



Suliújság

2021.X.hó



Készítette: Borók-Varró Viola 7.c

A ló mozgásformái

Sziasztok!

Nagyon szeretek lovakkal foglalkozni és lovagolni. Már 3 éves korom óta, minden nyáron eltöltök egy hetet, a helyi lovastáborban. Ezen kívül, amikor lehetőségem van rá, szívesen a nyeregbe pattanok!

Most a ló mozgásformáit szeretném Nektek bemutatni.

A ló három alap jármóddal rendelkezik, melyek sebesség alapján emelkedő sorrendben a következők: lépés, ügetés és vágta.

Én is szeretnék egyszer majd vágtni, de ehhez még sok gyakorlásra van szükségem.

LÉPÉS:



Ez a ló leglassúbb és leggyakrabban használt jármódja. A lépésben az egyes lábak egyenként, adott sorrendben érnek talajt, így négy patadobbanást hallhatunk. A patadobbanások egyenletesége utal a helyes lépésre. Négyütemű jármód iramai: összeszedett, közép, nyújtott lépés. Lépéshossz: 140 - 200 cm. Sebesség: átlag 6 km/óra.

ÜGETÉS:

Hosszabb távolságok megtételére a legalkalmasabb jármód, a lovak ebben tudnak nagyobb távokat megtenni. Ügetésben az átlós lábpárok viszik előre a testet. A két átlós láb egyszerre lendül, ezért két patadobbanás hallható. Két ütemű jármód iramai: lassú, élénk, verseny ügetés. Lépéshossz: 160 -180, 200 -300, 400 -600 cm. Sebesség: átlag 10 -17 km/óra. Világrekord: 69. 7 másodperc alatt 1 km megtétele.



VÁGTA:



A legtermészetesebb gyors jármód. A vágta az egyik hátsó láb indítja, majd ezt követi az ellentétes oldali átlós lábpár, majd a megmaradó mellső láb. Azaz a vágtnál három patadobbanást hallhatunk. Három ütemű jármód, iramai: lassú, munka, gyors vágta. Lépéshossz: 350 -500 cm. Sebesség: átlag 30 -50 km/óra. Világrekord: 54,25 másodperc alatt 1 km megtétele.

Készítette: Péter Petra 5.c

forrás: slidetodoc.com

MIRINDA SZELET

HOZZÁVALÓK

- 6 db tojás
- 6 ek. kristálycukor
- 2 ek. kakaó por
- 1 csomag sütőpor
- 6 ek. liszt
- 1 dl étolaj



A krémhez:

- 20 dkg margarin
- 25 dkg porcukor
- 2 csomag vaníliás cukor
- 50 dkg túró

A mázhoz:

- 2 csomag vaníliás pudingpor
- 8dl szénsavas narancsos üdítő

1. **Elkészítés:** A tojásfehérjéből kemény habot verünk, a cukrot folyamatosan hozzáadjuk, majd hozzákeverjük a tojások sárgáját és lazán a kakaó porral és sütőporral elkevert lisztet, végül pedig az étolajat.
2. A tepsit kibéleljük sütőpapírral, ráterítjük a tésztát, majd 175 fokra előmelegített sütőben, kb. 15-20 perc alatt megsütjük (tűpróbával ellenőrizzük).
3. A krémhez a margarint a cukorral és a vaníliás cukorral habosra keverjük, majd a túróval összedolgozzuk. A kihűlt tészta tetejére simítjuk.
4. A pudingot az üdítőben felfőzzük, és a krém tetejére tesszük. Miután megdermedt, késsel felszeleljük.

SAJTOS ROLÓ



A leveles tésztát 1 cm vastag csíkokra vágjuk. A henger alakú formákat kissé bevajazzuk vagy olajozzuk és feltekerünk mindegyikre 1-1 tésztacsíkot úgy, hogy kissé fedjék egymást. Lazán felvert tojással megkenjük őket, és 200 fokban kb. 20 perc alatt aranybarnára sütjük. Ha langyosra hűltek, lehúzzuk őket a formákról.

A krémhez a tojássárgáját egy lábasba törjük, hozzáadunk kevés tejet, beleszórjuk a lisztet, sót, borsot, és kevergetés közben felöntjük a maradék tejjel. Alacsony lángon, folyamatos keverés közben puding állagúra sűrítjük, belekeverjük a reszelt sajtot, lefedjük egy fóliával és hagyjuk kihűlni. Mikor kihűlt, belekeverjük a vajat, ha lágy lenne, még kicsit visszarakjuk a hűtőbe, majd egy nyomózsákból beletöltjük a tésztaolókba, a két végüket pedig reszelt sajtbá nyomjuk.

Jó étvágyat kívánok hozzá!

Tóth Krisztián 7.b

A Házi és törpenyulak

Húsvét táján szinte kerül az ajándékra áhító, hogy lehetünk a nyuszi

A házinyúl története és leírása:

Eredeti hazája az Ibériai- A történelmi időkben terjedt el

földközi-tengeri és csendes-óceáni szigeten. Az üregi nyulat valószínűleg már az egykori rómaiak háziasították, az ízletes nyúlpecsenye ugyanis már akkoriban is kedvelt ételnek számított az ünnepi lakomákon.

A nyúltenyésztők szerte a világon arra törekedtek és törekednek még ma is, hogy egyrészt gyorsan fejlődő húsnyulat, másrészt értékes prémű fajtákat hozzanak létre. A húsnyulak egyes fajtái elérik a 7 kg-os testsúlyt, az angóranyulaknak hosszú, lágy a prémje, a belga nyulak inkább a mezei nyulakra hasonlítanak.

A törpenyulakat kedvtelésből tenyésztik és tartják. Különösen húsvét táján bővül az állatkereskedések, "nyúlvasztéka". Az állatkereskedésből, állatvásárról származó állatok esetében nem mindig ismert a származás, az egészségi állapot, ezért inkább tenyésztőtől vásároljunk. Figyeljünk arra, hogy ne túl korán elválasztott egyedeket válasszunk.

Milyen legyen a nyúl lakhelye?



Egy nyúl esetén a minimum ketrecméret a 100X50 cm, ennél kisebb ketrecben ne tartsunk nyulat! Terráriumban tilos a nyúl tartása! Minél nagyobb a ketrec, annál jobb, de házilag is készíthetünk neki kifutót. Amire még szükség lehet: önitató, vagy kerámia tálka friss ivóvíznek. Műanyag vagy kerámia tálra az etetéshez, szénatartóra, hogy nyuszink számára 0-24 órában biztosíthassuk a

szénát, hisz ez a legfontosabb eledelük. Ezen kívül szükség lesz még alomtálra, ez lehet sarok toalett, vagy olyan, amelyet a cicák is használnak. Az alomtálba tegyünk pelletet (fa/szalma), vagy forgácsot. Fontos, hogy ne macskaalmot használjunk, főleg ne csomósodót! A nyulak nagyon mozgékonyak, így nem árt nekik egy külső, udvari kifutó sem.



megszámlálhatatlan nyuszi gyerekekhez. Bemutatom, felelős gazdái!

félsziget és Észak-Afrika. Európa nagy részén, sok



Készítette: Pásztor-Vancsó Viktor 7. C

Bottyán Equus Hungária Ló- és kutyaotthon

A Bottyán Equus Hungária Ló- és kutyaotthon 2001-ben vált hivatalos állatvédő szervezetté. Rengeteg nehézségen vannak túl, de szerencsére sok jó eredménnyel büszkélkedhetnek. Az alapítványban a lovakon kívül rengeteg kutya, macska, liba és csirke van, de már előfordultak náluk nyuszi, őzek, kecskék és malacok is. A lovak közül számos alkalommal voltak versenylovak. Többek között galopp és díjugrató lovak. A Bottyán Equus számos alkalommal mentett már meg lovakat a halál elől. Tényleg fantasztikus eredményeket érnek el folyamatosan a lovakkal és példa értékű az, hogy mindent feláldoznak azért, hogy megmenthessék ezeket a szerencsétlen állatokat. Egyébként több 30 év feletti lovuk is van, úgyhogy tényleg fantasztikus az, amit tesznek és az, hogy ennyire szeretik minden állatukat.

Az alapítványban élő lovaknak igyekeznek minél természethez közelebbi életkörülményeket kialakítani. Napjaik nagy részét legelőn és karámokban töltik, az éjszakákat pedig angol boxokban. Ha valakinek esetleg életkörülményei nem engedhetik meg, hogy lovat tartson itt véglegesen örökbe fogadhat közülük egyet, bármikor látogathatja és szeretgetheti és természetesen ezzel a támogatási formával is hozzájárul az alapítványban élő lovak életének szebbé és jobbá tételéhez. De természetesen van az az örökbefogadási forma is, amikor a lovak másik helyre költözhetnek, de ennek feltételei is vannak! Nos, mik is ezek a feltételek?



- Természetközeli körülményeket kell megadni az állatnak, ugyebár ahogy itt is vannak
- Legalább 3 oldalról zárt, fedett, szélvédett beálló vagy angol box
- Lótárs(ak) és legelő, vagy megfelelő mozgást biztosított nagyobb karám

Szeretném azt is kihangsúlyozni, hogy sem tovább értékesítésre vagy iskolalónak/igáslónak használni **NEM LEHET**, úgyhogy ilyesmi gondolatokkal ne is keressétek őket! Facebookon is vannak örökbefogadható állataik, úgyhogy megéri követni őket facebookon is.

A Bottyán Equus sajnos nem kap elég támogatást, ahhoz képest, hogy milyen dolgokat ők véghez visznek és folyton segítenek a lovakon. Ezért is szeretném kihangsúlyozni, hogy minden kisebb támogatásnak is nagyon tudnak örülni, illetve adó 1%-l is lehet őket támogatni.

Készítette: Ratkai Nóra 7.c

forrás: bottyanequus.com

Downhill

Mi is ez?

Jelentése: Lejtmenet, biciklis sport

Nem véletlen, hiszen biciklis sportolók tömege minél gyorsabb sebességgel erdőkben a fák közt jön le kisebb, nagyobb ugratókkal ellátott pályákon le a hegyről. Rendszeresen tartanak Magyarországon is Országos Bajnokságokat. De természetesen nem csak verseny szinten lehet űzni est a sportot. Rengeteg ember csak hobby szinten, szórakozásként csinálja a Downhill-edzést.



Mi kell hozzá, és hogyan működik?

Kell hozzá egy hegy, melyen már vannak kiépített pályák, egy jó összeleszkópos (akkor jó ha erős rugós), könnyű bicikli, megfelelő felszerelés, mely Egy sisakban (ajánlott cross motor sisak), egy kesztyűben, és egyéb (térd, könyök) védő felszerelésekre. Fontos, hogy könnyű legyen a bicikli, hiszen az ugratókon és a dőlt kanyarokon előnyös, mivel a súly leterhelés nem engedi meg az előbbieket.

Magyarországon a János-hegyen, illetve Sopronban találhatóak meg a legjobban használt, legjobb minőségű pályák. A pályák lehetnek simábbak, gyökeresebbek, természetesebbek, illetve mesterséges fa lécekből kiépített kanyarok, illetve ugratók.



Készítette: Dömök Péter 7.c

halat szeretnél kifogni és melyik technika tetszik neked a legjobban. (Ezeknek a technikáknak, ahogy lassan belegyakorolsz a horgászatba, érdemes lesz majd utánajárnod, de a horgász kollégák, illetve a pecaboltokban dolgozók is készséggel és rengeteg hasznos tanáccsal állnak majd rendelkezésedre.) Ahhoz azonban, hogy a **horgászat kezdőknek** eredményes legyen, érdemes az egyszerűbb, kevesebb energiát igénylő fenekező technikát alkalmazni.

A fenekezéssel békés halakat vehetsz célba, akik az iszapban keresik táplálékukat. Ennek a technikának fontos eleme a horog és a súly, fajtáját tekintve pedig lehet csúszó vagy fix. Ezt a fenekező szerelést érdemes egyébként otthon elkészíteni. Ez a technika főleg álló vizekben alkalmazható, de gyakorlatilag bármilyen vízben kellő távolságra juttatja a csalit.

5.) Felszerelések

Felszerelések tekintetében meghatározó a technika, hiszen más-más eszköz szükséges a különféle módszerekhez. Ha kiválasztottad a számodra kedvelt technikát, érdemes betérned egy horgászboltba, ahol beszerezhetsz majd minden szükséges eszközt.

Mivel a legtöbb helyen 2 bottal van lehetőséged pecázni, érdemes rögtön 2 botot vásárolni 2 orsóval. Ha pedig a javasolt fenekező technikát szeretnéd alkalmazni, szükséged van még az alábbi kellékekre is: horgász zsinór, horog, ólom, csali, ütköző, etetőkosár, kapásjelző, bottartó.

Ezen kívül gondolnod kell arra is, hogy a kifogott halat mivel veszed ki (háló), és miben szállítod majd el. Valamint, mivel hosszabb időt fogsz a szabadban tölteni, ezért kényelmesen és rétegesen kell öltöznöd, valamint jó, ha van nálad egy pokróc is, és készülj mindig hideg élelemmel.

6.) Türelem

Ahhoz, hogy a horgászat kezdőknek sikerélményekben gazdag legyen, szükséged van erre az alapvető tulajdonságra, hiszen minden kezdet nehéz. Csakis sok gyakorlással és végtelen türelemmel válhat valaki jó pecássá.



forrás: gyorgybirtok.hu Készítette: Tóth Krisztián 7.b

Horgászat kezdőknek

A horgászat egy kellemes sport azok számára, akik szeretnek a természet és a víz közelében hosszabb időt eltölteni. Kiszakadhatnak a város zajából egy csendes környezetbe, ahol elmerülhetnek gondolataikba, megnyugodhatnak és újult erővel térhetnek vissza a hétköznapiakba.



Mivel a **horgászat kezdőknek** első hallásra egy kissé bonyolult és költséges dolognak tűnhet a technikák és a felszerelések miatt, ha felmerült már benned is, hogy szívesen kipróbálnád ezt a sportot, érdemes lehet az első egy-két alkalommal egy gyakorlott horgász mellé szegődnöd „nézőként”, aki megmutatja majd, mit hogyan célszerű csinálni, milyen eszközöket érdemes beszerezned.

1.) Horgászvizsga megszerzése

Ha elszánod magad, hogy horgászni fogsz, mindenekelőtt le kell majd tenned egy vizsgát. A vizsgáztatást a Magyar Országos Horgász Szövetség (MOHOSZ) végzi. Ez egy 60 perces, 45 kérdésből álló online feleletválasztós teszt, mely során fel kell majd ismerned képekről különböző halfajokat, valamint tisztában kell lenned egyes fajok darab-, vagy méretkorlátozásával, illetve tilalmi idejükkal is. Maga a vizsga díjtalan, minden 10. évét betöltött személy vizsgára bocsátható.

2.) Horgászegyesületi tagság

Ha sikeres vizsgát tettél, a következő feladatod, csatlakozni egy horgászegyesülethez. Ez általában egy horgászboltban is lehetséges. Be kell fizetned egy éves tagsági díjat, ezek után megkapod majd a fogási naplót. Ebben kell majd vezetned, hogy mely napokon és hová mentél pecázni, valamint a kifogott halak típusát és súlyát, melyeket hazaviszel is dokumentálnod kell benne. Betartva természetesen a már megtanultakat darab- és súlykorlátozásra ügyelve.

3.) Helyszín választás

Helyszín tekintetében bővelkedik hazánk édesvizekben, számos olyan állami vagy magán kézben levő helyet találhatsz, ahol lehetőséged nyílik pecázásra. Kezdként talán érdemes olyan horgászto meglátogatásával kezdened, ahová telepítenek halakat. Ezeken a helyeken rendszerint napi jegyet kell majd váltanod, ha pedig már gyakorlott vagy és van egy kedvenc holtágad, folyó vagy tó részed, ki lehet váltani éves engedélyt is az adott területre.

4.) Technikák

Számos technika létezik, melyet idővel és gyakorlással elsajátíthatsz. Ilyen például többek között a fenekező, úszós, pergető, műlegező horgászat, vagy a mártogatás-tapogatás, kuttyogtatás, attól függően, hogy milyen

AZAHRIAH

Paul Street néven az ország egyik legismertebb vloggere. A fiatal előadó tornádóként söpört végig a közönségen: legutóbbi, "Mind1" című dala rekordidő

alatt érte el az egy millió stream-et Spotify-on, és közel két hétig vezette a YouTube zenei trending listáját.

Vannak, akik már régebb óta ismerhetik, mivel 2014. febr. 9.-én csatlakozott a youtubehoz több mint 400 ezren iratkoztak fel a csatornájára. Majd 3 éve el indította zenei csatornáját mely közel 180 ezer feliratkozóval büszkélkedhet.

Azahriahként jó pár milliós nézettségű klip után júniusban hozta ki első nagylemezét, a *Camouflage*-t, amit szeptember 2-án máris a Budapest Parkban mutat be. A még mindig csak 19 éves **Pálffy Attila** gitárral újítaná meg a trapet, a gázmaszkot jó imidzsnek tartja, és a playlistek korában is nagylemezekben gondolkodik.



Metálos múltja van. A metálban érezte meg először, hogy milyen egy közösséghez tartozni, és kezdett el a zenék hatására gitározni, aztán jött a trap.

Anyukája katona, két missziót Koszovóban szolgált, onnan hozott neki egy katonai kendőt,



mellyel eltakarta eleinte az arcát a YouTube-videóiban, aztán később felhúzta a homlokára. Erről ismerték fel a legtöbben.

2019-ben robbant a köztudatba egyedi, különleges számaival.

Készítette: Vas János Dominik 8.c

A köröm stílusok

Mindenkinek egy olyan köröm kell, amilyen az ő stílusa, amik a kedvenc színei, és a hangulatodat tükrözi.



Lehetnek nude színek, épített körmök, vagy csak gél lakkok.

Ez egy gyönyörű gél lakk, amely fagyú színeket ábrázol.

Egy köröm nagyon sokszor az érzelmeidet tükrözi. Ha fekete, akkor legtöbbször szomorúságot, az élénk színek, világos színek pedig a jókedvedet, vidámságot mutathatják meg.

A körmöket kiegészítheti valamilyen fajta gyűrű, ami hozzá illik. Feltehetünk még egy karkötőt is, amely szintén kiegészíti ezeket a csoda körmöket.

Otthon is csinálhatunk körmöket. ezeket csak sima körömlakkal, de ha van otthon UV fényű lámpánk, akkor géllakot is készíthetünk. Otthon is díszíthetjük valamilyen kiegészítővel vagy mintával a körmet. Lehet olyan is, hogy a gyűrűs, középső vagy a mutató ujjunkon másik szín van, mint a többin, ez feltűnést okoz és hogyha egy világos és egy sötét színt dobunk össze az kontrasztos is lehet. :)

Lakkozás kb. fél óra alatt készül el, de a körömlakk elkészítés után még fél óráig szárad, ez idő alatt nem célszerű olyan tevékenységet végezni, ami befolyásolhatja a lakk száradását. A lakk tartóssága igénybevételtől függ, de átlagosan 5-7 nap. Így akár minden héten új színeket próbálhatsz ki- a nyári, őszi, tél és tavaszi szünetekben.

Lakkozásról:

Az ecset egyik oldalát lehúzzuk, a másik oldalán marad a lakk és ezzel a felével lakkozunk.

A körömlemez közepén kezdjük a lakkozást fentről lefelé (bőrredőtől, a körömvégig). Majd jobbról-balról lakkozunk ki a körömlemezt. A lakk ne érintkezzen a bőrrel, mert irritációt okozhat és fellazul a lakkozás. Nem lesz tartós.



Ha a bőrre kerül a színes lakk akkor két féle képen tudod eltávolítani, fültisztítóra pár csepp körömlakkle mosó folyadék és így a bőrről leoldod a körömlakkot. vagy korrektor ceruza segítségével egyszerűen eltávolítod a körömlakkot.

Ha nem tetszik a lakkozásod eredménye, akkor körömlakkle mosó folyadékkal átitatott vattával le tudod törölni a körömlemezről a körömlakkot.

Mindenki tudja, hogy a körömlakk túl gyakori használata kiszáradítja és besárgítja a körmöket. A körömlakk azért veszélyes, mert toxikus. A legtöbb körömlakk tartalmazza a következő összetevőket, melyek komolyan károsíthatják egészségünket: Toluol, Formaldehid, Dibutil-ftalát.

Azt se felejtse el, hogy az iskolában tilos a körömlakk használata, házirendünk tiltja!

Bölcs és a vándor

Öreg bölcs üldögélt a Korinthusba vezető út szélén. A városba igyekvő idegen rövid pihenőt tartva beszédbe elegyedett vele:

- Milyenek itt az emberek? - tudakolódta.

- Hová valósi vagy? - kérdezett vissza az öreg bölcs.

- Athéni vagyok.

- És felétek milyen nép lakik? - kérdezett tovább az öreg.



- Hát tudod, rettenetes társaság! Mind csaló, lézengő, lusta és önző. Ezért is jöttem el onnan.

- Nincs szerencséd! Korinthusban sem jobb a helyzet. Itt is csupa csalóval és lézengővel, lusta és önző emberrel fogsz találkozni. - mondta az öreg.

A vándor búsan folytatta útját.

Nem sokkal később újabb idegen állt meg az öreg bölcs előtt. Őt is az érdekelte, hogy milyen emberek laknak Korinthusban. A véletlen úgy hozta, hogy ő is Athénből jött. Neki is feltette az öreg bölcs a kérdést, hogy ott milyenek az emberek.

- Nagyszerű emberek élnek ott! Barátságosak, segítőkészek és nagyon becsületesek! - válaszolta nem kis büszkeséggel az utas.

- Nagy szerencséd van! Korinthusban is ugyanilyen nagyszerű emberekre találsz majd! - mondta az öreg bölcs.

A vándor vidáman füttyörészve folytatta útját a város felé.

A két beszélgetést végighallgatta egy fiatalember, aki gyakran időzött az öreg bölcs társaságában. Felháborodottan jegyezte meg:

- Nagyot csalódtam benned! Sose hittem volna, hogy te is ennyire kétszínű vagy!

Az öreg bölcs mosolyogva csillapította:

- Tévedsz, fiatal barátom. Tudod, a világ a szívünkben tükröződik. Akinek a szíve gyanúval van tele, az mindenhol csalókkal fog találkozni. De akinek a szívét jóindulat tölti el, az a világon mindenhol barátságos emberekre talál.



Szüreti felvonulás

Régóta él egy hagyomány városunkban, amely a szőlő szüreteléséhez kötődik. Mikor a szőlő az egész évi fáradságos munka ajándékaként a hordókba került a szüretelők vidám, táncos felvonulással adják a város lakosainak tudtára, hogy elvégezték az ez évi összes munkálatot a szőlős kertekben.

Ugyanúgy, mint sok-sok évvel ezelőtt, legszebb népi ruháikba öltözve, a város egy pontján hintókkal, lovasszekerekkel összegyűlve készülődött a menet.

A felvonulás a csikósok karikás ostoraiknak pattogatására indult el. Az első megálló, ahol a kisbíró hirdetése után a részt vevők táncra perdültek a város háza előtti tér volt. A vidám táncba bevonták az arra járó embereket.

A tánc után ismét lovas kocsira ültek és hangosan vidáman énekelve vonultak át a következő helyszínre. Mielőtt a végcél, a vásárteret elérte volna a menet még két helyszínen olvasta fel a kisbíró a hirdetését, és perdültek táncra az emberek.

A vásártéren sok érdeklődő várta már a menetet. Ezen a helyszínen a csikósok mutatták be ügyességüket. Mielőtt a részt vevők haza tértek egy családias együttes tánccal és egy életkép fotóval zárult a program. Hazafelé az emberek vidáman beszélgettek arról, milyen jól érezték magukat ezen a délutánon mindenki számára élmény dús kikapcsolódás volt. Hálas szavakkal méltatták a szervezők fáradságos munkájának gyümölcsét.

Többen megjegyezték, remélik a jövő évi szüret után ismét lesz hasonló, vidám rendezvény.



Készítette: Monoki Róbert Sándor 5.c

BARÁTSÁG TESZT

A legjobb barát tényei:

1. Mikor van a születésnapom? 🎂
2. Hány testvérem van? 👪
3. Mi a különleges tehetségem? ✨
4. Mi a csillagjegyem? ☞
5. Mi a fő dolog, amit szabadidőmben csinálok? 🧑♀️
6. Mi a legfontosabb, amit nem szeretek magamban? 😞
7. Melyik futbalcsapatot támogattam fiatal korom óta? ⚽

8. Ki az én hírességem? ❤️

9. Mi a legnagyobb félelmem? 😱

10. Ki a legnagyobb ellenségem? 😡

A legjobb barát kedvencei

11. Mi a kedvenc helyem a világon? 🌍

12. Mi a kedvenc filmem? 🎬

13. Mi az én Netflix sorozatom? 📺

14. Mi a kedvenc ételem? 🍴

15. Mi a kedvenc zenei műfajom? 🎵

16. Mi a kedvenc napom a héten? 📅

17. Mi a kedvenc állatom? 🐾

18. Mi a kedvenc dolgom pirítóssal? 🍞

19. Mi a kedvenc ruhadarabom? 👕

20. Mi a kedvenc birtoklásom? 📱

Minél több helyes
jobban ismered a
haladtok, hogy örök

Csukás Vanessza 7.b



megoldásod van annál
barátodat, és jó irányba
barátok legyetek.

Jóban lenni a tanárral: miért és hogyan?

Természetesen számodra is előnyös, ha jóban vagy a tanároddal, mert így sokkal kellemesebben telik az az idő, amit az osztályteremben töltesz. De vajon hogyan találhatod meg a közös hangot tanáraiddal?

Igen, érdemes boldogulni a tanároddal, mert jó megtanulni, hogy általában hogyan viszonyulj a különböző típusú emberekhez. Ráadásul, azok a kamaszok, akik jóban vannak a tanáraikkal, nemcsak többet tanulnak általában, de könnyebben tesznek fel kérdéseket és több segítséget is kapnak. Ez megkönnyíti az új anyag megértését, és a dolgozatoknál is a legjobbat hozhatod ki magadból.

Ha jó a kapcsolatod a tanároddal, akkor bizalommal fordulhatsz hozzá tanulási gondok, vagy olyan iskolai problémák esetében, mint a kiközösítés. Az általánosiskolában az életed egy csodálatos szakaszát éled.

Mit jelent az, hogy „jóban lenni”?

Azt jelenti, hogy kommuniká ltok, és mindketten elvégzitek a feladatokat. A tanárod biztos akar lenni abban, hogy figyelsz, tisztelettudóan viselkedsz, udvarias vagy, és a legjobbat hozod ki magadból a tanulás terén. Te is azt akarod, hogy a tanár tiszteletteljes legyen veled, válaszoljon a kérdéseidre, és próbáljon segíteni a tanulásban.



Milyen a tanárod? Az a tanár, akire azt mondják, hogy szigorú, valószínűleg olyan ember, akinek fontos, hogy jól végezze a munkáját – ténylegesen megtanítsa neked a tantárgyat, amit tanulnod kell.

Az is fontos, hogy emlékezz arra, hogy a hibázás a tanulás része. Azzal, hogy a tanár rámutat a hibáidra, és segít őket kijavítani, tanít téged.

Mi történik, ha rosszban vagyunk a tanárunkkal?

A tanárok jóban akarnak lenni veled, de néha előfordul, hogy a tanároknak és a tanulóknak vannak személyes harcaik. Ha megmutatod a tanárodnak, hogy te ezen a helyzeten változtatni szeretnél, akkor valószínűleg ő is mindent meg fog tenni azért, hogy ez megtörténjen. Ha így kezeled a problémát, tanulsz valamit arról, hogy hogyan boldogulj az olyan emberekkel, akik különböznek tőled.

Melyek egy tanuló kötelességei?

Akkor is lehet egy bizonyos tanárral eredményes kapcsolatod, ha nem éppen a kedvenced, egyszerűen csak be kell tartanod a kötelességeidet. Néhány a kötelességek közül:

- Becsengetés után legyél kész a tanulásra!
- Legyenek nálad az órához szükséges könyvek, tollak, és a kész házi feladat!
- Figyelj, amikor a tanárod beszél!
- Próbáld kihozni magadból a legtöbbet, akár órai feladatról, akár házi feladatról, akár dolgozatról van szó!

Vannak olyan korábbi diákok, akik még évekkal a ballagás után is meglátogatják a tanárukat az iskolában. Ez valódi bók a tanárnak, mert azt jelzi neki, hogy különleges és fontos volt a diák számára. És a legnagyobb dicséret a kedvenc tanárodnak pedig a következő: **nőj fel, és légy te is tanár!**

forrás: kamaszpanasz.hu **Készítette: Monoki Dóra 7.b**

Nem mindenki a barátod, aki annak látszik

Barátokra szükségünk van, ez tény. Az embert olyan alapvető szociális szükségletek jellemzik, minek következtében kapcsolatigénye magas. Jelen társadalmunkban a szűk család mellett a kortárskapcsolatok, a barátok töltik be a legfontosabb szerepet az életünkben.

Legalább is körülbelül 9 éves kor után, ugyanis ebben az életkorban kezd a gyerekek figyelme a szülők felől átfordulni a kortársak felé, s ez az „átpártolás” egészen szélsőséges méreteket ölthet a serdülőkor csúcspontján. Ilyenkor nehéz megtalálni az egyensúlyt a szülők és a kortársak elvárásai között, megfelelni mindkét tábornak. Érdemes kompromisszumokat kötni, az arany középutat megtalálni a konfliktusmentes(ebb) hétköznapiok kedvéért.

Ennél talán még nehezebb az egyensúlyt megtalálni a saját személyiségünk, céljaink, vágyaink és a kortársak elvárásai között, mert az önellfogadtatás vágya, a valahova való tartozás igénye nagyon könnyen felülírhatják azokat. Ez onnan vehető észre, hogy a hétköznapiok során, ha döntéseket hozunk, marad egy furcsa szájízünk utána, mert nem, vagy nem teljesen a saját ösztöneinket követtük.

Bajban derül ki, hogy kik az igaz barátok

Közhelyes „felnőtt” megállapítás, hogy aki valóban a barátunk, az olyannak fogad el, amilyenek valójában vagyunk. Azonban hosszú távon ez igazolódik be, mert az „energiavámpírok”, az éredekemberek eltűnnek egy-egy nehezebb élethelyzetben. Az iskolaváltások, a továbbtanulás, a párkapcsolatok változása, krízishelyzetek általában fordulópontot jelentenek a baráti kapcsolatokban, és azok tekinthetőek valódi barátoknak, akik ezeket követően is mellettünk maradnak.



Van, akinek egy, van, akinek huszonegy barátja van szüksége ahhoz, hogy kiegyensúlyozottnak érezhesse magát, de fontos, hogy ne keverjük össze az **igaz barátokat** a haverokkal, akikkel ugyan szívesen töltjük el az időnket, de a bizalom, az őszinteség megreked egy bizonyos szinten, vagy azt tapasztaljuk, hogy csak bulikban vagy bizonyos helyzetekben töltitek együtt az időt, azokon kívül nem keresitek egymás társaságát. Ha pedig valaki bűntudat nélkül kever bennünket rosszba, cserben hagy, meg akar változtatni, hogy a barátja lehess, feltételeket szab a kapcsolatotokban, az nem felel meg a barát fogalmának, ami ugyanis megköveteli az önzetlenséget, az elfogadást, a bizalmat, a tiszteletet.

Ha elbizonytalanodsz abban, hogy mennyire befolyásolnak a kortársaid, érdemes a szüleidhez fordulni, hiszen ők már átérték ugyan ezeket a helyzeteket, és ha teljes egészében nem is elfogadható számodra, ahogy a szülők értékelik a helyzetet, egy mérlegelés erejéig érdemes figyelembe venni a véleményüket.

forrás: Máténé Áfra Viktória, szakpszichológus

Készítette: Háló Fruzsina 7.b