

LAMIIRE

Launai Miklós Református Iskola A 2018/2019-es tanév 1. kiadása

Sziaztok ☺

Először is elnézést szeretnénk kérni mindenkitől, hogy ennyit kellett várnotok az első kiadásra! Ezentúl alkalmanként fog megjelenni az újság. Ha ötletek, kérdések, tanácsotok van, keressetek bátran!

Tartalom:

- 1. Szülinaposok köszöntése**
- 2. Új tanulók névsora**
- 3. Gyorstalpaló leendő gólyáknak**
- 4. Interjú Tatárné Gábor Évával**
- 5. Mindennapi tor(na)túra**
- 6. Lélekmelegítő**
- 7. Ez történt a Launaiban**
- 8. Pozitív gondolatok**
- 9. A facebook függőség**
- 10. A világ legidegesítőbb szülői mondatai**

Szeptember, Október, November Születésnaposai:



Isten Éltesen Benneteket!!!

Szeptemberi születésnapos diákok: Berkes Máté, Németh Hanna, Fekete Zsuzsanna, Bajka Máté, Juhász Péter, Basa Barbara, Prezmiczky Zsuzsanna, Márkus Mátyás, Fekete Zsanett

Szeptemberi születésnapos tanárok: Sárvári Zsuzsanna

Októberi születésnapos diákok: Árendás Kiara, Bükki Tamara, Lévai Krisztián, Rehák Botond, Takács Fruzsina, Bükki Richárd, Gerecsei András, Németh Kitti, Neuprond Lívია, Pados Vivien, Nagyfi Máté, Tóth Andrea, Lévai Hanna, Marton Vivien, Hadi Laura, Varga Ábel, Winkler Adrienn

Szeptemberi születésnapos tanárok: Kenéz Anikó, Kecskeméti Éva Kinga, Petró Petra

Novemberi születésnapos diákok: Hasznics Milán, Király Anna, Király Gergő, Árendás Kristóf, Valki Balázs, Csizmadia Milán, Hevesi Réka, Fizel Barbara, Gesztesi Viktória, Kovács Kristóf, Németh Szabina, Vellai Csinszka

Novemberi születésnapos tanárok: Gúgyeláné Gintner Csilla, Kovács Lászlóné, Tomaschoffné Dolezsán Ágnes

A 2018/2019-es tanévbe érkezett tanulók névsora:

<p><u>1.osztály:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Árendás Kiara - Bükki Tamara Beatrix - Farkas Márton - Giber Adrián Benjámín - Gutter Péter Junior - Halomi Bence - Jaksa Natália Krisztina - Jankovics Léna - Jónás Bertold György - Juhász Alexandra Szilvia 	<p><u>9.osztály:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bakos Eszter - Banai Csenge Zsófia - Csizmadia Milán Patrik - Gerecsei András - Háromi Eszter - Hevesi Réka - Horváth Alíz - Horváth Levente - Jáger Hajnalka - Kriván Júlia
---	---

<ul style="list-style-type: none"> - Koritár János Bence - Lapos Barnabás - Nagy Zoé Dorina - Rehák Ida Anna <p><u>2.osztály:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jónás Jázmin Virág <p><u>4.osztály:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dégen Botond Baltazár - Justmann Kristóf Márton <p><u>5.osztály:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kovács Sándor <p><u>6.osztály:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bakes Bendegúz 	<ul style="list-style-type: none"> - Nagy Jázmin - Nedermann Balázs - Németh Kitti - Németh Vivien Melinda - Neuprond Livia Izabella - Pados Vivien - Palotai Léna Szilvia - Pázmándi Brigitta Mónika - Pozsonyi Letti Panna - Révész Erzsébet - Staudinger Zsanett - Szarka Zsófi - Szavickij Eleonóra - Tóth István Zalán - Varga Veronika Natália
---	---

<p>A 2018/2019-es tanévben érkezett pedagógusok névsora:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hordós Boldizsár - grafikusművész - Hörömpöli Tiborné - tanító - Kerti Tibor - szakmai tanár - Menyhárt László - gitárművész - Molnárné Varga Katalin - magyartanár - Petró Petra - festőművész - Rábl Tiborné - énektanár - Roszicska László – magyar és református hittanár - Pastolek Ottó – katolikus hitoktató

Gólyahírek nem csak gólyáknak!

Gyorstalpaló leendő gólyáknak

Új iskolába kerülni nem egyszerű. Más környezet, tele rengeteg idegen emberrel, szokásokkal, szabályokkal. Lehetsz nyitott, visszahúzódó... az ismeretlentől valamilyen szinten mindenki fél.

A megszokottól eltávolodva, új vizekre evezni nehéz feladatnak bizonyul. A környezetváltozás sosem egyszerű. Elengedni a régit és ezzel együtt belesöpenni az újba. Hozzá kell szokni a helyzethez és kihozni belőle a lehető legjobbat.

Mindannyiunk életében bekövetkezik egyszer az iskolaváltás. Évekig egy osztály oszlopos tagja az ember, aztán hopp... ballagás, és búcsút inthetsz drága osztálytársaidnak. Bár ismerjük be, az egész

végzős év arról szól, hogy melyik középiskolát választod továbbtanulásod székhelyévé. Én őszintén megmondom, egész évben azt hallgattam, hogy „*a középiskolában nem csinálhatod ezt, ott jól meglesztek nevelve*” vagy épp „*amit én kérek tőletek az semmi, ahhoz képest, ami a középiskolában lesz, minden nap írni és felelni fogtok*”. Szóval konkrétan rémisztgettek minket, nem mintha nem féltünk volna eléggé e nélkül is. Jött a szeptember, az első tanítási nap, amikor is a torkomban egy hatalmas gombóccal álltam új életem kapuja előtt és általános iskolai tanáraink szavai csengtek a fülemben. Az osztályterembe lépve azonban a félelemmel együtt az előbb említett mondatok is elszálltak.

Beismerem, a középiskola szabályai és szokásai merőben mások, mint általános iskolában, de a rémisztő elképzelés, ami a suliról született az ellenkezője annak, ami valóban ránk kilencedikesekre várt. A tanárok – talán egy-két kivétellel – teljesen segítőkészek voltak. Kaptunk egy apró bevezetést, nem dobtak minket rögtön a mély vízbe, mint ahogy azt általánosban ígérték. Persze, ezt tanára válogatja, de nekem pozitív csalódás volt. Szóval azt mondom, nem éri meg ezen aggódni.

Az előzőkkel ellentétben, a leendő osztályommal nem riogatott senki, mégis talán ettől tartottam a legjobban. Az egyetlen dolog, amit ezzel kapcsolatban tudok mondani, hogy a sok ismeretlen ember, akiket szeptember első tanítási napjától az osztálytársaidnak kell hívnod, hasonlítanak rád. Máskülönben nem választottátok volna ugyanazon iskolát és osztályt. Így sokkal egyszerűbben találtok egymásra. És még ha elsőre nem is ismerkedsz össze mindenkivel, idővel változni fog ez is. Légy nyitott, ne félj beszélgetni, ismerkedni, hisz a hosszú utat, ami az érettségéig elöttetek áll, velük fogod megtenni! Nem biztos, hogy mindenkivel szimpatizálni fogsz az évek alatt, de a kevésbé rokonszenves emberek nem számítanak a barátaid mellett.

Az első megpróbáltatás számomra az volt, hogy megint én voltam a legkisebb. Két kezemen nem tudom megszámolni, hányszor hívtak „Gólyának”. Először furcsa volt, aztán vicces, de elég hamar abbamaradt ez a becenévféle. Legkisebbként rengeteg, számomra ismeretlen íratlan szabállyal kellett megismerkednem (előre köszönök a felsőbb éveseknek, MINDEN tanárnak köszönök...stb.) Miután ezeket megtudtam és betartottam őket, minden rendben volt. Már nem hangoztatta mindenki, hogy gólyák vagyunk... teljesen beleolvadtunk a diákéletbe. A tanárok, a diákok és mi magunk is megszoktuk, hogy a középiskola részei lettünk.

Az egészet összegezve tehát, igazán nincs okod félni. De kit áltatok? Én is félttem, bármit mondtak. A lényeg, hogy ne tarts tőle túlságosan! Ismerd meg a tanáraid, az osztálytársaid a felsőbb évesek elvárásait, és minden sínen lesz! Ezt a beilleszkedést mindenkinek túl kell élni, ezután jön csak a középiskolai élet java.

Interjú a 9.-es osztályfőnökkel Tatárné Gábor Évával

1. *Ha egy mondatnál kellene jellemezned az osztályt, mi lenne az?*
 - Rendesek ezek a gyerekek.
2. *Mi az első benyomásod az osztályról?*
 - Szimpatikus társaság.
3. *Szeretsz osztályfőnök lenni? Hogyan fogadtad ezt a felkérést?*
 - Amióta itt dolgozom, osztályfőnök vagyok és eddig más kollégáktól örököltem meg az osztályokat. Örülök, hogy most a kezdetektől fogva én építhetem ezt a közösséget.
4. *Kezd osztállyá válni a csapat?*
 - Ahogy látom, nem bántják egymást a diákok és mindenki szóba áll mindenkivel. Eddig három iskolán kívüli programunk volt, ahol nem volt kötelező a részvétel. Ezeken az eseményeken sajnos csak az osztály fele, vagy kicsivel több, mint a fele jelent meg, bár egy 25 fős osztálynál még ez is tűrhető létszám.
5. *Milyen típusú osztályfőnöknek tartod magad?*
 - Szeretném, ha a diákok úgy éreznék, hogy megbecsülésre méltóak. Igyekszem többet dicsérni, mint büntetni.
6. *Van-e olyan az osztályban, aki különleges tehetség valamiben?*
 - Van, aki szeret beszélni a hobbjáról, vagy láthatjuk a neten, hogy mivel foglalkozik az iskolán kívül. Sokaknak még rejtve van ez az oldala. Ezért nem szeretnék itt kiemelni senkit.

Mi a véleményed az iskoláról? Gólyákat kérdeztünk:

Én azért szeretek ide járni, mert a felsőbb évesek kedvesek, nyugodt környezet van, nagyon szép az iskola. A tanárok többnyire kedvesek és nagyon jók az osztálytársaim.

Már egyszer voltam kilencedikes, de az előző suliban a szakma sem és az iskola sem tetszett. Nem bántam meg, hogy átiratkoztam és most már a Launaiba járok, mert sokkal jobban tetszik. Nagyon szimpatikus a családi környezet és a legtöbb tanár is. Néhány dolgot még meg kell szoknom, de úgy érzem, ez a legkevesebb. Az osztályon belül, nagyon jól megértjük egymást a többiekkel és sokat nevetünk. A legtöbb emberrel komolyabb témáról is el lehet beszélgetni. Örülök, hogy egy ilyen jó osztály része lehetek.

Ugye még csak 3 hónapja vagyunk itt, de már most imádom ezt a sulit. Mindenki nagyon kedves és aranyos, és ami a legjobb, hogy mindenki mindenkit elfogad. Az órák érdekesek és az ebéd is finom. Az áhítat mindig nagyon meghitt és jó hangulatú.

Azért szeretem ezt a helyet, mert ez a hely igazán családi és figyelmes. A tanárok szigorúak és kedvesek. A diákoktól nem igazán ragadtatom el magam, nem igazán szeretem az itt tanulókat, de akik igen, őket nagyon! Szeretem, hogy bármi, ami érdekel az támogatott és segítenek fejleszteni a képességeimet (színház, zongora). Nem szeretem, hogy sok az elvárás a diákokkal szemben, például hogy egy adott tanár azt hisz, hogy a szabad időnk csak a tanulásból áll. Jó ez a hely, személyesen szeretem.

Mindennapi tor(na)túra, avagy egy tornazsák kalandjai

Mindenki számára ismerős a szitu: álmos reggeli készülődés, nyomorgás a buszon, rohanás a suliba. Mi újat mondhatnánk minderről? Mi semmit, de nézzük csak meg egy más szemszögből!

Reggel van, bizonyára még korán, ugyanis még csak nem is világosodik. Innen a sarokból figyelem gazdám fáradt nyújtózkodását. Ha tovább heverészik, megint késésben lesz, de hogyan figyelmeztethetném én, mikor csak egy tornazsák vagyok?

Na végre, magához tért emberünk, de még mindig csak az ágyán ül és a padlót vizslatja. Most már egész biztosan elkésünk. Mocorgást érzek, megindul a fürdőszoba felé, de hihetetlen... a telefonját is viszi, ahelyett hogy azzal foglalkozna, mit vegyen fel és mit vigyen! Jellemző...

Percekkel később visszacsoszog a szobába, de még mindig tudomást sem vesz rólam. Komótos mozdulatokkal magára vesz valamit, kifordítva persze. Elvánszorog a tükörig, hogy megigazítsa kusza haját, ekkor észreveszi kifordított pulóverét és morgolódva veszi vissza, immár rendesen. Ekkor szeme sarkából rám pillant. Végre! Izgatott leszek, vajon ma a gumiszagú tornaterembe megyünk, vagy abba a nagy tükörösbe, ahova izzadni és szenvedni járunk? Kedves gazdám hátraveti fejét, egy morgásféle hangot hallat, majd sóhajtva megindul felém.

Nyilván, nem örül nekem annyira, mint én neki, legalábbis ezt érzem mozdulataiból, ahogy kirángatja madzagomat és feltépi számát, hogy lássa mit felejtett bennem múlt héten. Kiveszi kedvenc zokniját meg a nagybetűs pólót, megszagolgatja, vállat rántva visszadobja, jól meghúzza a madzagot, majd felcsap a hátizsákjára és elindul kifelé. Van egy olyan érzésem, hogy nincs jó passzban, de végre kint vagyunk, faljuk a métereket, hatalmas lépésekkel közelítjük meg a buszmegállót.

A kereszteződésben megjelenik a várva várt, diákoktól már roskadozó fehér busz, ami öregebb mint a nagyanyám. Gazdám tapogatva keresi zsebeiben bérletét, amit természetesen nem talál, ezért lecsap a földre és vadember módjára túrni kezdett benne. Győzelem! Megvan, éppen akkor, amikor begurul tömött buszunk. Már előre látom végzetem, utálom ezeket az utazásokat! Természetesen, az idős nénik csak úgy rohannak fel a lépcsőn bot nélkül. Nem is értem: hatalmas, jól olvasható betűkkel ki van írva: I S K O L A J Á R A T. Bezzeg, ha mi szállnánk fel a piacjára, lenne morgolódás.

Mire mi is felkapaszkodunk, már erősen keresni kell az üres helyeket, hátha le tudunk ülni, akkor talán nem nyomnak össze. Gazdám szíve erősen ver, pánikol; sokan nincsenek tisztában azzal, mennyire súlyos lehet ez, mert igenis léteznek főbiák és szorongások. Mély levegőt vesz, elindul hátra, hátha ott a sarokban megbújhatunk. Terve rögtön befuccsol, mert vannak, akik megállnak beszélgetni a busz közepén és véletlenül sem hajlandók arrébb állni, ráadásul táskájukat sem képesek levenni, hogy esetleg elslisszolhassunk mögöttük. Szomorú pillantást váltok tornazsák sorstársammal, ami a székhez szorítva kapkod levegőért. Mellette a széken ülő srác mérgesen rugdalja tesiccuccát, morgolódva a rengeteg cucc hurcibálásán és a sok óra miatt idegeskedve.

Mivel nem tudunk továbbmenni, mi is megállunk, igyekszünk valahogy kapaszkodni, miközben nézelődünk tovább. Kicsit irigykedve nézem azokat a tornazsákokat, amelyeknek saját ülésük van, szemtelenkedve nyújtva ki rám nyelvüket, szórakozva szerencsétlen sorsomon. Megkérdezné a gazdám, hogy szabad-e a hely, de tudjuk a választ: „Bocsi, foglalom”. Ja igen, persze, a kedves táskádnak, mivel egész úton senki nem ül le melléd. Így csendben állunk tovább. Nem látom, de

tudom mit bámul ez a kis drága: a napfelkelésben gyönyörködik. Imádjuk! Szoktuk nézni a naplementét is, én a lábának dőlve hallgatom, ahogy szürcsöli baracklevét a lépcsőn ücsörögve. Kellemes gondolataimból egy erőteljes lökés szakít ki egy szitkozódás kíséretében. Újabb felszállók, alig van már helyünk, de még nyomnak és ordibálnak, hogy menjünk arrébb. Persze a hatalmas túlélőtáborba elegendő nagy pakk ott van a hátukon, egyesek pedig még mindig önelégülten ülnek székükön kedves táskájukkal. Már az összes létező hely elfogyott, de még mindig vannak újabb és újabb felszállók, feszültség lóg a levegőben, keveredve a mormolt imákkal, hogy érjünk már végre be.

Örökkévalóságnak tűnő hosszú percek után megáll a busz, a diákok egymást nem kímélve taposnak és lökdösődnek az ajtó felé. Mikor végre leszállnak a nénik is a batyukkal, van helyünk, villámgyorsan le is csapunk egyre, elfoglaljuk. Kis gazdám levesz magáról és a mellkasához szorít. Ismerem már annyira, hogy tudjam, min jár az esze: szívesen tenne inkább a székre, hogy én is kényelmesen utazhassak, de akkor hasonló lenne a többiekhez, így elveti ezt a gondolatot. Esze ágában sincs azonban a mocskos, sáros padlóra tenni, hisz én vagyok a kedvence. Hallottam, ahogy mondta, amikor hozzá kerültem és szégyenlősen a hátába kapaszkodtam, mert úgy pörgött barátai előtt, hogy minél jobban megnézhesse. Így marad az a lehetőség, hogy az ölében ülve utazom, míg a hátizsákját a cipőjére teszi, hisz minden undorítóan retkes, inkább nem rak le semmit.

Indulunk tovább, kezdünk mindketten ellazulni, hogy sikerült egy jó helyet kifognunk és legalább három-négy megállón át tudunk viszonylag kényelmesen utazni. Ám ekkor bevágódik mellénk egy fura alak, se szó, se beszéd, leül, természetesen a hátizsákot is sikerül megtaposnia, amire együttérzően tekintek, miközben gazdám csúnyán nézve új szomszédunkra azt is ölébe veszi és leporolgatja kezével. Csendben telik az út tovább, a mocorgásból tudom, hogy ez lesz a mi megállónk. Gazdám erőteljesen megköszörüli torkát és közli utastársunkkal, hogy mi itt szállunk le. Amaz kelleetlenül arrébb fordítja térdeit, mire gazdám hitetlenkedve vonja fel szemöldökét és csak áll tovább. Ekkor esik le a másiknak, hogy fel kéne állnia. Még nagyobb kedvetlenséggel megteszi, mi megköszönjük, átverekedjük magunkat a tömegben az ajtóig és leugrálunk a lépcsőn.

Végre! Friss levegő, szabadság! A folyóként áramló tömegről leválva jobbra fordulunk, reggelit veszünk. Hát persze! Aki nem készül el időben otthon, az nem tud készíteni magának, így gazdám a bolt felé veszi az irányt. Hamar meg is érkezünk, nem töltünk sok időt, gazdám céltudatosan megy a polcokhoz és ragadja meg, amit akar. Elindulunk a pénztár felé, nem akarja levenni a táskáját ez a jó gyerek, ezért hátranyúlva matat a kártyája után, de mégis kénytelen levenni, mert nem találja. Gondosan lerak maga mellé, hátizsákjával már picit erőteljesebben bánik. Leguggolva a sorban keresi kártyáját, majd győzedelem ittas mosollyal jelzi, hogy meg is találta, így fizethetünk. Kezében fogva lóbálódzom, míg az árukat fel nem veszi egy kezével ügyeskedve. Odaállunk a másik pulthoz, megint leveszi táskáját és zsörtölődve csinál helyet frissen szerzett reggelijének. Én addig az ablakon kifele bámulok és izgatottan várom, hogy menjünk a suliba.

Hasznosnak érzem magam, ugyanakkor tehernek is, ugyanis más társaimtól tudom, az ő gazdájuk sem szereti a tesis napokat, mert a nehéz könyvek mellé még minket is hozni kell. Viszont vannak olyan társaim, akik egy sötét szekrényben várják ezeket a napokat. Gondolkodásomból erőteljes csapódás szakít ki: bepakolt a kisasszony, felcsap a hátára és indulunk is. Egy zebra, két zebra, majd a harmadik, és már meg is érkeztünk. Gyorsan az órát lesi, egy perce van a másodikra felérni, ezért kettesével szedi a lépcsőket. Félúton megáll, hogy bedobjon a tornazsákoknak kijelölt helyre, aztán

eszébe jut, hogy mégiscsak a kedvence vagyok, így gyorsan felvesz és felakaszt, hogy véletlenül se tapossanak meg.

Távolodó alakját látva elszomorodom, mert tudom, sokat kell várnom mire jön értem. De legalább ma nem szakadtam ki és nem tapostak meg... Ma nem!

Lélekmelegítő

Nem tudom, kinek hogy indult el ez a nap.

Mire gondoltatok reggel, mit vártok ettől a naptól? Vártok tőle valamit? Van valami célotok mára? Mire véget ér, a jó, vagy a rossz lesz benne több?

Valaki azt írta, hogy ő minden reggel, mielőtt kinyitja a szemét, arra gondol, hogy ma valami jó dolog történik vele. És este arra emlékszik vissza, hogy abban a napban valóban nagyon sok öröm volt. Megkérte diákjait is, hogy próbálják ki, és minden nap végén gyűjtsék össze, és írják le, milyen jó dolgok történtek velük aznap. Azok a hallgatók, akik kipróbálták, azt tapasztalták, hogy sokkal több öröm volt a napjaikban, mint korábban. A jót várták, és észrevették azokat az apró örömöket, amiket korábban figyelmen kívül hagytak. A pozitív dolgokra figyeltek, és egyre többet vettek észre belőlük.

Ezt erősíti meg a Példabeszédek könyvének írója is:

A csüggedőnek mindig rossz napja van, a jókedvűnek mindig ünnepe. (Péld. 15:15)

Nem biztató ez azoknak, akik rosszkedvvel indultak el ma reggel. Aki úgy kelt fel, hogy már megint elkezdődik egy vacak nap, amit túl kell élni, az valószínűleg úgy is fejezi be, hogy ez egy szörnyű nap volt. A jó dolgokat észre sem veszi, a rosszakat annál inkább, hiszen arra állította be a gondolatait. Vacak nap, éljem túl. Van, akinek ismerős érzés?

Mitől legyen jó kedvem? – kérdezi, aki így beleéli magát az önsajnálathoz. Neki joga van búbanatos képpel járni, és elvárni másoktól a sajnálatot. Szegény, milyen szörnyű neki. Nem arra gondolok, amikor valakit tényleg rossz dolog ért, hanem amikor ez az alapállapot.

Ismerős a példa a fél pohár vízről: valakinek félig üres pohár, van, akinek félig tele. A hiányt vesszük észre, vagy ami van? Ami elég is lehet. Észrevesszük-e a jót, vagy csak panaszkodunk azért, mert nem minden tökéletes. Mert ma még csak kedd van. Mert a dolgok nem úgy alakulnak, ahogy szeretnénk. Mert mások a hibásak azért, hogy én ebben a helyzetben vagyok. Kinek kell tenni valamit?

Pál apostol így fogalmaz:

„én megtanultam, hogy körülményeim között elégedett legyek” (Fil. 4:11)

Pál apostol azt írta, hogy megtanulta. Tehát megtanulható az elégedettség. A nehézségekben is lehet örülni. Pálnak ez az alapállapot.

„Mindenkor örüljétek! Mindenért hálát adjatok, mert ez Isten akarata Krisztus Jézus által a ti javatokra”

Minek örülünk? Próbáljon meg mindenki 3 olyan dolgot összeszedni, aminek örül. Nem kell fontossági sorrendre gondolni, csak ami először eszetekbe jut. Mikért vagy hálás?

Ma reggel eljöttél ide az iskolába, tehát tudsz járni. Van, aki nem tud. Valahonnan jöttél, volt fedél a fejed fölött, van ruhád, amit fölvetted, van mit enned. Sokan nem mondhatják ezt el magukról. Megvannak a képességeid ahhoz, hogy ebben az iskolában tanulhass, nem mindenki lenne képes arra, hogy eljusson ideig. Vannak rokonaid, talán barátaid is, de az biztos, hogy van olyan, akinek szüksége van rád. Ezek eszedbe jutottak?

Tudsz örülni annak, ha rád süt a Nap? Vagy ha az arcodra esnek a hópehelyek? Vagy úgy gondolsz, ezek apróságok?

Mert ma számonkérések várnak rád. Sok fárasztó óra. Meg a jövő gondjai, szintvizsgák, érettségik, továbbtanulás. Feladatok. Kinek van kedve a hópehelyeket figyelni?

Mégis ezt írja Pál apostol, hogy mindenkor örüljétek, és mindenért hálát adjatok. Miért?

- mert ez Isten akarata
- a ti javatokra.

Mert Isten sok jót adott, azért, hogy örüljünk neki. Ha nem figyelünk rá, az olyan, mintha valaki készítené nekünk ajándékot, és mi nem vesszük észre. Vagy fordítva: képzeld el, hogy rendet raksz az egész házban, de fel sem tűnik senkinek a családban. Milyen érzés? Hazajönnek és szidják a rossz időjárást, és bosszankodnak a közlekedési dugók miatt. Ráadásul összesározzák a tiszta padlót. Pedig örülhettek volna, hogy milyen gyönyörű rend van, nem kell másnak takarítani.

Azt is írja Pál, hogy a ti javatokra van, ha örültök.

Erre saját példát szeretnék mesélni. Tavaly volt egy hosszabb nagyon fájdalmas időszak az életemben. Amikor volt okom szomorkodni. Eltelt egy időszak, amíg újra észrevettem, hogy mennyi sok szép és jó dolog van körülöttem, amiknek lehet örülni. Hogy Isten mennyi mindennel megajándékozott. Ebben az időszakban nagyon fontos volt, hogy ezekre a dolgokra figyeljek. Emlékszem, május környékén az egyik lyukas órában siettem a főtéren keresztül. Aztán hirtelen eszembe jutott, hogy még bőven ráérek, nem kell rohanni. Lassú sétára váltottam, volt időm gyönyörködni, hogy milyen szépek a park növényei, a lámpaoszlopok, milyen szépen süt a Nap. Rácsodálkozni arra, hogy az élet milyen szép. Az ilyen pillanatokból Isten nagyon sokat ajándékozott nekünk. Mennyit veszünk észre belőlük? Amit észreveszünk, az felel.

Csillagászati földrajz órán azt szoktam mondani a diákjaimnak, hogyha fölnezünk az égre, visszatekinthetünk a múltba, hiszen amit látunk, a csillagok fénye már évek, vagy akár évmilliók óta utazik, mire a szemünkhöz elér. Lehet, hogy az a csillag már nem is létezik. Az első holdutazó, azt mondják, a 8. zsolttárt küldte üzenetként a Földre. Rácsodálkozott, milyen hatalmas az az Isten, aki ezt a csodát megteremtette.

Ilyen rácsodálkozást, örömmel teli szép napot kívánok mindannyiótoknak. Ámen!

Imádkozzunk! Köszönjük Istenünk a csodákat, amiket ebbe a világba teremtettél. Köszönjük, hogy azt akarod, hogy gyönyörködhessünk bennük. Add, hogy ne húzzon le bennünket az elkövetkezőktől való félelem, hiszen Te velünk vagy akkor is, ha nehézségeken megyünk keresztül. Te velünk vagy az iskolában, a vizsgákon, az érettségin. Kérünk, adj jó kedvet, örömet, és sok erőt hogy el tudjuk végezni a feladatainkat, amik ma várnak ránk. Ámen!

Ez történt a Launaiban

<p><u>Szeptember:</u></p> <p>15. Matata-túra 8. osztály</p> <p>22. Matata-túra 4-5-6.osztály</p> <p>26. Pályaorientációs nap</p> <p><u>Október:</u></p> <p>5. Pizsi-party</p> <p>25. Tökmagok, Tök jó fejek avatása</p> <p style="text-align: center;">Tökfaragás</p>	<p><u>November:</u></p> <p>9. Márton-napi felvonulás</p> <p>9-11. Pályaválasztási kiállítás</p> <p>15. Ki miben tudós palánta</p> <p>18. Istentisztelet Neszmélyen</p> <p>21. Nyílt nap a középiskolában</p> <p>24. Felvételi előkészítő</p> <p>28. Fogadóóra 16-18 óráig</p> <p>30. I. Adventi gyertyagyújtás</p> <p><u>December:</u></p> <p>1. Munkanap! 3 tanóra után egészségnapot szervezünk</p> <p>6. Mikuláskupa</p> <p>7. II. Adventi gyertyagyújtás</p> <p>14. III. Adventi gyertyagyújtás</p> <p>15 Munkanap!</p> <p>20. IV. Adventi gyertyagyújtás</p> <p style="text-align: center;">Karácsonyi ünnepély az iskolában</p> <p>21. 16 órakor Falukarácsony</p> <p style="text-align: center;"><u>Téli szünet:</u></p> <p style="text-align: center;">2018. december 21- 2019. január 2.</p>
--	---

Tudtad-e,hogy...?

-Az Anktartison kívül mindegyik kontinensen van egy Róma nevű város?

-Egy Virginiai férfi hét villámcsapást élt túl?

-Ha a szöcske ember nagyságú lenne, át tudna ugrani egy kosárlabdapályát?

-Ha az esőben futsz hamarabb megázol,mintha sétálnál?

-A legnagyobb elefántagyar, amiről valaha beszámoltak 3,10 méter volt és csaknem 105 kg-ot nyomott?

- A krokodilkölyök nemét a hőmérséklet határozza meg. Ha 30 C alatt van a hőmérséklet, akkor nőstények lesznek,ha 33,9 C felett hímekek lesznek?

Néhány pozitív gondolat!

"Mikor új ötletem támad, mindig megkérdezem 10 barátomat, hogy mi a véleményük. Ha 10-ből 9 azt mondja, hogy örültség, akkor biztosan megcsinálom, amit kigondoltam. Mert szerintem az emberek 90%-a rossz irányba halad az életében." (Walt Disney)

"Álmodozni csodálatos dolog... annál csak egyetlen jobb dolog van... tenni valamit az álmainkért, hogy megvalósuljanak!"

"A hibáid megtanítanak arra, hogy jobban odafigyelj az életedre. Minden egyes hibád erősít Téged, és afeleé hajt, hogy tökéletes ember legyél. De ha jól belegondolsz a hibáid sosem fognak megszűnni, mert így tökéletes az élet... tökéletlenül."

Agypörgető ételek

Talán veled is előfordult már, hogy elkalandoztak a gondolataid, és nem tudtál összpontosítani a tanulásra, vagy éppen egy betanulandó szöveg nem ment bele a fejedbe... elég kellemetlen érzés, mikor az ember próbálkozik, de nem megy. Tudtad, hogy a koncentrációzavaron a táplálkozással is segíthetsz? Ebben a kis cikkben olyan élelmiszereket találsz, melyek segíthetnek memóriád élénkítésében és az agyadat is felpörgetik...

A koncentrációs zavart gyakran okozhatja a vas és cink hiánya. Cinket tartalmazó élelmiszerek például a vörös húsok vagy éppen a tofu, az olajos magvak közül pedig a tökmag és a pisztácia (így, ha rágcsálni való után vágysz, érdemes ezeket választanod!). Vasban tobzódó ételek a búzacsíra, szója, valamint a vörös húsok, különösképpen a borjúhús. Fontos számon tartanod, hogy ezen élelmiszerek felszívódását a C-vitamin kiváltképp segíti, tehát azt sem árt bevinned a szervezetedbe!

Most pedig nézzük a „jó öreg” Omega-3-at! Reklámokban, különböző tv-műsorokban sokszor említik, hogy nélkülözhetetlen ez a fajta zsírsav az agyműködéshez. De miért is? Omega-3 zsírsavat a szervezet képtelen előállítani, ezért étkezéssel kell bevinned; jótékony hatása, hogy segíti az agyi működést, javítja a memóriát. A boltok, drogériák polcain számos Omegát tartalmazó tablettát és táplálék kiegészítőt sorakozik, egy kicsi odafigyeléssel könnyedén bevihetjük a mindennapi táplálkozásba. Lássuk hát a top 4 Omegát tartalmazó ételt!

1. Zsíros húsú halak, mint pl. hering, tonhal, lazac bármilyen formában (friss, fagyasztott, konzerv).
2. Sovány szárnyasok (pulyka, csirke).
3. Babételek, hüvelyesek (bab, borsó, lencse). Igazi aduásznak számítanak, hiszen magas fehérje, vitamin, rost és ásványi anyag tartalmukon kívül Omega-3-ban is gazdagok.
4. Bogyós gyümölcsök (málna, szeder, áfonya). Rendkívül magas antioxidáns tartalmuk és a kis magjaikban lévő Omega-3 serkenti az „emlékezőtehetséged”.

Sokfelől hallhattad már, hogy válaszd a teljes kiőrlésű gabonát (teljes kiőrlésű kenyér, zabpehely, müzli) a finomlisztes változat helyett. Számítalan jótékony hatása mellett én azt emelném ki, hogy a bennük lévő

rostok fenntartják a vércukorszintet, tehát az agyad folyamatos energia-utánpótlást kap. Sőt, később is éhez meg, így csökken az esélye, hogy nagyszünetben kirabold a csoki automatát.

Az előbbi bekezdésben említett csoki automata tartalmáról néhány szó, szóval nassolni valók. Természetesen, ott a klasszikus csoki-szőlőcukor kombináció, de ezek csak ideiglenes megoldást nyújtanak. Ha hosszabb távon gondolkodol, szerezz be egy-két csomag diákcsomagot (nem véletlen ez a neve) vagy mogoróvajot (sajnos ez inkább a sós verzióra és nem az agyon cukrozottra vonatkozik, bár tény, hogy az finomabb). Az igazi mogoróvaj azért ideális, mert bővelkedik E-vitaminban, mely lehetővé teszi a könnyebb glükóz felhasználást, ennek következtében pedig az agy nem marad energia és oxigén nélkül. Ha mindenképpen rá szeretnénk fogni egy tálca sütire, hogy jótékony a hatása agyunk számára, válasszunk olyat, aminek receptjében szerepel a tojássárgája, a tojás ezen része ugyanis kolint tartalmaz, ami kedvező hatással bír az emlékezőképességre.

Most nézzünk be a gyümölcs-zöldség tárházba! A színes zöldségek vitaminokban dúskálnak, így élénkítő hatást gyakorolnak az agysejtekre. Ilyenek pl. a paprika, répa, paradicsom, spenót. Tulajdonképpen a friss, zöld ételek mind energizáló hatással bírnak, úgyhogy néha a kakaós csiga helyett (na, jó mellette) egyél meg valamilyen gyümölcsöt vagy zöldséget.

A táplálkozáson kívül sokat segíthet a megfelelő folyadékbevitel is: napi legalább 2 liter ajánlott, de nem árt meg, ha ennél többet iszol. Oxigén nélkül nincs eredményes tanulás, ezért ajánlott a napi szellőztetés, ennek következtében az agyad és a szoba is friss levegővel telik majd meg. A dekoncentráció oka lehet az is, hogy már sok idő óta a tananyag felett gubbasztasz. Ilyenkor érdemes felállnod és nyújtózkodni egyet vagy sétálni, futni egy kört, esetleg a kedvenc számodra tombolni egyet (garantált endorfin hormon felszabadulás). A keresztmozdulatok is sokat segíthetnek, hiszen ezek szerepet játszanak a két agyfélteke összehangolásában. Íme, egy ilyen mozdulat a sok közül: behajlított könyökkel és az ellenkező láb behajlított felhúzásával össze kell érinteni a könyököt és térdet, majd ismételni kb. 12-szer mindkét oldalon. Tény, hogy nem néz ki túl jól a mozdulat, de eredményes!

Már csak az maradt hátra, hogy kipróbáld és alkalmazd a mindennapokban. Eredményes tanulást és jó étvágyat!

NA VAJON MAGADRA ISMERSZ?

A facebook-függőség



Csak azért, mert nem drog, alkohol esetleg cigaretta, az nem azt jelenti, hogy nem függőséget okozó szer. Mármost a közösségi média. Bármi, ami az életedből „táplálkozik” vagy csak kezd negatív hatással lenni a napirendedre, függéssé válhat, épp annyi fájdalmat, zűrzavart és veszteséget okozhat az életedben, mint bármely más káros szer.

7+1 jele a facebook-függőségnek:

1. A sorrend igenis számít

Az oké, ha az az első dolgod amikor leülsz a számítógéped elé, hogy megnyitod a levelesládát, a kedvenc híroldalaid és a Facebookot. Az viszont már lehet kóros, ha ugyanezeket az ablakokat a felsorolással ellentétes sorrendben nyitod meg, és a céges/személyes vagy fontos levelek helyett egyből ott is ragadsz a fb-üzenőfalon.

2. Jobban csíped a virtuális barátokat, mint az igaziakat

Ha lemondnál egy meghívást egy partira, egy közös szórakozást vagy akár egy egészséges sétát a barátoddal csak azért, hogy chaten lógj a Facebook ismerőseiddel, akkor itt probléma van. Az igazi barátaid igazi kapcsolatot próbálnak kiépíteni, teremteni veled, miközben a Facebook ismerőseid azért vannak veled, mert így a kényelmes. Csak annyi kapcsolat van köztetek, hogy ők is online vannak, és te is.

3. Facebook szóvivő lettél

Ha megdöbbsz, amikor azt hallod, hogy egy haverod vagy egy rokon nem része a Facebooknak és elkezded meggyőzni őt vagy őket arról, milyen nagyszerű és mennyivel jobb lenne az életük, napjuk, ha csatlakoznának, akkor máris ráérőlteted az időigényes szokásodat valaki másra, és egy afféle furcsa házalóvá válsz.

4. Zavar minden más program

Az összejövetelek és ünnepi vacsorák olyan események, amelyek a legtöbb embert várakozással és nagy örömmel töltik el. Ha téged viszont kellemetlenül érintenek csak azért, mert el kell szakadnod a drága Facebookodtól, itt az ideje átértékelni a dolgokat.

5. Neked sosem elég

Ha már keresztbe-kasul jártad az összes posztot és mindazt, amit pillanatnyilag közzétettek a falukon a Facebook-barátaid, majd felkutattad az ismerősök ismerőseinek és szomszédjainak állapotfrissítéseit is, de még a benzinkutas fickóét is, akit három hete rúgtak ki, a Facebook böngészési tevékenységed kontrollálatlanná vált. Ez már nagyon súlyos következménye a függőségnek.

6. Az ismerősnek jelölés versennyé vált

Ha 1200 „barát” nem elég és folyamatosan mások ismerőseid számához hasonlítod a sajátodat, olyan kényszered lehet, ami a valós életben semmit sem ér. Hány ember mellett mész el az utcán köszönés nélkül, pedig ott barátod? Hányan vannak közülük, akikkel tényleg beszélgetsz a való világban? Ők lennének azok az igazi barátok, akik számítanak.

7. A lájkgyűjtés is addikció.

Ha úgy érzed, túl kevés emberhez jutott el legutolsó posztod, ezért óráról órára újra megosztod, csak hogy újabb lájkokat gyűjts be, - az is elég kényszeres. Mindemellett igen megmosolyogtató is.

+1. Alvás/pihenés helyett is a Facebookon töltöd az idődet, és emiatt másnap hullafáradtan ülsz a géped előtt, csak hogy kezdődjön az egész előlről.

Ha észleled valamelyik tünetet magadon, akkor tegyél ellene, nehogy függő legyél! Kevesebbet Facebook-ozz és minél többet foglalkozz a barátaiddal és magaddal!

A világ legidegesítőbb szülői mondatai - kamasz szemmel

Kamaszkorban kinek a kiváltsága lehet az, hogy a lehető legirritálóbb mondatokat is kimondhassa? Persze hogy a szüleidnek... Íme, egy szubjektív lista a teljesség igénye nélkül, nem fontossági sorrendben, csak úgy:

1. „És... miért nem tanulsz?”

Valószínűleg ilyenkor mi is hibásak vagyunk, mert már megint jár az a lepcsés szánk, hogy ebből meg abból lesz a következő héten témazáró, felelés... és sorolhatnám. De ha egyszer annyira jó érzés néha kicsit sajnáltatni magunkat! Amúgy meg ez egy teljesen övön aluli kérdés, mert úgy teszik fel, mintha nem tudnák, hogy a napunkból csupán röpke kilenc órát töltünk a kényelmetlen iskolapadban. És akkor még legyen kedvünk otthon is a tanulásra vetemedni. Na, még mit nem!

2. „Engem más gyereke nem érdekel!”

Se apácskát, se anyácskát nem érdekli, hogy Marikát 16 éves létére elengedték a Balatonra valami idegen csávóval. Őket nem érdekli más gyereke, tehát én sem mehetek, és kész! Ettől függetlenül, ha kapnék egy erős hármast a matek dolgozatomra (*urambocsá*'), akkor egyből nagyon érdekes lenne, hogy a Pityukának meg a Marikának mégis hányas lett, és hogy ők miért tudták megtanulni. Magas fokú következtelenséget sejtetek a háttérben...

3. „(bármilyen, ami elhangzik a következő helyzetben, az mind-mind baromi idegesítő)”

Tökéletes kényelemben, laptoppal az ölemben, fejhallgatóval a fülemben sorozatot/filmet nézek. Mivel kicsit elszégyellem magam az első pontban feltett kérdés után, elhatározom, hogy márpedig idegen nyelvet fogok tanulni, és a *listeninges* feladatokra erősítek rá. A tanárunk is mindig azt mondja, hogy ha feliratos filmet nézünk, az csak a javunkra válik! És mindannyian tudjuk, hogy a tanároknak mindig igazuk van. Erre jönnek az ősök, és mindenféle kérdésekkel árasztanak el. Miért pont abban a szűk egy órában kíváncsiak életem történeteire, amikor elhatározom, hogy gyakorolni fogom az angolt? Ez több mint bosszantó!

4. „Tessék?!” (a világ legkülönfélébb hangsúlyjaival és jelentéseivel)

Hat betű, két különböző írásjel, mégis mennyi mindent jelenthet ez a szó (vagyis mondat). Kétféle lehetőséget tudok elképzelni a használatáról. Higggyétek el, egyik idegesítőbb, mint a másik. Az első: mondok valamit, amit anyáék nagyon nem szeretnének (meg)hallani. Ezért visszakérdeznak, mintha tényleg nem hallották volna, mindezt csakis abból a célból, hogy legyen időm megváltoztatni az elhangzottakat. Ha elég okos vagyok, meg is teszem, amit (feltételezésem szerint) elvárnak. Ha nem vagyok annyira okos, akkor kicsit hangosabban megismétlem, mintha azt feltételezném róluk, hogy baj van a hallásukkal. Ez a második lehetőség nem valami kecsesítő, így mindenkinek az okos verziót ajánlom...

A másik helyzet a következő: a szobámban vagyok, és mivel elég vékonyak a falak ahhoz, hogy meghalljam, amit mondanak, válaszolok rá, mert mostanában nem élek a szelektív hallás előnyeivel. Eközben kiderül: mégsem annyira vékonyak a falak, hogy az is hallatszódjon, amit én mondok. Ekkor jön a sűrű *tessékezés*. Fogom magam, kimegyek, és elmondom, amit akartam. Nem teszek szemrehányást, pedig nekik is ugyanannyi lett volna benyitni a szobámba. Ezzel még nem is lenne probléma. Viszont, amikor én vagyok a szobán kívül, ők meg a bent, és véletlenül kérdezni merek valamit, nem hallanak meg (lehet, hogy tényleg baj van a hallószervükkel?), és máris jön a pufogás, hogy ugyan miért kintről ordítózok... Már megint a következtelenség hiánya!

5. „De most akkor hogyan kell (behelyettesíthető bármilyen számítógépekhez köthető tevékenységgel)?”

A Z generáció szülötteként a különböző kütyük már annyira az életem részévé váltak, mint mondjuk, a légzés. Elég sok mindent tudok a használatukról, bár közel sem annyit, mint a nálam fiatalabbak. Habár

még mindig többet, mint a szüleim. Így gyakran találkozom a fenti mondatokkal. Kedvencem, amikor megkérdőjelezzük a szakértelmemet. Olyankor kicsit felmegy bennem a pumpa, főleg, ha ez két percen belül sokszor előfordul.

6. „Na, látod, hogy megint nekem volt igazam...”

Az előző pontot leszámítva szinte mindenfajta tudással ők rendelkeznek, ráadásul még idősebbek, mint én, ami (szerintük) általában bölcsességgel társul. Ám nekik még ez sem elég! Szeretnek velem felválni, hencegni, és imádják hangosan kimondani azt, amit egyébként mindketten nagyon jól tudunk.

7. „Te itthon vagy?”

A halláskárosodás után elgondolkozom azon, hogy talán a szemükkel is lehet valami, vagy én lettem valamiféle metamorfózis áldozata, és felismerhetetlen szellemmé alakultam. De az biztos, hogy valami baj van. Amúgy nem, nem vagyok itthon, nem azért köszöntem nekik, sőt nem is azért ölelgetem őket, mert épp az iskolában üldögélek...

8. „Mit szeretnél holnap ebédre?”

Mindig akkor jut valakinek eszébe megkérdezni ezt a dolgot, amikor éppen befejeztük a kiadós vacsorát. Olyankor az ember gondolkodni sem tud, arról meg pláne nem, hogy mit enne szívesen a következő napon.

Köszönjük, hogy olvasónk voltál, reméljük tetszett. Észrevételeiteket és javaslataitokat szívesen meghallgatom, akár személyesen akár írott formában! Keressetek bátran!

Áldás Békességre!



Megújult iskolánk

Ilyen volt:



Ilyen lett:

