nap, ahol a diákok személyesen találkozhattak a Mikulással. December 8-án a Teremdíszítés napján az osztályok karácsonyi hangulatba öltöztették tantermeiket. December 9-én karácsonyi pizsama napon a diákok pizsamában érkezhettek az iskolába, míg december 10-én a karácsonyi mamuszban, így lazán, de meg is ünnepein öltöztek a diákok. December 11-én Piros ruhás napot tartottunk, amikor mindenki pirosba öltözött. December 12-én a karácsonyi jókívánság napja következett, amelynek célja az volt, hogy a diákok titokban kedveskedjenek egymásnak egy jókívánsággal.

December 15-én Szaloncukor napon a tanulók szaloncukrot hoztak, amit megosztottak egymással. December 16-án a Csúnya pulcsis napon vicces, karácsonyi pulóverekben lehetett látni a diákokat. December 17-én Csengettyűk napján karácsonyi csengőket és csilingelőket hoztak magukkal a diákok. December 18-án Filmnézős napon tanítás után karácsonyi filmet nézhettek a diákok, és a diákönkormányzat süti és tea mellett várta az érdeklődőket. Az adventi programsorozat december 19-én Osztálykarácsonnyal zárult, amikor az osztályok közösen ünnepeltek és megajándékozták egymást.

Az adventi kalendárium programjai hozzájárultak ahhoz, hogy az iskolában ünnepi hangulat alakuljon ki, és a diákok még közelebb kerültek egymáshoz az adventi időszak jegyében.

Hamvas Adventi Kalendárium

3.

Köszöntés napja

Mondd minél több embernek, hogy "Ép Karácsonyt"!

4.

Mikulás sapka nap

Gyere Mikulás sapkában az iskolába!

5.

Mikulás nap

A Diákönkormányzat meglepetése

8.

Teremdíszítós nap

Díszítsétek az osztályt karácsonyi díszbe!

9.

Karácsonyi pizsamás nap

Gyere karácsonyi pizsiben az iskolába!

10.

Karácsonyi mamusz nap

Gyere karácsonyi mamuszban az iskolába!

11.

Piros ruhás nap

Öltözz pirosba!

12.

Karácsonyi jókívánság nap

Lépj meg titokban valakit egy jókívánsággal!

15.

Szaloncukor nap

Hozz magaddal szaloncukrot és oszd szét az iskolában

16.

Csúnya pulcsis nap

Legyen rajtad csúnya karácsonyi pulcsi!

17.

Csengettyűk napja

Hozz karácsonyi csengettyűt és csilingelj!

18.

Filmnézés nap

Suli után: karácsonyi film, süti, tea

19.

Osztálykarácsony

Ajándékozzátok meg egymást!

2. Barangolásaink: kirándulások, múzeumlátogatások

Ismét Bécsben jártunk.....

94 hamvasos diák, 5 kolléga, szülő és volt hamvasos diákok vettek részt, az idei karácsonyi kirándulásunkon.

Első program a Bécsi Műszaki Múzeum (Technisches Museum Wien) volt, ahol számos technológiai és az ipar történeti érdekességet lehet megnézni interaktív módon. Itt található Európa egyik legnagyobb történelmi járműgyűjteménye, amely magában foglalja a gőzmozdonyokat, villamosokat és a bordeaux-piros Lohner Porsche autót is. Sok érdekességgel ismerkedhettek meg diákjaink a kiállítás során.

Utána a délutánt Bécs belvárosában töltöttük, bepillantást nyerhettünk a karácsonyi vásárok forgatagába. Egy tartalmas, "emlékezetes" napot tölthettek el az osztrák fővárosban. Köszönjük a segítséget Majorovitsné Mózes Irén Gertrúdnak, Wohl Gyöngyi és Ürmös Klára tanárnőknek, és Eichardt János tanár úrnak. Jövőre ugyanitt!

Bán Ildikó
igazgatóhelyettes



3. Gratulálunk!: versenyeredmények, sporthírek

Kosárlabdás híreink az őszi időszakból

1. Sorozatterhelés alatt is meglett a vármegyei bajnoki cím

Az elmúlt évekhez hasonlóan idén is Oroszlány adott otthont a Kosárlabda "A" kategóriás Diákolimpia küzdelmeinek, a vármegyei döntőnek. Kosaras fiaink előző napjukon is éjszakába nyúlóan a sportnak szentelték szabadidejüket, bajnoki mérkőzésről kis túlzással a diákolimpiára vezetett útjuk. Három csapatos körmérkőzés volt kilátásban a döntőre, ahol a tatabányai Bánki és az esztergomi Szent Antal gimi mérte volna össze tudását, azonban az Esztergom visszalépése miatt csak az ismerős erőket felvonultató Bánkival mérkőztünk meg.

Tanulva az elődöntő hozzáállásbeli kilengéseiből a Hamvas alakulata most nem bízta a véletlenre az eredmény alakulását és két lejátszott negyed alatt bebiztosította a 40 pontos különbséget, mely a mérkőzés lefújását és a vármegyei bajnoki címet jelentette.

Gratulálunk!

Hamvas Béla Gimnázium-TSZC Bánki Donát-Pécs Antal Technikum 74-17

A csapat tagjai: Czermann Zétény, Varga Zsombor, Kostyál Benedek, Magyar Benjámin, Flekenstein Milán, Horváth Balázs, Baráth Zsombor, Lazók Zsigmond, Kostyál Zsombor

Kísérő testnevelő: Karácsony Tamás

Megbízott edző: Szabadfi Gergő



**2025. NOVEMBER 6. KOSÁRLABDA DIÁKOLIMPIA MEGYEI
DÖNTŐ I. HELY**



2. Kosaras lányaink is a vármegye legjobbjai lettek

Fiú csapatunk után a mai napon lányaink mérettették meg magukat az "A" kategóriás diákolimpia vármegyei döntőjében. A döntő különlegessége, hogy az elmúlt években ellenfél hiányában automatikusan az országos elődöntőbe jutott csapatunk, idén viszont a fiúkhöz hasonlóan ma is a tatabányai Bánki együttesével vívtunk egy jó hangulatú, hasznos mérkőzést. Szép létszámú csapatunk minden tagja játéklehetőséget kapott. A csapatmunka meghozta gyümölcsét, magabiztos győzelemmel szereztük meg a megyei bajnoki címet. 😊

Gratulálunk Lányok! 😊

Hamvas Béla Gimnázium-Bánki Donát-Péché Antal Technikum 72-32

A csapat tagjai: Bartis Dorka, Dávid Dóra, Nagy-Kasza Hanna, Tóth Jázmin, Bíró Lili, Gavlik Lili, Szedlák Lili, Mikula Linett, Mitrocsák Eszter, Imre Vivien, Imre Nikolett, Hetzl Nóra

Kísérő testnevelő: Erdélyi Péter Tiborné, Karácsony Tamás

Megbízott edző: Szabadfi Gergő



**2025. NOVEMBER 7. KOSÁRLABDA DIÁKOLIMPIA MEGYEI
DÖNTŐ I. HELY**



3.Kosárlabda Diákolimpia Országos Elődöntő 1. helyezés: 11 év után ismét a legjobbak között

11 évvel ezelőtt, Kláris Zoltán és Varga Mihály tanár urak vezetésével volt az utolsó alkalom a Hamvas Béla Gimnázium életében, amikor sikerült "A" kategóriás kosárlabda diákolimpián az országos döntőbe menetelni. Akkor egy nagyon szép eredménynek számító 6. helyezést érték el fiaink.

A kosaras generációk jöttek és mentek, kopogtattunk az országos döntő ajtaján az elmúlt években, de benyitni csak most sikerült rajta. Egy olyan fiatal csapattal hoztuk ezt össze, amely egy végzős diák kivételével 9-11. évfolyamos tanulókból áll.

A mai 4 csapatos elődöntőt nagy kosárvárosok gimnáziumai ellen vívtuk meg, ezúttal vendéglátóként a Jugovics József Sportcsarnokban. Fiaink a soproni Eötvös József Evangélikus Gimnázium ellen kezdtek, ahol hullámzó találkozón sikerült 18 pontos előnyt kialakítani az utolsó negyedre. A nagy előny túlzottan elaltatta csapatunkat, így végül izgalmas végjátékra került sor, mely során 3 pontos sikert arattunk és várhattuk a döntőt.

A másik párharc győztese a szombathelyi alakulat (Vas Vármegyei SZC) lett, így a döntőben velük küzdöttünk meg. Az első mérkőzés hullámzó teljesítményének nyoma sem volt ezen a találkozón, rendkívüli erőket mozgósítva, motiváltan vettük kezünkbe az első perctől fogva az irányítást. Sikerült hamar 10 pont körüli különbséget kialakítani, melyet az egész találkozón megtartva megszereztük az első helyezést, bejutva ezzel az ország legjobb 8 iskolai csapata közé, akik 2026. január

23-25. között Pécsen megrendezésre kerülő országos döntőn küzdhetnek meg egymással.

1. mérkőzés:

Hamvas Béla Gimnázium - Eötvös József Evangélikus Gimnázium (Sopron) 74-71

2. mérkőzés:

Hamvas Béla Gimnázium - Vas Vármegyei SZC (Szombathely) 83-74

A csapat tagjai: Czermann Zétény, Kostyál Zsombor, Kostyál Benedek, Horváth Balázs, Flekenstein Milán, Lazók Zsigmond, Magyar Benjámin, Varga Zsombor, Pap Gergő, Baráth Zsombor

Edző: Szabadfi Gergő

Kísérő testnevelő: Karácsony Tamás

Köszönjük a rendkívül színvonalas szakmai munkát Szabadfi Gergőnek!

Gratulálunk srácok, szuperek vagytok!

Hajrá Hamvas!



**2025. DECEMBER 1. OROSZLÁNY, KOSÁRLABDA DIÁKOLIMPIA ORSZÁGOS ELŐDÖNTŐ
I. HELYEZÉS**



CSAPATTAGOK: CZERMANN ZÉTÉNY, BARÁTH ZSOMBOR, PAP GERGŐ, KOSTYÁL ZSOMBOR, KOSTYÁL BENEDEK, HORVÁTH BALÁZS,
MAGYAR BENJÁMIN, VARGA ZSOMBOR, FLEKENSTEIN MILÁN, LAZÓK ZSIGMOND EDZŐ: SZABADFI GERGŐ TESTNEVELŐ: KARÁCSONY TAMÁS



4.Szurkolással telt Advent második vasárnapja

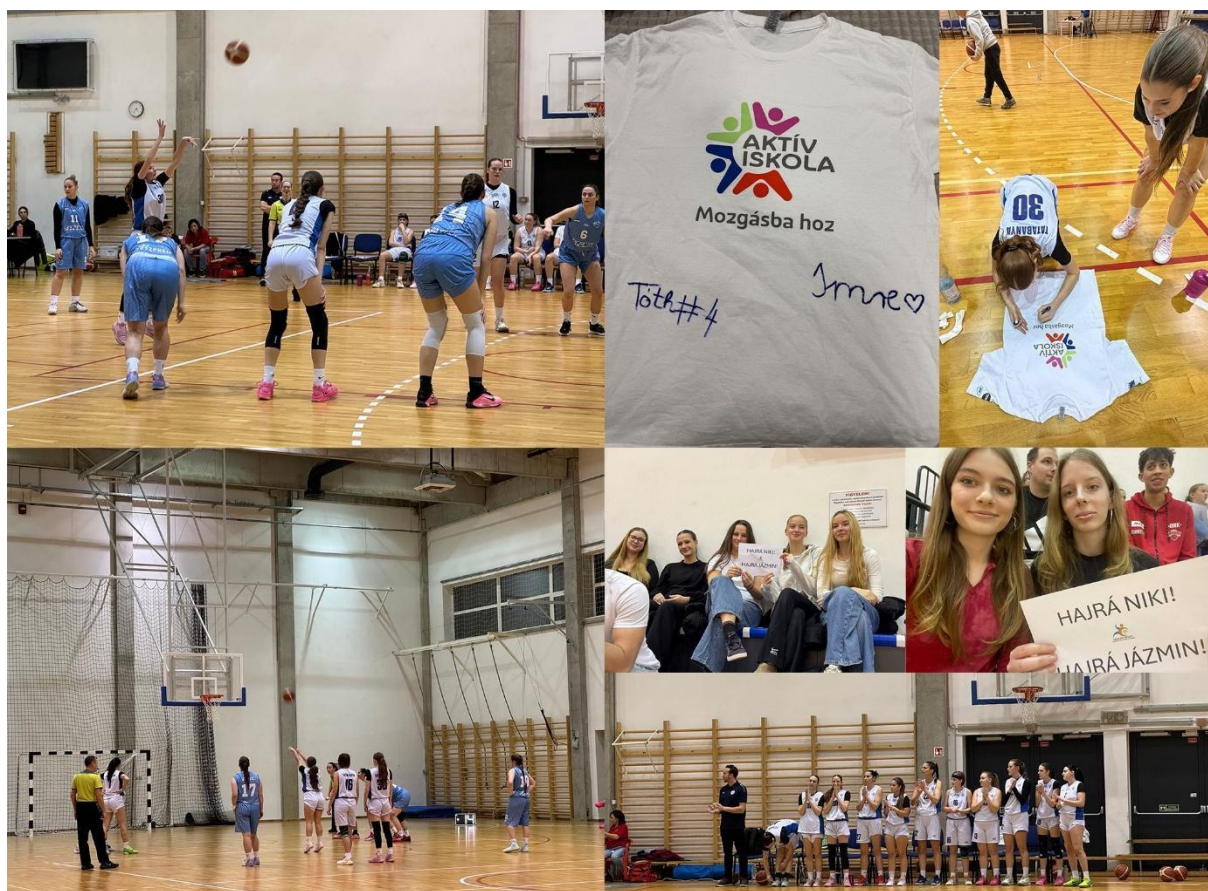
Az Aktív Iskola Programban az intézményekben működő tanulói csapatok egyik feladata minden évben, hogy diáktársaikat szurkolással támogassák az iskolai, vagy az iskolán kívüli sportrendezvényeken.

Tavaly az OSE Lions U16-os fiú kosárlabda csapatának szurkoltunk Oroszlányon, idén viszont a lány vonalat céloztuk meg, ezért ellátogattunk a Tatabányai Sport Club - Fo-PU-Mix VESC női amatőr NBI-es mérkőzésre. A tatabányai alakulat felnőtt keretében ugyanis két diákunk is szerepel, Imre Nikolett (12.B) és Tóth Jázmin (11.B).

A lelkes szurkolótáborunk szurkolásával buzdította a felnőtt mezőnyben helytálló fiatal kosarasokat. Volt bőven szép momentum a mérkőzésen, ugyanis pontgazdag találkozón a hazaiak győztek 114 -39 arányban.

Két tanulónk igazán kitett magáért. Niki csapata vezéréként 27 ponttal terhelte meg a veszprémiek gyűrűjét, még Jázmin a tatabányaiak 100. pontját szerezte meg a mérkőzésen, mely egyben első felnőtt NBI-es pontja is volt.

Gratulálunk Lányok!



5. B33-as sikerekkel indult a hét

A mai napon rendezték meg a B33 Kosárlabda Diákolimpia megyei döntőjét a Jugovics József Sportcsarnokban. Az elmúlt évekhez hasonlóan idén is szép számú csapattal nevezünk a megmérettetésre, a lányoknál 3, a fiúknál 2 alakulat indult a végső győzelemért.

Délelőtt lányaink kezdték meg a mérkőzéseket. A hamvasos alakulatokon kívül egy bánkis lány csapat színesítette a mezőnyt, így 4 csapatos körmérkőzéses lebonyolítás döntött a végső helyezések sorsáról. Iskolánk tanulói szépen játszottak, az egymás elleni mérkőzések pedig igazi házi bajnoksággá varázsolták a diákolimpiát. Végül Hamvas III. elnevezésű csapatunk győzedelmeskedett, így ők képviselhetik a megyét a területi döntőben.

Végeredmény:

1. hely Hamvas III.: Imre Nikolett, Imre Vivien, Biró Lili, Mitrocsák Eszter

3. hely Hamvas II. : Nagy-Kasza Hanna, Gavlik Liliána, Szedlák Lili, Bartis Dorka

4. hely Hamvas I. : Dávid Dóra, Tóth Jázmin, Hetzl Nóra, Knézsik Lara

Délután a népesebb mezőnyből álló fiú csapatok következtek. A 12 csapat 4 csoportba lett sorolva, melyből két alakulatunk könnyedén jutott csoportelsőként tovább a negyeddöntőbe. A sorsolásnak köszönhetően nem egy ágra kerültek csapataink, így a negyeddöntőből mindkét együttesünk a döntőbe került. Nem hozott magas színvonalú csatát a házi hamvasos döntő, a fiúk ismerve egymás játékát szoros küzdelemben, de jó hangulatban döntötték el, hogy melyik csapat képviselheti majd a területi döntőben iskolánkat és a megyét.

Végeredmény:

1. hely Hamvas I.: Lazók Zsigmond, Czermann Zétény, Flekenstein Milán, Magyar Benjámín

2. hely Hamvas II.: Horváth Balázs, Kostyál Benedek, Kostyál Zsombor, Baráth Zsombor

Kísérő testnevelő: Karácsony Tamás

Gratulálunk Lányok, Fiúk!



6.Kosárlabda Diákolimpia országos elődöntő 3. helyezés

A mai napon megfogyatkozott létszámú lány kosárlabda csapatunk Veszprémbe utazott az országos elődöntő küzdelmeire. A megmérettetésre alakulatunkon kívül a veszprémi Lovassy László Gimnázium, a soproni Berzsenyi Dániel Evangélikus (Líceum) Gimnázium és Kollégium, illetve a Budapest VI. Kerületi Szinyei Merse Pál Gimnázium kvalifikálta magát.

A sorsolás nem alakult szerencsésen számunkra, ugyanis az országos döntőben is minden évben remeklő soproni alakulattal kezdtünk. A hajtós mérkőzésen lányaink mindent megtettek a meglehetősen agresszívan játszó ellenféllel szemben, de végül nem sikerült megnehezítenünk a dolgukat.

1. mérkőzés: Hamvas Béla Gimnázium-Berzsenyi Dániel Evangélikus (Líceum) Gimnázium és Kollégium 33-73

A második mérkőzésen a másik ágon vereséget szenvedő hazai csapattal mérkőztünk meg a bronzéremért. Könnyű kosarakkal, gyors támadásokkal hamar nagy előnyt sikerült kiépíteni, melyből mindenki kivette a részét. A harmadik negyedben elértük a 40 pontos különbséget, így a harmadik helyen zártuk az elődöntőt.

2. mérkőzés: Hamvas Béla Gimnázium-Lovassy László Gimnázium 76-36

A csapat tagjai: Imre Nikolett, Imre Vivien, Mitrocsák Eszter, Hetzl Nóra, Mikula Linett, Gavlik Liliána, Bartis Dorka

Kísérő testnevelő: Karácsony Tamás

Gratulálunk Lányok!



3. Gratulálunk!: versenyeredmények, sporthírek

7. Tapasztalatszerzés, jó hangulat, sportbarátságok

Idén amatőr röplabdás csapatunk azt az elhatározást tette, hogy szeretne minél többet fejlődni, tapasztalni, melyhez elengedhetetlenek a felkészülési mérkőzések, barátságos találkozók. A szombati nap sem pihenéssel telt lányainknak, ugyanis meghívást kaptunk a "B" kategóriás röplabdázás fellegvárába, a többszörös országos bajnok Prohászka Ottokár Gimnáziumba. A felkészülési tornán rajtunk kívül még a Váci Madách Imre Gimnázium kapott meghívást, aki szintén remek játékerőt képvisel, hiszen előző évben Pest vármegye 2. legjobb alakulata voltak. A két mérkőzés közül igazán jó ritmusban a váciak ellen tudtunk csak játszani, itt döntő szettben (15:12) maradtunk alul. A házigazdák meggyőző fölényrel, más szinten játszva mutatták meg nekünk, hogy a rendszerszintű kiválasztás, edzőmunka és a megfelelő hozzáállás milyen eredményt hozhat.

Mindamellet, hogy mindenki győzni szeretne, elsődlegesen nem az eredményt hajszolva mentünk a megmérettetésre. Fejlődtünk a meccstapasztalatokat tekintve, és fejlődöttünk a csapat körüli hangulatban és csapategységben. A lányok együtt harcoltak és egymásért harcoltak, a hibák esetén támogatták egymást.

A torna nem csak a röplabdázásról szólt, hanem szakmai diskurzusról, sportbarátságok ápolásáról. Lányaink süteményekkel is készültek vendéglátóinknak, így igazán édesen és jó hangulatban telt ez a sportos nap.

Köszönjük ezúton is a meghívást!

Sok sikert kívánunk a csapatoknak a megyei megmérettetéseken!





8. Röplabda Mikulás Kupa 2025

3 évvel ezelőtt, 2022. december 22-én került megrendezésre először a röplabda kupasorozatunk első állomása. Azóta Mikulás Kupa és Tavaszi Röplabda Kupa néven évente két alkalommal gyűlik össze a gimnázium röplabdás része, hogy eldöntse, ki a legjobb jelenlegi vagy az elmúlt években ballagott röplabdás csapata. A mai kupa a sorozat hetedik állomása volt már.

Déltől kezdődtek a mérkőzések, melyekre 9 csapat, közel 60 diák jelentkezett előzetesen. A csapatok között idén örömről nagy számban voltak visszatérő régi diákok is. A három csoportba sorolt csapatok körmérkőzéseket játszottak csoporton belül, majd a három csoportelső hosszabb szettekkel játszva döntötte el egymás között a helyezések sorsát.

A döntős csapatok küzdelmei színvonalas játékot hoztak, azonban a címvédőként érkező Kis Óriások alakulata hatalmas fizikai és technikai fölényben játszva kérdést sem hagyott a végeredményt illetően, így ismét az ő nevük kerül fel a serlegre.

Végeredmény:

I. hely-Kis Óriások: Spindler Bertalan, Járfás Lili, Tóth Bettina, Dorsich Flóra, Nagy-Tóth Lénárd, Baráth Zsombor

II. hely-2EZ4US: Petrity Áron, Baranya Bíborka, Imre Vivien, Imre Nikolett, Buday Leila, Kostyál Zsombor

III. hely-DABREN: Csicsely Márton, Polónyi Ákos, Skrinyár Zsófia, Szász Alexandra, Czermann Zétény, Márcsik Levente

Egyéni díjak is kiosztásra kerültek. A torna legjobb fiatal (9-10. évf.) fiú játékosa Kulhanek Áron lett, a legjobb fiatal lány játékosa pedig Pis Zille. Zille 2 héttel ezelőtt szenvedett bokaszalag sérülést egy iskolai felkészülési mérkőzésen, azonban kétséget kizáró módon az eddigi teljesítménye alapján ő érdemelte meg ezt a díjat. A kupa lány MVP díját a diákolimpiai csapat csapatkapitánya, Dorsich Flóra kapta, a fiú MVP pedig a győztes csapatot erősítő Baráth Zsombor lett. Különdíjban részesült még példamutató hozzáállásáért és kitartásáért Takács Dorka, aki az elmúlt időszakban összeszedett két szalagsérülése ellenére is a röplabdás közösség aktív tagja maradt. Ő "Kitartásért" díjban részesült.

Gratulálunk mindenkinek!



2025. DECEMBER 15. MIKULÁS RÖPLABDA KUPA





2025. DECEMBER 15. MIKULÁS RÖPLABDA KUPA EGYÉNI DÍJAZOTTJAI
 KITARTÁSERT DÍJ: TAKÁCS DORKA, LÁNY MVP: DORSICH FLÓRA, LEGJOBB FIATAL LÁNY: PIS ZILLE
 LEGJOBB FIATAL FIÚ: KULHANEK ÁRON, FIÚ MVP: BARÁTH ZSOMBOR



HAMVAS BÉLA GIMNÁZIUM

RÖPLABDA KUPA BAJNOKI TABLÓ-2025. DECEMBER 15.



**SPINDLER BERTALAN, JÁRFÁS LILI, DORSICH FLÓRA
 TÓTH BETTINA, NAGY-TÓTH LÉNÁRD, BARÁTH ZSOMBOR**

KIS ÓRIÁSOK



3. Gratulálunk!: versenyeredmények, sporthírek

9. Aktív Iskola szakmai nyílt nap - Az egészséges táplálkozása volt a főszerep

Az Aktív Iskola Program idén is tartogat számunkra újdonságokat, mivel mentoriskolaként vágtunk neki a 2025/2026-os tanévnek. A mai napon az egészséges táplálkozás hete kezdődött gimnáziumunkban, mely egyben egy szakmai nyílt nap is volt. A vármegye aktív iskoláinak tanítói, testnevelői látogatták meg intézményünket, hogy megnézzék, miként zajlik nálunk egy tematikus program. A látogatás remek alkalmat adott szakmai beszélgetésre, tapasztalatmegosztásra is.

A tartalmas nap egy szakmai beszámolóval indult, majd az iskola épületében tekinthették meg vendégeink, hogy az elmúlt években milyen változások, fejlesztések történtek a testneveléssel, mozgással kapcsolatos területeken. A 2. és 3. óra utáni szünet a finom falatok jegyében telt, ugyanis idén iskolaszintű egészséges reggelivel készültünk. Zöldségek, gyümölcsök, zabfalatok, házi teljes kiőrlésű sütemények és megannyi tápláló étel terítette be az aulát, ahol mindenki kedve szerint választhatott.

Nem csak a hasak lettek megtöltve, a fejekbe is került tudás, ugyanis Barnáné Susa Éva, a Tatabányai Kormányhivatal Népegészségügyi Osztályának szakügyintézője, dietetikus tartott az egészséges táplálkozással és sporttáplálkozással kapcsolatos előadást a 9-10. évfolyamos diákjainknak.

A nap végül aktívan fejeződött be. Az ebédszünetben kosárlabda büntetőkieső játék zajlott a tornateremben, asztalitenisz forgó játék az aulában, melynek győztesei a gimnázium büféje (HeLa Street Food) által felajánlott egészséges ajándécsomagot kapták. Ezúton is köszönjük! Sok szorgos kéz is segítette ennek a remek napnak a létrejöttét.

Nagy feladat hárult a Hamvas Sport tanulói csapatra, akik az előkészületektől elkezdve a pakolásig, végig segítették a programokat. Nélkülük ez nem mehetett volna végbe. 😊

Hajrá Hamvas!





3. Gratulálunk!: versenyeredmények, sporthírek

10.Futsal Diákolimpia

A mai napon fiaink Futsal Diákolimpián vettek részt Tatán az Eötvös József Gimnáziumban. Az "A" kategóriás megmérettetés amatőr csapatunk számára nagy falatnak bizonyult, de végig nagy lelkesedéssel álltak a játékhoz, mindenki elfáradt és hasznos tapasztalatokkal térhettünk haza.

Gratulálunk a résztvevő tatabi együtteseknek!

A csapat tagjai: Szabó Péter, Fülöp Zalán, Flekenstein Milán, Magyar Benjámín, Lazók Zsigmond, Jakab Csongor, Pap Dániel, Andréka Bálint, Baráth Zsombor, Spindler Bertalan, Szommer Áron, Varga Marcell, Czermann Zétény

Kísérő testnevelő: Karácsony Tamás



**2025. NOVEMBER 20. TATA, FUTSAL DIÁKOLIMPIA
MEGYEI ELŐDÖNTŐ**



3. Gratulálunk!: versenyeredmények, sporthírek

11. Iskolánk tanulóit köszöntötték az idei „Jó tanuló, jó sportoló” díjátadón

A Kölcsény Ferenc Művelődési Központ és Könyvtár adott otthont az Oroszlány Város Önkormányzata által kiírt „Jó tanuló, jó sportoló” pályázat díjkiosztójának. A kiemelkedő tanulmányi és sporteredményekkel büszkélkedő tanulók között gimnáziumunk tanulói is megtalálhatóak voltak, emellett az ünnepség műsorában is aktív szerepet vállaltunk Görcsi Maja előadása révén.

Iskolánk díjazott tanulói: Schattinger Zsófia, Fehér Nóra, Szőke Kata, Deli Norbert, Korcsmáros Kira és Áncsák Manna.

Gratulálunk nekik és edzőiknek!







3. Gratulálunk!: versenyeredmények, sporthírek

12. Fair Play Kupa őszi forduló

Az MLSZ által szervezett Fair Play Kupa csütörtöki játéknapján léptek pályára iskolánk tanulói. A hideg időre való tekintettel a Földi Imre Sportcsarnok adott otthont a "J" jelzésű csoport mérkőzéseinek, melyben iskolánk tanulói mellett három tatabányai intézmény diákjai kaptak helyet.

Az egy héttel ezelőtti futsal diákolimpiához képest a mai megmérettetés sokkal közelebb állt csapatunk játéksztíjéhez, így az élményfaktor is magasabb volt ezúttal. Két győztes mérkőzéssel és egy büntetőpárbajban elvesztett találkozóval a csoport 2. helyén végeztünk, így bizakodva várhatjuk a kupa tavaszi fordulóját.

A csapat tagjai: Czermann Zétény, Szabó Péter, Szommer Áron, Spindler Bertalan, Pap Dániel, Baráth Zsombor

Kísérő testnevelő: Karácsony Tamás



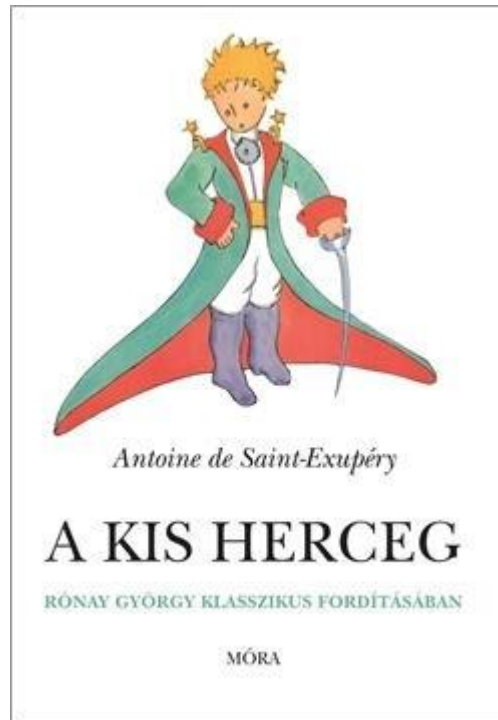
4. Cooltúra: film- és könyvajánlók

November 16. – A tolerancia világnapja

Könyvajánló

1. Antoine de Saint-Exupéry: A kis herceg

Egyszerű nyelven beszél empátiáról, elfogadásról és az emberi kapcsolatok fontosságáról.



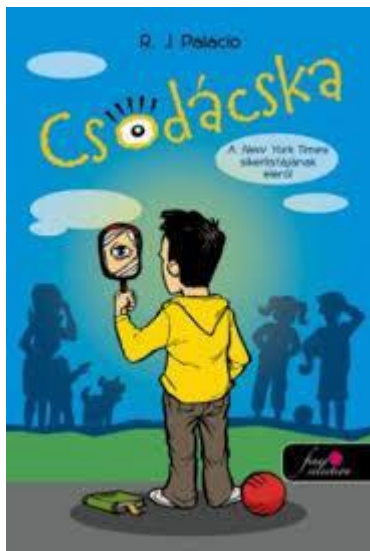
2. Harper Lee: Ne bántsátok a feketerigót! és a Menj, állíts őrt!

A másság, az előítéletek és az igazságosság kérdéseit dolgozza fel egy gyermek szemszögéből.



3. R. J. Palacio: Csodácska

Egy különleges külsejű fiú története, amely az elfogadás és az együttérzés erejét mutatja meg.



Filmajánló

1. Wonder

Megható történet a beilleszkedésről, empátiáról és az elfogadás fontosságáról.



2. Az élet szép

Humorral és szeretettel mutatja meg az emberség erejét a legsötétebb időkben is.



3. Green Book

Valós eseményeken alapuló film barátságról, rasszizmusról és toleranciáról.



December 10. – Az emberi jogok napja

Könyvajánló

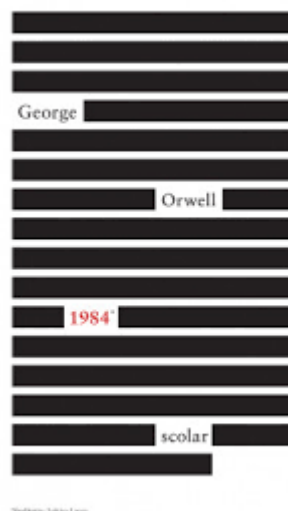
1. Anne Frank: Anna Frank naplója:

Megrázó személyes beszámoló az emberi jogok megsértéséről és a reményről.



2. George Orwell:1984

A szabadságjogok elvesztésének veszélyeire figyelmeztető klasszikus.



3. Éheznek viadala: Suzanne Collins

A hatalommal való visszaélés és az emberi méltóság kérdéseit vizsgálja.



Filmajánló

1. Schindler listája

Az emberi jogok védelmének és az erkölcsi bátorságnak örökérvényű példája.



2. Hotel Ruanda

Megrázó film a népirtásról és az emberiségről igaz történet alapján.



3. A szabadság útjai

Az igazságtalanság és az emberi jogokért való kiállás témáját dolgozza fel.



4. Cooltura: film- és könyvajánlók

250 éve született Berzsenyi Dániel



A KÖZELÍTŐ TÉL

Hervad már ligetünk, s díszei hullanak,
Tarlott bokrai közt sárga levél zörög.
Nincs rózsás labirinth, s balzsamos illatok
Közt nem lengedez a Zephyr.

Nincs már symphonia, s zöld lugasok között
Nem bűg gerlice, és a füzes ernyein
A csermely violás völgye nem illatoz,
S tükrét durva csalét fedi.

A hegy boltozatán néma homály borong.
Bíbor thyrusain nem mosolyog gerezd.
Itt nemrég az öröm víg dala harsogott:
S most minden szomorú s kiholt.

Oh, a szárnyas idő hirtelen elrepül,
S minden míve tűnő szárnya körül lebeg!
Minden csak jelenés; minden az ég alatt,
Mint a kis nefelejcs, enyész.

Lassanként koszorúm bimbaja elvirít,
Itt hágy szép tavaszom: még alig ízleli
Nektárját ajakam, még alig illetem
Egy-két zsenge virágait.

Itt hágy, s vissza se tér majd gyönyörű korom.
Nem hozhatja fel azt több kikelet soha!
Sem béhunyt szememet fel nem igézheti
Lollim barna szemöldöke!

[1804 után]

A verset az alábbi linken hallgathatod meg:
<https://www.youtube.com/watch?v=4YVkB9OFkA>

1. Életútja röviden

Szülei:

Berzsenyi Lajos és Thulmon Rozália

Gyerekkor (1776–1788)

- 1776. május 07. Egyházashetye

- Egyetlen gyerek volt, apja féltette, ezért későn került iskolába.
- A család régi nemesi származású, de egyszerű életet éltek.

Soproni diákévek

- 12 évesen a soproni evangélikus líceumba került.
- Hét évig tanult ott, de nem volt mintadiák: sokat hiányzott, csínytevéseiről volt híres.
- Egyszer megszökött, katonának állt, majd onnan is megszökött.
- Érettségit nem szerzett, de kiválóan tudott latinul és rengeteget olvasott.

Család:

- Feleség: Dukai Takách Zsuzsanna (14 évesen ment hozzá a 23 éves Berzsenyihez), aki hűséges társa volt és segítette a gazdálkodásban.
- Gyermek: Lília, Farkas, Antal, László.

A niklai magány (1795–)

- Apja hazavitte, hogy a családi birtokon gazdálkodjon.
- Niklán telepedett le, itt írta verseinek nagy részét.
- Költői példaképe Horatius volt, ezért sok műve antik versformában íródott.

A felfedezés és hírnév

- Barátai elküldték verseit Kazinczy Ferencnek.
- Kazinczy lelkesedett érte, így Berzsenyi hirtelen országosan ismert költő lett.

A kritika és visszavonulás

- 1817-ben Kölcsey Ferenc kemény kritikát írt róla.
- Ez mélyen megrendítette, és ettől kezdve egyre kevesebbet írt.
- Inkább gazdálkodott és tanulmányokat készített.

Halála

- 1836. február 24. Nikla
- Emlékháza ma is látogatható.

2. Főbb művei

Ódák

- **A közelítő tél** – a mulandóság és az elmúlás egyik legszebb magyar verse.
- **A magyarokhoz I–II.** – hazafias ódák, a nemzeti felemelkedést sürgetik.
- **A Pesti Magyar Társasághoz** – a nemzeti kultúra fontosságáról.
- **Búcsúzás Kemenesaljától** – személyes hangú, tájleíró óda.

Episztolák (költői levelek)

- **Kazinczyhoz** – költői hitvallás.
- **Osztályrészem** – életfilozófiai összegzés.

Elégiák

- **A reményhez**
- **Fohászkodás**

Tanulmányok

- **Észrevételek Kölcsey recenziójára** – válasz a kritikára.**rzsenyi kortársai, akikkel kapcsolatot tartott:**
- **Kazinczy Ferenc:** Berzsenyi és Kazinczy között jelentős levélváltás zajlott. Kazinczy volt az, aki Berzsenyi verseinek kéziratait Kis Jánostól megkapta, és sokat tett a költő elismertetéséért, bár esztétikai kérdésekben néha eltértek a véleményeik (például a "szépért" való feláldozásról). Később Kazinczy bírálata Berzsenyi verseiről ("kötélhúzás a Parnasszuson") személyes konfliktushoz és elhidegüléshez vezetett.
- **Kis János:** Evangélikus lelkész és író, Berzsenyi barátja és bizalmasa volt, akivel szintén élénk levelezést folytatott. Berzsenyi neki küldte el versgyűjteményét azzal a felkéréssel, hogy tegyen velük, amit akar, akár kiadja, akár tűzbe veti. Kis János mutatta meg a kéziratokat Kazinczy Ferencnek.
- **Döbrentei Gábor:** Berzsenyi vele is levelezésben állt, a levelezésük kiadása irodalomtörténeti jelentőségű.
- **Vályi Nagy Ferenc:** Az "Iliász-per" kapcsán említik, akit Berzsenyi rangjához méltónak tartott és rokon szálak is fűzték hozzá.

4. Érdekeségek

- Testileg erős volt, birkózásban és vívásban is jeleskedett.
- A soproni iskolában „rossz magaviseletűnek” tartották, mégis nagy költő lett.
- Élete nagy részét falusi gazdaként élte le.
- A kritikát nehezen viselte: Kölcsey bírálata után szinte teljesen elhallgatott.
- Horatiust annyira szerette, hogy versei nagy része antik versformákban íródtak

Kérdések:

1. Berzsenyi Dániellel kapcsolatosan milyen évfordulót ünneplünk?

- a. születésének 250. évfordulóját
- b. halálának 200. évfordulóját
- 2. Hány testvére volt?
 - a. 1
 - b. 2
 - c. nem volt testvére
- 3. Az alábbi állítások közül melyik igaz és melyik hamis?
 - a) Tanulmányait Debrecenben végezte.
 - b) Berzsenyi eminens (= kiváló) tanuló volt
 - c) A költő volt katona
 - d) Berzsenyi 23, felesége 14 éves volt, amikor összeházasodtak.
 - e) 2 fiú és 2 lány gyermekük született
 - f) Kazinczy Ferenc és Kölcsey Ferenc jó barátai voltak
 - g) Berzsenyi ódákat, elégiákat, episztolákat és tanulmányokat írt.
- 4. Berzsenyi egyik leghíresebb műve a „Közelítő tél”. Mi a műfaja?
 - a. elégia
 - b. óda
 - c. regény



A megoldásokat az alábbi linken vagy QR-kód beolvasásával tudod beküldeni:

<https://forms.gle/SNPZ32aLC2uj5LE9A>

4. Cooltúra: film- és könyvajánlók

A punk halott- post punk

A post punk az első punk hullámból nőtt ki magát az 1970-es években, a punk elhalása után. A post punk elengedi gyakran a punk agresszív és egyszerű játékmódját a punk nyers energiáját atmoszférikus hatások váltják fel avantgard elemeket belefonva a zenébe, melodikus, mélyre hangolt gitárokkal és basszus dominálta dalokkal.

A post punk a goth kultúra úttörő műfaja, megteremtve a sötét és melodikus hangzást amit a műfaj későbbi zenészei is felkarolnak.

A műfaj úttörői olyan zenekarok, mint a Siouxsie and the Banshees vagy a The Cure.





5. Lelkünk titkai: mentálhigiéné középiskolásoknak

Szabó Magda: Az ajtó /2012/



Az ajtó 2012-ben bemutatott magyar–német filmdráma Szabó István rendezésében. Az alkotás Szabó Magda Az ajtó című regényének adaptációja. „Az volt fontos, hogy azt, amit Szabó Magda a szavakkal kifejezett, megpróbáljam gesztusokkal, arcokkal, tekintetekkel, a színészek közti viszonyokkal megjeleníteni” – fogalmazott a rendező, aki Az ajtót „nagyon szép feladatnak és komoly kihívásként” jellemezte. A film érdekessége, hogy azoknál a jeleneteknél, amelyek Emerenc múltját mutatják be, nemcsak a flashbacket, azaz a tér–idő-montázst használja a rendező, hanem ezeknek a jeleneteknek a színvilága is látványosan elkülönül. Különös szépségű film az emberi tartásról, a titkokról, az egymás iránti megbecsülésről és szeretetről. A Szabó Magda önéletrajzi ihletésű regényéből készült film, két szigorú elvek szerint élő asszony portréja. A házvezetőnő és a ház asszonyának apránként kibontakozó és sokszor viharos kapcsolatának megrendítően szép története. Magda, az író nő bejárónőt keres. Megismeri Emerencet a meglehetősen öntörvényű, nyers asszonyt. A kezdetben egymás iránt érzett gyanakvás és közöny helyét, lassanként átveszi az elfogadás és a bizalom. Ahogy Emerencről leválik a ridegség máza, úgy tárul ki egyre jobban a közöttük lévő ajtó.



5. Lelkünk titkai: mentálhigiéné középiskolásoknak

Ranschburg Jenő: Meghitt erőszak

A könyv a családon belüli agresszió és a gyermeki fejlődés lélektanával foglalkozik.

A mű központi témái:

A családi agresszió formái: Ranschburg elemzi, hogyan jelenik meg az erőszak ott, ahol a legnagyobb biztonságnak kellene lennie.

A büntetés hatástalansága: Rámutat, hogy a fizikai fenytés és a lelki terror nem nevel, hanem félelmet és agressziót szül a gyermekben.

Kötődés és erőszak: Vizsgálja a szülő-gyermek kapcsolat dinamikáját, és azt, hogy a korai traumák hogyan határozzák meg a felnőttkori viselkedést.

Társadalmi felelősség: A szerző hangsúlyozza, hogy az erőszak nem magánügy, és a megelőzés kulcsa az érzelmi intelligencia fejlesztése.

A könyv célja, hogy segítsen felismerni a bántalmazó mintákat és utat mutasson a szeretetteljes, erőszakmentes nevelés felé.

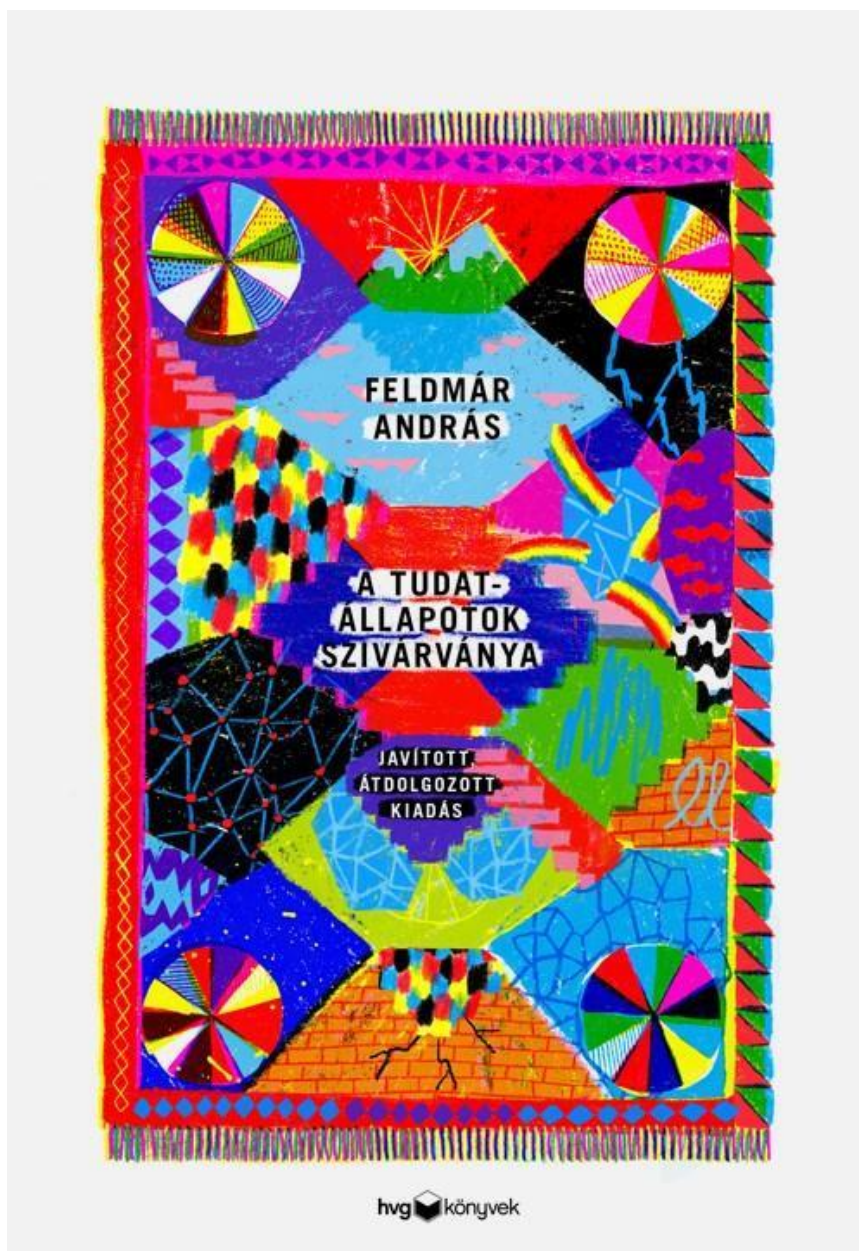


Feldmár András: A tudatállapotok szivárványa

Amikor részekre bontjuk a világot, hogy beszélni tudjunk róla, ne felejtsük el, hogy ez a mi döntésünk volt. Az illúzió abban rejlik, ha azt hisszük, hogy ezek a részek valóban léteznek. Amint szavakkal próbáljuk meg leírni a világot, szükségszerűen darabokra szedjük, de gyakran elfelejtjük, hogy ez a szétválasztás a mi művünk. Bár a világot sokféleképpen feloszthatjuk, valójában nincsenek önálló darabjai. Ez egy téveszme, amely azt sugallja, hogy a valóság ilyen részekből áll.

Feldmár András pszichoterapeuta 1992-ben tért vissza előadóként Magyarországra, ahol a Kossuth Lajos Tudományegyetemen tartott előadásai révén vált ismertté. Az akkor elhangzott 11 részes előadás-sorozat nemcsak Magyarországon, de nemzetközi szinten is figyelmet keltett. Gondolatai, amelyek közel harminc évvel ezelőtt forradalminak hatottak, ma is ugyanolyan hatással vannak a hallgatóságra.

"A tudatállapotok szivárványa" című könyv új, átdolgozott kiadása Feldmár András 80. születésnapjára jelent meg, és továbbra is friss perspektívát kínál az elme működéséről és a valóság megértéséről.



5. Lelkünk titkai: mentálhigiéné középiskolásoknak

A téli időszak kiemelt világnapjai

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/

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

Elfeledlek

Mert soha nem voltam sokáig egy helyen, hogy lássák igazán, lássák igazán ki vagyok,
Magam mögött egymás után írt szavakat és maximum 2 napig hiányérzetet hagyok.
Mert ha eltűnök, utánam is lesz ember kitől tanácsot, szívességet és szeretetet kaphatnak,
Megtanultam elmenni, felszívódni és nem írni, számomra már nincs nagy súlya a szavaknak.
Az ígérek és eskük tömkelege már akkor igájába szállt mikor szájukból kitévedt, tudtam,
hazudnak,
Rá kellett jöjjenek, az igazi értékek, az igaz gondolatok valahol mélyebben lapulnak.
Nem a sorok között és nem a részeges vallomások mögött, hanem mélyen a szemben,
Így én sem szóltam többé, csak néztem és láttam, néztelek téged nesztelenül, csendben.
Vártam, hogy hátha szemembe nézel és nem csupán testi mivoltomat dicséred szüntelen,
De rájöttem, tekintetem nem ragad meg, szavam nem hallatszik át süket füleken.
A nincstelenség homályába merülve értettem meg, hogy én hiába hallak és látlak,
Te rám nézel s a hangok miatt a fejedben nem hullnak le szemed elől a fátylak.
Nem fogsz túl látni a testiségen és nem fogsz értékelni, mert annyira azért mégsem
érdekellek,
Így hát beletörődtem a hontalanságba és ahogy te tetted velem, elfeledlek.

7. Tanulj okosan és hatékonyan!

Kedves Diákok!

Új rovatot indítottunk a digitális iskolaújságban. Minden számban szeretnénk jó tanácsokat, módszereket, eszközöket adni segítségül a mindennapokhoz. Szeretnénk nektek segíteni a tanulás tanulásában. Megismerkedhettek a digitális térben lévő tanulást könnyítő eszközökkel, platformokkal. Itt már okosan használhatjátok a mesterséges intelligenciát is. Játszva tanulhattok és tanulva játszhattok!



1. Tanulásmódszertani technikák

Jegyzetelés: Egy előadás vagy szöveg kulcsfogalmainak kiemelése és rendszerezése (pl. gondolattérkép, lista).

Szövegértés: Egy tömörített szöveg elolvasása után 3-5 mondatban összefoglalni a lényeget, majd visszaolvasva ellenőrizni a pontosságot.

Memória: A tanult lista vagy fogalomhalmaz felidézése egy mesterségesen létrehozott történet vagy rövidítés segítségével.

Időmenedzsment: 25 perc aktív tanulás, majd 5 perc szünet (Pomodoro), 4 ciklus után hosszabb szünet.

Gyakorló feladatok: Korábbi érettségi feladatok megoldása, vagy egy-egy tananyag (pl. történelem évszámok, matek képletek) önálló tesztelése.

2. Kitölthető tanulási teszt:

<https://www.laboro.ro/pub/media/2021/kolb%20fele%20tanulasi%20teszt.pdf>

3. Kisfilmek:

1. <https://www.okosdoboz.hu/video?id=243&bmeSkillId=5>

2. <https://zanza.tv/testneveles-es-sport/tanulasmodszertan/hatekony-tanulas-nehany-fontosabb-technikaja>
3. <https://zanza.tv/testneveles-es-sport/tanulasmodszertan/mod-ahogy-tanulok>

4. Tanulást segítő játékos platformok_

1. <https://wordwall.net/hu>
2. <https://quizlet.com/hu/28209368/magyarul-flash-cards/>
3. apps.org/user/tankocka?displayfolder=27
4. <https://www.okosdoboz.hu/>
5. https://www.nkp.hu/?is_sni=false&other=true&serie_a=true&serie_b=true



The Hamvas Times

„Minden, ami Hamvas!”

A digitális iskolaújság tanár segítője:

Mészárosné Fülöp Laura

Diákszerkesztők:

Kele Zsuzsanna /tiszteletbeli szerkesztő, volt diákunk/

Deáki Petra, Kiss Hanna, Eichhardt Petra,

Barcsik-Ábrahám Csongor, Hódosi-Végh Zsolt

A Hamvas Béla Gimnázium időszaki kiadványa.

Megjelenik kéthavonta.

Szerkeszti: a szerkesztőség

