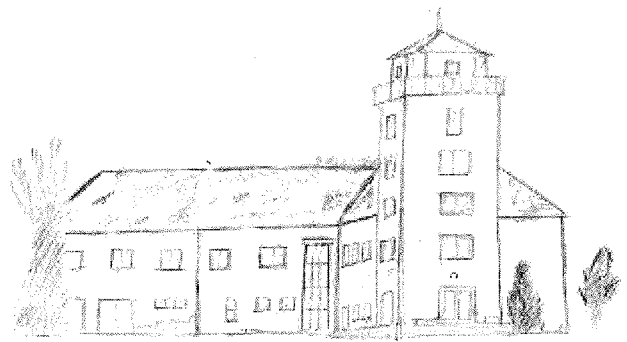
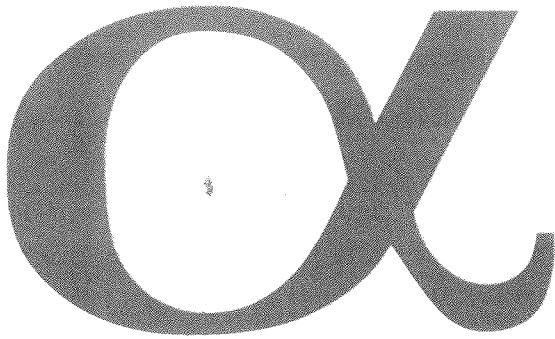




X. évfolyam III. szám *Alfa, a Szentendrei Református Gimnázium lapja* 2007. November

1956

Idén a mi osztályunk kapta azt a megtisztelő feladatot, hogy az '56-os műsort megszervezze. Nem volt könnyű dolgunk, hiszen a tavalyi évben látott előadás túlszárnyalhatatlan sikere után nem hozhattunk az iskola elé egy megszokott, unalmas műsort.

Sokat gondolkodtunk, hogyan tehetnénk színesebbé, érthetőbbé és izgalmasabbá ezt a megemlékezést. Az osztály jobbnál jobb ötletekkel állt elő. Az első a vetítés volt. Abban mindenki egyetértett, hogy a képek sokkal inkább megfogják az embereket, mint a monoton hangon felol-

vasott szöveg. Így történt, hogy előadásunk alapja a film lett. Erre építettük szövegeinket, a verset és minden ötletünket. A filmet Ferenczi tanár úr szerkesztette meg, ő vágta össze és dolgozott rajta. Az ő ötlete volt az is, hogy nyitány gyanánt a Biki-ki együttes egyik dalára vonuljunk be.

Következő ötletünk a jelszavak bekibálása volt. Azzal, hogy az osztályokból megkértünk néhány embert, hogy a sorok közül "Aki magyar, velünk tart!", "Vesszen az ÁVO!" és hasonló jelszavakat kiabáljanak be, még közelebb, szinte testközelbe

hozhattuk a forradalmat. A legfigyelemfelkeltőbb mozzanat viszont talán az volt, mikor Dobó Feri "Lőnek a rádiónál!" kiáltással berontott hátulról a sorok mögül, miközben a filmen a sortűz jelenetét láthattunk a "Szabadság, szerelem" című filmből.

Előadásunk így tényleg színes és mozgalmas lett. Ha ezzel sikerült legalább egy ember figyelmét felhívunk, felkelteti az érdeklődését az 1956-ban történt események iránt, hisszük, nem hiába dolgoztunk.

Szabó Anna 10.a

A Napba öltözött asszony

2007-ben először -de hagyományt teremtve- rendezték meg a református középiskolák tanulói számára ezt a versenyt Kisvárdán.

Október 12-én reggel indultunk Szentendréről s kezdtük meg utunkat Kisvárdra felé. Györgyi tanárnővel utaztunk. A vonaton jókat beszélgettünk, játszottunk. Négy óra elteltével gördült be a vonat a helyszínre, ahol a gimnázium igazgatója kedvesen fogadott. Kisbusszal vittek a Református Általános Iskola és Gimnáziumba, ahol a versenyt tartották. A program áhitattal kezdődött. A verseny első részének témája a Napba öltözött asszony történetének feldolgozása volt, amit tetszőleges technikával kellett elkészíteni négy óra alatt. A vacsora után lehetőségünk volt megnézni Kisvárdát, de aki fáradt volt annak az iskola kollégiuma szolgált szálláshe-

lyül. Négyágyas szobákban helyeztek el minket Eszterrel.

Másnap reggeli után mindenki újult erővel nézett a második forduló elé,



melynek témája a csendélet volt. Elég nehéz beállítást készített a szervező és lebonyolító rajztanár,

Baloghné Mudri Ágnes. Erre a feladatra három órát kaptunk, ami elég kevésnek bizonyult. Ebéd után mindenki izgatottan várta az eredményhirdetést. A zsűri két tagból állt: egy festőművész és egy grafikusművész értékelte alkotásainkat. Az eredményhirdetés áhitattal kezdődött, majd a zsűri tagjai elmondták a véleményüket a versenyről, a rajzokról. A helyi Európa rádió számára a tiszteletes úr riportot készített velünk. Králik Eszter eredményes munkájáért oklevelet és egy vászon táskát kapott. A verseny harmadik helyezettjeként engem szólítottak az oklevélért. Táskát és művészeti könyvet kaptam. Rövid búcsú után indultunk haza. Eszter és én élményekkel, tapasztalatokban gazdagon tértünk haza.

Kun Édua 8.a

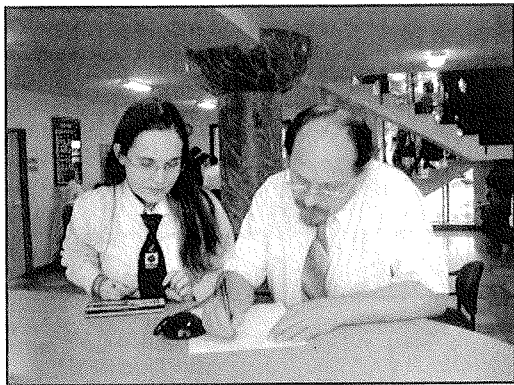
Kutató Tanár Tudományos Ösztöndíj

A magas kitüntetést Kiss Székely Zoltánnak, iskolánk biológia szakos tanárának a Kutató Tanárok II. Tudományos Konferenciáján, a győri Széchenyi Egyetemen dr. Darvas Ferenc, a Thales

Nanotechnology elnök vezérigazgatója adta át.

A Kutató Tanárok Tudományos Ösztöndíjára valamely közoktatási intézményben dolgozó, a jelölés időpontjában is aktívan tevékenykedő, ma-

gyar állampolgár volt jelölhető. A kutatórium az ősz folyamán döntött az ösztöndíjra felterjesztett kutató tanárok elismeréséről. A díjat megítélők rendkívül nehéz helyzetben voltak, mivel szinte mindegyik kollega ko-



moly tudományos és szakmai munkával, tapasztalattal és kiemelkedő eredményekkel rendelkezett. Végül is két ösztöndíjat adtak ki, amelyek közül az egyik - a vele járó díszoklevéllel és a szövetség logójával gravírozott üvegkockával - Kiss Székely tanár úré lett.

A díj átadásakor a következő méltatás hangzott el:

"A Díjazott a kolozsvári Babes-Bolyai Tudományegyetem Biológia-

Földrajz-Geológia Karán szerzett biológus és biológia szakos középiskolai tanári diplomát.

1974 óta folyamatosan publikál, kutatásainak eredményeit konferenciákon, és a szaksajtóban bemutatja, közel 50 szakkikke, tanulmánya jelent meg. Kutatásainak eredményeként megszületett Marosvásárhely környékének flóra tanulmánya - taxonómiai, ökológiai és gazdasági vizsgálata, munkája nyomán a Kelemen-havasokban természetvédelmi területet jelöltek ki.

1980-tól tanít általános iskolásokat, szakközépiskolásokat és gimnazistákat. KÖVIRÁG néven tudományos diákkört szervezett és vezet. Amellett, hogy folyamatosan részt vesz botanikai-ökológiai kutatócsoportok munkájában, tanítványai rendszeresen érnek el dobogós helyezéseket tanulmányi versenyeken, tudományos konferenciákon, pályázatokon. Szakörköseivel több természettudományos feltáró expedíciót szervezett,

több tucat szakmai igényességgel megszerkesztett dolgozatot között két ország különböző megyei és országos fórumain, tevékenységükről több referenciaanyag is megjelent nyomtatásban, és a médiában.

Tudományszervező munkájához kapcsolódik, hogy életre hívta és állandóan fejleszti a Szentendrei Református Gimnázium herbáriumát, ami pillanatnyilag 5000 gyűjteményi tárgyat foglal magába.

Kutató tanári munkájára a Természet Világa folyóirat szerkesztősége is felfigyelt. 2005-ben Természet Tudomány Ösztöndíjban részesült, mint az év legeredményesebb felkészítő tanára."

Gratulálunk Kiss Székely tanár úrnak a magas elismeréshez és kívánjuk, hogy még sokáig dolgozhasson iskolánk és diákjaink javára, mivel tudjuk, hogy mennyire meghatározó egy-egy lelkes, szakterületén alapos tanár személyisége a fiatalok életében.

-i-a

HETED 7 PRÓBA

1 3 órakor indult a buszunk. Már mindenki nagyon izgatott volt. Amikor odaértünk, énekelve, táncolva vonultunk végig egy falun. Ezt követték az erdő, a sziklák, a korlátok, és a létrák. Mikor felértünk, voltak akik a SÁRBAN, és voltak olyanok is (köztük én is) akik egy dombról való le-

csúszkálásban találtak élvezetet. Lefelé menet a hegyről a sárban való csúszkálás, tocsogás, ugrálás volt a nem túl hasznos, de remek játék.

A buszt lekéstük, így egy órával később értünk haza. Ennek bezzeg örültünk, mert így a buszmegállóban játszhattunk, mely később meg-

is látszott, mert amikor visszaértünk a sulihoz, akkor már mindenki nagyon fáradt volt.

Jó időtöltés volt, köszönjük Veszélka tanár úrnak a szervezést.

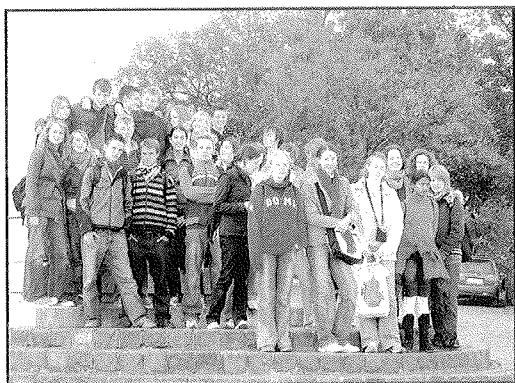
Tislér Ráhel 5.a.

Holland-magyar diákcseré

Október 12-én péntek délután izgatottan vártuk a holland cserediákokat a ferihegyi reptéren. Nem kellett sokat várnunk, hamar átvették csomagjaikat, majd közös busszal indultunk Szentendrre, s közben megcsodálhatták a budapesti dugóban várakozás szépségeit. A hollandok szerencsénkre nagyon kedvesek és barátságosak voltak. Hétvégére a magyar családoknak kellett programot szervezni nekik, szinte mindenki Budapestre vitte a di-

ákját. Sokan voltak együtt bringó-hintózni a Margitszigeten, amit nagyon élveztek a nagy biciklizős hollandjaink, majd ezt egy közös focizás követte, valamint Budapest főbb nevezetességeit is megmutattuk nekik. Vasárnap Szentendrén közösen vettünk részt az istentiszteleten, majd megnéztük Szentendré nevezetességeit. Hétfőn miután vendégeink meghallgatták a fantasztikusra sikeredett prezentációt hazánkról, Esztergomnak vettük az irányt, ahol először is a Duna Múzeumot néztük meg, hiszen egész heti közös projectünk témája a víz volt. Ezután visszabuszoztunk Visegrádra s birtokba vettük a várat, ahol a gyönyörű kilátásnak köszönhetően szintén sokat időztünk a hegyeket leginkább csak tévében látó hollandokkal. A nap fénypontja a bobozás volt, amit mindenki nagyon élvezett. Kedden reggel a Bükkös patak tanösvény kalandtúrán vettünk részt, eleinte kissé fagyos hangulatban az időjárásnak köszön-

hetően, de a bolharák fogdosása többnyire felvidította holland diákjainkat. Délelőtt a suliban kis csoportokban mindenki dolgozott a saját témáján, délután pedig hosszú útra indultunk a Millenárisra egy Titanic nevű hajóval: Különböző osztályon utazva, sokan túléltek, de sajnos voltak akik életüket veszítették közülünk. Szerdán először az állatkertbe mentünk, majd miután ott mindenki kimajomkodta magát, a gellérthegy víztározóban Budapest vízellátásának rejtelmibe vezettek be bennünket. Ezt szabadon választott program követte, a csoport egyik fele a csodaszép Gellért Fürdőben áztatta habtestét, a másik csapat pedig vásárolni indult Budapest szívébe. A két csoport később a Budai Várban randevúzott, ahol huszonegynéhány fényképezőgéppel készült csoportképek megszületése sokak tőrőkéességét igénybe vette, de az élénk tároló kilátás mindenkit kárpótolt. Már ránk eszeledett mire a Margithíd lábához a kikötőbe értünk, így az éjszaka gyönyörűen kilágított fővárost csodál-



hattuk meg Nyisztor tanár úr édesapjának vezetésével, miközben hajónk a Dunán szelte a habokat. Csütörtökön Erzsébet tanárnő türelmes irányítása mellett vízminőséget vizsgáló kémiai kísérleteket végzett minden csoport az iskolában, majd nekiveselkedtünk prezentációink befejezésének, s délután szépen helytállva előadtuk őket egymásnak. Elérkez-

tünk az utolsó estéhez, tehát mindenki feljutott valahogy Pilisszentlászlóra Rebiékhez, ahol belakmáztunk édesanyja remek főztjéből, amiért mindannyian nagyon hálásak vagyunk. Közös kétnyelvű énekléssel búcsúzkodtunk. Másnap reggel mindenki megérkezett csomagostul az iskolába, ahol még maradt időnk egy rövid búcsúzásra, ami azért nem volt

könnyes, hiszen nem végleges, mert már mindenki nagyon várja a márciust, amikor mi látogathatjuk meg őket Hollandiában. Összességében egy vidám és jól sikerült hetet töltöttünk együtt. Barátságok születtek, és a közös munka reméljük nyelvtudásunknak előnyére vált.

b.d. k.h.

Gólyaavatás - még egyszer

Nagy izgalommal vártam a szeptember 28.-át, mert ezen a napon volt a gólyaavatás.

Az ünnepség a Himnusz közös éneklésével kezdődött. Ezt különböző műsorszámok követték, volt ének, zongora, tánc, szavalat. Majd az igazgatónő beszéde után a három osztály felvonult a színpadra. Itt együtt foga-

dalmat tettünk. Az 5. a -nak az osztályfőnök, Földiné Koczor Tünde tanárnő adta át a nyakkendőt és a jelvényt, a 9.a és a NYEK osztálynál pedig a régi diákok adták át az új diákoknak, mintegy befogadva őket maguk közé. Ezután Veszelka tanár úr zenekara, és az 5.a osztály közös produkciója nagy sikert aratott a kö-

zönség körében. A gólyaavatás közös énekléssel fejeződött be. Örülök annak, hogy én is részt vehettem ezen a gólyaavatáson, s büszkén viselem majd az iskola nyakkendőjét és jelvényét.

Sipos Zsófia 5.a

Gólyabuli

Fél ötkor már a többség ott várakozott iskolánk kapujában, de nem úgy mint ahogy szoktunk: attól félve, hogy aznap mikor feleltetnek, hanem egy nagy bulit várva (és nem is csálódunk).

Mikor beléptünk az iskolába, rögtön megütötték a szemünket az Áprily teremből szikrázó fények, ahol Veszelka tanár úr és zenekara készült a koncertre. A hatodikosok izgalmas feladatokat készítettek számunkra. A teaházat és a büfét szülők és diákok biztosították. Az előre összeállt csoportok a nekik kijelölt hatodikos vezetővel az első feladatuk helyszínére siettek. A



különböző helyszíneken lezajlott próbák közé tartozott a drázsédobálás, a muffin evés cénáról, csukott

szemmel különböző tárgyak felismerése, versírás, egyensúlyozás és a tanárokról szóló kérdőív. Evés-ivás után ismét levonultunk az Áprily terembe, ahol letettük a gólya fogadalmat. Ezután megkezdődött Veszelka tanár úrék koncertje. Mindenki nagyon élvezte és a többség táncolt is. A disco a koncert után következett. Férgeteges buli volt, jó volt a tánc és jó volt a hangulat.

A gyerekek szomorúan hallották azt a szót, hogy "vége" és így tele múltó örömmel indultak haza.

Krasznai Vilmos és
Lissák Domonkos 5.a

Vélemények a gólyabuliról

A játékok közül az volt a legérdekesebb, amikor:

"... tojással kellett táncolni." (R. N.)
"... cénáról kellett enni a muffint." (V. F.)

"... bekötött szemmel, fejünkön egy könyvvel seprőnyelet tartva kellett szalamozni a másik utasításaira." (D. R.)
"... a tanárokról kérdeztek minket." (V. B., V. F. V.)

A vetélkedőn az volt a legnehezebb, amikor:

"... a drázsét kanállal kellett elkapni." (H. J.)
"... megkérdezték, hogy mennyi haja van Schusztar tanár úrnak." (CS. D.)
"... könyvvel a fejünkön kellett végigmenni az akadályok között." (S. Zs.)

"... megkérdezték Köck tanár úr magasságát." (L. D., D. S.)
"... a fogadalmat kellett letenni." (T. A.)

".. verset kellett írni." (K. V.)

Ha én rendezem másképp csináltam volna:

"Nyers tojással kellett volna táncolni." (Sz. R.)
"Nem tudom." (Sz. A.)
"Szerintem semmit nem kellene átválalni." (A. L.)
"Más zenét játszottam volna." (K. Zs.)
"Nehezebb feladatokat is tettem volna bele." (H. Zs.)
"A kérdéseket." (C. M.)
"A tojással táncolást." (H. M.)
"Szabadtéri versenyeket is szerveztem volna." (M. L.)

"Nem csináltam volna máshogy egyik feladatot sem." (S. L. D.)
"Mindent!!!" (T. G.)

Legjobban az tetszett amikor:

"... a fogadalmat kellett elmondani féllábon."
"... mindenki együtt táncolt." (T. R.)
"... együtt diszkóztunk." (B. B.)
"... vonatoztunk." (L. K.)
"... a teaházban beszélgettünk." (D. D., D. Ö.)
"... megnyertük." (Sz. Z.)
"... az avató szöveget elmondtuk és amikor a teremben társasjátékoztunk." (U. F.)
"... versenyeztünk." (Z. N.)
"... jó volt a büfé." (Cs. T.)
".. amikor megnyertük a tortát." (K. A.)
".. amikor a kisfiú gitározott." (H. D.)

Gólyabál

Az egész gólyabál a 9.a-sok és a NYEK-esek kedvéért szerveződött. Jó szokás a nagy-gimnáziumban, hogy a kisebbeket "próbák alá tegyék" a 10.a-sok. Így volt ez természetesen most is.

Először mindenkit betereltek az Áprily-terembe. Az első feladat a mutogatás volt: egy hírességet kellett előadni. Aztán kimentünk a focipályára. Itt a másikat kellett eltalálni egy labdával. Majd megint visszavonulás az Áprily-ba. A 10.a-sok bonyolult és néha értelmetlen találós kérdésekkel bombáztak minket. Kaptunk egy filmrészletet -semmi magyar hang, angolul ment.

Ezt kellett szinkronizálni. Ez volt a legviccesebb próba: Kósa Máttyi nagy sikert aratott. Majd a két osztálynak énekeseket kellett küldenie a 10.-esek elé: húztak egy zenei stílust, kaptak egy éneket, aztán mindent bele.

A próbákban a NYEK-esek győztek, bár vitathatatlan, hogy a 9.a is nagyon jól teljesített, hiszen csak egy ponttal maradtak el.

Mint mindig, most is felsorakoztatták a két osztályt és jöhetett a fogadalom. Ez egy kissé sarokba szorító dolog volt... Aztán mindenki kapott egy tanúsítványt, hogy az avatási repülést túlélte.

Később az Áprily teremben fellépett a 8.-osok csapata, utána pedig a TC and the heartbreakers játszott néhány számot. Mindkét együttes nagy tapsot kapott.

Ezután már a táncé volt a terep. Most is volt teaház- ezúttal a 11.a-sok termében. A megszokott helyén meg lehetett találni a büfét is (11.b) és a 12.a-sok termét elfoglalták a 10.a-sok.

A buli 10-ig tartott, utána mindenkit hazaküldtek.

Belloni Tamara 9.a

Egy év Oxford-ban

Morrison Levente az 5.a osztályba jár. Már tavaly felvételt nyert iskolánkba, de - szülei tanácsára - úgy döntött, hogy az itteni tanulmányai megkezdése előtt egy évet Angliában tölt. Ottani tapasztalatairól kérdeztük.

Melyik iskolába jártál?

2006. szeptember 7-én megkezdődött számomra a tanév - Angliában. Oxfordba jártam, egy Summer Fields nevű magániskolába. Számítottam rá, hogy sok újdonsággal fogok találkozni, és nem csalódtam: sok tapasztalattal gazdagodtam az elmúlt évben.

Mesélj valamit részletesebben az iskoláról!

Kezdeném azzal, hogy a Summer Fields fiú kollégium. Az angol magániskolák többsége, főleg vidéken, bentlakásos. Ennek okát az angol gyarmatbirodalomban kell keresnünk: a gyarmati tisztviselők és a katonaság hazaküldte gyermekeit az anyaországba tanulni, mert a gyarmatokon nem voltak megfelelő iskolák, amelyek színvonalas brit oktatást tudtak volna nyújtani. Ez a szükség-szerűségből született hagyomány máig fennmaradt, így a legjobb iskolák többsége ma is bentlakásos, aminek következtében a szülők kollégiumba adják gyermekeiket akkor is, ha nem laknak messze az illető iskolától. A gyerekek hét-nyolc éves korukban bekerülnek a kollégiumba, és

a következő 6-12 évben csak szüneteiben láthatják szüleiket és a külvilágot. Ezek a gyermekközösségek az évek során nagyon összeszoknak, mivel együtt töltik a mindennapjaikat és hétvégeiket is. Meglepő volt, hogy ennek ellenére úgy találtam, ritka volt közöttük az igazi összetartás és bajtársiasság. A kollégiumi élet másik következménye, hogy a gyerekek meglehetősen tájékozatlanok a világ dolgaiban, hiszen a kollégiumban telik életük nagy része. Sokuknak nemzedékekre visszamenőleg kollégisták voltak a szülei, úgyhogy ők sem bányák a bentlakásos életet, de azért jó néhányuk bánatosan nézett utánam, amikor én esténként hazamentem.

Milyen óráitok voltak?

Az iskola kitölti a gyerekek egész napját. A tanórák, a sport, a zene, és minden egyéb különóra szerves része az oktatásnak. A tantárgyak többnyire megegyeznek a magyar tanrenddel, de vannak különbségek. Az úgynevezett természettudomány (science) tárgy magában foglalja a fizikát, kémiát és biológiát. Az angol főleg a stílusra, a fogalmazásra és a helyesírásra összpontosít, de nemigen foglalkozik az angol nyelvtannal. A francia oktatás keretében minden évben kirándulást szerveznek Franciaországba, ami nagy élmény volt! Az ókori műveltség ma is fontos, és már 2. osztálytól tanítják a latint. Számomra a legmeglepőbb a hittan volt. Az angol nemzeti tanterv előírja,

hogy az iskolának minden nagyobb vallással meg kell ismertetnie a tanulókat, valószínűleg azért, mert sok a más vallású bevándorló az országban. Mi a muzulmán és a szikh vallásról tanultunk tavaly: sajnos inkább csak a külsőségekről, mint a vallások lényegéről. A Summer Fields anglikán iskola, de az anglikán vallás csak a reggeli áhítatokon, a kápolnában került szóba.

Hogy zajlott a feleltetés?

A számonkérés egészen más, mint itthon. Feleltetés nincsen, viszont van rengeteg teszt és vizsga! Az év végi vizsgák a legfontosabbak, mert ezek döntenek el, ki maradhat a kiemelt tanulócsoporthoz és kit minősítenek vissza. A vizsga eredményektől függ az is, ki hova mehet tovább gimnáziumba.

Milyenek voltak a tornaórák?

Az angol iskolák nagyon fontosnak tartják a sportolást. Heti két tornaóránk és egy úszás óránk volt, tanítás után pedig minden nap csapatsport: ősszel foci, télen rugby, nyáron pedig cricket, az angol nemzeti sport. Ezenfelül mindenki választhatott két-három egyéb sportot, amit heti egy-két alkalommal gyakorolhatott. Természetesen mindezt megkönnyíti, hogy az iskolának saját sportpályái és létesítményei vannak.

Nem érezted nagyon egyedül magad?

Az iskola filozófiája, hogy önállóságra szoktassa a gyerekeket. A tanárok viszonylag kevés figyelmet fordítanak a tanulók egyéni fejlődésére és problémáira, viszont mindenkinél kijelölnek egy tutort, egy tanárt, aki személyesen vele foglalkozik, és akivel megbeszélheti a problémáit, gondjait. Természetesen, hogy ez milyen jól működik, az



a tanár és a gyerek kapcsolatától függ. Nekem szerencsém volt: tutorom, az igazgató, nagyon kedves, kellemes ember, és sokat segített nekem a beilleszkedésben.

Hogy összegeznéd az egy év tapasztalatait?

Oxfordi évem nagyon érdekes és tanulságos volt. Nem volt egyszerű beleszokni egy teljesen más kultúrába,

de sokat tanultam. Nem a nyelv volt a nehéz, nem is a latin, amit azelőtt nem tanultam, hanem a másféle gondolkodásmód megértése. Nagyon hasznos tapasztalat volt.

Tíz ötlet a hatékony tanuláshoz

Meg tanulni is kellene...- gyakran mondogatod ezt a mondatot, aztán végül megint nem lesz belőle semmi. Pedig általában minden adott, csak az elhatározás hiányzik... Gondolom Te sem akarsz megszakadni a hajtásban, de mint minden normális diák, a lehető legkevesebb energia befektetéssel akarsz minél jobb eredményt elérni.

Azt hiszem ezen a téren egészen jó eredményeket tudok fölmutatni, ezért módszereket szeretnék Veled megismertetni ebben a cikkben.

Hogyan tanulj hatékonyan, hogyan segítsd elő azt, hogy valamit megjegyezz, hogyan érd el rendszeres, de viszonylag kevés beleölt munkával azt, hogy a vizsgaidőszak már szinte csak ismétlés legyen.

A tanulásra rá kell hangolódnod, föl kell készülnöd. el kell döntened, mit mikor és miért tanulsz, szükséged lesz egy megfelelő helyre, ahol tanulni tudsz. Most ezekhez szedtem össze Neked a gondolataimat:

Itt az eredménye pontokba foglalva:

1. mérd föl a helyzetet
2. tedd kézzelfoghatóvá a tanulni-valót
3. oszd be az idődet
4. alakíts ki egy tanulóhelyet
5. legyen ott minden
6. férj el minden szükséges dologgal együtt
7. helyezd magad kényelembe
8. legyen mindig elég fény
9. legyen csönd
10. tanulj

1. Mérd föl a helyzetet

Holnap tz-t írsz, vagy péntekre kell leadnod egy házi dolgozatot? Két hét múlva év végi vizsga, vagy reggel röpdolgozat? Egyáltalán nem mindig, alapvetően meg fogja határozni

az alaposságot, és a módszert, hogyan állsz neki a tanulásnak.

2. Tedd kézzelfoghatóvá a tanulni-valót

Döntsd el, mekkora az az anyag-mennyiség, amelyet el kell sajátítanod. Legyen ez kézzel fogható, és ne hozzávetőleges, ne lógjon a levegőben. Írd össze, hogy konkrétan ettől az oldaltól eddig az oldalig kell eljutnod ahhoz, hogy úgy érezd, tudod. Ha nem döntöd el előre, hogy mit is kell tanulnod, akkor sosem fogsz végezni, és az idődet sem tudod majd helyesen beosztani előre.

3. Oszd be az idődet

Nézd meg mennyi a ráfordítható idő, majd nézd meg mennyit igényel az anyag elsajátítása. Oszd be az idődet és tartsd magad a beosztáshoz.

A hatékony tanuláshoz egy szabály: 45 perc aktív koncentráció után mindig engedj magadnak 15 perc pihenőt, amikor még csak véletlenül sem foglalkozol a tanulni-valóval. egyéligyál, levelezz, rajzolj, táncolj zenére, csinálj bármit, ami kicsit fölfrissít, és a következő 45 percre fölkészít. Ha tartod magad a menetrendhez, a tested nem szenved háromnegyed órán keresztül, hanem segít a figyelem összpontosításában, hiszen tudja: mindjárt következik a szünet.

De nem csak órákra, hanem napokra lebontva is működik ez a fajta önjutalmazás. sokkal szívesebben állsz neki minden nap a tanulásnak, ha mindig van előre betervezve egy óra öröm (ebéd a barátnővel, sport, a legújabb zeneszám...)

4. Alakíts ki egy tanulóhelyet

Szükséged lesz egy helyre, ahol tanulsz. nem, nem az ágyad, nem a tv-vel szembeni kanapé és nem is egy asztalka, ahol a családtagjaid közszónnek Rád ötpercenként.

Legideálisabb egy asztal egy székel és lámpával. Legyen ez a hely mindig alkalmas tanulásra, amikor szükséged van rá, ne kelljen mindig azzal kezdened, hogy lepakolod a két hete ott száradó ételmaradékokat. Amikor elhatározod, hogy leülsz tanulni, már ne álljon utadba akadály, amely ettől eltántorít.

5. Legyen ott minden

Amikor fölkészülsz a tanulásra, gondold végig mi mindenre lesz

szükséged. Álljon rendelkezésedre karnyújtásnyi távolságra az összes könyv, jegyzet, nyomtatott ábra, íróeszköz, üres papír, innivaló. Ha minden második bekezdésnél föl kell állnod, mert kell még egy könyv, mert nem fog a toll, mert nincs mire írni, minden ilyen alkalommal kikököksz a tanulásból és értékes percek vesztessz, mire újra rááll az agyad. Kétélű fegyver a számítógép, mert bár segítséget nyújthat minden kérdésednél könnyedén, a figyelmedet is elterelheti egy-egy fölugró ablak, érkező levél, beköszönő barát. Nagyobb biztonságban vagy, ha ki nyomtatod azokat a dolgokat, amelyekre szükséged lesz. Firkálni is könnyebben tudsz, és papírról olvasni amúgy is jobb...

6. Férj el minden szükséges dologgal együtt

Fontos a szabad tér. Legyen az asztalodon hely, ne kelljen egymásra halmoznod a cuccokat, aztán folyamatosan pakolászni. Csak az idő megy vele, és összezavarodsz. Később az emlékezésben is segít, ha mindent tudsz kötni egy konkrét dologhoz (igen, ez ugyanaz az ábra, amelyik azon a papíron volt az asztal sarkán, amiért mindig a jobb kezemmel kellett nyúlnom)

7. Helyezd magad kényelembe

A tanulás sokszor nem csak pár percet vesz igénybe. Ha nem kényelmes a szék, ha billeg az asztal, ha hideg van, nem fogsz tudni odafigyelni másra, csak ezekre a zavaró tényezőkre. Persze meg kell találni az egyensúlyt ebben is; a hátradőlős fötél bár kényelmes, de nem alkalmas tanulásra, csakúgy mint a nyári kánikulára fűtött szoba, ahol aludni lenne a legjobb...

A széked legyen stabil és olyan magas, hogy ha a talpad teljes hosszában éri a talajt, a combjaid kényelmesen nyugodjanak az ülőrészen.

Az asztal pedig akkor optimális magasságú, ha a két kezedet a tested mellett derékszögben behajlítva, mindenféle akrobatikus képesség nélkül meg tudod támasztani az asztallapon, az alkarodnál (persze sokaknak megvannak a saját, bevált rituáléi, ők maradjanak az egyedi megoldásnál)

8. Legyen mindig elég fény

Mindig figyelj arra, hogy elegendő mennyiségű fény világítsa meg a he-



lyet, ahol tanulsz. Gyakran kell olyankor tanulni, amikor már nincs természetes fény, és ezek az órák könnyen válhatnak szenvedéssé, ha nem szentelsz elég figyelmet a megvilágítás fontosságának.

Pár ötlet:

"Ne csak a könyv ússzon fényárban, hanem Te is. Ne éreztesd a szervezeted több érzékszervével is, hogy éjszaka van, enélkül is lesz elég tényező, ami alvásra akar majd rávenni.

"Ne használj direkt fényt. ne irányítsd a lámpát közvetlenül a könyvre, amelyet olvasol. Általában az erős visszaverődő fénytől rövid úton megfájdul a fejed. A fényes papírra nyomtatott könyvek pedig biztosan szépek a kirkatban, de nem éjjeli tanulásra tervezték azokat, lámpafénynél szinte olvashatatlanul csillognak (megoldás: irányítsd a lámpákat a falra, ragassz eléjük papírlapot)

9. Legyen csönd

A legkevésbé sincs szükséged arra, hogy "tanulás" közben megnézd a legújabb kibeszélőshow-t a tv-ben, vagy meghallgasd és énekelj a legújabb kedvencedet, vagy tízpercenként megnézd, hogy bejelölt-e valaki iwiw-en. Ezeknek is megvan a maguk helye és ideje, de Te most tanulsz, Neked csönd kell.

Ha mégis úgy találnád, hogy a zene segít a tanulásban, a hangerejét tartsd minimálisan.

(Tudományos magyarázat: tekintsük a tanulnivalóból származó ingereket jelnek, a zenéből származót pedig zajnak. Létezik egy olyan kíváncsú jel/zaj arány, amelynél a zaj csak megnöveli a jel amplitúdóját - így az elegendően nagy lesz az ingerküszöb eléréséhez, hogy az agy érdemben foglalkozzon vele - de nem nyomja el a jel információtartalmát. Ugyanezt a zaj általi jelerősítést

használjuk ösztönösen, amikor a fejünket vakarásszuk gondolkodás közben)

10. Tanulj

Ne csinálj egyszerre több dolgot. Ha eldöntöd, hogy valaminek nekifogsz, akkor foglalkozz kizárólag azzal, aktívan. Legyen ez a tanulás, a pihenés, vagy a találkozás a haverokkal. Ha a tanulás mellett döntöttél, akkor ne chat-elj kétpercenként a barátiddal, hogy most épp tanulsz és ne gondolkodj azon, hogy a tegnapi szókének mégsem kellett volna azt mondani, hogy...

Amikor tanulsz, ülj le, és tanulj. Ha minden körülményt megteremtettél ehhez, akkor ez lesz a legkönnyebb.

freegyes

Sport, sport, sport!!!

Köck Gábor - életcéljának tekintti, hogy megszerettesse a fiatalokkal a testnevelést, pedagógiai tevékenységével, sportos életvitelével nevel az egészséges életmódra. Példamutató tevékenysége elismeréseként a Képviselőtestület Szentendre város testnevelés és sport díjban részesíti." - Ez olvasható azon a díszoklevélen, amit Szentendre Város az október 23-i ünnepségen adott át iskolánk testnevelés tanárának. A képviselőtestület minden évben hat kategóriában ad át kitüntetések, idén az egyiket Köck Gábor tanár úr kapta.

Kérem meséljen kézis "pályafutásáról"! Mióta játszik, melyik csapatban és milyen eredményei vannak a csapatnak?

- A gimiben röplabdáztam, ami egész jól ment. Bár a sulis csapattal szép eredményeket értünk el, komolyabban akartam foglalkozni ezzel a játékkal. A közelben nem találtam más csapatot, csak az OSC röpi szakosztályát. Sajnos Pest másik végén voltak az edzések, így napi 4-5 órám ment el csak utazásra, plusz az edzésidő. Ez na-

gyon nagy idővesztés volt negyedik gimnazistaként. Négy hónapig jártam be Pestre, majd feladtam, mert nem tudtam jól beosztani az időmet.

Akkoriban szerveződött újra a kézilabda Szentendrén és testnevelő tanárom, Németh Iván tanácsára lenéztem egy edzésre, nagyon megtetszett. 1992-ben kezdtem el kézilabdázni. Ekkor már nem volt teljesen idegen számomra ez a sportág, az általános iskolában ugyanis próbálkoztam már kézilabdázással, közben versenyszerűen úsztam is, de a kettő sok volt együtt, így maradt az úszás.

A Szentendre Kézilabda Clubban kezdtem a játékot, a csapat akkoriban megyei I. osztályban indult, én az ifi csapatban játszottam. Hamar felkerültem a szupercsoportba, és én is egyre többször játszhattam már ifistaként a felnőtt csapatban. Miután felvételt nyertem a Magyar Testnevelési Egyetemre, - az akkori szabályoknak megfelelően - át kellett igazolnom a TFSE-be. A TF NB I/B-ben szerepelt, de nem sok lehetőséget kaptam, erős is volt számomra akkoriban az a mezőny. Negyed éves koromban visszaigazoltam Szentendrére így ismét itthon edzhettem a régi csapatomnál az SZKC-ben. A 1999/2000-es szezonban jutottunk fel NB II-ből az NB I/B-be és azóta is ebben az osztályban játszunk.

Gyakran részt veszünk különböző tornákon, főleg felkészülési időszakban. Többször járunk már külföldön is (Hollandia, Olaszország, Szlovákia).

Hetente négy edzésünk van és hétvégén egy bajnoki meccs. Jobb lövő poszton játszottam, de 2001-ben súlyos sérülést szenvedtem, és lebényult a bal karom. Egy év kihagyás után már csak a jobb szélső posztra tudtam visszatérni. A karomat azóta is védenem kell. A kézilabda kemény sport, de nagyon szeretem. Mióta játszom, volt három lábtörésem (az egyik négy hónap fekvőgipszsel járt), három orrtörésem, egy vállsérülés (amit össze kellett drótozni), a részleges bénulás, számtalan zúzódás - húzódás és most, utóljára egy belső térdszalag szakadás.

Mik a csapat céljai?

-Városunkban megalakult a Szentendre Városi Sportegyesület, ami több szakosztályt foglal magába. Ezek közül az egyik a volt SZKC. Az utóbbi években gondokkal küzdött a csapat, sokan eligazoltak vagy abahagyták a játékot, sok volt a sérülés is és edzőváltások is nehezítették a helyzetet. A régi csapatból mindössze ketten maradtunk. A felkerült ifistákból egész tehetséges fiatal társaság jött össze. Mára ismét megerősödött a csapat, új célokat tűztünk magunk elé. Szeretnénk megerősíteni helyünket az NB I/B-ben, majd néhány éven belül felkerülni az NB I-be. Az új egyesület megteremti a feltételeket, mi pedig törekszünk hozni az eredményeket! Nagyon fontosnak tartom az utánpótlást. Jelenleg a csapatunkban mindössze négy a szentendrei játékos, a többi kalászi, vagy pesti. Jó lenne, ha idővel újra szentendrieiek adnák a csapat magját.



Magyarországon a labdarúgás után a kézilabda és a vízilabda a legnépszerűbb sportág, a TV is gyakran közvetít meccseket. Mindkét sportágban van játéklehetőség a közelben, (vízilabdára járnak páran a suliból Leányfalura) kézilabdára mégsem jár senki az iskolánkból, ez elgondolkodtató! Néhányan érdeklődtek ugyan nálam, de elriadtak, amikor a heti négy edzést említettem,

pedig nem lehet ennél kevesebb edzéssel komoly szinten játszani. A magyar kézilabdázás igen előkelő helyen áll világviszonylatban. Bár a Ferences termébe mehetnénk edzésekre, csak röplabdára volt elég jelentkező. Sem kosárra, sem kézilabdára nem lehetett rávenni a refis ifjúságot.

Ha már játszani nem is, legalább szurkolni gyertek ki a meccseinkre!

Bár én a térd sérülésem miatt valószínűleg már csak a következő szezonban fogok játszani, azért szeretettel várunk mindenkit, hátha mégis akad néhány lelkes fiatal, aki kedvet kap a játékhoz.

Az interjút készítette: **Erdős Dóra**
sportminiszter

Éveleji csendes-napot tartottunk

Évente háromszor is olyan nap van gimnáziumunkban, amikor nem tanulással, hanem lelki kérdésekkel foglalkozunk. Tanévkezdés után, az év elején szokott lenni az első, mintegy a tennivalóinknak való közös nekifutásul, lelki alapozásként, aztán az év legszebb ünnepén, karácsonykor a következő, végül pedig a nyári szünet kitörése előtt a harmadik. Ezeket hívjuk csendes-napoknak. Ilyenkor mindig vendég érkezik hozzánk, mi pedig az osztályterem helyett a templomba megyünk, ahol imádság és közös éneklés után a nap kijelölt témájáról igehirdetést vagy előadást hallgatunk meg a meghívott vendégtől, aztán visszamegyünk az iskolába, és fél-osztályokra oszolva beszélgetünk a hallottakról. Minden csendes-napon legalább kétszer szokott idő lenni erre, vagyis egy téma meghall-

gatására a templomban, majd annak kisebb csoportokban való közös feldolgozására - amit viszont már saját tanáraink vezetnek.

Az idén Dr. Nagy István, a Nagykőrösi Református Tanítóképző főigazgatója, teológiai tanár volt a vendégünk, aki magával hozta egyik főiskolás évfolyamát is. Ő maga arról beszélt, hogy a református erkölcs tulajdonképpen doxológia, azaz Isten dicsőítése. Minden cselekedet értékét az méri meg, mennyiben szolgálja Isten dicsőségének, fényének növekedését ebben a világban. Méltatlan dolog fél-kézzel, képességeink alatt tanulni, nem kibontakoztatni a nekünk adott drága ajándékokat, képességeket. Akik adtak valamit ennek az országnak, ahol élünk, azok mind egész szívvel és igazi odaadással végezték munkájukat, töltötték be hivatásukat. Aztán három főiskolai hallgató is

beszélt arról, miként kerültek Nagykőrösre, hogyan kapták elhívásukat, milyen módon szeretnének majd református tanítóként szolgálni. Érdekes volt olyanokat hallani a templomban, akik nem rég még maguk is középiskolás diákok voltak! Végül a mi gimnáziumunk SDG-körének életéről is szólt pár szót Legeza Luca (10.b.), aminek apropóját az adta, hogy vendég-igehirdetőnk egyszersmind az országos SDG (Soli Deo Gloria Református Ifjúsági Szervezet) elnöke is.

Mivel közel volt a nemzeti ünnep, 1956-os megemlékezésünkkel zártuk a napot, amit a 10.a. osztály tanulói adtak elő osztályfőnökük, Ferentzi Alpár tanár úr vezetésével. Ezek is szép és megindító percek voltak, amik méltó módon zárták le őszi "lelki napunkat".

-S -CS

Őszi kupa

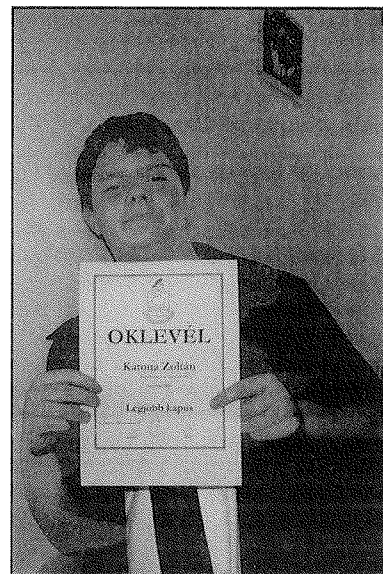
Idén kicsit későbbre, Október és November hónapra esett a kisgimnazisták bajnoksága és ez sajnos a körülményeket gyakran megnehezítette, hiszen a fiúknak - és Ráhelnek - gyakran igen hidegben és csúszós talajon kellett pályára lépniük, de jó mérkőzéseket láthattunk. Már az jó érzéssel töltött el, hogy a kicsiket sem a kései időpont, sem a rossz időjárás nem tántorította el a sporttól. Az pedig különösen tetszett, hogy az újak - 5.a osztály - személyében végre egy jó, jól játszó csapat került a kisgimnazisták közé. Meglepetésre a 2. helyet szerezték

meg, amely nagyban köszönhető a Lénárt-Krasznai-Lissák trió-nak és persze Tislér Ráhelnek, aki - egyetlen lányként az egész mezőnyben - vállalta az osztályért a megpróbáltatásokat.

Az utolsó helyezett 6.a osztályból Korpos Dániel és Horvát Zoltán neve emelhető ki, de sajnos abban az osztályban egyenlőre híján vannak a többi jó focistából.

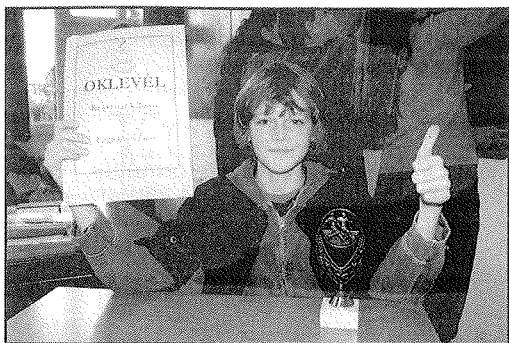
A 7.a osztálynak leginkább hozzáállási problémái vannak a focival, ami onnan volt látható, hogy egy-két - az osztályban ügyesnek számító játékos - minden gond nélkül hagyta magára a többi osztálytársát. Ez az eredményeken is meglátszott, hiszen három meccs után nulla ponttal az utolsó helyen álltak.

A legjobb csapat idén a 8.a osztály lett, magabiztosan, főleg Dulai Dávid játékaival és a csapattársak fizika erejével kerültek a többi csapat fölé. Játékuk azonban nem megnyugtató, de ez majd tavasszal kiderül, hiszen ők ezzel az eredménnyel kvalifikálták magukat a nagyok tavaszi



bajnokságára.

Most sem marad el a legjobb kapus és a legjobb játékos elismerése. Kapusként erre idén ősszel Katona Zoltán szolgált rá leginkább és neki nagyban köszönhető, hogy a hatodikosok nem szenvedtek meccseiken



nagy vereségeket.

A legjobb játékos díj 2007-ben Krasznai Vilmos 5.a osztályos tanulót illet meg, akinek játéka mind technikailag, mind játék intelligenciában magasán a többi focista fölé nőtt. Jó érzéke van a csapat összetartásá-

ban, kiválóan ismeri fel - több lépéssel előbb - a helyzeteket és a veszélyeket.

Mindez a bajnokság arra ad reményt, hogy a kisgimnazistákból most már összeállhat 6-8 olyan focista, akikkel helyt tudunk állni más iskolák ellen

vívott meccseken.

Bár csak ilyen nyugodtan tudnánk ezt kijelenteni a nagyokkal kapcsolatban is...

-sch-

Toldi-kondi

Október 26-ára hirdettük meg a nagygimnazistáknak egy - remélhetőleg - versenysorozat első erő-, és szavalóversenyét: a Toldi-kondit. A versenyt megelőző közvélemény kutatás során nagy volt a lelkesedés, de a jelentkezési lapra való feliratkozáskor ez igen visszaesett! Sokáig Veszélka tanár úr volt az egyetlen a lapon, de nem kis unszólásomra végül öten indultak a versenyen. Úgy gondolom, a szavalás rémíthette el a fiatalokat, oktanul. Makray Ferenc és Csomós Ákos például a verseny napján mindössze néhány perc alatt memorizálta a rövid szövegrészt.

A résztvevők öt versenyszámban (fekvenyomás, húzódzkodás, felülés, labdás guggolás és petrence - rúd tartás) mérkőztek meg egymással, miután elszavalták a két "beugró" versszakot a Toldiból. Bár a ver-

senyzőknek saját testüket vagy kis súlyokat kellett csak mozgatniuk, mégis magas fokú felkészültségről, kiváló erő-, álló-, illetve erő-állóképességről tettek tanúbizonyságot.

Fekvenyomásban, ahol "mindössze" a csupasz rudat kellett kinyomni (20 kg), **Íggyártó Zoltán** lett a **bajnok** 125 ismétléssel. **(II. Makray Ferenc 75 ism., III. Túróczi Balázs és Polyák András** holtversenyben 69 ism.)

Felülésben, ami "csupán" 2 percig tartott, **Túróczi Balázs diadalmaszkodott** 81 ismétléssel. **(II. Íggyártó Zoltán 76 ism., III. Makray Ferenc 74 ism.)**

Húzódzkodásban is **Túró** lett az **első** 16 ismétléssel **(II. Makray Ferenc 11 ism., III. Polyák András 10 ism.)**, sőt még **petrence - rúd tartásban** is **Túróczi Balázs** volt a legkitartóbb 38 másodperccel. **(II. Makray Ferenc**

33", **III. Csomós Ákos 24,5")**.

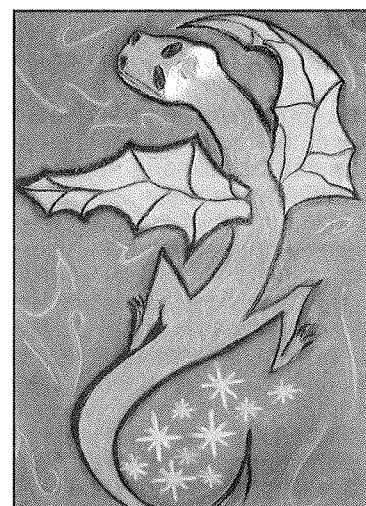
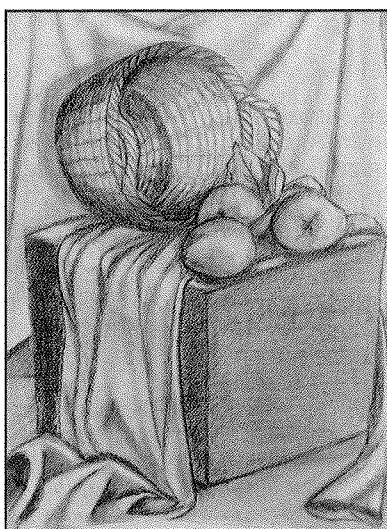
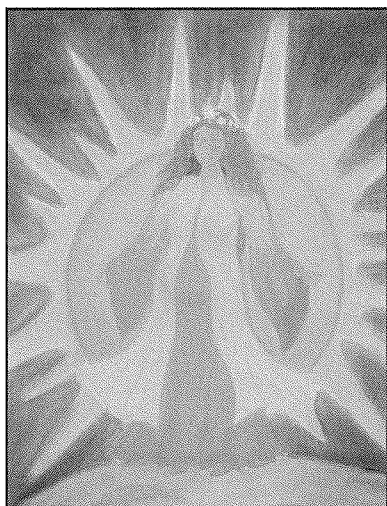
Labdás guggolásban Polyák András lett a favorit 450 ismétléssel. És hogy ne legyen leányálom, ebben a versenyszámban még egy 10 kg-os rudat is nyakába vett minden induló! **(II. Csomós Ákos 310 ism., III. Túróczi Balázs 301 ism.)**

Az összesített eredmények alapján Túróczi Balázs lett az iskola legerősebb embere. A második helyen Makray Ferenc végzett, míg a harmadik helyet Polyák András szerezte meg. Gratulálunk a résztvevőknek akik értékes nyereményeket vehettek át és külön köszönet Veszélka tanár úrnak, aki versenyen kívül mérte össze erejét a diákokkal.

Remélem jövőre többen megpróbálják majd elhódítani a dicsőséget az idei bajnokoktól!

K. G.

A hónap rajzai



A szerkesztőség tagjai

Felelős szerkesztő:

dr. P. Tóth Béláné

Fényképek:

Ferenczi Alpár

Tördelő: Földi Tamás 10.a

Honlap: www.szrg.hu

E-mail: alfa@szrg.hu

Cím: Szentendrei Református Gimnázium

2000 Szentendre, Áprily tér 5.

Telefon: 06/26 302-595