

# Suliújság

Hírek, érdekességek a Kossuth suliból



Banka Boglárka pályamunkája  
ingyenes művészeti táborra

# Egészséges életmód

Kezdjük ott hogy miért fontos az egészséges életmód. azért mert ha egészségben élünk: kevesebbszer betegszünk meg, nem fertőzünk meg másokat se. Ebben a hónapban arról lesz szó hogyan maradjunk egészségesek.

## 1. Mozogjunk sokat!

A rendszeres sportolással és a megfelelő folyadékpótlással nagyon jól teszünk egyaránt testünknek és szervezetünknek is. De mindezt, hogyan végezzük? Ne is vigyük túlzásba, de ne is hanyagoljuk el annyira. Testünknek nagyon fontos a mozgás, mert fokozza a vérkeringést, így több oxigén és tápanyag áramlik a bőr sejtszövetéhez. Az izzadás pedig – amely a testmozgás hatására fokozódik – lehetővé teszi, hogy a szervezet a bőrön keresztül szabaduljon meg a felesleges anyagok egy részétől. Most néhány előny kicsit nagyobb korosztálynak. Kimutatták, hogy a testmozgás oldja a szorongást, javítja a hangulatot, elűzi a stresszt és a depresszió ellen is hatásos. Elősegíti ugyanis a hangulatjavító szerotonin, valamint a fájdalomcsillapító és általános jó érzést okozó endorfinok felszabadulását az agyban. A rendszeresen végzett testmozgás hatására nő a tüdőkapacitás, javul a légzés. Rendszeres fizikai aktivitás hatására a szívizom megerősödik, nő a szív teljesítőképessége. Az aktív életet élőkénél ráadásul kisebb a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata. A mérsékelt testmozgás erősíti az immunrendszert, míg a túledzés, illetve a tartósan végzett, megerőltető gyakorlatok inkább ellenkező hatást váltanak ki.



*Farkas Virág 5.a*

## 2. Higiénia

A higiénia nagyon fontos szerepet játszik az egészségben. Ha egy ember tegyük, fel én nem vagyok tiszta (pl.: nem mosok fogat) te a szájszagomról rögtön érzed, hogy nem mostam fogat. Az neked is kellemetlen meg nekem is. Amikor köhögünk vagy tüsszentünk, fontos, hogy eltakarjuk a szánkat, ezzel is megakadályozva valamelyest, hogy a baktériumok mindenfelé „elszálljanak”, megfertőzve másokat. Csakhogy nem éppen a legjobb módszer, ha a kezünket tesszük oda, hiszen utána óhatatlanul is megérinthetünk vele például másokat, a kilincset, a pénzt, az arcunkat vagy a szemünket. Használjunk inkább zsebkendőt, vagy ha az éppen nincs kéznél, praktikusabb a könyökhajlatunkba köhögni, tüsszenteni.



*Egyed Adrienn 5.a*

## GAMER OLDAL

### **FPS: top 5 (android)**

Modern Combat 5

World War heroes: WW2

MaskGun Multiplayer

Guns of Boom

ShadowGun Legend

### **MULTIPLAYER: top 5**

Mortal Kombat

BadLand

Critical OPS

Clash Royale

Riptide GP: Renegade (1790 ft)

### **Battle Royale: top 5**

Fortnite Mobile

PUBG mobile

Creative Destruction

BattleLands Royale

Battleground's Survivor (offline)



### **TOP 1: Brawl Stars**



### **PS4 top 5:**

The Division 2

Shenmue 3

Biomutant

Days Gone

The Rage 2

### **XBOX ONE top 5:**

Crackdown 3

Astroneer

Gears 5

Halo Infinity

Seison

### **PC top 5:**

Sekiro: Shadows Die Twice

Metro Exodus

Devil May Cry 5

Resident Evil 2

Star Wars: Jedi Fallen Order

*Szerkesztők: Sóczó Levente; Török Csaba;  
Pardi Tibor; Szilágyi Patrik 6.c*

# HÚSVÉT Ünnepe

A **húsvét** a kereszténység legnagyobb ünnepe, a Krisztus-központú kalendárium központi főünnepe. A Biblia szerint Jézus – pénteki keresztre feszítése után – a harmadik napon, vasárnap feltámadt. Kereszthalálával nem szabadította meg a világot a szenvedéstől, de megváltotta minden ember bűnét, feltámadásával pedig győzelmet aratott a halál felett. A valláson kívül is a tavaszvárás, a tavasz eljövételének ünnepe is, amelyet március vagy április hónapban (a Hold állásának megfelelően) tartanak.

Régen a férfiak egy nagy vödör vízzel öntötték le a lányokat.



Lehet ezt a lányok nem feltétlen szerették!!!!

Szóval semmi képen ne menjetek ma oda a lányokhoz egy hordó vízzel.

Inkább a 2019-re jellemző furi, de aranyos verset válasszatok vagy csak szimplán kérdezzétek meg hogy meglocsolhatjátok- e őket. Ennek szerintem minden lány örülne.

Most április 21-22.-én lesz húsvét első és második napja.

Idén a sulinkban **április 17.-én 17 órakor** kerül megrendezésre a **Húsvéti Istentisztelet**, melyre mindenkit sok szeretettel várunk.

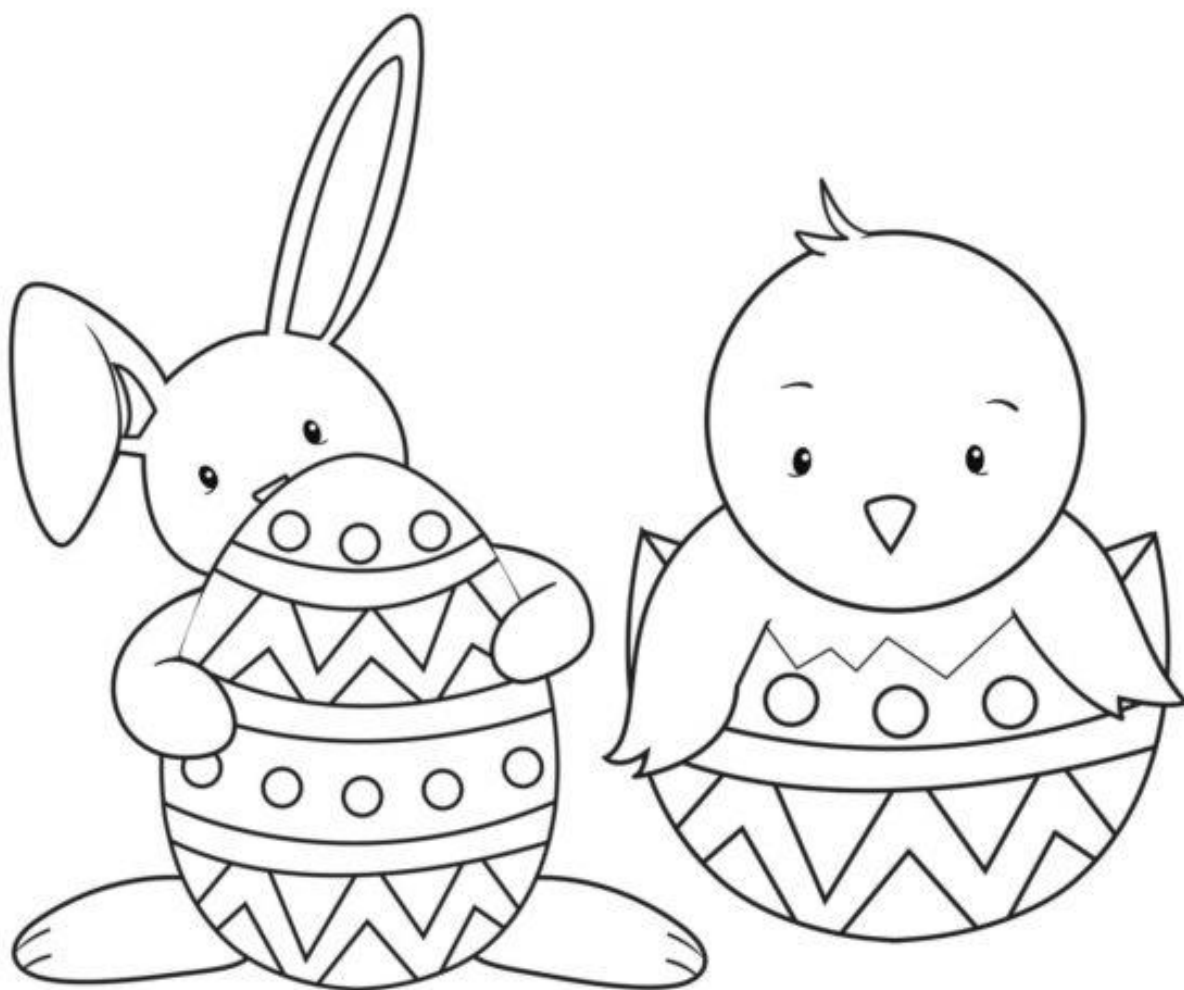
Remélem egy kicsit kedvet kaptatok fiúk a locsolkodáshoz, ti pedig lányok várjatok türelmesen és tuti még illatosabbak lesztek húsvétkor.



# Locsolóversek

*Korán reggel útra keltem,  
Se nem ittam, se nem ettem.  
Tarisznya húzza a vállam,  
Térdig kopott már a lábam.  
Bejártam a fél világot,  
Láttam sok-sok szép virágot.  
A legszebbre most találtam,  
Hogy öntözzem, alig vártam.*

*Ha Chuck Norrisnál húsvét lenne,  
a nők élete véget érne,  
nem azért, mert azt akarja,  
csak túl erős a villám karja!  
De bennem azért megbízhatok,  
forgórugást nem kaphatsz,  
nem vagyok én olyan kemény,  
locsolásra van - e remény?*



# REJTÉLYES ROVAT

## Misztikus lények

**Baziliskusz:** Olyan lény, amely a kakas, a sárkány és a gyík keveréke. Kinézetre a kígyóhoz hasonlít, fehér diadémjellegű folttal a fején, amelyet gyakran koronának ábrázolnak. Sokszor ábrázolják hatalmas sárkánygyíkként is. Nevének jelentése „kis király” görögül. A Bibliában az ördög egyik megtestesítője, a bűn, főleg a luxuria szimbóluma. Azonosítják a halállal is, főleg az olyan veszélyekkel és betegségekkel, amelyet nem lehet rögtön észre venni.

*Szilágyi Dóra 6.c*



## Kos csillagjegy (március 21. - április 19.)

Egy Kosnál minden fejben dől el: ha valamit el akar érni, azt el is éri. Sokszor forrófejűek, és a saját érdekünkben jobb, ha komolyan vesszük őket. Miután kieresztette a gőzt, néhány perc alatt meg tud nyugodni és amilyen hirtelen haragú, olyan gyorsan meg is tud bocsátani. Nem hímez-hámoz, hanem egyenesen kimondja, amit gondol. Ez gyakran túl őszintére sikeredik, és nyers stílusa miatt úgy bánt meg másokat, hogy észre sem veszi. Rengeteg energia van benne, azonban ne bízunk rá hosszan tartó feladatokat, mert vagy elunja, vagy feladja, vagy belefárad. A gyors eredményeket szereti. Ha letörik a szarvát, elveszti a motivációját, és ha túl sokáig korlátozzák, oly annyira képes elveszíteni egyéniségét, erejét, hogy előbb lesz papucs orrán pamutboly, mintsem a nagy hős, tette kész Kos.

### **Ki illik hozzá?**

Bárki, aki nem akarja őt megváltoztatni, nem akar rátelepedni, aki viszonzza szenvedélyét és hasonló hófokra tud pörögni, élvezni akarja vele az életet, úgy, hogy közben hagyja, hogy karriert építsen és járhassa a saját útját.  
*Szerk.*



## A TEHETSÉG SOKSZÍNŰ

Iskolánk 2019. március 8-án a MATEHETSZ- től megkapta az AKKREDITÁLT KIVÁLÓ TEHETSÉGPONT címet, melyet Ernesztné Sebők Beáta Tehetség munkaközösségvezető vett át Budapesten március 23- án.

Az alsó tagozat műhelyei:

- **Csányiné Szabó Annamária** tanítónő vezetésével Robotika műhely működik az idei tanévtől.

- **Szalainé Varga Dóra** tanítónő angol – játékos - tehetségműhelyt vezet a nyelv iránt fogékony diákoknak.

Műhelyek a felső tagozaton:

**Ernesztné Sebők Beáta** tanárnő matematika- logika műhelyt szervez már 2 éve, kiemelten a rejtvények világával fejlesztve a gyerekek tehetségét.

**Janó Valéria** tanárnő komplex ének- zenei műhelyt tart, ahol a kreativitás, önkifejezés, alkotás együtt fejlődik a zenei készségekkel.

Tehetségműhelyeink munkájának köszönhetjük ezt a 3 évre szóló kitüntetést.

Bízunk benne, hogy a következő években egyre több tehetségműhely nyitja ki kapuit a tehetségígéretes diákok előtt a Kossuth suliban. 😊



**Ernesztné Sebők Beáta tanárnő, iskolánk tehetséges diákjainak Tutora.**

Szerk.

## Interjú Tanárokkal

Az „interjú tanárokkal” című rovatunkban iskolánk pedagógusaival folytatott beszélgetésekből ismerhetjük meg jobban a tanárainkat. Első interjú alanyom **Szidey István György** tanár úr.

- Gyermek korában hol tanult és egyáltalán szeretett-e iskolába járni?
- **Általános iskolába Kenderesen jártam, kenderesi voltam. Középiskolát, azt itt végeztem Móricz Zsigmond gimnáziumban. Szerettem az általános iskolát! Szerettem az általános iskolába járni, igen!**
- Dolgozott-e máshol a tanári pályán kívül? És ha igen, akkor hol?
- **Igen. Az érettségi után katonaság volt, utána mentem el rendőri pályára. Rendőrként dolgoztam 8 évet, utána mentem el egyetemre és azután kezdtem el a tanári pályámat ez 2002-ben volt, azóta itt vagyok!**
- Miért pont történelem?
- **Mert én mindig ezt szerettem! Mindig is ezt szerettem kicsi koromtól kezdve!**
- Mit tervez igazgató helyettesként? Milyen célkitűzései, és milyen feladatai vannak egyáltalán ebben a beosztásban?
- **Az igazgatóhelyettesi tisztségben nagyon sok szervezési feladat van. Nagyon sok adatszolgáltatás, nagyon sok adminisztrációs feladat. Emellett célkitűzés, lehetőség szerint fejleszteni az iskolát. Humánerőforrás tekintetében, mind tárgyi feltételek megteremtésében, vásárolni új dolgokat, szépíteni, korszerűsíteni. Új tanárokat keresni, akik segítik a már jelenlévő tanárok munkáját. Tehát az iskola szervezeti fejlesztése.**
- Tudtommal a 2019/2020-as tanévben induló gimnáziumi tagozatnak ön lesz az osztályfőnöke. Milyen feladatai lesznek osztályfőnökként?
- **Osztályfőnökként ugyanolyan feladataim lesznek, mint amikor a középiskolában tanítottam, mivel ott évekig osztályfőnök voltam. Tehát ugyanazok a feladataim, mint más osztályfőnökknek. Tanulói adminisztrációt vezetni, - ami, hű de nagyon fontos, egyébként tényleg az-, a közösség fejlesztés, összekovácsolás, a mindennapos dolgoknak az intézése, beszélgetés, az osztályban lévő gondok, problémák megoldása. Emelett az osztálykirándulások, tanulmányi kirándulások szervezése, szabadidős programok lebonyolítása, tanulás támogatása, tanulás módszertannak a segítése.**
- És erre a helyre ön jelentkezett vagy kinevezték?
- **A gimnáziumi tagozat az után merült fel, hogy én ide kerültem. Már 17 évet tanítottam középiskolában, és amióta a kétszintű érettségi-rendszert bevezették- 2005 óta - folyamatosan érettségiztetek ebben a rendszerben. Úgyhogy adott volt, hogy az új gimnáziumnak én leszek az osztályfőnöke.**



- Milyen módon tudja ön a tehetséges gyerekeknek a boldogulását segíteni?

- Én borzasztóan fontosnak tartom a tehetséggondozást. Számomra nagy öröm, hogy most volt az iskolának a minősítése és Kiválóan akkreditált Tehetség pont lett az intézményünk. Mert kiválóan végzik ezt a munkát az itt tanító pedagógusok, rettentően sok energiát fektetnek a tehetséggondzásba.

Nagyon fontosnak tartom a tehetséggondozást és ezt úgy képzelem el a gimnáziumba, hogy egy mentor /tutori rendszert vezessünk be.

Ami azt jelenti, hogy egyrésztől létszámtól függően lesznek majd az adott pedagógusok mellé besorolva diákok, akiknek az előmenetelét figyelik. Ahol lemaradnak a diákok, ott megpróbálnak segíteni vagy a szaktanárokkal felvenni a kapcsolatot, hogy milyen tényezők hátráltatják a tanulót.

A tutori rendszer másik része, amikor ténylegesen egy-egy tanár egy-egy diáknak konkrét segítséget nyújt. Ha tehetséges, akkor a tehetség kibontakoztatásában, segítségével, ha pedig lemaradó, akkor pedig korrepetálja, hogy az adott célkitűzését mindenképpen elérje. Ez nagyon fontos. De ezt nem úgy kell felfogni hogy kötelező korrepetálás vagy tanulószoba, hanem inkább egy plusz, hogy az előrehaladását segítsük a minél jobb teljesítmény elérésének érdekében.

- A következő kérdések már a tanár úrral lesznek kapcsolatosak. Először is: Mit szokott csinálni szabadidejében?

- Szabad időmbe olvasok, megszállottan szeretek olvasni. Főleg történelmi témájú regényeket- ez mondjuk nem nagy meglepetés szerintem-, és emellett még Fantasyt, amit azért szeretek, mert van mindegyiknek történelmi háttere. Kedvenceim közé tartozik például: Dan Abnett: Black Libary; Graham McNeil; James Swallow; Pierce Brown: Káosz évei. A magyar írók közül Bán Mór: Hunyadi sorozata a kedvencem.

- Milyen zenét szokott hallgatni?

- Nagyon szeretek zenét hallgatni főként autóban, otthon nem nagyon szoktam, de ha hallgatok, akkor a keményebb stílust részesítem előnyben.

- Keményebb stílus alatt mit ért Tanár úr?

- A régi klasszikus heavy metált szeretem. Iron Maiden, Halloween. Azt a fajtát, ami nem annyira vad, de mégsem egy nyugis zene.

Köszönöm tanár úrnak az interjút! Megtiszteltetés volt.

Következő interjú alanyom: Pardi Oláh Roberta

Szilágyi Dóra főszerkesztő

## Jeles napok a természet- és környezetvédelem jegyében

**Április 7. – Egészségügyi világnap.** 1948-ban e napon kezdte meg működését az ENSZ Egészségügyi Világszervezete.



**Április 22. – Föld napja.** Környezetvédelmi akciónap.

Magyarországon 1990 óta rendezik meg.

Célja, hogy felhívják a figyelmet a környezetvédelem fontosságára.

**Április 24. – Kísérleti állatok védelmének világnapja.** Az állatvédők minden évben felhívják a figyelmet április 24-én a laborállatok védelmének fontosságára, illetve arra, hogy a tudomány lehetőség szerint alkalmazzon élőlénybarát alternatívát.



**Április 30. – Méhek napja.**

A Magyar Méhészek Egyesületének kezdeményezésére 1994-től ünneplik Magyarországon.



**Május 10. – Madarak és fák napja.**

A természet és a környezet értékeinek megismerésére, védelmére mozgósít. Ez az ünnep Herman Ottó nevéhez fűződik, 1906 óta ünnepeljük.

### ÁLLATI HUMOR

- Apu! Mi az a kolibri?
- Az? Az egy... különleges halfajta.
- Hal? De hát itt azt írják, hogy a kolibri virágról virágra száll.
- Látod, most már azt is tudod, hogy milyen ügyes!



- A róka nagyon ravasz jószág, igen könnyen rászedi az embert - meséli egy vadász a barátainak. - Nemrég egy álló napig voltam a nyomában egynek, és mikor végre lelőttem, akkor derült ki, hogy kutya.



Egy kutató egereket tanít be arra, hogy ha megnyomnak egy csengőt, akkor ennivalót kapnak. Egy hét múltán megszólal az egyik egér:

- Sikerült végre ránevelnem azt az alakot, hogy ha megnyomom a csengőt, dobjon ide egy sajtot!

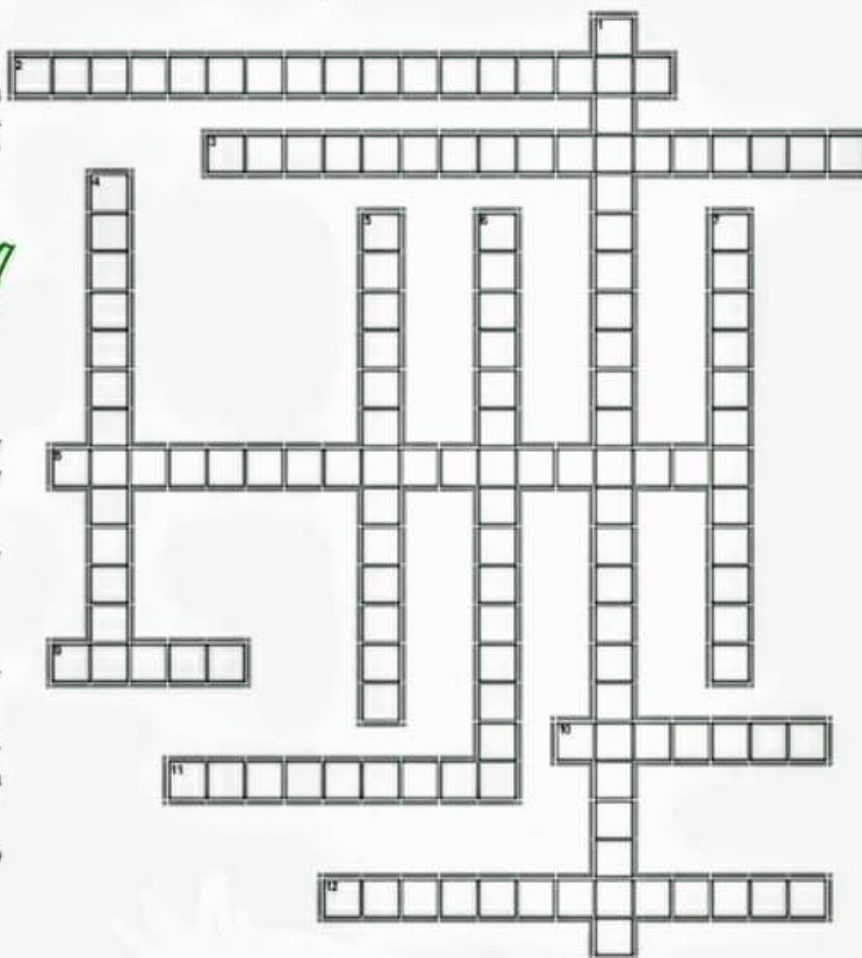
# Húsvéti rejtvény

## Vízszintes

2. A zsidók húsvétkor eszik
3. János szerint ezt bízza az Úr Péterre, miután megvallja, hogy szereti
8. A zsidók Húsvétkor erre emlékeznek
9. A "hitetlen" apostol
10. Az ide vezető úton is megjelent a Feltámadott
11. Ő hengerítette el a követ Jézus síjáról, de Ő köszöntötte a Boldogságos Szűz Máriát is
12. A húsvéti gyertyán található öt pont jelképezi

## Függőleges

1. Húsvétkor ünnepeljük
4. Feltámadása után neki jelent meg először az Úr
5. Zsidó húsvéti étel, de Jézust is nevezzük így
6. Ezen a szentmisén térnek vissza a harangok
7. A két tanítvány, akik a sírhoz futottak



# Garfield®

# by Jim Davis

Fordította: Bóronyák Rita



További képsorok rendszeresen olvashatók a Garfield magazinban és a Zseb-Garfield könyvsorozatban.

Vékony Mónika pályamunkája  
ingyenes nyári művészeti táborra

