

The Hamvas Times

„Minden, ami Hamvas!”



I. évfolyam 3.szám 2023. március

Hamvas Béla Gimnázium

Rovataink

- 1.Hamvas Harsona-hírek
- 2.Barangolásaink:kirándulások,múzeumlátogatások
- 3.Gratulálunk!: versenyeredmények, sporthírek
- 4.Cooltúra: Petőfi 200
- 5.Lelkünk titkai: mentálhigiéné középiskolásoknak
- 6.Hamvas portrék
- 7.Így írtok ti!:dolgozatok aranyköpései

Vámos Robi művész-mentor, gyermek coach járt a 10.B osztályunknál

A látogatásról az osztály tanulója, Skrinjár Zsófia írt élménybeszámolót:

„2023.02.07-én a 10.B osztályhoz látogatott Vámos Robi, művész mentor, gyermek coach. Tartalmas három órát töltöttünk együtt, ami sokunk számára tanulságos volt. Különböző vicces történetek, feladatok, és kártyatrükkök segítségével vezetett rá bennünket arra, hogy miként ismerjük meg jobban saját magunkat, az érzéseinket, a másokról alkotott véleményünket, vagy éppen azt, hogy a saját önbizalmunkat hogyan építsük és erősítsük meg. Érdekes dolgok derültek ki rólunk...

Meglepő, hogy nem mindig egyezik a magunkról alkotott véleményünk azzal, amit mások kívülről látnak.

Köszönjük szépen Wohl Gyöngyi osztályfőnöknek, hogy megszervezte számunkra ezt a programot!"



Középpontban a pályaválasztás

Pályaaorientációs kerekasztal beszélgetésen vettek részt a Hamvas Béla Gimnáziumban tanuló 10. és 11. évfolyamosok

A Családbarát Ország project keretében kerekasztal-beszélgetéseken a meghívott szakemberek tapasztalataik megosztásával segítik, hogy a pályaválasztási döntésben érintettek, tanulók és szülők rá lássanak arra, hogy a pályaaorientáció, mint szerteágazó terület ma Magyarországon, milyen lehetőségek szerint szerveződik, milyen változások határozzák meg, milyen jövőbeli trendekre célszerű felkészülni.

A közös beszélgetés a munkaerőpiac változásainak, az oktatási rendszer átalakulásának áttekintése mellett a pályaaorientációs folyamat támogatási lehetőségeire és a döntéselőkészítéshez szükséges tájékoztató pontok meghatározására fókuszált.

Diákjaink így segítséget kaptak ahhoz, hogy tudatosabban készüljenek a jövőjükre.



12.b osztály tanulóinak kiállítása

Kele Zsuzsanna Dorogi Sára Földi Zsófia Molnár Alexandra Sajgó Dorina Reinhardt Lili

2023. január 25-én megrendezésre került a 12. B osztály rajzainak kiállítása, mely a 3. óra utáni szünetben nyílt meg.

Az intézményvezető asszony beszédét követően, rajzról rajzra megdicsérte a kiállított alkotások szépségeit, majd ajándékokkal köszönte meg a részvételt.

Diákok, akiknek rajzaik megtekinthetők:

Bacher Zsófia

Reinhardt Lili

Földi Zsófia

Dorogi Sára

Molnár Alexandra

Ökrös Dorina

Sajgó Dorina

Kele Zsuzsanna



Március 15-re emlékeztünk

„Vannak napok, melyek nem szállnak el,
De az idők végéig megmaradnak,
Mint csillagok ragyognak boldogan
S fényt szórnak minden születő tavasznak.”



2023 : Petőfi emlékv, Petőfi Sándor születésének 200. évfordulója. Iskolánk ünnepi műsorral, versenyekkel és kiállítással emlékezett meg a költőről, és a márciusi eseményekről.

A 10.A és 10.B osztály diákjai Ürmös Terézia Klára és Wohl Gyöngyi tanárnő segítségével készítették el műsorukat verssel, filmmel, zenével és énekkel. A történelmi eseményeken túl kiemelt téma volt a szabadság, a nemzethez tartozás érzése, mit jelent a diákoknak magyarnak lenni és maradni. Az ünnephez méltó megemlékezést láthattunk.

Itt jutalmaztuk az elmúlt időszak versenyeit is.

Ilyen volt a Szép magyar beszéd kiejtési verseny, melynek díjazottai az alábbiak voltak:

I.hely: Peredi Dóra 11.a

II. hely: Bicsak Andrea 11.b

III. hely Kele Zsuzsanna 12.b

III. hely Stámusz Nóra 9.a

A Hamvas Napok keretében szavalóversenyt is rendeztünk. Itt helyezést értek el:

I.hely Kele Zsuzsanna 12.b

I.hely Letkó Dorina 11. a

II. hely Balpataki Bene Dániel 10.a .

III. hely Pliska Gábor 10.b .



Regionális rajzpályázatunkon 4-12. osztályig készültek pályaművek „Csodafa” témában.

Eredményeink az alábbiak voltak:

4.osztály:

1. Losonczi Máté György (Dózsakerti Váci Mihály Általános Iskola, Tatabánya)
2. Böhm Ivett Csilla (Dózsakerti Váci Mihály Általános Iskola, Tatabánya)
3. Komár Mirabell (Dózsakerti Váci Mihály Általános Iskola, Tatabánya)

6. osztály:

1. Horváth Amira (Kecskédi Német Nemzetiségi Általános Iskola, Kecskéd)
2. Gyalókay Petra (Dózsakerti Váci Mihály Általános Iskola, Tatabánya)
3. Szél Dalma Panna (József Attila Általános Iskola, Oroszlány)

7. osztály:

1. Vasas Boglárka (Szent Margit Általános Iskola és Gimnázium, Tatabánya)
2. Eichardt János (Hébé Alapfokú Művészeti Iskola, Oroszlány)
3. Bobák Dóra (Szent Margit Általános Iskola és Gimnázium, Tatabánya)

8. osztály:

1. Huber János Levente (Vértessomlói Német Nemzetiségi Általános Iskola, Vértessomló)
2. Nagy Henrietta (Vértessomlói Német Nemzetiségi Általános Iskola, Vértessomló)
3. Krüpl Dominik (Vértessomlói Német Nemzetiségi Általános Iskola, Vértessomló)



9. osztály:

1. Kalmár Mira Dorottya (Hamvas Béla Gimnázium, Oroszlány)
2. Majer Kira (Hamvas Béla Gimnázium, Oroszlány)
3. Nagy Boglárka (Hamvas Béla Gimnázium, Oroszlány)



10. osztály:

1. Dereskei Ditta (Hamvas Béla Gimnázium, Oroszlány)
2. Mármárosi Noémi (Hamvas Béla Gimnázium, Oroszlány)
3. Trescsik Fanni (Szent Margit Általános Iskola és Gimnázium, Tatabánya)

11. osztály:

1. Lauda Fanni (Hamvas Béla Gimnázium, Oroszlány)
2. Peredi Dóra (Hamvas Béla Gimnázium, Oroszlány)
3. Nagy-Tóth Lénárt (Hamvas Béla Gimnázium, Oroszlány)

12. osztály:

1. Siller Kata (Hamvas Béla Gimnázium, Oroszlány)
2. Laskai Antónia (Hamvas Béla Gimnázium, Oroszlány)
3. Drescher Réka (Hamvas Béla Gimnázium, Oroszlány)

Különdíj: Győrfi Krisztina (Hamvas Béla Gimnázium, Oroszlány)



Volt egy Ünnepelej alkotással! felhívásunk is, amelyre sokféle technikával készülhettek alkotások az 1848-49-es forradalom és szabadságharc emlékére.

Erről bővebb beszámolót a következő számban lehet majd olvasni.

12.A kiállításának megnyitója

Március 17-én, a negyedik óra után megtörtént a 12. A rajz kiállításának megnyitója.

Több rendkívül tehetséges diák mutathatta meg alkotásait ezen a napon. A kiállításon különböző stílusokat láthatunk, köztük digitális rajzot, festészetet, grafikát. A kiállítás megálmodója Póznér Gábor tanár úr, aki lehetőséget nyújtott a 12.A tanulóinak is, hogy megmutassák kreativitásukat. Dr. Radványiné Varga Andrea intézményvezető asszony beszédében kiemelte a sok oldalú tehetségeket az osztályból, és sok sikert kívánt az érettségi és felvételi vizsgákhoz. Köszönjük szépen a bemutatkozási lehetőséget!



Barangolásaink

A Jászai Mari Színházban jártunk

2023.január 8-án a Hamvas Béla Gimnázium 15 tanulója részt vehetett Petőfi Sándor A helység kalapácsa című kamaradarabján. Már az elején meglepő volt, hogy csak egy asztal és szék volt a díszlet a széken pedig egy kalap hevert. Az is érdekes volt, hogy egy színész játszotta a több szereplős darabot. Nagyon vicces volt az is, hogy bevonta a közönséget táncolni vagy kikérte a véleményünket. Így a diákközönség is aktív részese lehetett a játéknak.

Nekem ez a darab egy életre szóló élmény volt, ha tehetném meg nézném még egyszer.

Iskolánk 15 darab diákbérlettel gazdagodott, így a következő előadásokat is megnézhetjük majd.

Novák Jázmin

9. b osztályos tanuló



A Terror Házában jártunk



A 12. évfolyam kirándulást tett Pestre, február 24-én (pénteken) a Terror Házába.

A Terror Háza Múzeum a 20. századi diktatúrák áldozatainak emlékére létrehozott múzeum Budapesten, az Andrássy út 60. szám alatt.

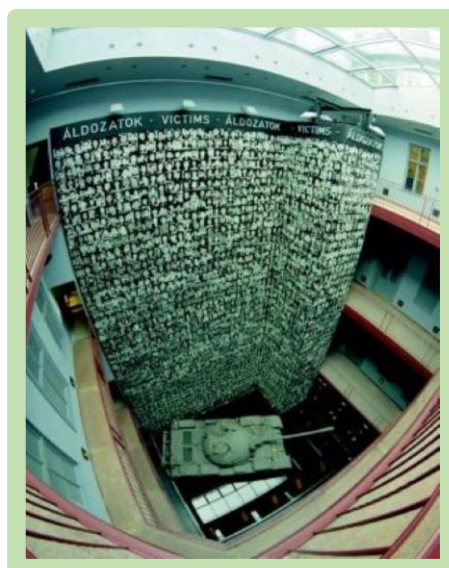
Utunkat vonaton kezdtük, majd metróval folytattuk egészen a Deák térig, ahonnan már gyalog haladtunk tovább a múzeumig.

Az épületbe belépve már teljesen átszellemülhettünk a kis videókon keresztül és a berendezés által.

A ruhatárnál Rákosi Mátyás ajándék gyűjteményét tekinthettük meg.

Kis várakozás után egy szuper idegenvezető kíséretével járhattuk végig az épületet.

Az első megálló volt a leglátványosabb: egy korabeli tankot láthattunk és az áldozatok képeit egy óriási falon fekete fehérben.



Az idegen vezetéssel együtt kicsit kevesebb, mint 2 órán keresztül járhattuk körbe az épület különböző szintjeit.

Innen is köszönjük a lehetőséget, hogy betekintést nyerhettünk a múltba a kirándulás által!

Illetve külön köszönet Sáhóné Varga Katalin és Mészárosné Fülöp Laura tanárnőknek, hogy elkísérték évfolyamunkat.



Gratulálunk!

Országos Középiskolai Problémamegoldó Verseny

A Mathias Corvinus Kollégium több éve rendez történelmi problémamegoldó versenyt, ahol híres szituációkat gondolhatnak újra a középiskolások. Új kreatív ötletekkel, forradalmi elgondolásokkal mutathatják meg hogyan alakították volna a történelmet.

Az Országos Középiskolai Problémamegoldó Verseny célja a diákok körében az esetoldás módszertanának átadása, a kritikus gondolkodás és a csapatban dolgozás készségének fejlesztése.

A 11. b osztályból 3 fővel nevezünk az Országos Középiskolai Problémamegoldó Versenyre.

Burai Henrietta, Nagy Viktória és Szíjj Tímea kitöltötték az I. fordulót online formában. Különböző források alapján kellett segíteniük IV Béla uralkodónknak döntéseket hozni. 3 esetmegoldó kör volt 6-7 kérdéssel. Ez az összpontszám 30%-át teszi ki.

Csapatunk sikeresen vette az első akadályt. Jövő héten indul a II. online forduló. Ha ezen is túljutottunk, akkor ott leszünk a regionális fordulóban ,ahol már előben /országszerte 8 helyszínen /mutathatjuk be egy történelmi krízishelyzet megoldását.

A diákok ügyesen megoldották a II. fordulót is, de nem jutottak be a regionális fordulóba.



Kosárlabda sikereink

Két csapattal vettünk részt a Decathlon B33 Diákolimpia I. Régiós döntőjén.

Az oroszlányi megyei forduló után Szombathelyen került megrendezésre a B33 Diákolimpia régiós döntője, melyre egy lány és egy fiú csapattal utazott iskolánk.

Fiatal lány alakulatunk 1 győzelemmel, fiú csapatunk 2 győzelemmel jutott tovább a csoportküzdelmekből, majd szoros mérkőzéseken az elődöntőben maradtak alul. Dicséret illeti minden tanulónkat, mert nagyon harciasan, egymásért is küzdve léptek pályára minden alkalommal.

Gratulálunk a tisztes helytálláshoz a csapatoknak és felkészítőjének!

A csapat tagjai:

-Hamvas II. : Buday Leila, Imre Nikolett, Mikula Linett, Oláh Dorina



-Hamvas I. : Csicsely Márton, Mester Ákos, Polónyi Ákos, Szőke Miron



Röplabda sikereink

Szép játékkal debütált az oroszlányi Hamvas Béla Gimnázium fiú röplabda csapata a diákolimpia megyei elődöntőjében.

Az iskolát az idei tanévben megfertőzte a "röplabda láz", melynek köszönhetően fiú és lány csapattal is neveztek a "B" kategóriás diákolimpiára.

A fiúk versenyt Tatabányán, a Bánki Donát-Pécs



Antal Technikumban rendezték meg. Az elődöntő párosításai során a házigazda Bánki mellett a szintén tatabányai Árpád Gimnáziummal kerültek egy csoportba, így két, 3 szettes mérkőzést játszottak a felek.

A nyitó találkozón az Árpádos fiúkkal szemben kissé megilletődötten kezdtek, azonban hamar felvették a mérkőzés tempóját és végül igazi csapatmunkával 3:0 arányban diadalmaskodtak.

A második találkozót a komoly játékerőt képviselő házigazdák ellen játszották a Hamvas legények. Igazán színvonalas küzdelem folyt a pályán, igazi adok-kapok, mindkét csapatnak volt válasza a másik fellángolásaira. Az elvesztett első szett után a másodikban már sikerült ellenfelük fölé kerekedni, így döntő szettre került sor. A végletekig kiélezett küzdelemben sajnos nem sikerült meglepetést okozni, így végül 2:1 arányban a Bánki nyert, és ezzel ők jutottak tovább a megyei döntőbe.

Dicséret illeti a srácokat, ugyanis az elmúlt hónapokban szabadidejükben, önszorgalomból minden lehetőséget megragadtak arra, hogy gyakoroljanak, legyen szó tömegsport óráról, vagy reggeli, délutáni foglalkozásról.

A csapat tagjai: Auer Róbert, Bíró Patrik, Erdélyi Máté, Horváth Dezső, Magasi Dániel, Mester Ákos, Nagy-Tóth Lénárd, Németh Alexander, Petrity Áron, Varga Lajos, Vicze Barnabás, Zarycki Ádám.

Felkészítő testnevelő: Karácsony Tamás

Gratulálunk a csapatnak és felkészítőjének!

Röplabda diákolimpia megyei selejtező

Szépen helyt álltak lányaink is a röplabda diákolimpia megyei selejtezőjén

Fiú alakulatunk múlt heti szereplése után a mai napon lány csapatunk öltötte magára a mezt az Árpád Gimnáziumban megrendezett megyei selejtezőn. Még fiaink tudatosan készültek a megmérettetésre, a lányok egy frissen verbuvált alakulattal vágtak neki a versenynek. A benevezett 8 fő 5 különböző osztályból jött össze, egészen a 9. évfolyamtól a 12. évfolyamig, akik most játszottak először együtt. Célkitűzés csupán az örömszerzés, a jó kedv és a jövő évi csapat építése volt.

Az első találkozón a Közgáz csapatával mérkőztünk meg. Kellett néhány labdamenet, hogy hozzászokjunk a nagy pálya, a magas háló és a versenyszituáció okozta izguláshoz, de a lányok ügyesen, helyenként igazán szépen játszva hálálták meg a lehetőséget.

A második összecsapáson a házigazda Árpád "A" csapatával mérkőztünk meg. Az ellenfelünk stílusa itt közelebb állt hozzánk, több alkalommal hosszú, izgalmas labdamenetet vívtunk velük.

Annak ellenére, hogy két vereséggel zártuk a versenyt, csupa pozitív dologgal térhettünk haza. A lányok a kezdeti nehézségek után felszabadultan játszottak, élvezték a játékot, sokat tanultak belőle. Reális képet kaptunk a jelenlegi játékerőnkről, mely szerencsére nem marad sokkal alulha egyáltalán alul marad- azon iskolákétól, akik már évek óta összeszokott csapattal vesznek részt a diákolimpiákon. Jövőre ezekre a tapasztalatokra építve meglepetést okozhatunk bárkinek!

A csapat tagjai: Babirák Dorina, Buday Leila, Járfás Lili, Letkó Dorina, Maller Szabina, Molnár Brigitta, Sulyán Judit, Szabó Titanilla

Kísérő testnevelő: Karácsony Tamás

Gratulálunk a csapatnak és felkészítő tanárának!



Bronzérmet szereztünk a Fair Play kupa körzeti tornáján



Sportos időszakot zártak diákjaink a héten, ugyanis a röplabda diákolimpia mellett kispályás labdarúgásban is nevezünk csapatot. A két fordulós körzeti tornán nem igazolt labdarúgók vehettek részt. A fordulókban nyújtott színvonalas játékunknak köszönhetően körzetünk 7 csapata közül a 3. helyen végeztünk.

A csapat tagjai: Pap Dániel Attila, Pliska Gábor, Eck Roland, Balpataki Bene Dániel, Szűr Balázs, Szőke Miron, Baliga Ákos, Polónyi Ákos, Nagy-Tóth Lénárd, Zettisch József Ádám, Kurucz Kornél,

Kísérő testnevelő: Kláris Zoltán

Gratulálunk a csapatnak és felkészítőjének!





Érdekességek Petőfi Sándorról

1. Petőfi Sándor rövid élete elképesztő részletességgel dokumentált. A naplójának és rendkívüli népszerűségének köszönhetően szinte napra pontosan ismerjük, hogy mikor merre járt, mit csinált és kivel találkozott.
2. Költői karrierjét 18 éves korától számítjuk, ekkortól már újságokban is megjelentek művei. 8 év alatt mintegy 1000 verset költött, ebből körülbelül 850 maradt fenn az utókor számára. Ez évente átlagosan 125 vers megírását jelenti.
3. Petrovics István, a költő édesapja nagyon ügyes vállalkozó volt, több helyen üzemeltetett kocsmát és mészárszéket, és különböző ingatlanokkal is kereskedett. A viszonylagos jólétben Petőfinek boldog és gondtalan gyerekkor adatott meg.
4. Az iskolák befejeztével Petőfi mindenképpen színésznek szeretett volna állni, azonban furcsa hangja miatt sosem ért el túl nagy sikereket. A következő évek gyalogos vándorlással és rengeteg nélkülözéssel teltek. A költő egyszer még katonának is beállt, csak hogy ne haljon éhen, azonban néhány hónap múlva gyakori betegeskedései miatt leszerelték.
5. A költő nagy Shakespeare rajongó volt.
6. Petőfi Sándor a költészet mellett a kapcsolatépítésben volt hihetetlenül sikeres. Kiterjedt és befolyásos baráti köre többször megmentette az éhhaláltól, és támogatói a legnagyobb nélkülözésből is újra és újra kisegítették.
16. Jó példa elragadó személyiségére, hogy amikor a debreceni nélkülözést megunva 1844 februárjában gyalog indult Budapestre, Egerben a neki szállást adó papokat annyira lenyűgözte verseivel, hogy nem csak pénzt, de szekeret is kerítettek az utazásához.
7. Pesten személyesen is felkereste Vörösmartyt és Bajza Józsefet, hogy őszi véleményüket kérje költeményeiről. *Pönögei Kis Pál* néven mutatkozott be, hogy igazat mondjanak neki, majd a dicséretnek után hamar felfedte, ki is ő valójában.

8. Kevésbé ismert, de Petőfi elég sokat sportolt: jól vívott és remek evezős is volt – szerencsére – mert egy kirándulás alkalmával régi ismerőse, Szűcs János rektor beesett a Dunába. Csak Petőfi lélekjelenlétének és ügyességének köszönhető, hogy a férfi túlélte a balesetet.

9. 1844. október 12-én, a *Szökött katona* című népszínműben lépett fel utoljára színházban. Szerepe szerint ezt kellett volna mondania: „*Julcsa kisasszony a menyasszony?*” ehelyett véletlenül ezt sikerült mondania: „*Julcsa kisasszony a vőlegény?*” Hogy oldja a feszültséget így folytatta: „*Gergely úrfi a menyasszony?*” Ez volt Petőfi Sándor utolsó megmozdulása színészként.

10. Bár a forradalomnak valóban Petőfi Sándor volt az arca, a frissen megalakult első felelős magyar kormány ténykedése már egyáltalán nem tetszett neki. Petőfi nem kedvelte a királyságot, az ország jövőjét a köztársaságban látta – ez a gondolat azonban abban az időben még túl radikálisnak számított. A politikai karrierjének így aztán elég hamar vége is szakadt.

11. Igaz, hogy a seregben Bem József a fiaként szerette Petőfit, de Klapka György például zabolázatlan természete miatt kifejezetten nem kedvelte. Klapka és Petőfi minden találkozásukkor összevesztek, a tábornok egyszer még házi őrizetbe is záratta a költőt, és az is előfordult, hogy Görgey Artúrnak kellett közbenjárni, hogy Petőfit megmentse a komolyabb következményektől.

12. A költő imádta a feltűnést. Abban a korban, amikor a férfiak frakkot és kalapot hordtak, ő ragaszkodott a zsinóros attilához és a kucsmához. Gyakran hordott fokost a kezében és a korabeli beszámolók szerint nem a járdán, hanem az út közepén közlekedett.

13. Petőfi igen hiú is volt, vagy csak remekül érezte a személyes brandépítés fontosságát – ahogy ma mondanánk. Gyűlölte például a fényképeket, mert azokon nehezen lehetett utólagosan módosítani. Sokkal jobban kedvelte, ha rajzok és festmények készültek róla, amiket kedvére alakíthatott.



Petőfi egyetlen
fényképe, dagerrotípia

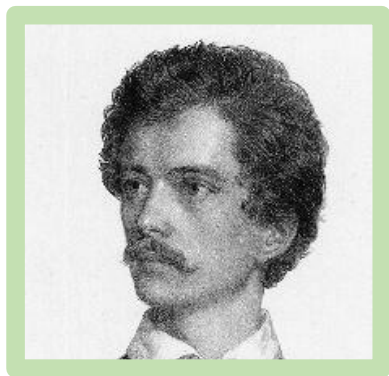
14. Arany János Petőfi Duna-parti
bronzszobrának avatóünnepségén
kapott tüdőgyulladást, és ebbe is halt

bele 1882-ben.

15. Szófiában, az Iván Sisman
utcában egy iskola falát díszíti
a *Szabadság, szerelem!* című Petőfi vers magyar és bolgár nyelven, de Kínában is van két
szobra, még hozzá Pekingben és Sanghajban.



Ilyennek látja Petőfi Sándort a mesterséges intelligencia!



Petőfi Sándor születésének 200. évfordulóját az idei évben, 2023-ban ünnepeljük.

Ezért kedvcsináló vicceket gyűjtöttünk össze a költővel kapcsolatban.

A borzalmas faviccekért előre is bocsánat!

1. Mit mond Petőfi Sándor, amikor forró vízbe dobja a dalait?
FORR A DALOM!

2. 1848 március 16-án Petőfi Sándor leül a Pilvax kávéházban egy asztalhoz. A pincér odamegy hozzá és megkérdezi:

- Petőfi úr! A szokásos unicumot hozhatom?
- A fenét! Tegnap láthatta milyen balhét csapok, ha részeg vagyok.

3. Miért volt szegény Petőfi Sándor?
Mert keveset keresett és sokat költött.

4. Melyik a kakukktójás?
a) Petőfi
b) Ezüst
c) Arany

5. Miért nem volt Petőfinek Fila táskája?
Mert csak 12 pontja volt!!

Az ENSZ közgyűlése 2012-ben a boldogság nemzetközi világnapjává nyilvánította március 20-át.

Az egyre bővülő világnapok listájáról nem hiányozhat a boldogságnak szánt nap sem, hiszen, ahogy az ENSZ határozatában is áll: „a boldogságkeresés az emberi lét egyik alapvető célja.”

Az ötlet a Bhutánból származik:

A boldogság nemzetközi napjának ötlete a kis himalájai buddhista királyságtól, Bhutántól származik. Az ázsiai ország a világon elsőként vezette be a bruttó nemzeti boldogság fogalmát lakosai jólétének mérésére, mondván, hogy az többet elárul, mint a bruttó hazai össztermék, a GDP.

A „bruttó nemzeti boldogság” fogalma tulajdonképpen a lakosság jólétének mérésére szolgál. Egy kilenc pontból álló index segítségével megbecsülhető, hogyan érzik magukat az emberek gazdasági, társadalmi és érzelmi szempontból.

A boldogság világnap üzenete elsősorban az, hogy nem csak a növekedési számok és a gazdasági értékek a legfőbb mutatók, az emberek elégedettségét más feltételek is befolyásolják.

A boldogság...

Csikszentmihályi úgy gondolta, hogy a boldogság nem olyasmi, ami csak úgy megtörténik az emberrel. Nem kapcsolatos a szerencsével, sem a véletlennel. A boldogság nem egyenlő az anyagi javakkal, és nem vásárolható meg pénzzel, nem szerezhető meg hatalommal. Nem külső eseményektől függ. Akik megtanulják, hogyan kell irányítás alatt tartani belső élményeiket, képesek arra, hogy életük minőségét meghatározzák.

Mindannyian éltünk már át olyan pillanatokat, amikor azt érezzük, hogy teljesen átszellemülünk. Ezt az érzést hívjuk „tökéletes élmény”-nek. A flow valójában egy pszichológiai állapot.

A boldogság mibenlétét a híres boldogságkutató, Edward Diener pszichológus is sok éven át kutatta. Arra a megállapításra jutott, hogy a legboldogabb emberek erős baráti és családi kötelékben élnek, és sok időt töltenek szeretteikkel.

A boldogságunk érdekében a legfontosabb tehát, a bensőséges kapcsolatok kiépítésén, és a szociális képességeink fejlesztésén dolgoznunk.

Életünk valóban fontos feladata, hogy napjainkat boldoggá tegyünk, és hogy észre vegyünk az élet apró örömeit. Ám ami ennél is fontosabb és nehezebb: tegyünk boldoggá másokat! Családunkat, ismerőseinket, ismeretleneket

„ Én úgy szeretném, ha a szeretet,

a boldogság, a béke fénye égne mindenki lelkében.”

/Juhász Gyula: Egy kedves vigasztalónak/

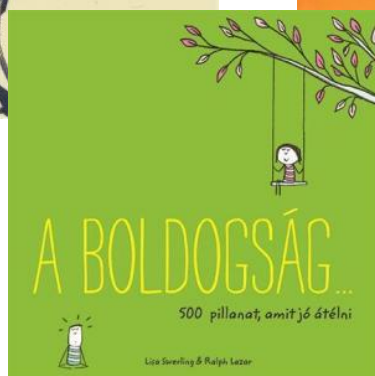
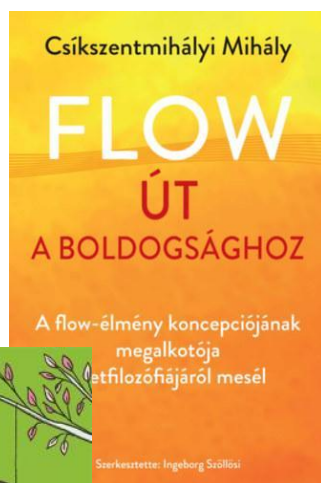
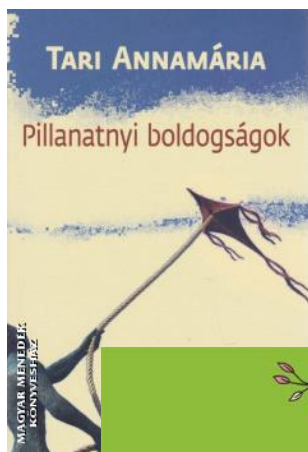
„Csak az az igazi boldogság, amit a jelenben is annak érzünk.”

/Annie Ernaux /

Filmajánló: Rómeó és Júlia

Shakespeare klasszikus szerelmi története modern környezetben, az amerikai Verona Beach-en elevenedik meg. A tengerpartért, a hatalomért és a pénzért harcol egymással a két rivális banda, a Capulet és a Montague család. Tagjai villogó, díszes autóval száguldoznak, kard és tör helyett pisztollyal ölik egymást. Egy táncos összejövetelel találkozik egymással a két család gyermeke. Rómeó és Júlia az első pillantásra egymásba szeret, és hamarosan, titokban összeházasodnak. Rómeó összeverekszik az egyik Capulettel, és megöli.





Csíkszentmihályi Mihály azt kutatja, hogy mi tehet bennünket boldoggá?

Tőle származik a flow=áramlat kifejezés, mely szerinte a boldogság útja.

A flow megtapasztalása önmagában még nem jó és nem dicséretes, csak akkor válik azzá, ha ez a tapasztalat gazdagít téged és a környezetet, és továbbvisz a fejlődésben."

Így válaszolt Csíkszentmihályi Mihály, Széchenyi díjas pszichológus, a flow élmény koncepciójának megteremtője .

Csíkszentmihályi Mihály a flowról, mint a kiteljesedett, boldog élet alapfeltételéről mesél, mindezt kérdés felelet formájában, életművének legfontosabb üzeneteit összefoglalva. A professzor arra is részletesen kitér, hogyan

jön létre a flow, és hogyan tudjuk megteremteni a feltételeit az élet legfontosabb területein.

Téged mi tesz boldoggá? Keresd azokat a területeket, ahol ezt érzed!

Lehet ez sport, zene, rajz, olvasás, de egy jó beszélgetés, séta is!

A boldogság pozitív életérzés. Mindenkinek mást jelent. A mindennapokban törekedjünk ennek elérésére. Ne gondolj rögtön nagy dolgokra, is örömek is segítenek átélni ezt az érzést.

Minden apró cél, amit elértél örömet, boldogságot okoz!





Hezler Edit tanárnő a gimnáziumban az eTwinning program egyik lelkes képviselője.

Mi is az az eTwinning?-kérdézhetik sokan.

Az eTwinning egy olyan program az európai iskolák között, amelyik Információs és Kommunikációs Technológiák (IKT) segítségével folytatott együttműködési tevékenységeket támogat azáltal, hogy technikai segítséget, eszközöket és különböző szolgáltatásokat nyújt az intézményeknek és a pedagógusoknak. Bármilyen tantárgy és téma esetében alakulhatnak európai oktatási közösségek. Kollegám már részt vett Ersamus+ programon Berlinben, Düsseldorfban, Krétán is, sőt képviselőként Bécsben is több alkalommal.

Tulajdonképp az eTwinninges együttes munka megalapozza a későbbi ERASMUS+ cserekapcsolatokat is. Az ERASMUS+ szólhat a tanárok továbbképzéséről, Job shadowing-ról (tanárok ellátogatnak külföldi iskolákba - tapasztalatgyűjtés vagy potenciális partner látogatása a cél) és lehet diákokkal kölcsönösen egymáshoz utazni .

A tanárnő legutóbbi projektje a jelenlegi 11.a és b német 2-es csoporttal és 14 másik tanulócsoporthal egy karácsonyi képeslapkészítő és küldő együttműködés volt. A közös munka során a résztvevők gyakorolták a német nyelvet, megismerhették egymást, az iskolákat, a magyar, dán, horvát, finn, francia, horvát, lengyel, német és spanyol karácsonyi szokásokat, ételeket és dalokat. A képeslapok mellett fényképek, videók, e-book készültek.

Arról faggattam Hezler tanárnőt, hogyan dönti el, melyik programra jelentkezzen. Ebből fakad az első kérdésem is.

1.Hogyan találtál rá erre a szemináriumra?

Közel egy időben több helyen is olvastam a felhívást: intézményvezetőnk Dr. Radványiné Varga Andrea e-mailt küldött a lehetőségről és a magyarországi eTwinning oldalán (<https://www.etwinning.hu/homepage>) is olvastam a pályázati lehetőségről.

2.Miért erre esett a választásod?

Egy olyan rendezvényre szerettem volna eljutni, amelyen Európa valamely országában német nyelvet tanító kollegákkal találkozhatunk, tapasztalatot cserélhetünk és esetlegesen egy új projekt alapjait lerakhatjuk. Ez az elvárásom teljes mértékben teljesült. Két portugál, egy német és egy másik magyar kolleganővel elhatároztuk, hogy 14-15 éves diákokkal, akik nemrég kezdték el tanulni a német nyelvet, a „Fenntarthatóság” témakörében egy új, a tanév végéig záruló közös projektet kezdünk. Ebben bemutatkozunk, elmondjuk, lerajzoljuk, fényképekkel vagy kisfilmmel (szabad választás alapján), az iskolában és otthon ki mit tesz a fenntartható jövőért. Ehhez az eTwinning új oldalát, az ESEP-et használjuk más fórumok mellett és a munkánkat végül egy közös e-book formájában mutatjuk be.

3.Mi volt a szeminárium tematikája?

Az Ausztriából, Belgiumból, Dániából, Finnországból, Magyarországról, Németországból, Portugáliából, Spanyolországból, Szlovákiából és Szlovéniából érkezett résztvevőket Isabella

Livoti, a rendezvény fő szónoka, a belga EOS főmunkatársa köszöntötte és ismertette a 2023-as év ERASMUS+ és eTwinning horizontális prioritásait. Megtudtuk, hogy az idei évben hangsúlyos terület az inklúzió.

A további előadók bemutatták már lezárt és sikeres, valamint jelenleg is működő eTwinning és ERASMUS+ projektjeiket mint jó példát. A tapasztalt kollégák úgy az előadások közben, mint a szünetekben, kötetlen beszélgetések során szívesen válaszoltak kérdéseinkre.

A 3 nap folyamán a résztvevők nem csak előadásokat hallhattak, hanem az „Actionbound” alkalmazás segítségével felfedezhették Leuvent, a játékos feladatok során megismerhették egymást és kipróbálhatták, hogy tudnak együttműködni.

4.Milyen előadások voltak?

Első nap a megnyitó után rövid összefoglalót hallhatunk az eTwinning projektek rövid és hosszú távú lehetőségeiről és hasznáról a diákok és az iskolák szempontjából.

A német Bianca Drepper bevezetőjében quizizz feladattal felhívta a figyelmet a Németországban és Nyugat-Európában zajló hihetetlen mértékű ételpazarlásra és beszélt az „Essen teilen ohne Grenzen: Erasmus+ Projekt sucht eTwinning-Partner” című nagysikerű civil kezdeményezésről, bemutatott néhány további, a témával foglalkozó internetes oldalt és meginvitálta a résztvevőket a legközelebbi projektnapra.

A csütörtöki nap hivatalos programját Veerle De Deckere zárta a „Gute Praktiken von eTwinning in Erasmus+ Projekten, mit den Prioritäten von Erasmus+” című előadásával, melyben saját korábbi projektjeit és azok eredményeit mutatta be.

A második napon Deborah Laschet eTwinning koordinátor és Verena Brammertz KA2 koordinátor mutatták be korábbi projektjeiket és beszéltek tapasztalataikról, valamint kérdezték a résztvevőket, arról, hogy esetlegesen milyen kételyeik merültek fel és milyen problémákat látnak.

Ezután megismertük egy jó projekt ismérveit, majd az ESEP rendszerbe feltöltöttük projektötletünket és leendő partnereket kerestünk.

Miután megtaláltuk leendő projektpartnereinket (2 portugál, egy német és 2 magyar iskola) és a projekttemát (Nachhaltig in die Zukunft starten), elkezdtük a közös munkát. Megfogalmaztuk céljainkat, a célközönséget, a projekt időtartamát, a feladatokat.

Délután kulturális aktivitásként az „Actionbound” segítségével játékos módon, jó hangulatban, kis csoportokban fedeztük fel Leuvent.

A feladat teljesítése után, ismét a szeminárium helyszínén megismerkedhettünk a projekt sikerességét elősegítő internetes applikációkkal (digitális toolok).

Az utolsó napon első lépésként befejeztük a projektünk prezentációját, majd végig hallgattuk a szeminárium résztvevőinek prezentációját, majd mi is bemutattuk a sajátunkat.

5.Milyen tapasztalatokat szereztél?

Nagyon kedves, agilis kollégákat ismertem meg, remélhetőleg hosszútávú baráti és munkakapcsolatok születtek. A kötetlen beszélgetések során betekintést nyerhettem az egyes országok oktatási rendszerébe, a kollégák iskoláiban folyó munkába, az ottani szokásokról is hallottam. Egy kis ízelítőt kaptam Belgiumból is. Itt az emberek nagyon kedvesek, segítőkészek. Egy igazi multi-kulti társadalom, ahol a különböző nemzetek békésen egymás mellett élnek. Ugyanez visszatükröződik a városképben is: itt jól megfér a régi és az új. A szűk utcákban, a kis csatornák mentén húzódó régi házakat, a csodás templomokat jól kiegészítik az ultramodern új épületek.

Mindenki nyugodt. Leuvenben, az egyetemi városban a diákok szinte mindig mosolyognak, a tanulás mellett sokat sportolnak és kerékpárjaikkal – a közlekedési szabályokat betartva – süvítenek, mint a szél. Az egy főre eső kerékpár mennyisége ebben a városban nagyobb, mint az egy főre eső autók száma.

A kulináris élvezetek sem maradhattak ki: a híres belga csokoládé mellett kipróbálhattam a híres belga sültkrumplit, a waffelt és más helyi specialitásokat is.

Itt található a Stella Artois sörgyár. Az összetéveszthetetlen különleges, különös módon kellemes, a komló, a sültkrumpli és a vaniliás waffel illatának elegyéből összetevődő illat a város minden pontját belengi.

6.Hogyan tudod ezeket a tapasztalatokat a tanítás során alkalmazni?

Megismerkedhettünk sok, a tanítás és a projekt során jól alkalmazható modern internetes alkalmazást és a kollégákkal megosztottuk tanítási tapasztalatainkat, egymásnak ötleteket adtunk jól bevált módszerekről. Ezekkel a későbbiekben tanítványaim biztosan találkozni fognak.

7.Milyen érdekességeket említenél meg Belgiumról, Leuvenről?

Belgium minden szempontból sokszínű. Itt az emberek az anyanyelvükön kívül (ami a flamand, a francia, a holland vagy a német) még legalább 3 másik idegen nyelvet beszélnek. Ezeket az iskolában tanulják (és valóban megtanulják) és a mindennapokban használják. Itt nem csak a fiatalok többnyelvűek. Az idegenekhez is bármikor fordulhattunk angolul, németül, franciául, vagy akár spanyolul is utazásunk során. Tehát mindenkit biztatok, hogy a gimnáziumban mindkét, általa választott idegen nyelvet szorgalmasan tanulja. Ha jószerencséje valamikor Belgiumba viszi, nagy hasznát veszi mindkettőnek.

A Leuvenben található K.U.Leuven (Katholieke Universiteit Leuven) a világ legrégebbi mai is működő katolikus egyeteme, ahol az Európai Unió polgárai 14 karon, 62 alapidiplomás képzésen és 104 posztgraduális képzésen vehetnek részt. Az egyetemnek jelenleg is vannak magyar hallgatói.

Másik magyar vonatkozása, hogy 1921-ben a Leuveni Kodexben találták meg az egyik legértékesebb nyelvemlékünket, az Ómagyar Mária-síralmat.

Leuvenben a tanítás 8.30-tól kezdődik és délután 16 óráig tart. Utána sok fiatal kiül a parkokba, a kávézók teraszára. Beszélgetnek. Csak nagyon kevés fiatal kezében láttam mobiltelefont. Azt a turisták használták tájékozódásra és fényképezésre.

Egy link, ahol az eTwinning lényegével részletesen lehet ismerkedni.

https://www.etwinning.hu/post/etwinning-nagykovetek-irtak-kiss-monika-maria-cikke?fbclid=IwAR2St89FUuNNhqNBq2CnOgBdyPzTNAjC0oDMFzRK-T9kd9hBV7_vAhAdOI

Nagyon szépen köszönöm az interjút!

További sok sikert kívánok a tanítás és a nemzetközi együttműködések terén is!

Horn Lilla 9.B osztályos tanuló portréja



A gokart egy igen vagány sport, itthon nem igazán felkapott sportág még, és ezért is kérdeztem Horn Lillát a 9. B osztály tanulóját, aki már lassan három éve űzi ezt a sportot, hogyan választotta ki pont a gokartot.

Az embert valami ösztönzi ilyenkor, vagy tetszését váltja ki a sport. Lillát elsőnek egy film inspirálta, Niki Lauda élettörténete, ezután pedig mikor a kormány mögé ült azt mondta, hogy elkapta az adrenalin, és azóta is versenyekre jár, nem kispályás eredményeket bezsebelve. 2-3 hetente vannak versenyei, amire igen sok gyakorlással felkészül, ezek mind

más pályákon történnek. Az évek során sokszor kijutott külföldre, úgy gondolja, hogy ez nagyon jól jött tapasztalatszerzés szempontjából is, hisz látni a másféle nemzetiségből származó emberek stílusát, a sporthoz való hozzáállást.

Persze a sportoknál az embert fogadhatja csalódás, Lilla is mesélt ezekről, számára elsőnek nehéz volt fejben összerakni a dolgokat, nehéz volt átlépnie a veszteség érzésén. De családjá mindig is támogatja, és velük átbeszélni az ilyen dolgokat igen nagy segílyt nyújtott.

Lilla elmondta, hogy másodjára egy nagyon jó közösségbe került, befogadó volt, és ő is elkezdett megnyílni a csapattársainak.

Lillának igen sok elért eredménye volt 2020-ban: sikeresen bekerült a top 10-be. 2021-ben egy-két verseny kivételével mindig a dobogón végezte, a junior kategóriát meg is nyerte, egy bajnoki címet szerzett. 2022 egy első hellyel zárt.

A 2023 számára egy új szintlépést jelent, és már bajnokként versenyzik, a női kategóriát képviselve indul a Sodi világdöntőn, és egy 24 órason Szlovákiában.

Az alábbi képen látható, hogy elnyerte 2022. év I. kategóriájában elnyert bajnoki címért járó kupát, valamint az Országos Amatőr Gokart Bajnokságban elért 6. helyezését járó serleget, és év női versenyzőjének is őt választották.

Ez a technikai sport sok érdekességgel rendelkezik, Lilla el is árult párat. Például az edzések más-más pályán zajlanak, a világversenyen ő slalom kategóriában indult. Sajnos itthon nem igazán egy felkapott sport, külföldön jobban támogatják, például a németeknél sokkal több figyelmet kap. Lilla tanácsokat is adott, hogyan lehet azon az úton végig menni, míg beteljesülnek az álmok. Példát mutatva mindenkinek. Szóval elsőnek fontosak a célok, az álmok, és persze ezt mind átbeszélni sem árt, ne legyen egy elhamarkodott döntés. Egyből nem lehetsz a legjobb, sok kitartást és erőt igényel. Sok gyakorlás és tapasztalatszerzés segít előrébb, hogy elérj a célod.

Deáki Petra írása

- 1.Egy ember írta-e a homéroszi kérdést?
- 2.Eposzi kellék: antikvitás
- 3.Az esküvőn megjelent a bajlódás istennője.
- 4.A vizsály istennője meghívó nélkül elment a helyszínre.
- 5.Bevitték a falovat ,és a görög katonák belülről elfoglalták Tróját.
- 6.Odüsszeusz megvárta a barlangnál a tulajt.
- 7.A hexameterben az 5. versláb mindig hexameter.
- 8.Rómeó megitta a mérget húzóra.
- 9.Akhilleusz kimúlt.
- 10.Hektór eloltotta vérét.
- 11.Mivel nagyon kevés volt a pénz, ezért a zsoldos katonák helyett hajdúkat csináltak.
- 12.Konstantinápolyban a pestisjárvány ellenére partit rendeztek.
- 13.Melyik az a lény, aminek négy lába van és kettő?
- 14.A Nyugat szerkesztője Fenyő Miklós volt.
- 15.A puttó nesztelen pufók kisgyerek.
- 16.hozsanna: a termés, amit az Úr ad nekünk
- 17.Uzsonnával fogadták Jézust.
- 18.Dávid Glóriával küzdött.
- 19.amorf iratok
- 20.Julianus barát 1236-ban a Magna Chartáról számolt be.



The Hamvas Times

„Minden, ami Hamvas!”

A digitális iskolaújság tanár segítője:

Mészárosné Fülöp Laura

Diákszerkesztők:

Sajgó Dorina, Kele Zsuzsanna, Molnár Alexandra

Vlaszács Vivien, Nyári Anna, Sajgó Dalma , Deáki Petra,
Marosi Áron

A Hamvas Béla Gimnázium időszaki kiadványa.

Megjelenik kéthavonta.

Szerkeszti: a szerkesztőség

