



The Hamvas Times

„Minden, ami Hamvas!”



IV. évfolyam 3. szám 2026. Tavasz

Rovataink:

- 1. Hamvas Hírek: a tavaszi időszak programjai**
- 2. Barangolásaink: kirándulások, múzeumlátogatások**
- 3. Gratulálunk!: versenyeredmények, sporthírek**
- 4. Cooltúra: film- és könyvajánlók**
- 5. Lelkünk titkai: mentálhigiéné középiskolásoknak**
- 6. Így írunk mi!: versek, novellák diákok tollából**
- 7. Tanulj okosan és hatékonyan!**

1. Hamvas Hírek: a tavaszi időszak programjai

Huma János matematika emlékverseny-2026. 02. 04.

A 2025 – 26. tanévben immáron harmadszor tisztelegtünk Huma János tanár úr emléke előtt egy nagyszabású matematika versennyel. Szerda délután több mint 120 tanuló érkezett a Hamvas Béla Gimnáziumba a térség különböző általános iskoláiból és gimnáziumaiból. A résztvevő 31 csapat teljesen megtöltötte a nagytermet!

A versenyt Dr. Radványiné Varga Andrea igazgatónő nyitotta meg. A diákok 3 korcsoportban (7 – 8. osztályosok, 9 – 10. osztályosok és 11 – 12. osztályosok) mérhették össze a tudásukat. A csapatok az öt kitűzött feladat megoldására 90 percet kaptak, de természetesen senkit nem küldtünk haza, aki tovább is szívesen dolgozott a feladatokon! A legkitartóbbak 17 órakor adták be a dolgozatukat.

A verseny eredményhirdetésére ünnepélyes keretek között a Hamvas Gálán kerül sor 2026. március 11-én a 17 órától.

Szeretettel várunk mindenkit!

Szamper Aranka munkaközösség – vezető



1. Hamvas Hírek: a tavaszi időszak programjai

Valentin-nap

A Hamvas Béla Gimnáziumban idén is megünnepeztük a Valentin-napot. Az iskola folyosóin szívecskés lufik teremtettek vidám hangulato. Sok diák megállt megcsodálni a díszítést.

A szünetekben többen szívecskés kellékekkel fotózkodtak a barátaikkal. Sokan készítettek közös képeket, amelyek jó emlékek maradnak erről a napról.

Az iskolában Valentin-napi zenék is szóltak, ami még jobb hangulatot adott az eseménynek. A diákok beszélgettek, nevettek, és élvezték a különleges napot.

Összességében megállapíthatjuk, hogy a Hamvas Béla Gimnáziumban a Valentin-nap egy vidám és kellemes program volt a diákok számára.



VALENTIN NAP

02.13.



Kérünk minden osztálytól:

**HOZZATOK SZÍVECSKE
ALAKÚ MUFFINT!**



**ELSŐ ÓRA UTÁNI SZÜNETBEN
VÁRJUK A MUFFINOKAT!**



JUST DANCE

AMI VÁRHATÓ:



QUIZ



**SZÍVECSKE
KERESÉS**

**ÉS TOVÁBBI
ÉRDEKES PROGRAMOK!**



1. Hamvas Hírek: a tavaszi időszak programjai

Pénz7

A Hamvas Béla Gimnázium is csatlakozott a PÉNZ7 pénzügyi és vállalkozói témahéthez. Az idei évben három önkéntes szakember segítségével tartottunk diákjainknak számára rendhagyó tanórát a pénzügyi biztonság, a vállalkozás, a befektetések és az öngondoskodás témakörében.

Köszönjük a Varga-Csefkó Renáta K&H Bank Vértes területi vezetőnek, Szigetlaki Zsolt vállalkozónak és Ódor Martin OTP Bank ügyfélkapcsolati tanácsadónak a színvonalas munkát, az élvezetes interaktív órákat.



Pénz7 Program

2026. március 2-6.



2. 2026. március 04. NAGYTEREM

- ♦ 4. óra 11. évfolyam
- ♦ 5. óra 10. évfolyam

TÉMA: Vállalkozás

ELŐADÓ: Szigetlaci Zsolt



#33846173

1. 2026. március 03. 204. terem

- ♦ 5. óra 9.a osztály

TÉMA: Pénzügyek, bankolás

ELŐADÓ: Varga-Csefkó Renáta (K&H Bank)



3. 2026. március 05. NAGYTEREM

- ♦ 4-5. óra 12. évfolyam

TÉMA: Pénzügyek, befektetések

ELŐADÓ: Ódor Martin (OTP Bank)



1. Hamvas Hírek: a tavaszi időszak programjai

139 tanulónk részesül tanulmányi ösztöndíjban

Március elején a kiemelkedően teljesítő tanulóink számára kiutalásra került az Oroszlány Város Önkormányzata által újraindított ösztöndíjprogram első havi juttatása. Intézményünkben összesen 139 tanuló rendelkezik legalább 4,21-es átlaggal, amely az ösztöndíj minimális feltétele.

Gratulálunk a jól teljesítő diákjainknak és köszönjük az Önkormányzatnak a lehetőséget!



1. Hamvas Hírek: a tavaszi időszak programjai

Hamvas Gála – 2026

2026. 03. 11-én gimnáziumunkban harmadik alkalommal rendeztük meg a Hamvas jótekonysági gálát, melyen adományokat gyűjtöttünk az iskolában működő, a tanulást segítő MOODLE rendszer további működtetésének biztosítására.

A gálán Dr. Radványiné Varga Andrea igazgatónő megnyitó beszéde és Bódi Judit Éva, az Oktatási Hivatal képviselőjének köszöntője után Fülöp Erika 12. a osztályos tanuló énekét hallhattuk. Ezután a Bakfark Bálint zeneiskolába járó diákjaink tanáraikkal együtt muzsikáltak. Majd a Kadarka társulatban éneklő tanulóink társaikkal és vezetőjükkel, Dallos Zoltánnal a zenés színház világát megidéző dallamokat adtak elő. A színes előadássorozatot a Huma János matematika emléktverseny díjátadója követte. Az előadás-sorozat folytatásaként a Silhouette Dance balett- és táncegyületben táncoló Hamvasos lányok és Csáky Mária néhány további növendéke egy lendületes kompozíciót mutattak be *Haji* címmel. Végül a Hegyvidék élővilága című rajzverseny díjainak átadására került sor.

A rendezvényre szép számmal jöttek nézők Oroszlány városból és a járás más településeiről is.

A Huma János matematika emléktverseny díjazottjai:

Általános iskola 7 - 8. osztály

1. helyezett: Bereczki Ágost Ámon, Dobos Attila, Illés Nóra, Kusnyér Tamás / Tatabányai Árpád Gimnázium

2. helyezett: Guhn Flóra, Kovács Réka, Vranýó Csenge / Vaszary János Általános Iskola, Tata

megosztott 3. helyezett:

Milán Dániel, Milán Levente, Szücs Benedek / Oroszlányi Hunyadi Mátyás Általános Iskola
Csőre Gergő, Klausz Bence, Kugli Gergely / Vaszary János Általános Iskola, Tata

Középiskola 9 - 10. osztály

1. helyezett: Bodor Bence, Knapp Hanna, Mészáros Menyhért, Németh Eszter / Eötvös József Gimnázium és Kollégium, Tata

megosztott 2. helyezett:

Hartman Ákos Balázs, Takács Olivér, Tóth Kristóf Tamás, Malinovszky Joel / Tatabányai Árpád Gimnázium

Ifju Boglárka, Kiss Zsófia, Kovács Szofia, Schäffer Szilvia / Tatabányai Árpád Gimnázium

3. helyezett: Horváth Balázs, Flekenstein Milán, Magyar Benjamin, Verbulecz Roland / Hamvas Béla Gimnázium, Oroszlány

Középiskola 11 - 12. osztály

1. helyezett: Baráth Zsombor, Czerman Zétény, Péntes Dorka, Spindler Bertalan / Hamvas Béla Gimnázium. Oroszlány

2. helyezett: Erdélyi Anna, Gere Zsófi, Marschl Lidia Dóra, Vas Jázmin Amina / Tatabányai Árpád Gimnázium

3. helyezett: Ferenczi Baján Kán, Galambos Bence, Perneczky László, Szegedi Dávid / Eötvös József Gimnázium és Kollégium, Tata

A Hegyvidék élővilága című rajzverseny díjazottjai:

Általános iskola 5-6. évfolyam

1. helyezett: Jakab Adelina; Környe / Kisfaludy Mihály Általános Iskola

2. helyezett: Jakubik Dorka; Tata / Vaszary János Általános Iskola

3. helyezett: Balogh Kira; Oroszlány / Hunyadi Mátyás Általános Iskola

3. helyezett: Barta Bogi; Környe / Kisfaludy Mihály Általános Iskola

Különdíjasok:

Pfau Maya;Tatabánya / Kertvárosi Ált. Isk. / Bolyai János Általános Iskola

Almási Bettina; Oroszlány / Hunyadi Mátyás Általános Iskola

Általános iskola 7-8. évfolyam

1. helyezett: Kohl Bettina; Oroszlány / Hébé Alapfokú Művészeti Iskola

2. helyezett: Ravasz Eliza; Környe / Kisfaludy Mihály Általános Iskola

3. helyezett: Baumgartner Bence; Környe / Kisfaludy Mihály Általános Iskola

Különdíjasok:

Torzsa Ákos; Dad / Dadi Református Egyházközség Általános Művelődési Központja

Tenk Zoé; Oroszlány / József Attila Általános Iskola

Középiskola 9-10. évfolyam

1. helyezett: Hegyi Tünde; Tatabánya / Szent Margit Gimnázium
2. helyezett: Varasdi Jázmin Zoé; Oroszlány / Hamvas Béla Gimnázium
3. helyezett: Molnár Boglárka; Tatabánya / Szent Margit Gimnázium

Különdíjasok:

Eichardt János; Oroszlány / Hamvas Béla Gimnázium

Fodor Sára; Oroszlány / Hamvas Béla Gimnázium

Középiskola 11-12. évfolyam

1. helyezett: Szőke Kata; Oroszlány / Hamvas Béla Gimnázium
2. helyezett: Takács Kamilla; Oroszlány / Hamvas Béla Gimnázium
3. helyezett: Borsi Enikő; Tatabánya / TSZC Mikes Kelemen Technikum

Különdíjasok:

Balázs Mirabella; Tatabánya / TSZC Mikes Kelemen Technikum

Kricsfalusij Mária; Oroszlány / Hamvas Béla Gimnázium

A sikeres gáláért köszönetünket fejezzük ki a fellépőknek, Dr. Radványiné Varga Andrea és Szamper Aranka szervezőknek, Ürmös T. Klára műsorvezetőnek, a Hamvas Béla Gimnázium tanárainak és a segítő diákoknak. Köszönjük Bódi Judit Évának, az Oktatási Hivatal képviselőjének és munkatársainak az iskolánkban folyó szakmai munka támogatását.

Az adakozóknak köszönjük hozzájárulásukat, mellyel segítik a Moodle tanulástámogató alkalmazás további működését. Együttműködésük és bizalmuk teszi lehetővé, hogy iskolánk továbbra is értékteremtő, inspiráló környezetet biztosítson diákjaink számára.

Jövőre is szeretettel várjuk a versenyekre a vármegyei iskoláinak diákjait és felkészítő tanáraikat, a gálára pedig a kedves vendégeket.

Amennyiben az Oroszlány Középiskoláiért Alapítványt a továbbiakban is támogatni szeretnék, a 11740061-20012759-es számlaszámra utalhatnak.

Továbbá örömmel fogadjuk adójuk egy százalékát is. Adószám: 18604379-1-11.

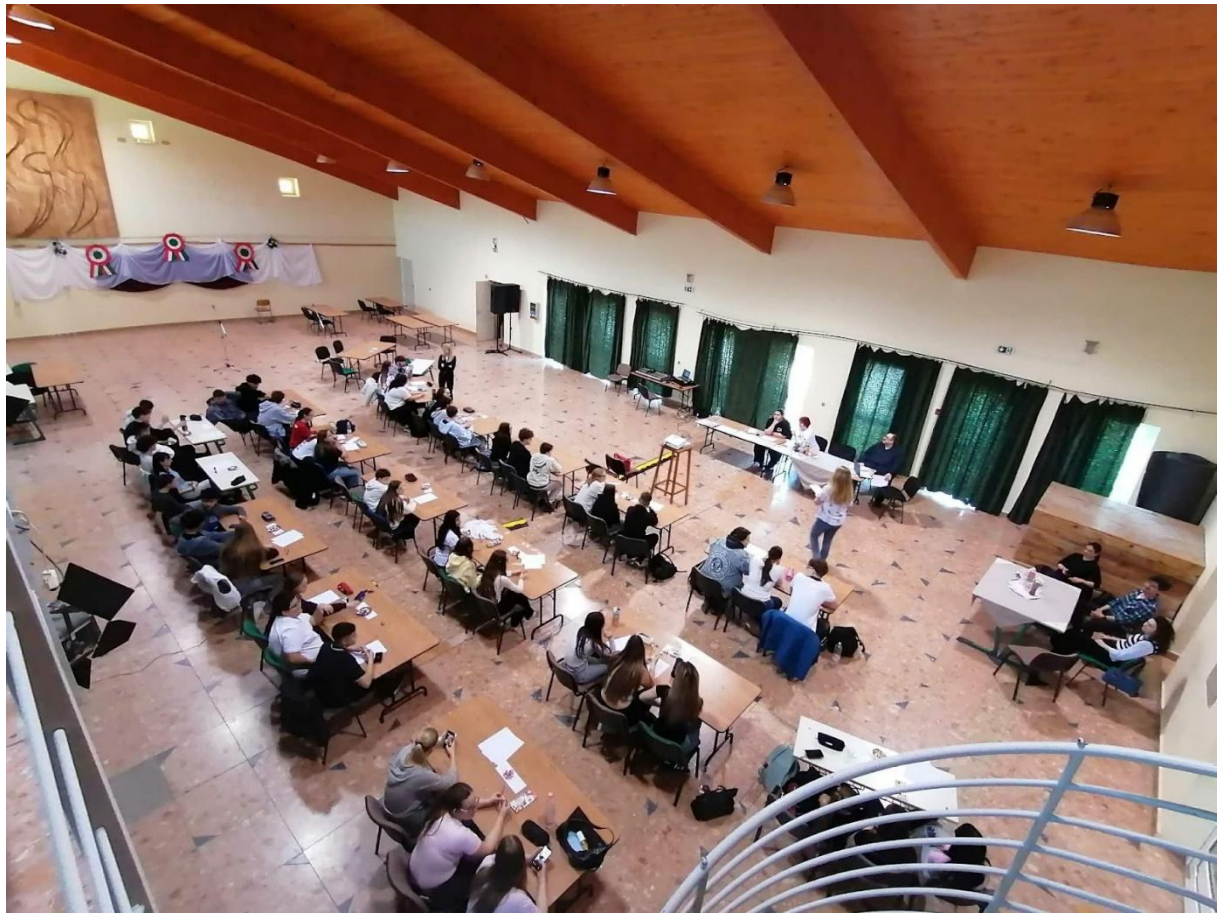
Hezler Edit, Szamper Aranka



1. Hamvas Hírek: a tavaszi időszak programjai

Spring fesztivál

Iskolánkban már hagyománnyá vált a minden évben tavasszal megrendezett Spring Festival angol nyelvi verseny. A rendezvénysorozat korábbi állomásain végig jártuk a földgolyót, és minden évben egy-egy angol anyanyelvű ország kultúrája, szokásrendszere köré építettük a verseny mondanivalóját. A Covid pandémia ideje alatt szüneteltetnünk kellett a versenyzést, de nemrégiben újjáélesztettük, és az idei évben már nemcsak iskolánk tanulóinak, hanem a járás általános iskoláinak is meghirdettük a rendezvényt. A tegnapi napon tizenhat háromfős tanulócsoport gyűlt össze iskolánkból, valamint az oroszlanói Hunyadi Mátyás és József Attila, és a bokodi Móra Ferenc Általános Iskolákból, akik szintén csatlakoztak a versengéshez. A 2026-os tematika Új-Zéland földrajzára, kultúrájára és szokásrendszerére épült, a tanulóknak előzetesen utána kellett nézniük az országgal kapcsolatos ismereteknek, majd érdekes, változatos feladatokat oldottak meg. A különböző új-zélandi hangok felismerésétől a tudáskvízen át, a szigetország gasztronómiájáig, zenéjéig, földrajzáig számos izgalmas feladatot oldottak meg a tanulók. A legnagyobb sikert talán a bennszülött maōri törzsi tánc, a haka gyakorlati megvalósítása aratta, versenyre maōri arcfestéssel érkező tanulók pedig eleve pluszpontokkal gazdagították csapatukat. A résztvevő, nyertes helyezéseket elérő tanulócsoportok a verseny végén hasznos díjakban részesültek. Köszönet a Spring Festival megvalósításáért a Hamvas Béla Gimnázium idegen nyelvi munkaközösségének, valamint angol nyelvtanárainknak.



Spring Festival

2026. március 12.

A Hamvas Béla Gimnázium idegen nyelvi munkaközössége
feleleveníti a korábban már nagy sikert aratott

„Spring Festival”

hagyományát. Ezért egy vetélkedővel egybekötött
játékra hívtuk a iskolánk tanulóit

2026. március 12-én.

Az idei Spring Festival témája: Új-Zéland

A versenyre nevező csoportok előzetesen nézzenek utána Új-Zéland
hagyományainak, nemzeti jelképeinek, földrajzi területeinek,
kultúrájának, az onnan származó hírességeknek, és a maori
hagyományoknak.

Az a csoport, ahol legalább az egyik tanuló maori arcfestéssel
érkezik, plusz 10 pontot kap a zsűritől!

A verseny angol és magyar nyelven zajlik, a nevező
csapatokat kérjük, hogy színes ceruzákat és papíragasztót
hozzanak magukkal.

Találkozunk március 12-én!



1. Hamvas Hírek: a tavaszi időszak programjai

Március 15-re emlékeztünk

Szerkesztett irodalmi műsor keretében emlékeztünk meg az 1848-49-es forradalom és szabadságharc eseményeiről. Köszönjük a színvonalas műsort a 10. évfolyamnak és osztályfőnökeiknek: Majorovitsné Mózes Irén Gertrúd tanárnőnek és Karácsony Tamás tanárúrnak!





1. Hamvas Hírek: a tavaszi időszak programjai

LanguageCert próbanyelvvizsga

A Hamvas Béla Gimnázium hagyományaihoz híven idén is megrendeztük a LanguageCert próbanyelvvizsgát, a szokásos módon B2 és C1 szinten. A jelentkezők hallott szövegértési, olvasásértési és szövegalkotási feladatokban mérhették fel tudásukat. A B2 (középfokú) szinten 16 tanuló, C1 (felsőfokú) szinten 7 tanuló vállalkozott a feladatra.

Reméljük, az eredmények azt mutatják majd, hogy hamarosan megszerezhetik a hivatalos nyelvvizsga-bizonyítványukat is. Ehhez sok sikert kívánunk nekik!

Köszönjük a LanguageCert vizsgaközpontnak a lehetőséget!



1. Hamvas Hírek: a tavaszi időszak programjai

1.Hamvas Vers-és Prózaíró Verseny eredményei

A Hamvas Napok keretében hirdettük meg az irodalomszerető diákjainknak a vers- és prózaíró versenyt 3 kategóriában: szabadon választott témájú versek, irányított versek megadott szavak alapján(felhő, béke, sors, csók, csillag, lomb, élet, csend), illetve a próza műfajban. Örömről sok pályamű érkezett. A legjobbakat díjaztuk, íme az eredmények. Így írunk mi! rovatunkban be is fogjuk mutatni a beérkezett műveket.

Vers kategória helyezettei:

- 1.hely :Kiss Hanna 11.a osztály vers címe: Én
- 2.hely: Bene Karola 9.a osztály vers címe: Csak egy üzenet
- 3.hely: Ferenci Szonja 9.a osztály vers címe: Különös este
- 3.hely : Áncsák Manna 9.a osztály vers címe Mama legnagyobb kincse

Irányított vers kategória:

- 1.hely: Kiss Hanna 11.a osztály vers címe: Szivárvány
- 2.hely: fehér Kevin 10.a osztály vers címe: Évszakok a néma sorsban

Próza kategória:

- 1.hely: nem adtuk ki
 - 2.hely: Fehér Kevin 10.a osztály a mű címe: Az utolsó kézirat
- Különdíj: Boér Bence 11.b osztály a mű címe :Ott, ahol a csend hangosabb

2.Ünnepelj alkotással!- verseny eredményei

Munkaközösségünk március 15-e alakalmából kiállítást szervezett. Diákjaink egyéni alkotásai bármilyen technikával készülhettek. A téma adott volt :Pilvax Kávéház, Nemzeti Múzeum,12 pont, Táncsics kiszabadítása, díszelőadás a Nemzeti Színházban. Sok ötletes pályamű érkezett a kiírásra.

Az alábbi eredmények születtek:

1.hely: Kiss Hanna 11.a osztály

1.hely: Babos Livia 11.b osztály

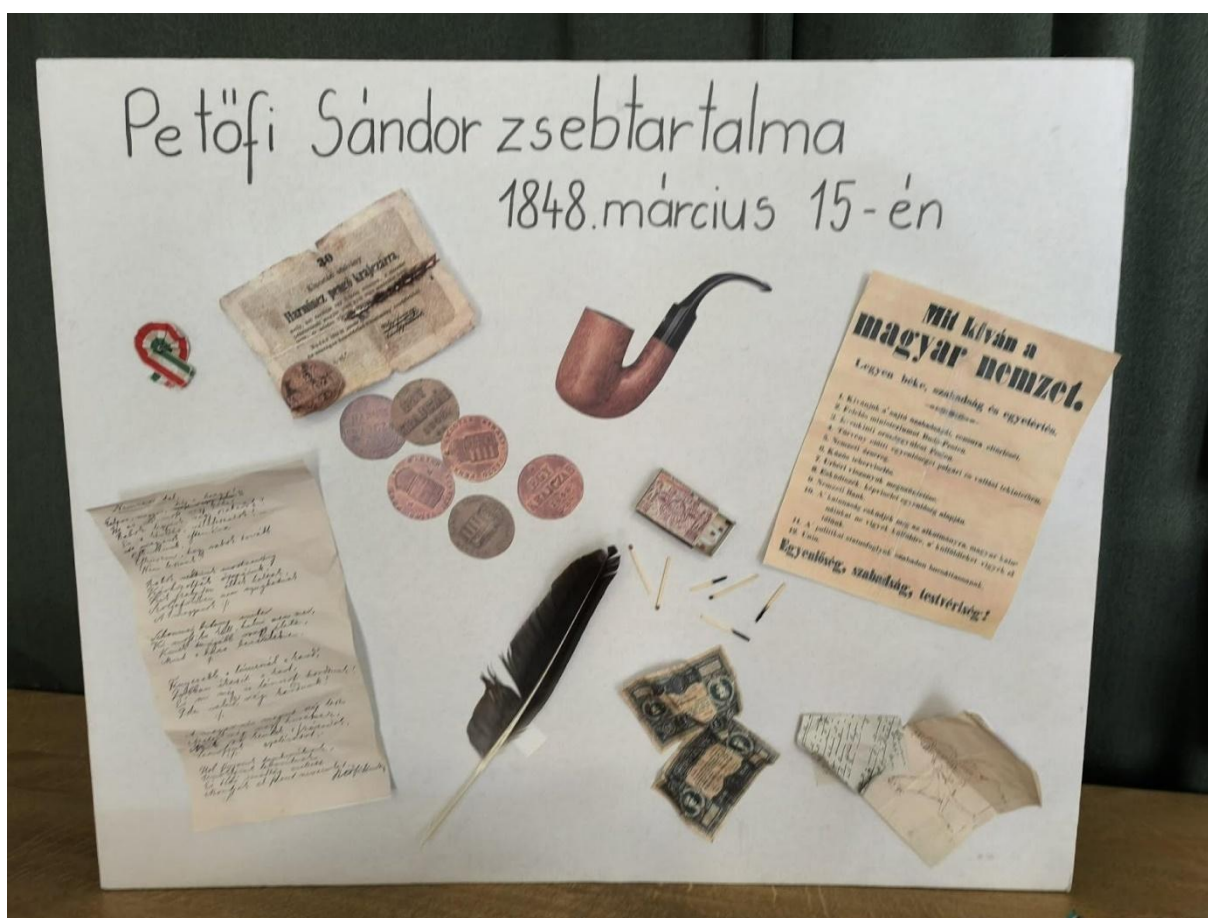
2.hely: Máti Blank 10.b osztály

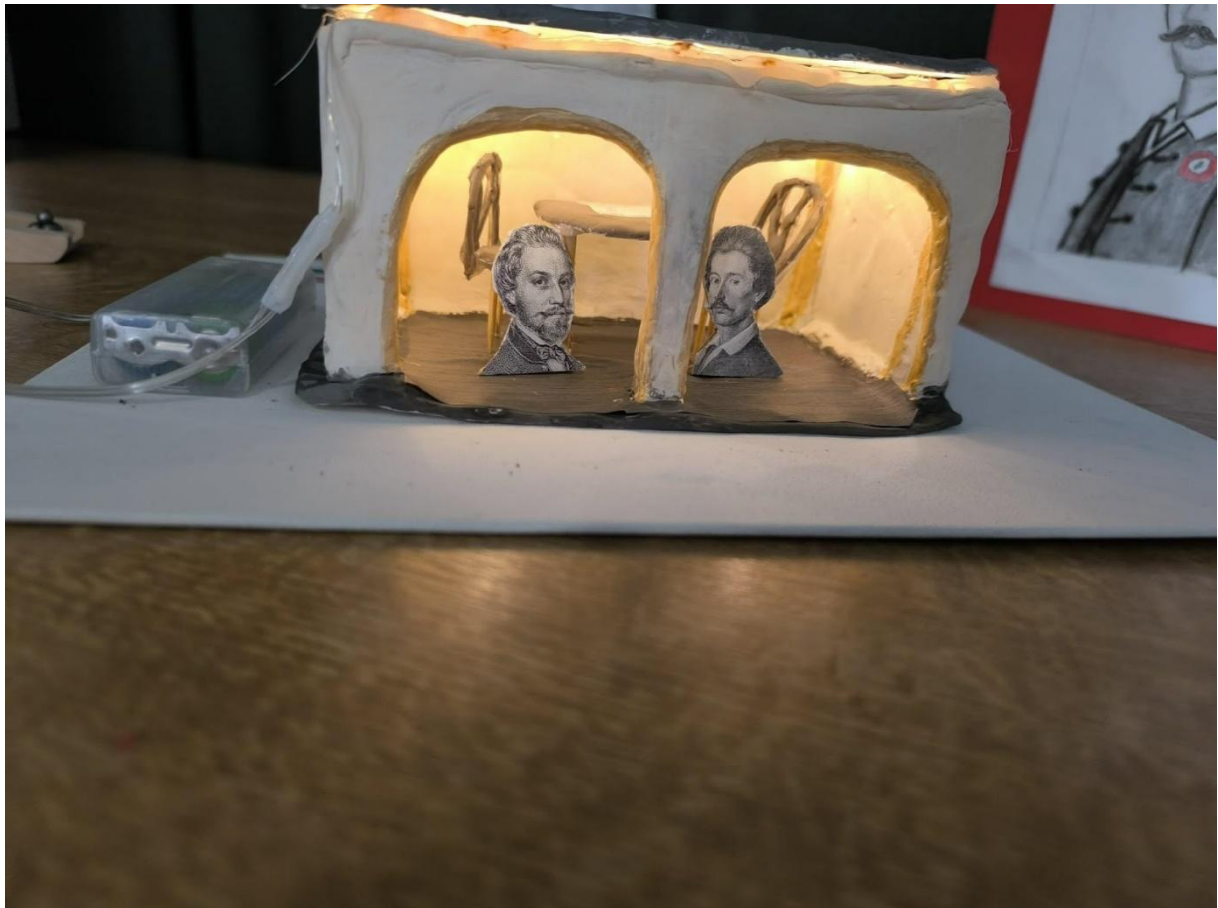
2.hely: Bánya Elizabeth Jázmin 10.b osztály

3.hely: Szekeres Kata 10.a osztály

4.hely: Wágner Panna 10.b osztály

1.helyezett





2. Barangolásaink: kirándulások, múzeumlátogatások

Gödöllői kirándulás

Nemrég ellátogattunk a gödöllői Grassalkovich-kastélyba. A barokk épület nagyon szép volt, meglepően könnyed. A terek világosak, arányosak, minden azt sugallja, hogy itt fontos volt a kényelem és a látvány. Az érdekessége az, hogy ez volt Magyarországon az első olyan kastély ami U alakban hátrafele épült, amelyet többszörös bővítéssel értek el. Az idegenvezető nagyon kedves és figyelmes volt, érdekesen mesélt a kastély történetéről és az ott élt emberekről.

A túra elején 5 csoportra osztottak bennünket. A csapatok kaptak egy-egy témát, amire a tárlat alatt különösen figyelniünk kellett. Mi, a Mária Terézia csoportba kerültünk, akik a politikával kapcsolatos információkra figyelték. Sok új dolgot megtudhattunk, például arról, hogyan éltek az akkori embernek a kastélyban. Különösen tetszettek a gyönyörű festmények. Nagy élmény volt látni egy korabeli ruhát is, amely megmutatta, hogyan öltözködtek akkoriban az emberek, ennek segítségével könnyebben el tudtuk képzelni a kiállított ruha láttán a szépség mellett a hátrányait is. Nehezebb volt a mozgás, a ruha felvétele a nőknél segítőkkel akár másfél óráig is eltarthatott, nem említve az egészségügyi hátrányokat. A részletek és az anyagok nagyon érdekesek voltak. Foghattunk például brokátot, bársonyt és még nerc bundát is. Láthattuk hol aludt Sissi ,amikor a kastélyban töltött néhány napot. Nagyon érdekesnek találtuk azt, hogy a bálteremben található aranyozás igazi volt, de ha összegyűjtenénk, akkor maximum egy karikagyűrűnyi aranyat kapnánk. Meséltek még a kastély fűtőrendszeréről is. Meg arról is , hogy a konyha miért nem a főépületben kapott helyet. A körbevezetés során végig kaptunk feladatokat, amiket meg kellett oldanunk. A végén pedig a csapatok a témájukkal kapcsolatban kaptak egy feladatot, amiben kártyákat kaptunk és el kellett döntenünk hogy igaz vagy hamis. Összességében nagyon sokat tanultunk a látogatás során, és felejthetetlen élménnyel gazdagodtunk. A gödöllői kastély meglátogatása igazán tartalmas és élvezetes program volt.

Örömmel készítette:Nagy Bíborka, Szabó Vivien Barbara 10.A osztályos tanulók







2. Barangolásaink: kirándulások, múzeumlátogatások

A Terror Háza Múzeumban jártunk

Már hagyománnyá vált iskolánkban, hogy a kommunista diktatúra áldozatainak emléknapjához közeli időszakban ellátogatunk végzős és emelt történelmet tanuló tanulóinkkal ebbe a múzeumba. Fontosnak tartjuk, hogy a történelemmel a tanórákon kívül is ismerkedjünk. A másfél órás idegenvezetés alatt rengeteg érdekességet hallhattunk a 20. század történelméről.

Sipos Bercel és Kricsfalusij Mária beszámolója a látogatásról:

„Nem voltunk még ezelőtt a Terror Házában, ezért is örültünk, hogy volt lehetőség elmenni a 12-esekkel túravezetésre. Nagyon érdekes múzeum. Levittek minket a pincébe, ahol a szörnyűségek történtek, és nagyon megrázó látni ezeknek a helyszínét, az elkövetőket és áldozatokat is. De fontos ezeknek a tudatában lenni, és tisztában lenni azzal is, hogy mik történtek. Ezért mindenkinek látni kellene egyszer ezt a múzeumot! Tanulni kell a múltból és nem szabad hagyni, hogy bármilyen diktatúra érvényesülni tudjon a jövőben.”





3. Gratulálunk!: versenyeredmények, sporthírek

Aktív iskola programjaink

Január 14-én meleg teával indult a mai nap tanulóinknak.

Napok óta hideg idők járnak az országban, így Hamvas Sport tanulói csapatunk egy kis odafigyeléssel lepte ma reggel meg az iskolába érkezőket.

Reméljük, hogy mindenkinek jól esett a forró tea!



Januárban új sporteszközök és kiegészítők kerültek összeszerelésre intézményünkben, melyeket az iskola a tavalyi évi Aktív Iskola Programban való kiváló szerepléséért levásárolható ajándékutalvány formájában kapta.

Az utalványból alapítványunk közreműködésével beszerzésre került egy ergométer (evezőpad), mely a konditeremben kapott helyet, a szünetek és lyukas órák jó hangulatban való eltöltéséhez egy csocsóasztal, illetve a testnevelés folyosó utolsó beugró falrésze is feltöltésre került egy kis paddal, hogy még kényelmesebb, otthonosabb legyen az átöltözések során a várakozás.

Reméljük, hogy sokáig fogják szolgálni diákjaink mindennapjait.





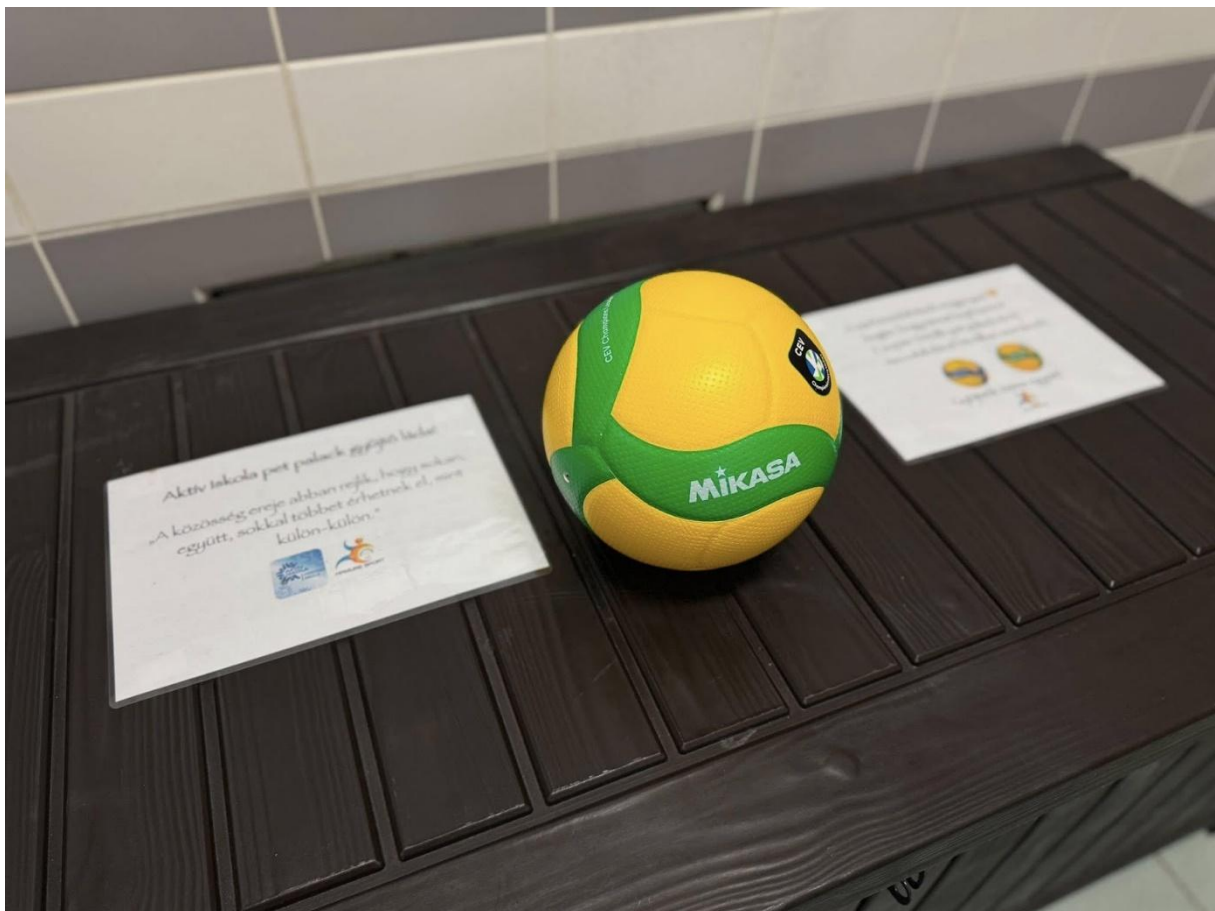
A közösség ereje

Másfél hónapja került “beüzemelésre” testnevelés folyosónkon az Aktív Iskola Programban kapott sportszer tároló, mely új szerepkört kapott. A közösségi összefogás és a fenntarthatóság jegyében január közepétől kezdődően a visszaválthatós palackokat gyűjtik diákjaink és dolgozóink. Első megvalósítandó célként az iskola legnépszerűbb sportját, a röplabdázást szerettük volna támogatni, így a minden nap használt Mikasa mérkőzéslabdánknek szerettünk volna társat találni.

A 700db palack gyűjtése sikeres volt, a mai napon felavatásra került a különleges (CEV Champions League) kiadású mérkőzéslabda diákjaink nagy örömére.

“A közösség ereje abban rejlik, hogy sokan, együtt, sokkal többet érhetnek el, mint külön-külön.”

A gyűjtés természetesen folytatódik, köszönjük mindenkinek a segítséget!



3. Gratulálunk!: versenyeredmények, sporthírek

Kosárlabda dobóverseny

Mentoriskolaként elköteleztük magunkat a tanulók mozgásra ösztönzésében, melynek egyik eleme az aktív 20 perces nagy szünet kialakítása. A tegnapi napon vette kezdetét a 10 héten át tartó kosárlabda dobóversenyünk, mely során amatőr és igazolt kategóriában mérhetik össze tudásukat a kosárlabdázást szerető tanulóink. A büntetőkieső játék hangulata, a zene és a tornaterembe látogató diáktársak buzdítása garantálja, hogy egy szuper közösségépítő programmal teljenek a szerdai szünetek.



Kosárlabda Diákolimpia Országos Döntő, Pécs

3 nap, 5 mérkőzés, 2 győzelem, 12 ember és rengeteg élmény.

A mai nappal véget ért a 2025-2026. évi Kosárlabda Diákolimpia országos döntője, melyre iskolánk csapata 11 év elteltével jutott be ismételten.

A játéknap fájóan korán indult alakulatunknak, ugyanis a 7-8. helyért rendezett helyosztó mérkőzés 8 órakor kezdődött. Ellenfelünk a csoportmérkőzésről már ismert budapesti TF Gyakorló Sportiskola volt. Hamar magabiztos előnyt sikerült kialakítanunk, mely megengedte a kissé megfogyatkozott, fáradt csapatunk folyamatos rotálását. A mérkőzés végkimenetele nem forgott veszélyben, magabiztosan szereztük meg a pécsi ittlétünk 2. győzelmét, az országos 7. helyezést.

Fiatal csapatunk szívvel-lélekkel küzdött a három nap alatt, méltóan képviselve iskolánkat, városunkat, megyénket. Rengeteg tapasztalattal, élménnyel és a jövőt illetően bizakodással telve térhetünk haza.

Külön szeretnénk köszönetet mondani a csapatunkat végig lelkesen kísérő és buzdító szülői csoportunknak, illetve a nívós sportrendezvényhez méltó magas szintű szakmai munkájáért Szabadfi Gergőnek, aki az edzői feladatokat látta el.

A csapat tagjai: Baráth Zsombor, Czermann Zétény, Flekenstein Milán, Kostyál Benedek, Kostyál Zsombor, Magyar Benjámin, Varga Zsombor, Pap Gergő, Lazók Zsigmond, Horváth Balázs

Edző: Szabadfi Gergő

Kísérő testnevelő: Karácsony Tamás

Szabadfi Gergő edző értékelése:

„Hosszú hétvégét kezdtünk meg pénteken!

Reggel 6 órakor indultunk Pécsre a diákolimpia 8-as döntőjére, ahol első mérkőzésünket a Kaposvárral játszottuk. Itt még nem igazán találtuk meg a dobóformánkat! Rögtön ez után már másik csarnokban játszottunk a Honvédos srácokkal, ahol a dobóforma már megvolt, de a fizikális fölényt nem tudtuk kompenzálni védekezésben. Szombaton reggel lendületes kosárlabdát játszva kezdtük a napot és megszereztük első győzelmünket. Rövid időn belül kiderült, hogy a zalaegerszegi iskolával mérkőzünk meg, hogy esetlegesen küzdhessünk az 5. helyért. Nagy csatában maradtunk alul ezen a mérkőzésen, de a srácok szíve a helyén volt és

végig küzdöttek. Vasárnap a 7. helyért örömjátékkal szolgáltuk ki a minket szép számmal elkísérő szülőket és magabiztos játékkal 134 iskolából a 7. helyet szereztük meg!

Szuper élmény volt ezt a hétvégét megélni a srácokkal, büszke vagyok rájuk! Köszönjük a támogatást és a szurkolást a szülőknek is!”

Szép volt Fiúk!





B33 Diákolimpia: A területi döntő jelentette a végállomást

A diákolimpiai dömping mai állomása a B33 területi döntő volt iskolánk lány és fiú csapatának. A Győrben megrendezésre kerülő rendezvényre lány alakulatunk teljes létszámmal, fiú alakulatunk viszont egyesületi elfoglaltság miatt vészmegoldásként teljesen új felállásban tudott csak kiállni.

Együtteseink a két csoportmérkőzés után sajnos nem jutottak tovább, így hasznos tapasztalatokkal, de ezúttal érem nélkül térhettünk haza. A játékosokat dicséret illeti a küzdésért és iskolánk képviselétéért! 🏀 Lány csapatunk tagjai: Imre Nikolett, Imre Vivien, Biró Lili, Mitrocsák Eszter

Fiú csapatunk tagjai: Spindler Bertalan, Baráth Zsombor, Kostyál Benedek

Kísérő testnevelő: Karácsony Tamás





3. Gratulálunk!: versenyeredmények, sporthírek

Kossuth Röplabda Kupa 2026

Tavalyhoz hasonlóan idén is meghívást kaptunk a Kossuth Röplabda Kupára, melyen a házigazda mellett a tatabányai Bánki, Árpád és a Hamvas lány, illetve fiú alakulatai mérték össze tudásukat. Az igazolt játékosokat soraikban tudó tatabányai iskolákkal szoros csatákat vívtunk annak ellenére is, hogy nálunk csak amatőr sportolók léptek pályára.

A sportrendezvény kiváló gyakorlási lehetőség és egyben főpróba is volt csapataink számára, ugyanis jövő héten hétfőn két lány alakulattal Komáromban, szerdán pedig fiú együttesünkkel ismét a Kossuthban megkezdődnek számunkra a "B" kategóriás diákolimpiai küzdelmek.

Köszönjük a meghívást és a kiváló szervezést Demeter János testnevelőnek és Gács Nóra igazgatónak!



Címvédés röplabdában: Lány csapatunk ismét megyei bajnok lett

A tatabányai Árpád Gimnázium adott otthon a "B" kategóriás (nem igazolt) Röplabda Diákolimpia Komárom-Esztergom vármegyei döntőjének, melyre a házigazdákön kívül az esztergomi Árpád-házi Szent Erzsébet Gimnázium, a Tatabányai SZC Kossuth Lajos Gazdasági és Humán Technikum és a Hamvas Béla Gimnázium növendékei kvalifikálták magukat a selejtezőkből.

Nyugodtan kijelenthető, hogy az év egyik legjobban várt eseménye volt ez a mai. A lányok sokat készültek, gyakoroltak a megmérettetésre, a rengeteg 0. óra, tömegsport és az idén szervezett edzőmérkőzések mind-mind azért voltak, hogy a tavalyi, csodaszámba menő országos elődöntőbe jutást meg tudjuk ismételni.

Az első mérkőzésen a jó erőkből álló és szervezetten játszó esztergomi csapattal mérkőztünk meg. Az első pontokat átengedtük ellenfelünknek, csupán 8:8-as állásnál sikerült visszatárlalnunk magunkhoz és egy 17:6-os futást összehozva magabiztosan hoztuk az első szettet. Nem álltunk meg a pontgyártásban a második játékrészben sem, ismételten 25:14 arányban sikerült győznünk, amivel a döntőbe jutottunk.

Sajnos a fölényes győzelem adta plusz energiákat nem sikerült átültetnünk a döntő mérkőzés elejére, ismételten rosszul kezdtük a találkozót. Az addigi hibátlan játékunkba most már csúsztak pontatlanságok, a döntő okozta teher és izgulás negatív hatással volt ránk. A csapat erejét mutatja, hogy sikerült rendezni sorainkat, ami szettgyőzelmet ért, karnyújtásnyira volt a bajnoki cím. Talán épp ez tette még szorosabbá a második szettet, ahol igazán látványos, szoros, nézőket kiszolgáló játék zajlott a pályán. A végén fellelegezhettünk, 26-24 arányban hosszabbításban győztünk, ezzel megyei bajnokok lettünk.

Játszani lehet jól és rosszul is, de azt a buzdítást és támogatást amit ma a lányok egymásért tettek, nehéz bárkinek is felülmúlni. Idei csapatunk legnagyobb erénye ez, mely talán többet ér 1-2 technikai elem jó végrehajtásánál.

1. mérkőzés: Árpád-házi Szent Erzsébet Gimnázium-Hamvas Béla Gimnázium 0:3 (14:25,14:25,7:15)

2. mérkőzés: Hamvas Béla Gimnázium- Tatabányai Árpád Gimnázium 2:1 (25:17,26:24,12-15)

A csapat tagjai: Deáki Petra, Imre Vivi, Dorsich Flóra, Járfás Lili, Baranya Bíborka, Lempel Bori, Tóth Bettina, Áncsák Manna, Imre Nikolett, Babirák Réka, Takács Dorka, Pis Zille

Kísérő testnevelő: Karácsony Tamás

Irány az országos elődöntő!

Nagyok vagytok Lányok, gratulálunk!



**2026. FEBRUÁR 17. TATABÁNYA, RÖPLABDA DIÁKOLIMPIA ("B" KAT.)
MEGYEI DÖNTŐ I. HELY**



Fiú Röplabda Diákolimpia megyei selejtező: nem tudtunk túllépni az árnyékunkon

Lányaink után a fiúkon volt a sor, hogy a "B" kategóriás Röplabda Diákolimpia megyei selejtezőjében megmutassák játéktudásukat. Ismerős helyszín adott otthont a mérkőzéseknek, ugyanis a tatabányai Kossuthba kellett utazni fiainknak.

Első mérkőzésként egyből a házigazdákat kaptuk, ahol az előzetes erőviszonyokat tekintve már előre lehetett tudni, hogy a csoportelsőségért és a továbbjutásért zajlik majd a találkozó.

Jó kezdés után szoros küzdelem folyt a pályán, az első szett végén nyílt csak az olló a két alakulat között. Leginkább saját hibáinknak köszönhetően nem tudtunk túllépni saját árnyékunkon, így végül a hazai csapat örülhetett a győzelemnek.

A második mérkőzésünkön a tatai Bláthy együttesével mérkőztünk meg, amely örömjátékot és könnyed sikert hozott. A látottak alapján hiányérzettel térhettünk haza, ugyanis játékunk az elmúlt évhez képest fejlődött, emellett több jó egyéni teljesítmény is megmutatkozott a lejátszott mérkőzéseken.

Fiaink lelkesedését és a játék iránti szeretetét mi sem bizonyítja jobban, mint hogy hazaérkezve délután ismét labdát fogtak és röplabdázással töltötték szabadidejüket.

A csapat tagjai:

Spindler Bertalan, Eck Roland, Pap Dániel, Baráth Zsombor, Sebestyén Kristóf, Horváth Balázs, Kulhanek Áron, Kiszelovics Máté

Kísérő testnevelő: Karácsony Tamás



Röplabda Diákolimpia országos elődöntő: Be nem teljesült álmom...

Hajnalban indultak útnak Kiskunfélegyházára a „B” kategóriás röplabda diákolimpia országos elődöntőjére lányaink, hogy a házigazdák mellett Szeged és Paks alakulatával mérkőzzenek meg, képviselve megyénket, városunkat és iskolánkat.

Első mérkőzésünket a szegedi alakulat ellen játszottuk. Döntővel felérő, parázs mérkőzés alakult ki a pályán, nem bírtak egymással a csapatok, így végül mindent eldöntő 5. szettre került sor. Sajnos a 15 pontig tartó küzdelemben túl sokat hibáztunk, így nem sikerült kiharcolnunk a győzelmet, a 3. helyért folytathattuk a játékot.

Kis pihenő után a másik ágon vereséget szenvedő kiskunfélegyházi csapattal játszottuk a bronzéremért. Fiatal játékosainknak is lehetőséget adva sikerül “becsületbeli ügyként” a 3. helyezést megszerezni, így nem tér haza csapatunk üres kézzel.

1. mérkőzés: Hamvas Béla Gimnázium-Szegedi SZC Körösy József Közgazdasági Technikum
2:3

2. mérkőzés: Hamvas Béla Gimnázium-Constantinum Katolikus Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium, Technikum, Kollégium 3:1

A csapat tagjai: Dorsich Flóra, Pis Zille, Áncsák Manna, Tóth Bettina, Babirák Réka, Takács Dorka, Járfás Lili, Wágner Panna, Imre Nikolett, Imre Vivien, Deáki Petra, Baranya Bíborka, Biró Lili,

Kísérő testnevelő: Karácsony Tamás

Tavaly ezüstig jutottak lányaink, mégis az kijelenthető a játék képét tekintve, hogy ilyen közel eddig nem voltunk az országos döntőbe jutáshoz, éppen ezért is fájó most ez a 3. hely. A lányok ebben a tanévben a tömegsportos órákon, reggeli és délutáni foglalkozásokon közel 10.000 percet szenteltek a röplabdázásnak, 8 felkészülési mérkőzésen és 8 tétmérkőzésen összesen 50 szettet töltöttek a parketten együtt. A csapat nagy részének az utolsó diákolimpiai küzdelme volt a mai, mégis biztosak lehetünk abban, életük ezen szakaszára meghatározó emlékként fognak visszagondolni, ezzel a 3. helyezéssel együtt is.

Gratulálunk Lányok, köszönjük a közös élményeket, eredményeket!



Remekül szerepeltünk a II. Árpád Kupán

A röplabda sport népszerűsítése és a sportbarátságok ápolása céljából megrendezett II. Árpád Kupára kapott meghívást iskolánk amatőr lány és fiú röplabda csapata. A három tatabányai intézmény (Árpád, Bánki, Kossuth) és iskolánk csapatai idén már több alkalommal találkoztak egymással akár barátságos mérkőzéseken, akár diákolimpiai küzdelmeken.

A diákolimpiai küzdelmekben az országos elődöntőig menetelő lányaink nem találtak legyőzőre a mai napon, szettveszteség nélkül 3 győzelemmel szerezték meg a 2026-os Árpád Kupát.

Fiú csapatunk is remek játékot mutatott a mai napon, a Bánki és az Árpád csapatát is sikerült legyőzni, még a diákolimpiai sorozatban országos döntőbe jutott Kossuth alakulatától szoros mérkőzésen kapott ki, így 2. helyezést szerzett.

Lány csapat tagjai: Dorsich Flóra, Járfás Lili, Baranya Bíborka, Deáki Petra, Áncsák Manna, Imre Vivien, Imre Nikolett, Takács Dorka

Fiú csapat tagjai: Spindler Bertalan, Baráth Zsombor, Pap Dániel, Eck Roland, Sebestyén Kristóf, Jakab Csongor, Horváth Balázs, Bacher András, Kulhanek Áron

Kísérő testnevelő: Karácsony Tamás

Gratulálunk!



3. Gratulálunk!: versenyeredmények, sporthírek

A leggyorsabb Hamvasos: Horn Lilla

Nem csak labdajátékokban jeleskednek gimnáziumunk tanulói, hanem a technikai sportokban is. Horn Lilla 12.B osztályos diákunk hosszú évek óta az autóversenyzés szerelmese, kiemelkedő tanulmányi eredménye mellett minden idejét a sportnak szenteli, szép eredményeket elérve. Idén a Magyar Nemzeti Autósport Szövetség által rendezett 2025. évi Országos Rallycross Bajnokságon, az RX Astra Angels Cup – vagyis az RX Astra Kupa Bajnokság – női értékelésében a 2. helyen végzett.

Gratulálunk és további sportsikereket kívánunk!



Küzdésből jeles: Andréka Bálint városi elismerést kapott

Tatabánya Megyei Jogú Város Önkormányzata 2026. február 13-án rendezte meg az idei Sportdíjátadó Ünnepséget, amelyen a 2025-ös esztendő kiemelkedő sporteredményeit ismerték el. Az Oktatási, Sport és Társadalmi Kapcsolatok Bizottságának döntése alapján összesen 75 sportoló részesült elismerésben.

Intézményünk 12.A osztályos tanulója, Andréka Bálint a 2025. évi ISKA Muaythai Európa Bajnokságon ezüstérmet szerzett, melyhez ezúton is gratulálunk!



Erőben sincs hiányunk: Dobogós helyezések a fekvenyomó diákolimpia országos döntőjében

A tegnapi napon Budapesten került megrendezésre a Fekvenyomó Diákolimpia országos döntője, melyen Tóth Anna 9.A és Deli Norbert 10.B osztályos tanulónk képviselte iskolánkat.

Két versenyzőnk lelkiismeretesen készült a megmérettetésre. Külön kiemelendő, hogy a tavalyi 72 kg-os súlycsoportban szerzett 4. helyezése után Norbi idén az 59kg-os kategóriában indult.

Szép versenyzéssel Anna 57,5 kg-os sikeres nyomással az 1. helyet szerezte meg, Norbi pedig 85kg-os sikeres nyomással a 3. helyen végzett.

Gratulálunk a kiemelkedő teljesítményhez mindkettőjüknek!



Tisztes helytállás az alpesi sí diákolimpián



3. Gratulálunk!: versenyeredmények, sporthírek

Fair Play Kupa körzeti döntő 2. hely

Az MLSZ által szervezett Fair Play Kupa tavaszi fordulója került megrendezésre a mai napon. Kiváló hangulatban zajlottak a mérkőzések, a sportszerű összecsapásokat szép megoldások és fergeteges gólok jellemezték.

A játéknapot két győzelemmel és egy vereséggel zárták fiaink, így összesítésben a 2. helyen végeztünk.

A csapat tagjai: Czermann Zétény, Eck Roland, Szommer Áron, Spindler Bertalan, Pap Dániel, Baráth Zsombor, Kiszlovics Máté, Takács Zoltán, Jakab Csongor, Andréka Bálint

Kísérő testnevelő: Karácsony Tamás

Gratulálunk!



4. Cooltúra: film- és könyvajánlók

Húsvét –Easter – Ostern - Pascua

George Herbert

'Easter'

Rise heart; thy Lord is risen. Sing his praise
Without delays,
Who takes thee by the hand, that thou
likewise
With him mayst rise:
That, as his death calcined thee to dust,
His life may make thee gold, and much more
just.

Awake, my lute, and struggle for thy part
With all thy art.
The cross taught all wood to resound his
name,
Who bore the same.
His stretched sinews taught all strings, what
key
Is best to celebrate this most high day.

Consort both heart and lute, and twist a song
Pleasant and long:
Or since all music is but three parts vied
And multiplied;
O let thy blessed Spirit bear a part,
And make up our defects with his sweet art.

I got me flowers to straw thy way:
I got me boughs off many a tree:
But thou wast up by break of day,
And brought'st thy sweets along with thee.

The Sun arising in the East,
Though he give light, and th'East perfume;
If they should offer to contest
With thy arising, they presume.

Johann Wolfgang von Goethe

Osterspaziergang

Vom Eise befreit sind Strom und Bäche,
Durch des Frühlings holden, belebenden
Blick,

Im Tale grünet Hoffnungs-Glück;
Der alte Winter, in seiner Schwäche,
Zog sich in rauhe Berge zurück.

Von dort her sendet er, fliehend, nur
Ohnmächtige Schauer körnigen Eises
In Streifen über die grünende Flur;
Aber die Sonne duldet kein Weißes,
Überall regt sich Bildung und Streben,
Alles will sie mit Farben beleben;

Doch an Blumen fehlt's im Revier,
Sie nimmt geputzte Menschen dafür.

Kehre dich um, von diesen Höhen
Nach der Stadt zurück zu sehen.

Aus dem hohlen finstern Tor
Dring ein buntes Gewimmel hervor.

Jeder sonnt sich heute so gern.
Sie feiern die Auferstehung des Herrn,

Denn sie sind selber auferstanden,
Aus niedriger Häuser dumpfen Gemächern,
Aus Handwerks- und Gewerbes Banden,

Can there be any day but this,
Though many suns to shine endeavour?
We count three hundred, but we miss:
There is but one, and that one ever.

Aus dem Druck von Giebeln und Dächern,
Aus Straßen quetschender Enge,
Aus der Kirchen ehrwürdiger Nacht
Sind sie alle ans Licht gebracht.

Sieh nur sieh! wie behend sich die Menge
Durch die Gärten und Felder zerschlägt,
Wie der Fluss, in Breit' und Länge,
So manchen lustigen Nachen bewegt,
Und, bis zum Sinken überladen
Entfernt sich dieser letzte Kahn.
Selbst von des Berges fernen Pfaden
Blinken uns farbige Kleider an.
Ich höre schon des Dorfs Getümmel,
Hier ist des Volkes wahrer Himmel,
Zufrieden jauchzet gross und klein:
Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein.
Kosztolányi Dezső

Gloria Fuertes

Pascua

¡Qué alegría!
¡Ha resucitado el Señor!
La tierra se viste de flores,
el sol brilla con más calor.
Los campos están de fiesta,
los pájaros cantan su canción,
es tiempo de esperanza,
es tiempo de amor.
¡Pascua es vida,

Húsvét

Már kék selyembe pompázik az égbolt,
tócsákba fürdenek alant a fák,
a földön itt-ott van csak még fehér folt,
a légen édes szellő szárnyal át.

Pöttön fiúcskák nagyhasú üvegbe
viszik a zavaros szagos vizet,
a lány piros tojást tesz el merengve,
a boltokat emberraj tölti meg.

Pascua es luz,
Pascua es la alegría
de Jesús!

S míg zúg a kedv s a víg kacaj kitör,
megrészegül az illaton a föld,
s tavasz-ruhát kéjes mámorban ölt -

kelet felől egy sírnak mélyiből,
elrúgva a követ, fényes sebekkel
száll, száll magasba, föl az isten-ember.



Munkácsy Mihály: Húsvéti locsolás

Forrás: <https://picryl.com/media/munkacsy-mihaly-husveti-locsolas-b3ac25?zoom=true>

Húsvéti locsolóversek

**Elindultam locsolkodni,
harmatecseppet szórt a rét,
vadvirágok illatával megtöltöttem az edényt.
Térdig koptattam a lábam,
úgy siettem hozzátok,**

Korán keltem, hosszú utat járt ma be a
lábam,
sok illatos rózsaszálat, gyöngyvirágot
láttam.
Úgy látom, a legszebb virág itt áll most
előttem,
ne hervadozz, meglocsollak.

reméltem, hogy itt találom
majd a legszebb virágot.
Megtaláltam, hervadozik,
és ez bizony nem mese,
ezért kértem a virágtól: meglocsolni szabad-
e?

Én még kicsi vagyok,
Verset ezért nem is tudok,
De majd jönnek a nagyok,
Aztán majd mondanak azok.

**Egy gondolat bánt engemet:
Elfeledtem a versemet.**

Forrás: <https://husvetnapja.hu/locsolo-versek-husvetra/>

Elfogadod tőlem?
**Én kis kertész legény vagyok,
Rózsavízzel locsolkodok.
Úgy locsolom a lányokat,
Mint kertész a virágokat.**

Jó napot, jó napot,
kedves liliomszál,
megöntözlek rózsavízzel,
hogy ne hervadozzál.
Kerek erdőn jártam,
kék ibolyát láttam,
bárány húzta rengő kocsin
én is ide szálltam.
Nesze hát rózsavíz,
gyöngyöm, gyöngyvirágom,
hol a tojás, piros tojás,
tarisznyámba várom!



Forrás: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hungarian_easter_eggs_03.jpg



4. Cooltúra: film- és könyvajánlók

Zeneajánló

Sötét van. A beton tömbök között kísért valami, pont úgy ahogy Európa nagy részét is. A kelet európai városokban kémények borítják füstbe az eget, a szegény ember pedig mint ahogy eddig szenved, és nem más mint azok szolgája akik felette tornyosulnak. A vörös kísértetet elűzték, de a hiánya örök, és fájdalmas.

Molchat Doma - Я Не Коммунист

A dal az elidegenedés, kitaszításnak az elkésérítő érzését adja át annak aki hallgatja.

A kommunizmus eltűnt. Sötét sarkokban beszélhetsz már csak róla, hiszen figyelnek.

"Hiszel Istenben?"

"Nem vagyok kommunista."

Molchat Doma egy 2017-ben alakult fehérorosz poszt-punk banda Minszkből.



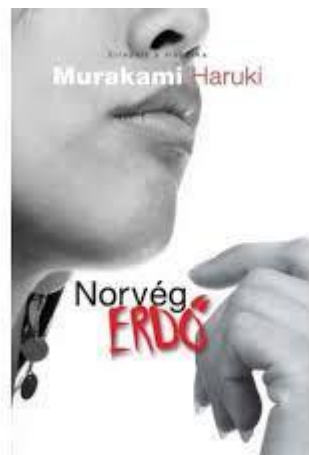
4. Cooltúra: film- és könyvajánlók

Január – Az introvertáltak napja

Könyvek

- Susan Cain: Quiet – Az introvertált személyiségek erejéről és értékeiről
- J. D. Salinger: The Catcher in the Rye – Egy magányos fiatal belső világa
- Haruki Murakami: Norwegian Wood – Melankolikus, befelé forduló történet

A Beatles Norvég erdő című legendás dala Toruban felidézi az első szerelem emlékét, azt az időszakot, amikor beleszeret elvesztett barátja szerelmébe, Naokóba. Egyszeriben visszacsöppen a húsz évvel korábbi Tokióban töltött diákéveibe, abba az életbe, amelyet viharos barátságok, szeszélyes fellángolások és szakítások, érzelmi zűrzavarok, veszteségek és beteljesületlen vágyakozások tettek emlékezetessé. Újraéli a találkozást a szókimondó, öntörvényű lánnyal, Midorival is, aki a felnőtté válás határán arra készítette, hogy válasszon múlt és jövő között. Könnyednek tűnő, rafinált történetében Murakami megidézi az 1960-as évek diáklázadásainak hangulatát, a szabad szerelem, a nagy ivászatok, az élvezetek kamaszos, provokatív hajszolásának popzenés világát. Ám a felszín alatt leheletfinom érzékenységgel ír életről, halálról, és a felnőtté válás mélypontjai és magaslatai közt hányódó fiatalság sebezhetőségéről.



Filmek

- Lost in Translation – Csendes kapcsolódás két idegen között
- Her – Intim, befelé figyelő történet a magányról
- The Perks of Being a Wallflower – Egy introvertált fiú története

Stephen Chbosky hatalmas sikerű regénye nyomán készült Egy külön srác feljegyzései főszereplője az elsős gimnazista Charlie (Logan Lerman), aki mindig a partvonalról szemléli az eseményeket - egészen addig, amíg szárnya alá nem veszi két belevaló felsőbb éves. A szép és szabad szellemű Sam (Emma Watson) és vakmerő mostohabátyja, Patrick (Ezra Miller) révén Charlie új barátokat szerez, megismeri az első szerelmet, az ébredező sexualitást, féktelen bulikra és a Rocky Horror Picture Show éjféli vetítéseire jár, és közben a tökéletes dalt is keresi.

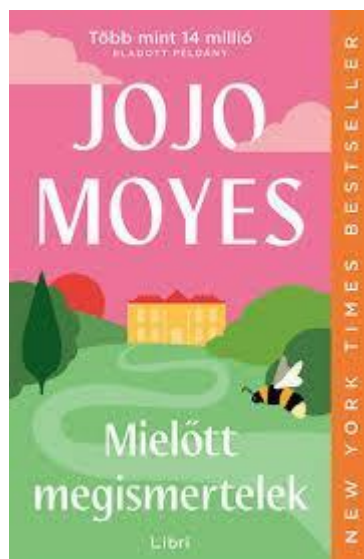


Február – A betegek világnapja

Könyvek

- John Green: The Fault in Our Stars – Két beteg fiatal szerelme
- Paul Kalanithi: When Breath Becomes Air – Egy orvos saját betegségével néz szembe
- Jojo Moyes: Mielőtt megismertelek

Lou Clark átlagos, hétköznapi lány, aki sok mindent tud. Tudja, hány lépés van a buszmegálló és az otthona között. Tudja, hogy szeret a helyi kávézóban dolgozni, és tudja, hogy talán nem szerelmes a barátjába, Patrickbe. Amit Lou nem tud, az az, hogy hamarosan elveszíti a munkáját, és olyan kihívásokkal kell szembenéznie, amelyeket addig elképzelni sem tudott. Will Traynor fiatal és jóképű, ám egy motorbaleset következtében teljesen lebénult. Tudja, hogy ezentúl nem habzsolhatja nagykanállal az életet, és hogy a fényűző utazásoknak és kalandoknak befellegzett. Tudja, hogy az élet immár semmit sem tartogat számára, és azt is pontosan tudja, hogyan fog véget vetni az egésznek. Amit Will nem tud, az az, hogy a Lou hamarosan berobban a világába, és fenekestül felforgatja azt. És sem Lou, sem Will nem tudja még, de örökre megváltoztatják majd egymás életét.



Filmek

- The Theory of Everything – Stephen Hawking élete és betegsége
- Me Before You – Megható történet gondoskodásról és választásról



- Five Feet Apart– Két beteg fiatal kapcsolata

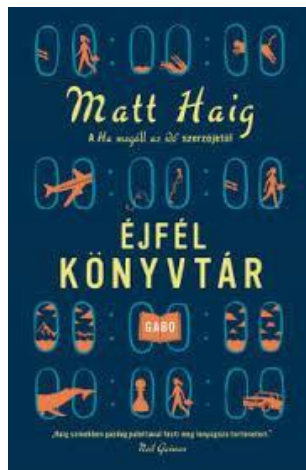
Március – A boldogság világnapja

Könyvek

- Gretchen Rubin: The Happiness Project – A boldogság tudatos keresése
- Antoine de Saint-Exupéry – Egyszerű, mély igazságok az életről
- Matt Haig: The Midnight Library– Alternatív életek és a boldogság kérdése

Nora Seed eddigi élete rossz döntések és megbánások sorozata. Úgy érzi, mindenkinek csalódást okozott, önmagát is beleértve. Amikor azonban az Éjfél Könyvtárban találja magát, esélyt kap arra, hogy rendbe hozzon mindent. Az Éjfél Könyvtárban lévő könyveket kinyitva megtapasztalja, hogyan alakult volna az élete, ha más döntéseket hoz, így egy régi barátja segítségével nekiáll megkeresni a számára tökéletes életet. A dolgok azonban nem mindig úgy

alakulnak, ahogy arra számít, és a választásai hamarosan életveszélybe sodorják. Mielőtt kifut az időből, választ kell találnia a legfontosabb kérdésre: hogyan tudná a lehető legjobban élni az életét?



Filmek

- The Pursuit of Happiness – Kitartás és remény
- Amélie – Apró örömek és kedvesség
- Inside Out – Az érzelmek megértése és elfogadása

A tinédzserkor gyakran döcögős és akadályokkal teli. Nincs ez másként a fiatal lány, Riley esetében sem, akinek csendes, kertvárosi élete a feje tetejére áll, amikor édesapja a nyüzsgő San Franciscóban kap munkát. Mint mindannyiunkat, Riley-t is az érzelmei vezérlik – ők Derű, Bánat, Harag, Majré és Undor. Az érzelmek a Riley agyában található Központban laknak, mindennapi munkájuk során pedig azon dolgoznak, hogy a lányt átvezessék a hétköznapi kihívásain. Ahogy Riley az érzelmeivel küzdve próbálja megszokni San Franciscót, a Központban kitör a káosz. Bár Derű, Riley első számú és legfontosabb érzelve megpróbálja a dolgok pozitív oldalát láttatni, összetűzésbe kerül a többi érzelmmel, akik másként vélekednek arról, hogyan kell viselkedni egy új városban, egy új otthonban és egy új iskolában.



5. Lelkünk titkai: mentálhigiéné középiskolásoknak

A II. félév világnapjai

Január

január 2: Az introvertáltak napja

téma: önismeret

Idézet: „Magam vagyok...nagyon.

Kicsordul a könnyem. Hagyom.”

/Tóth Árpád: Meddő órán/

Február

február 11: A betegek világnapja

téma: önismeret

idézet: „Embernek lenni nagy betegség.

És gyógyíthatatlan is.”

/Rejtő Jenő: Csontbrigád/

Március

március 20: A boldogság világnapja

téma: önismeret

Idézet: „Én úgy szeretném, ha a szeretet,

a boldogság, a béke fénye égne mindenki lelkében.”

/Juhász Gyula: Egy kedves vigasztalónak/

5. Lelkünk titkai: mentálhigiéné középiskolásoknak

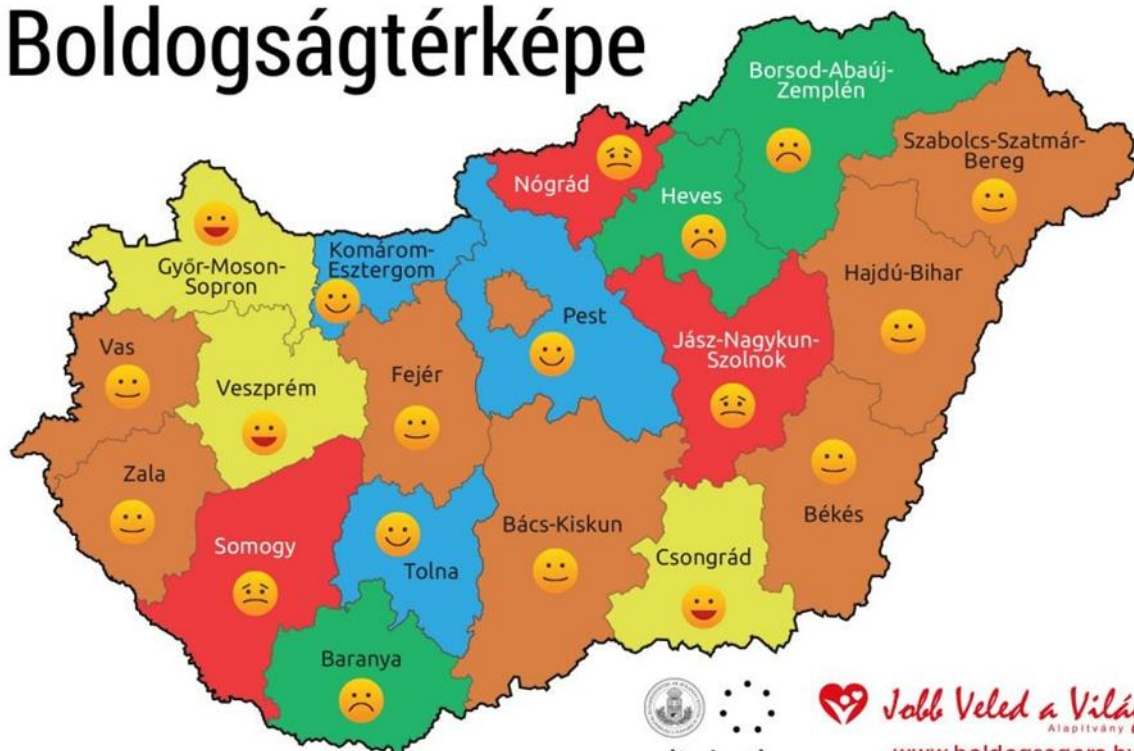
A boldogság világnapja

Az ENSZ közgyűlése március 20-át a Boldogság Világnapjává nyilvánította: „A boldogság keresése az emberi lét egyik alapvető célja”.

A boldogság nemzetközi napja egy himalájai buddhista királyságból, Bhutánból származik, ahol elsőként vezették be a "Bruttó Nemzeti Boldogság" fogalmát, aminek célja a lakosság jólétének felmérése. A nap célja, hogy felhívjuk a kormányzatok figyelmét az állampolgárok jólétének, tényleges boldogságának fontosságára.

Magyarország Boldogságtérképe

2019-2020



elte | ppk



Jobb Veled a Világ
Alapítvány

www.boldogsagora.hu

5. Lelkünk titkai: mentálhigiéné középiskolásoknak

Könyvajánló



Mindnyájan szeretnénk boldogabbak lenni, de az agyunk gyakran az utunkat állja. Ha túlságosan benne élünk a saját gondolatvilágunkban, akkor a hiányosságainkon rágódunk, másokhoz hasonlítgatjuk magunkat, és nem vesszük észre az életünk napos oldalát.

A boldogság tudományában Bruce Hood, a neves pszichológus és boldogságszakértő rámutat, hogy a boldogság kulcsa bizony nem az öngondoskodás, hanem a kapcsolódás. Hét egyszerű, de létfontosságú leckét kínál, hogy megtörjünk a negatív gondolati mintákat, és újra kapcsolódjunk mind ahhoz, ami valóban számít.

Változtasd meg az egódat! Kerüld az elszigeteltséget! Utasítsd el a negatív összehasonlítgatást!

Legyél derülátóbb! Irányítsd tudatosan a figyelmedet! Kapcsolódj! Láss tovább a saját gondolataidnál!

A több évtizedes idegtudományi és fejlődéslélektani tanulmányokra alapozott könyv egy radikálisan új szemszögből világítja meg a jóllét gyökereit, és az utunkban álló akadályokat. Hood professzor világos, praktikus gyakorlatokkal mutatja be, hogyan használhatjuk fel mindannyian e tudományok eredményeit, hogy átalakítsuk a gondolkodásunkat és az életünket.

"Remek útmutató, hogy kiléphessünk a saját gondolataink világából, és kapcsolódjunk, jelen legyünk, örüljünk."

LAURIE SANTOS, a The Happiness Lab podcast házigazdája

5. Lelkünk titkai: mentálhigiéné középiskolásoknak

A halászkirály legendája (The Fisher King) 1991-ben bemutatott amerikai filmdráma



Terry Gilliam rendező klasszikussá vált filmje egy megosztott társadalom éles kritikája. A film címe az Artúr-mondakörnek arra a legendájára utal, amelyben az öreg, sebzett király képtelen segíteni hanyatló birodalmán, amit csak egy tiszta szívű ifjú lovag éleszthet újjá. Ugyanezt a legendát dolgozza fel Richard Wagner: Parsifal című zenedrámája. Jack Lucas (Jeff Bridges) meggondolatlan kijelentést tesz egy általa vezetett rádióműsorban. Élete emiatt, önhibájából gyökeresen, végleg megváltozik. Egy pillanat alatt a bomlott elméjük, szegények, koldulók világában találja magát. Saját leépülését alkoholtól mámorosan így fogalmazza meg Nietzsche-re hivatkozva: „...szerinte kétféle ember létezik a világon. A nagy dolgokra hivatottak, mint Walt Disney vagy Hitler, és aztán jövőnk mi, a maradék. Úgy hív minket, hogy az elfuseráltak és tönkretettek. Néha ugratnak minket, néha a nagyság közelébe kerülünk, de sosem érjük el...”. Ilyen állapotban, öngyilkosságra adva a fejét hozza össze a sors Parryvel (Robin Williams), akiről kiderül, hogy elméje megbomlott és teljesen leépült, amikor Jack egyik műsorának következményeként egy őrült megölte a feleségét. A volt műsorvezető elhatározza, hogy helyrehozza a koldus életét, és így talán az ő élete is visszatérhet a régi kerékvágásba.



6. Így írunk mi!: versek, novellák diákok tollából

Valami üres

De valami megint üres, szürke és homályos.
Mindig minden fekete, egyhangú és szokásos.
Kedvtelen és borongós, minden fáj, de nem fáj semmi.
Hiányzik valaki, de itt van mindenki, nem hiányzik senki.
Mennék, de maradnék és ülnék is, meg állnék is.
Szürke a tél, szürke a születnapom és már szürke az április.
Nem szeretném, hogy szeressenek, mert én már nem tudok.
Futnom kéne, nem csak állni, de én többet már nem futok.
Meleg van, de én fázom, álmos vagyok, de azért fent maradok.
Megyek előre, de amúgy jobban belegondolva schová sem haladok.
Nincsen váll, min sírhatok, de most először nem is igénylem.
Nem tudom hogy pihentessem-e a karom, vagy többől kitépjem.
Hiányzik minden, de nem hiányzik semmi, nem hiányzik a hangod.
Homályos minden, homályos a tegnap és már homályos az arcod.
Nincs már fa mi száraz és nincs kályha mi tüzes.
Nincs már bennem semmi és megint érzem : valami üres.

Kiss Hanna 11.a osztályos tanuló



6. Így írunk mi!: versek, novellák diákok tollából

Ott, ahol a csend hangosabb

Írta: Boér Bence

Műfaja: coming-of-age, dráma, társadalomkritika

Az ősz azon a reggelen különösen lassan ébredt. A buszmegállóban állva figyeltem, ahogy a köd lassan szétfoszlik a dombok fölött, mintha maga sem lenne biztos abban, hogy maradnia kell-e még. A beton repedezett volt a lábam alatt, a menetrend kifakult papírja félig

leszakadva lógott a rozsdás tábláról, rajta egy dátum, amely régen elvesztette az értelmét:

Volánbusz, kiadva 2007. A busz mindig késett, senki nem csodálkozott rajta.

Ebben a faluban az emberek megtanulták, hogy a várakozás természetes állapot.

Amikor a busz végre begördült, hangosan felnyögött, mintha tiltakozna az ellen, hogy még mindig működnie kell. Az egyik kereke furcsán zörgött, minden kanyarban megremegett az egész jármű. Felszálltam, és a hátsó sorban megláttam őt.

Hunor az ablaknál ült, a homlokát az üvegnek támasztotta. Az arca nyugodt volt, de a tekintetében ott bujkált valami mélyebb szomorúság, amit akkor még nem tudtam hova tenni.

Leültem mellé, mert máshol nem volt hely.

-Új vagy? - kérdezte csendesen.

-Igen.

-Én is.

Nem mondtunk többet. Mégis, abban a néhány szóban több volt, mint egy egyszerű bemutatkozásban. Mintha egy láthatatlan kapu nyílt volna meg köztünk.

Az iskolában egymás mellé ültettek. A tanterem fala sárgás volt, a vakolat több helyen lepattogott. Az egyik sarokban vödör állt, mert a plafon beázott. A neonlámpák fele nem

működött, a levegő hideg volt. A tanárok azt mondták, hogy energiatakarékosság, pedig ők is tudták az igazat, tudták, hogy miért nincs fűtés, de nem mondták el. A tanárok fáradtan beszéltek, hangjukban nem volt már harag, csak beletörődés.

Hunor mellett ülve először éreztem azt, hogy nem vagyok teljesen egyedül.

A szünetekben együtt maradtunk, nem kerestük a többiek társaságát. Nem azért, mert nem akartuk, pedig akartuk nagyon is, de a falu nem szerette azokat, akik kilógtak a sorból. Itt mindennek helye volt, és aki nem illett bele, arról hamar eldöntötték, hogy jobb, ha csendben marad.

Hunorral sokat beszélgettünk. Zenéről, álmokról, arról, milyen lenne egyszer elmenni innen.

Néha csak ültünk egymás mellett, hallgattuk, és figyeltük, ahogy az udvar betonján lassan szétterülnek az őszi levelek.

Egyik délután együtt indultunk haza. A főutcán végigsétálva láttam a házakat, amelyek egyre jobban roskadoztak. Az ablakkeretek szétestek, az udvarokon rozsdás játékok álltak. Az emberek lehajtott fejjel mentek el egymás mellett.

-Itt mindig ilyen? - kérdeztem

Hunor bólintott

-A legtöbben már nem is emlékeznek, hogy régen milyen volt.

A kisbolt előtt néhány fiú állt. Amikor elhaladtunk mellettük, összenéztek, majd az egyikük utánunk szólt:

-Mivan, szerelmesek vagytok?

Nevetés tört ki. Nem volt hangos, nem volt durva, de mégis jobban fájt, mint bármilyen kiabálás.

Nem válaszoltunk, csak mentünk tovább.

Attól a naptól kezdve tudtam, hogy amit érzek, azt itt nem lehet könnyen megélni.

A focipályán, a falu szélén kezdtünk el találkozni. Ott, ahol a hálók már rég leszakadtak és a lelátó betonja megrepedezett. Leültünk, hallgattuk szél suhogását és arról beszéltünk, hogy milyen jó lenne egy másik élet.

-Ha innen elmegyünk - mondta Hunor először -, te mit csinálnál?

-Végre nem figyelnék minden mozdulatomra.

Hunor mosolygott. Abban a mosolyban benne volt minden vágya, láttam ahogy rámnéz.

Egyik este a keze véletlenül az enyémhez ért, nem húzta el, én sem. A szívem vadul vert, mintha félne attól, amit érezni kezd.

-Itt nem szabad – suttogtam.

-Tudom.

De nem engedjük el egymást.

Az első csók gyors volt, bizonytalan, tele félelemmel. Mégis, abban a pillanatban úgy éreztem, végre önmagam vagyok.

Onnantól kezdve titokban találkoztunk. Este, hajnalban, a focipályán, az erdő szélén. Minden perc lopott idő volt, minden érintés kockázatos, és miatta azt éreztem, hogy nem vagyok egyedül, valaki szeret, elfogad annak, aki vagyok.

Hunor sokszor mondta, hogy fél. Nem attól, hogy mit gondolnak rólunk, hanem attól, hogy egyszer majd elveszíthetjük egymást.

-Itt minden olyan törékeny - suttogta.

A baleset egy esős reggelen történt.

Hunor biciklivel indult iskolába. A főúton próbált kikerülni egy kátyút, de az aszfalt csúszott. Egy autó túl gyorsan jött, nem volt sikítás, nem volt nagy csattanás. Csak egy tompa zaj. Egy test a földön. Mozdulatlanság.

Aznap nem is mentem be az iskolába. Dél körül hívtak.

A kórház folyosóján a neonlámpák hidegen világítottak. A falon folyt le a víz, ázott az épület. Mindenhol fertőtlenítőszag volt, egy orvos állt előttem. A száját láttam mozogni, de a szavai nem jutottak el hozzám.

Aztán meghallottam, az orvosok kiabáltak - vörös kód, vörös kód, leállt egy fiúnak a szívverése - Hunor meghalt.

Nem emlékszem, hogyan jutottam haza, sokkos állapotban voltam. Csak arra, hogy az ágyamon ültem és néztem a falat. Órákon, napokon át.

Éjszakánként Hunor mellettem feküdt. Hallottam a lélegzetét, éreztem a mellkasa emelkedését, mintha még mindig élne. Reggelente mindig oda nyúltam, ahol lennie kellett volna, de mindig csak a hideg lepedőt találtam.

Beszéltem hozzá, elmondtam neki, hogy mi történt aznap. Hogy mennyire fáj, hogy mennyire hiányzik, hogy nem tudok nélküle létezni.

A faluban senki nem kérdezett sokat. A legtöbben csak annyit mondtak: szegény fiú, elvesztette a barátját, és én minden egyes alkalommal belehaltam abba, hogy senki nem tudja, kit veszítettem el valójában.

Nekem nem.

Hetek teltek el. A testem élt, de én már nem. Az emlékek szétmarcangolták a mellkasomat. Minden lélegzet fáj.

Egy este visszamentem a focipályára. Leültem a betonlépcsőre, oda, ahol először ért hozzám.

-Ha létezik valahol egy másik világ - suttogtam -, ott várj meg.

A szél válaszolt helyette.

Ott, abban a csendben, végre megértettem: nem Hunor halála fáj igazán. Hanem az az élet, amit soha nem élhettünk meg.

És ez a fájdalom nem múlik el.

Csak megtanulsz lélegezni vele.

7. Tanulj okosan és hatékonyan!

Kedves Diákok!

Új rovatot indítottunk a digitális iskolaújságban. Minden számban szeretnénk jó tanácsokat, módszereket, eszközöket adni segítségül a mindennapokhoz. Szeretnénk nektek segíteni a tanulás tanulásában.

A szövegértés napjaink elengedhetetlen része. Találkozhattok vele az élet minden területén. Ehhez szeretnénk egy pár jótanácsot adni, hogy minél jobban teljesítsetek, akár egy órai munkánál, akár a kompetenciaméréseken.

1. Az olvasási folyamat lépései

Előzetes áttekintés: Olvasd el a címet, a alcímeket, és nézd át a képeket vagy grafikonokat, hogy képet kapj a szöveg témájáról.

Első olvasás (gyors): Olvasd el a teljes szöveget egyszer, hogy tudd, miről szól (általános áttekintés).

Második olvasás (alapos): Olvasd el újra lassabban, figyelmesen.

Kérdések megismerése: Először a kérdéseket olvasd el, és csak utána a szöveget, így tudni fogod, milyen információkat kell keresned.

2. Technikák a mélyebb megértéshez

Kulcsszavak aláhúzása: Emeld ki a fontos neveket, dátumokat, helyszíneket és a kulcsfogalmakat.

Bekezdések vázolója: A bekezdések szélre írd egy-egy kulcsszót, ami összefoglalja az adott részt.

Vizualizáció: Képzeld magad elé, amit olvasol, vagy rajzolj vázlatot a bonyolultabb összefüggésekről.

A "gondolkodj hangosan" technika: Mondd el magadnak, mit értettél meg a bekezdésből.

3. Fejlesztési tippek

Bővítsd a szókincsed: Az ismeretlen szavak jelentését próbáld kikövetkeztetni a szövegkörnyezetből, vagy nézz utána.

Gyakorolj különböző szövegtípusokat: Olvass híreket, esszéket, szépirodalmat, és dokumentumokat (pl. használati utasítás) is.

Találhatsz segítséget az interneten is hozzá:

<https://www.youtube.com/watch?v=DIndTPNHuk4>

segítség az érettségi feladataihoz

https://www.oktatas.hu/koznevelas/meresek/digitalis_orszagos_meresek/peldafeladatok

segítség a kompetenciamérés feladataihoz

https://www.nkp.hu/?is_sni=false&other=true&serie_a=true&serie_b=true

digitális tankönyvek feladataiban is segítséget adnak



The Hamvas Times

„Minden, ami Hamvas!”

A digitális iskolaújság tanár segítője:

Mészárosné Fülöp Laura

Diákszerkesztők:

Mészáros Diána Laura /tiszteletbeli szerkesztő, volt diákunk/

Deáki Petra, Kiss Hanna, Eichhardt Petra, Hódosi-Végh Zsolt

A Hamvas Béla Gimnázium időszak kiadványa.

Megjelenik évente négy alkalommal.

Szerkeszti: a szerkesztőség

