

Herman Hírmondó

2011. március



A Herman Ottó Általános Iskola diákjainak lapja

Tartalom

Köszöntő

Titeket kérdeztünk

Megemlékezéseink

Herman bulik, Herman partik

Így írunk mi

Nektek ajánljuk

Amerre jártunk

Tudtad? Híres magyarok a nagyvilágban

Tudomány

Egymásért

Sport

Felelős kiadó: *Tószegi Attila, iskolánk igazgatója*

A szerkesztőség tagjai: *Benedek Marcell 7.a, Beviz Bálint 5.a, Beviz Márk 5.a, Beviz Maja 7.a, Bitskey Ágnes 8.a, Freppán Máté 5.a, Gladys Bálint 5.a, Huang Erik 6.a, Hudák Anna 7.a, Jelinek Dorka 3.b, Jerminecz Dorottya 8.a, Kertai Kristóf 6.b, Kiss Tamara 8.a, Kiszler Dániel 8.c, Kovács András Félix 5.a, Liu Xuan Hu 6.b, Móká Barbara 8.b, Remetehegyi Evelin 8.c, Reviczky Marcell 4.c, Ruzsbánszki Sára 5.b, Steier Roland 7.c, Tóth Gabriella 5.b,*

Főszerkesztő: *Tóth Katalin*

A szerkesztőség székhelye: *Herman Ottó Általános Iskola informatika terme*

A címlapot Csépké Flóra 3.b osztályos tanuló rajza díszíti

A hátlapot Csépké Hanna 1.c osztályos tanuló rajza díszíti

Köszöntő

Kedves hermanos diákok!

Üdvözlét mindnyájunknak, de most már tavasszal! Végre beköszöntött a jó idő! Mindenki elmehet a családjával és barátaival kikapcsolódni. A jó időjárásnak köszönhetően még több kinti hermanos programban vehetünk részt, több lesz a szabadban eltöltött tesióra, kellemesebb lesz suliba járni. De figyellem! Mindjárt itt a háromnegyed éves értékelés, az OKÉV mérés és a matematika és az irodalom szintfelmérő, és ki tudja, az alsósoknak még milyen megmérettetés. Igaz a nyolcadikosok nehéz időszakának már vége, de az évnek még nem! Sok sikert kívánunk mindenkinek a tanulmányokhoz, és tartsatok ki, mindjárt itt van a húsvéti szünet!

Bitskey Ági



Titeket kérdeztünk

Milyen volt az első félév?

Lipcsei Martin:

Picit nehéz az első osztály, de voltunk együtt moziban és színházban.

Dömötör Berci:

Nem nehéz, nekem a matek a kedvenc tantárgyam.

Csépke Hanna:

Szeretem az első osztályt!

Fodor Attila:

Szeretek iskolába járni, mert kedvesek a tanárok.



Milyen érzés, hogy vége a felvételinek?

Szabó Fanni:

Sokkal felszabadultabbak vagyunk, mint az első félévben, hiszen nincs rajtunk akkora stressz. Van időnk egymásra és az osztálytársainkra. Többet töltünk a szabadban, elvégre már nem kell annyit tanulnunk, és előkészítőkre sem kell rohannunk. Úgy érzem, a felvételi következtében jobban összekovácsolódott az osztály.



Móka Barbi:

Nagy megkönnyebbülés mindenki számára, hogy vége a szóbeliknek. Senki nem tanul már gőzerővel és nem is izgul amiatt, hogy mi lesz a nagy megmérettetésen. Azonban a nagy izgalom még hátra van, mert csak április közepén tudjuk meg biztosra, ki hol kezdi a szeptembert.

Kovács Gabi és Ruzsbánszki Sára

Megemlékezéseink

Készülődés a Mikulás ünnepre

Az egyik osztályfőnöki órán kezdtük el a készülődést. A témanapon megcsináltuk az ajándékokat, következő szerdán a szereposztást. Nem próbáltunk olyan sokat, igaz, Melinda néni segített kijavítani a kisebb hibákat.

Az előadás arról szólt, hogy a varázslók odavarázsolják a gyerekeket a Mikulás házába, és ott megnézik, hogyan készülődnek a manók, hogyan csomagolják az ajándékokat. Később a Mikulás elmegy hozzájuk és felolvassa, ki volt rossz, ki volt jó.

Hétfőn, Mikulás napján, a negyedik órában volt az ünnep, amikor lementünk az 1.a- ba. Történt egy kis baki (a meglepetés belépő nem sikerült), de egyébként szerintem tetszett az elsősöknek. Mi adtunk nekik kis csomagot, ők adtak nekünk szaloncukrot és karácsonyfadíszet.

Nekem elég furcsa volt, hogy mi csinálunk műsort, de ilyen az ötödik. Amikor mi is felmentünk, nekünk is ki volt téve egy-egy Mikulás csomag. Ettünk-ittunk, beszélgettünk, Éva néni megdicsért minket, mert ügyesek voltunk. Mi ennek persze nagyon örültünk. Imádom december 6-át! Remélem, jövőre még nagyobb sikerünk lesz!

Beviz Márk

Karácsonyi előadás

Szombaton boldogan jöttünk be a suliba, tele életkedvvel és energiával. Az első három tanítási órát valahogy túléljük, majd



osztályonként levonultunk a tornaterembe, ahol igazi karácsonyi hangulat fogadott: fenyőágakból kirakott út, almába szúrt gyertyák és betlehem.

Elsőként karácsonyi dalokat énekeltünk Melinda néni zongorakíséretével. Majd elkezdődött a műsor, amiben a pásztorok indultak Betlehembe a kis Jézushoz. Az angyal fölkelte az alvó pásztorokat, akiket nyolcadikos fiúk játszottak. A púpos, nagyothalló öregemberen lehetett a legtöbbet nevetni. A végén az osztályok képviselői meggyújtottak egy-egy gyertyát és elhelyezték a fenyőágakból kirakott úton, ahonnan elvették az osztályoknak szánt ajándékot, majd mindenki felvonult a tantermébe az osztálykarácsonyra.

Jerminecz Dorottya és Kiss Tamara

Március 15.

Idén március 11-én tartottuk a forradalom évfordulóját. A szabadságszeretetet és elődeink utáni tiszteletünket fejezzük ki megemlékezésünkkel. Idén Szilágyi Judit néni és osztálya, a 7.a rendezte a műsort. Az ünnepséget az ötödik órában tartották a tornateremben.



Először Melinda néni vezetésével elénekeltük a Hymnust. Judit néni és az osztály nagyon izgult a műsor előtt, de nem volt miért, hisz nagyon jól sikerült. Diákjai kifejezően, tisztán, érthetően, hangosan beszéltek. Többek között a Hazám-hazám című áriát is hallottuk, ami mindannyiunknak ismerősen csengett. Minden tanuló átérezte a nemzeti ünnep fontosságát és tisztelettudóan végighallgatta.

Végezetül elénekeltük a Szózatot ugyancsak Melinda néni segítségével, majd az osztályok sorban távoztak a tornateremből.

Bitskey Ági

Herman bulik, Herman partik

Témanap

November 26-án, pénteken tartottuk meg az őszi témanapot, ami az éves játékhoz kapcsolódott. Az állatok viselkedéséről kellett adatokat gyűjtenünk és tablót készítenünk. Saját tantermünkben dolgoztunk, ami eltért a hagyománytól, hiszen régebben termekből termekbe járkáltunk és oldottunk meg feladatokat.

Pénteki nap kezdetén saját tantermeinkben gyülekeztünk reggel 8-kor. Csoportokba rendeződtünk, így más és más feladatunk volt. Az első és második órában feldolgoztuk az anyagot és információkat gyűjtöttünk. A harmadik órában az osztálynak előadtuk az összegyűjtött anyagot. Mi power point segítségével tartottunk előadásokat, aminek közepén Attila bácsi is bejött és meghallgatott egy csoportot. Az összes előadás nem fért

bele egy órába, azonban ez nem volt gond, mert mindegyik nagyon érdekesre sikerült. Csoportjaink különböző állatfajok szaporodását és azok különleges násztáncait mutatta be: rovarok, ragadozók, növényevők, madarak, halak.

Az osztályoknak a negyedik órában megadott állatot kellett elkészíteniük, amiből kettőt (vagyis egy párt) a „Noé bárkája” nevű felakasztott hajón láthattok a második emeleten. Minden osztály másik állatot készített, ezért nemcsak a hajón, hanem körülötte is szemlélhettek állatokat.

Az óra másik felében tablót állítottunk össze, ami a mi esetünkben nagyon sok időt vett igénybe, mivel a képek és cikkek nem fértek rá a kis kartonra. Az öt csoport ezért szűkítette az anyagot, próbáltunk minél lényegesebb adatokat kigyűjteni. Az elkészített tablókat, minden osztálytól a második emeleti folyosón nézhetitek meg.

Szerintem a csoportmunka volt a legjobb rész, mivel együtt könnyebb dolgozni és tudtuk egymást lelkesíteni.



5.b a Témanapon

Kiss Tamara

Felső farsang

A telet szokásunkhoz híven vidáman búcsúztattuk. A felső farsang keretén belül minden osztálynak be kellett mutatnia egy általuk választott



7.a a felső farsangon

ország kultúráját méghozzá zenés, táncos előadás keretében. Nagyon szórakoztató műsorokat láthattunk, az osztályok kitettek magukért, rengeteget nevettünk. Idén a jutalmat nem a legjobb produkció, hanem a legkreatívabb öko-bábu kapta. Meglepetésben idén is volt részünk. Tanárainkat a Belga együttes tagjaiként láthattuk rappelni, a végén persze minket is megénekeltek. :-) Ez csak még tovább fokozta az amúgy is jó hangulatot.

Mire a discora került sor, már mindenki alig várta, hogy rophasson egyet. Természetesen a tanárok sem bírták ki, hogy ne táncoljanak, így néha-néha egy-egy tanár is felbukkant közöttünk. Éhes száj sem maradt, erről a 7.a osztály gondoskodott a fsz. 2-es teremben felállított büfével. A telet ugyan

nem sikerült elüldöznünk (bár most márciusban már jó idő van – szerk.), de legalább szórakoztunk egy jót. Reméljük nektek is tetszett a farsang, igaz a hangos kacajokból kiindulva ez kétségtelen.

Móka Barbi



Alsó farsang

Hetek óta alig vártuk, hogy vége legyen a hosszú télnek, ezért nagyon örültünk február 24-én, hogy jelmezbe bújva kergethetjük el a hideg évszakot.

A farsangra már napok óta készültünk: behoztuk a tombolaajándékokat otthonról, és becsomagoltuk őket a szülők segítségével. Később zsákmacskát is csomagoltunk, ezeket a gyerekek árulhatták. Szünetekben az ötletesebbnél ötletesebb jelmezeinkről beszélgettünk.



Végre eljött a várva várt nap. Nagyon érdekes jelmezeket láthattunk, nekem főleg az osztálytársaim maskarái tetszettek. Többen díjazottak is lettünk: különdíjat Simon Ádám kapta, aki begyepesedett agyúnak öltözött, zöld hajába rovarok, kígyók voltak ragasztva. A harmadik helyezett Dömötör Máté volt röntgengép jelmezben. Egy dobozba bújt, amelyből csontváz alakot vágtak ki, a helyére sütőpapírt ragasztottak, s a csont

villogott. A negyedik helyezést Sulovszky Sándor érte el aligátor jelmezében. Én konyharobot maskarában ötödik lettem. Dobozra főzőeszközöket ragasztottunk, illetve egy szellőzőt, és hátulról konnektorzsinort lógattunk le, egy tekerővel fel lehetett tekerni (ha esetleg lemerülnék), a fejemen pedig kuktasapka volt. A jelmezek közül még a hirdetőoszlop is nagyon tetszett. A programot a sok-sok tombolatárgy kisorsolása is feldobta.

A jelmezverseny után visszamentünk a termeinkbe. Ott finom sütemények vártak ránk. Az evészet után osztálytombola kezdődött, szuperebbnél szuperebb nyereményekkel. Gyorsan elszállt a délután, és többen elkezdtünk már gondolkodni azon, hogy minek öltözzünk jövőre a farsangon.

Jelenik Dorka

Így írunk mi

Bolond vers

*Mentem az edzésre hol aludtam egy jót,
Sivatag közepén béreltem egy hajót,
A sütőtöknek csináltam egy karót,
És tatár himnuszt énekelt a gót.*

*voltam a királynál hol rágóba ültem,
Ezért az Újpestet biz én kifütyültem,
Eztán hópehelyeket sokat vacsoráztam,
A svédeknél majomkenyér fára másztam.*

*A ghánai piacon fókabőrt vettem,
Amiből én finom pudingot kevertem,
Én egy picikét annyit sem nevettem,
Inkább ama ételt jóízűen ettem!*

Kovács András Félix



Mi az élet értelme?

Az élet értelme mindenkinek mást jelent. Valakinek a munkáját, másoknak a bulizást, míg egyeseknek a gyermekeit. Sokan úgy gondolják, hogy nincs a létnek jelentése, ezért megfosztják maguktól a világ legnagyobb ajándékát. Én úgy gondolom, hogy ezek a tettek negatív dolgok megtörténtén alapulnak.

Nekem az élet sok mindent jelent, elsősorban a világ legnagyobb ajándékát. Azért jöttem a világra, hogy véghez vihessem tetteimet és akarataimat. Valaki úgy szeretne volna, hogy én is tudjam mi az ember, barát, szerelem. Számomra a legfontosabb: a gyerekek, a családom. Mindig is jól kijöttem az apróságokkal, nagyon kedvelem őket. Szeretek velük foglalkozni, őket tanítani és segíteni rajtuk. Jövőbeli munkámat is erre kívánom alapozni, ugyanis gyerekpszichológus akarok lenni. Tőlük energiát, jókedvet kapok és ezt viszonzom is. Hihetetlen mennyiségű életöröm van bennük, amit át is adnak szeretteiknek. Tudom, néha nem könnyű a kicsikkel, hiszen közöttük nagyon sok a fegyelmezetlen, hisztis, akaratos. Hiszem, hogy ezeken a problémákon lehet, ill. kell változtatni, mert további életükben ezek a dolgok nagy szerepet játszanak. Akik nehezen kezelhetők, nem tudnak majd úgy beilleszkedni a társadalomba, mert természetükkel elűzik a feléjük közeledő embereket. Olyan gyerkőcök is vannak, akik szellemi fogyatékkal élnek, ill. személyiségzavarral küzdenek. Valakiken nem lehet segíteni, de könnyíteni lehet az életükön. Mások viszont meggyógyulnak és úgy élnek tovább, mintha mindig is egészségesek lettek volna.

Én azokért a percekért szeretnék élni, hogy tudjak segíteni másokon, akik rászorulnak.



Hudák Anna

A jövő, ahogy én képzelem

Szerintem, feltéve, ha túléljük 2012-t, akkor a világ 50 év múlva nagyon fejlett lesz. Nem kell majd elmenni a boltba, csak megrendeljük az ételt vagy a ruháinkat, és a robotok máris hazaszállítják azokat. A ruhák teljesen mások lesznek. Öntisztítóak, a színüket kedvünk szerint változtathatjuk, s ha elszakadnak, önmaguktól megvarrják a szakadást. Lehet majd rajtuk internetezni, üzenetet olvasni és küldeni, képet, hangot letölteni és zenét hallgatni.

A tudomány is máshol tart majd. Például, ha térdműtetre lesz szükségünk és a legjobb orvost szeretnénk, de ő éppen Amerikában van, mi pedig Európában, a távolság ellenére is meg tud majd minket gyógyítani. Ha nyaralni szeretnénk, akkor már nem Olaszország lesz az úticél, hanem mondjuk egy űrszálloda. Hatalmas vízgömbökben úszkálhatunk, s ha padlót akarunk a lábunk alatt, akkor beszédünk egy tablettát, és máris valóra válik. Takarítanunk sem kell, mert azt is robotok végzik majd helyettünk.

Beviz Maja

Nektek

ajánljuk

Könyv – Defoe Robinson

(...)A regény első részében megismerhetjük főhősünk gyermek és ifjúkorát. Jómódú család harmadik gyermekeként szakít a családi hagyományokkal és kalandvágygal telve elhagyja a szülői házat. Világot szeretne látni, hajóra száll.

Első útján hajótörést szenved, de szerencsésen megmenekül. A kapitánnyal barátságot köt,



Londonba költözik, de kalandvágyától fűtve elhatározza, hogy kereskedő lesz Afrikában. Útja során azonban fogságba kerül és rabszolga lesz. Kiszabadul és egy hajó Brazíliába viszi, ahol földbirtokosként él egy darabig. Innen is továbbáll, mert rabszolga-kereskedéssel szeretne foglalkozni és megkezdí a végzetes hajóútját. A hajó egy vihar során léket kap és hősünk a legénységből egyedülként megmenekül és egy lakatlan szigeten vetődik partra. Amikor a tengerparton magához tér, eleinte hatalmas félelem lesz rajta úrrá. Fél az esetleges vadállatoktól és az óceán ezen részén őshonos kannibál népektől. Talál egy alkalmas helyet a letelepedésre és szerencséjére a zátonyon fennakadt hajóról nagy nehézségek árán rengeteg hasznos dolgot meg tud menteni. El tud magának raktározni élelmiszert, fegyvert, lőszert, használati tárgyakat, ruhaneműt. Kiépíti saját birodalmát, melyet sűrű növényzettel körbeültet, ezáltal az felismerhetetlen és védhető lesz. Elsajátítja a földművelés tudományát is. A hajón talált kevéske gabonát elvetve megtermelte magának a szükséges mennyiséget. Kecskéket befogva és tenyésztve friss húshoz és tejhez jut, amely azzal az előnnyel is jár, hogy takarékoskodni tud a lőszerrel. Nagy találékonysággal megtanul a megtermelt gabonából kenyeret készíteni és sok gyakorlással égetett agyagedényeket is képes készíteni. Felderíti a szigetet, megállapítja, hogy lakatlan. Útjai során citromot, narancsot és szőlőt is talál, mely aszalás után az egyik legfontosabb tápláléka. Később nyári lakot is épít magának, és birtokba vesz egy barlangot is. Elfog egy papagájt, akit megtanít néhány szóra, s ez hosszú évek után hatalmas örömet okoz számára, hogy beszélhet valakihez. Egy későbbi menekülés próbájaként megpróbálkozik a hajózással is, de kudarcot vall, ugyanis faragott kenuját nem tudja irányítani a tengeri áramlatok miatt. Hosszú évek alatt szinte egy paradicsomot teremtett maga körül és lélekben felkészült arra, hogy itt kell leélnie további életét.

Azonban egy nap lábnyomokat talál a homokban, amely óvatosságra inti. Nemsokára felfedezi, hogy környékbeli szigeteken élő bennszülött törzsek egyfajta rituális kannibál szertartás keretében a szigeten végeznek ellenségeikkel. (...)

részlet **Benedek Marcell** dolgozatából

Könyv – Indul a bakterház

Bendegúz rossz gyerek volt, így sokszor megfenyegették, hogy elviszi az ördög. El is vitte a bakterházba tehénpásztornak. Útközben a patás (így hívta Bendegúz az „ördögöt”) lova eldőlt. Hát elküldte Bendegúzt a bakterházhoz bicskáért. A fiú elment, de nem jött vissza. Reggel megérkezett a patás is. Nem találta Bendegúzt, mert elbújt a szénakazal mögé. Mikor elmúlt a veszély Bendegúz kihajtotta a teheneket a rétre. A ténsasszony hordta oda az ebédet,

de meggyűlt vele a baja a koszt mennyisége miatt. Ez még semmi, de az adag egyre fogyott. Végül annyira kevés volt, hogy Bendegúz olyat szólt neki, hogy a ténsasszony végigkergette a mezőn.

Történt egyszer, hogy a bakter nagyon megbetegedett, hát így szólt



Bendegúzhhoz: „Eredj, keresd meg a piócásembert, mert rajtam más már nem segíthet!” Felkerekedett Bendegúz és addig ment, míg egy cseresznyefához nem ért. Jól belakmározott, majd lefeküdt aludni. Néhány óra múlva felébredt, és elindult visszafelé. Útközben találkozott a piócással, így ketten megérkeztek a bakterházhoz. Meggyógyult a bakter. Később eljött hozzájuk a patás, aki esküvőt szervezett. Mikor összegyűlt a násznép, nagy szekéren mentek a kocsmába. Itt rendesen berúgtak, aztán átmentek egy másik kocsmába. Innen kitessekelték őket, mert nem tudták, ki mennyit ivott. Elmentek a paphoz, hogy összeadja a házasulandókat, de a pap nem tette meg, e helyett...

Okom lenne nevetésre, de te nem tudod, hogyan végződik. Nevetés helyett inkább ajánlom, olvasd el, mert nagyon vicces regény. Szerintem egyedi a története, mert nem hallottam még olyan könyvről, amit az tesz humorossá, hogy egy gyereket rosszasága (és szegénysége) miatt az anyja elküld más szülőkhöz. Ezt a művet ajánlott olvasmányként választottam, s azért tetszett, mert tényleg nagyon sokat lehet rajta nevetni. Filmbe is ajánlom a megtekintését.

Beviz Bálint

Zene - Karányi

Karányi J. Dániel zeneszerző, szövegíró, énekes. Tizenkilenc éves kora óta aktív részese a magyar zenei életnek. Egyik kedvenc előadóm már régóta. A

műfaj melyet képvisel az electro és a house. Zenéiben döntő többségben szerepet kap a szimfonikus zenekari hangzás, ebből is elsősorban a cselló. Karányi felvételeit már a nagy országos rádiók és tévék is játsszák. Dani sok fellépést vállal, a Volton, a Szigeten és a Balaton Soundon is fellépett tavaly.

Zenei karrierje 2001-ben indult, amikor az akkor még 18 éves budapesti diák elkészítette debütáló albumát, az *Oktogont*. Tizenkilenc éves kora óta aktív részese a magyar zenei életnek. Angolul írja és adja elő dalait. Átigazolt az Undergroundtól a CLS Musichoz és 2004-re összeállt egy új anyag váza, így megjelent a *Digital, digital* című nagylemeze. A kiadványt sokban közrejátszott az új anyag stílusához. Karányi már egyértelműen a fiatal korosztálynak játszott. Tudatosan vegyítette a popzenei elemeket az elektronikus zenével. Az elkészült lemez már összetettebb, több énekes dallal és slágerlistás felvétellel telített, amiből az elkövetkező két évben 3 nagysikerű videó és kislemez ("Road To Home", "Álomszép", "I May Be Your Star") is készült. A *Digital, digital* megjelenését követően népszerűbb lett a tinédzserek körében. Dani kétszer is megnyerte a Fonogram díjat (Legjobb Magyar Elektronikus Zenei Díj), egyszer 2005-ben, ill. 2008-ban. 2008 őszén elkészült a harmadik lemezzel, az *Aerodynamics* című koncert albummal. A díjak után a 23 éves Karányi munkásságát végre a szakma is elismerte. Több saját dalában is énekel, mint háttér vokalista, élőben színpadon azonban soha. "Kevés professzionális zenész tud izgalmas zenét és karriert formálni itthon hosszú távon. Egészen egyszerűen, ha tisztán a zenélésből élsz, idővel kiszolgáltatottjává válsz a közönségnek, ami a művészeted rovására megy." - mondta 2007-ben.

Mennyire igaza van Karányi Daninak, még jó, hogy neki sikerült feltörnie, teljesen egyedül a magyar zenei iparból ebben a stílusban. Remélem meghallgatjátok, és megszeretitek a munkásságát.

Bitskey Ági

Film - Super size me

Köszönjük, hogy nálunk hízott!

A filmet Morgan Spurlock rendezte 2004-ben, és óriási port kavart szerte a világban. Bemutatta, hogy Amerikában meglepő helyeken is van McDonalds, pl. a kórházakban. Megtudtuk belőle, hogy az új földrészen minden negyedik ember bemegy McDonaldsba, és minden negyedik ember túlsúlyos. A



filmben kísérletképpen egy személy 30 napon át csak ott evett naponta háromszor. A kitalált szabályok szerint táplálkozott:

- 1.Nincs válogatás, csak azt eheti, ami ki van rakva a pultra (beleértve a vizet is).
 - 2.Semmi extra adag, hacsak nem ajánlják fel.
 - 3.Nincs kifogás, legalább egyszer meg kellett ennie minden menüben szereplő fogást.
 - 4.Mindig autóval járjon, keveset gyalogoljon, tehát úgy éljen, mint egy átlagos amerikai.
- Természetesen a film elkészülte előtt elment öt különböző orvoshoz, akik megállapították, hogy alkalmas erre a tesztre.

Eredmények:

- 1 - 5. nap - teljesen jól érezte magát.
- 5 - 26.nap - émelygett és rosszul volt.
- 26. nap - megkeményedett a mája, az orvosai azt tanácsolták, hogy hagyja abba a kísérletet, de nem tette.
- 27-30. nap - ellátogatott pár iskolába, hogy megnézzze, milyen az ottani étrend és a sportolási szokások. A legtöbb iskolában gyér eredményeket tapasztalt.
- 30. nap - az orvosok elhízást tapasztaltak.

Változások:

14 kg-t szedett fel, amit 9 hónap alatt adott le.

A tények és az adatok elképesztőek, melyeket a filmben felsorakoztattak. Ha minden nap betérsz a McDonaldsba, akár egy reggeli erejéig is, biztos, hogy felnőtt korodra lesz valami betegséged, meghízol, károsodik valamelyik szerveid. A film felhívja a figyelmünket nemcsak arra, hogy mindent mértékkel kell fogyasztanunk, hanem arra is, hogy a finom dolgok néha károsabbak, mint gondolnánk.

Beviz Bálint és Beviz Márk

Film – Tron

Úgy reklámozzák, mint „az idén legjobban várt filmjét”. Először nem akartam megnézni, a nagynéném ajánlotta. A film adaptáció (könyv alapján készült), amit Magyarországon 1994-ben adtak ki újonnan, antikváriumokban még most is lehet kapni. Sci-fi regény, még a Mátrix elképzelése előtti időszakból. Alapjaiban virtuális világról szól, melybe embereket lehet teleportálni. Az eredeti filmet 1982-ben mutatták be. Akkoriban még technikai mérföldkönek számított, amit műveltek, de manapság nem nyűgöz le senkit. A

történet azonban fantasztikus, de az újonnan készült film viszi a pálmát.

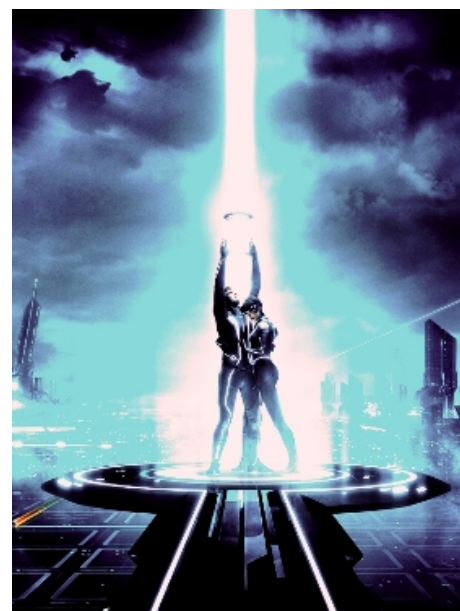
A Tron 2010-es verziója 3D-ben látható. Az effektek lenyűgözőek, bár a történetet nem adja annyira vissza, mint az eredeti. Az események kicsit gyorsak, de én tátott szájjal néztem végig az egészet. A zenék jók, Daft Punk a híres electro-sztár külön ehhez a filmhez készített zenét.

Kevin Flynn az NCOM vállalat feje létrehozott egy videojátékot, melyet nem tud befejezni, mivel egyik nap eltűnik. A fia, Sam beletörődött halálába, de bántja, hiszen apja megígérte, hogy visszajön. Sam egyszer csak a csipogójára kap egy üzenetet, hogy menjen le a videojáték szobába. Belecsöppen egy virtuális világba, a rácsba, ami már nem is játék. A programok harcolnak a felhasználók ellen, míg azok küzdenek az életben maradásért. Sam menekül Alantól, akit apja teremtett, hogy fenntartsa a világot, amíg ő éli az életét. Azonban Alan fellázadt és átvette az uralmat.

Samnak sikerül életben maradnia, és Quora segítségével eltalál apjához, akit már rég halottnak hitt. Azonban a csipogó csapda volt Alan részéről, így most azonnal ki kell jutniuk a felhasználóknak (Samnak és Flynnnek) a valóságba.

A történet izgalmas „bunyókkal”, gyönyörű látvánnyal, ritmusos zenével és elképzelhetetlenül jó sztorival nyűgöz le minket. Bár nem kapott Oscar-díjat, de talán megérdemelte volna, ha másért nem a látványért, hiszen az Eredet óta nem volt ilyenben részünk.

Bitskey Ági



Könyv és a film – Harry Potter és a Halál ereklyéi

Hatalmas várakozás övezte a Harry Potter filmek befejező részének első epizódját. A több mint hatszáz oldalas könyvet két részben készítette el a rendező Davis Yates (*Harry Potter és a Főnik rendje*, *Harry Potter és a Félvér herceg*), akinek össze kellett magát szednie, hiszen az elmúlt adaptációk rettenetesen halványan sikerültek. Az első rész két és fél órát kóstált, ami a film megtekintése előtt már sok ígérettel kecsegtette a könyvrájonőket. Megjelenést követően Angliában már az első nap nézettségi rekordot döntött a mozikban a feldolgozás, így a magyar nézők felcsigázottan várták a november 25-i bemutatót.



A könyv és a film között nem találtunk nagyobb eltéréseket, mint ahogy az előző három résznél tapasztalhattuk. Igaz az idő szűkossége miatt kiesett néhány elhanyagolhatónak mondható jelenet, mint Harry születésnapja

vagy a koboldok, Dean és Ted Tonks kihallgatása, de újakat is láthattunk: Harry és Hermione tánca. A szemfüles nézők észrevehettek jó néhány szöveghű részletet, ami azt jelenti, hogy végre a rendező kellőképpen foglalkozott a könyvvel és pontos munkát adott ki a kezéből, melyet próbált a teljesség igényével megmunkálni. A filmben a félelmetes részek még rémisztőbbek lettek, sokszor elakadt a lélegzetünk miközben a vászonra meredtünk. Sok részt precízen kimunkáltak, amit mi olvasók gyakran nem így képzeltünk el.

A rendező és a stáb is kitett magáért, megint teljesen új, „varázslatos” világba csöppent a néző. Szerintem a film hangulata a hatodik részét idézte. Bővelkedett effektekben, és a szereplők nagyszerűen játszottak, ez leginkább a halálfalós jeleneteknél látszott, illetve Daniel Radcliffe alakítását emelném ki, aki bátran megküzdött a jéghideg vízzel.

Sajnos a valódi befejezéshez még július 15-ig várni kell, de addig mindenkinek a figyelmébe ajánlom újra és újra a filmet és a könyvet.

Kiss Tamara

Amerre jártunk

Széchenyi kiállítás

Egyik pénteken Kati néni vezetésével a 7. c osztály a Magyar Nemzeti Múzeumba látogatott el. Megnéztük a 150 évvel korábban elhunyt Széchenyi Istvánról szóló kiállítást.

Megérkezésünkkor osztályfőnökünk első dolga volt egy csoportkép készítése a múzeum előtt. A jegyek megvétele és a kabátok leadása után megkaptuk a feladatlapokat. A



múzeum anyagának a feldolgozása hármas csoportokban és különböző szempontok szerint történt. Csabával és Gáborral álltam össze a jó jegy érdekében, mert Kati néni feldobta, amelyik csoportnak a legjobban sikerül az 5-öst kap tőriből. Padok hiányában sokszor egymás hátán oldottuk meg a feladatokat. Az egyik teremben a Lánchíd alapköztételénél használt vakolókanalat kellett megkeresni, s megnézni miből készült. A másik teremben Széchenyi utolsó naplóbejegyzésének megtalálása volt a feladatunk. Volt olyan kérdésünk is, hogy a kiállításon lévő zongora kinek a tulajdonában volt.

Nagyon sok érdekességet megtudtunk a „legnagyobb magyarról”. Széchenyi nem volt tudós, de akadémiát alapított. A magyar nem volt az anyanyelve, mégis nagy sikerű könyvet írt a nyelvünkön Hittel címmel. Több nyelven beszélt, sokat járt külföldre, de ott is a hazájáért való tenni akarás erősödött benne.

Feladatunk végeztével leadtuk a lapot Kati néninek, s aki akart az be is öltöztetett a kor divatruhájába. Ezzel a lehetőséggel a csapattársaim Csaba, Gábor mellett Zsófi, Bálint és Hanga is élt.

Feladatmegoldásaink valószínűleg nagyon jók lehettek, mert a következő tőri órán, mindenki 5-öst kapott, aki ott volt a múzeumban. Így nemcsak egy fantasztikus kiállítás megtekintésével lettünk gazdagabbak, hanem egy tőri ötössel is.

Steier Roland

Zuglói Sportközpont

Március 4-én elmentünk squas-olni a közeli sportközpontba. Amikor odaértünk láttuk, hogy ott nem csak squas-olni, hanem biliárdozni, ping-pongozni és csocsózni is lehetett. Amikor megkaptuk a kulcsokat, amivel a szekrényeket tudtuk kinyitni, rögtön fölrohantunk öltözködni. Aki elkészült lement ütőért és labdáért.



Kezdődhetett a játék. Először össze-vissza ütögettünk egyedül. Az első kihívás párban csokjiért ment. Ezt csak az kapott, aki a legtöbbet ütötte. Végül két pár kapott jutalmat Norbi-Ákos és Bálint-Márk.

Amikor végeztünk, várt ránk a ping-pong. Jót játszottunk, forgóztunk, párosoztunk. Utána már eléggé elfáradtunk, ezért felmentünk biliárdozni és csocsózni az emeletre. Két csapatban játszottunk: Ákos, Márk, Ricsi és Orsi, Norbi, Bálint. Amíg mi biliárdoztunk, addig Frepí és Buborék kitartóan squas-oltak, és a munkának meglett az eredménye, csokit kaptak.

Nagyon jól éreztük magunkat, és reméljük legközelebb is elmegyünk.

Gladys Bálint, Frepí

Csodák csodája

Március 4-én a 6.b osztály meglátogatta a Millenáris parkban lévő Csodák Palotáját. Már izgatottan vártuk a kiállítást!

Az épület háromszintes, minden emeleten izgalmas és tudományos dolgok találhatók. Amikor beléptünk az „Óriás asztala” tárult a szemünk elé. Ez egyszerű asztal, csak olyan nagy, hogy egy óriáscsalád kényelmesen elüldögélhetne rajta. Emellett óriás trambulín áll, majd a



fakír ágya. Ezt kipróbáltuk és megállapítottuk, hogy nem is fájdalmas rajta fekvüdni. Nekem az első szintről a legjobban a légbicikli és a kocka kerekű autó tetszett. Az utóbbi úgy mozgott, mint egy fogaskerekű. Az első emeleten található az Öveges terem, ahol sok érdekes és vicces dolgot mutatnak be, ráadásul a logikai játékok a kedvenceim, így itt időztem a legtöbbet. Ezen a szinten van még egy szoba, melynek minden fala üveg, így nem lehet

tudni, hol van a kijárata a helyiségnek. Egy repülőgép azonban kifogott rajtam. Egyszerűen nem tudtam vezetni. Ezen kívül még lehetett golyóknak pályát építeni, ez is sok ember figyelmét lekötötte. A második emeleten különböző reflex feladatok voltak, és még optikai csalások szórakoztatták az ide látogatókat. Sajnos erre a részre már nem jutott időm a sok jó és érdekes dolog miatt, amiből rengeteget tanultam.

Az idő nagyon gyorsan eltelt, remélem máskor azt is megnézhetem, ami most kimaradt. 5-ór élményekkel telve értünk vissza az iskolához. Ajánlom mindenkinek ezt a csodás programot!

Kertai Kristóf

Tudtad? Híres magyarok a nagyvilágban

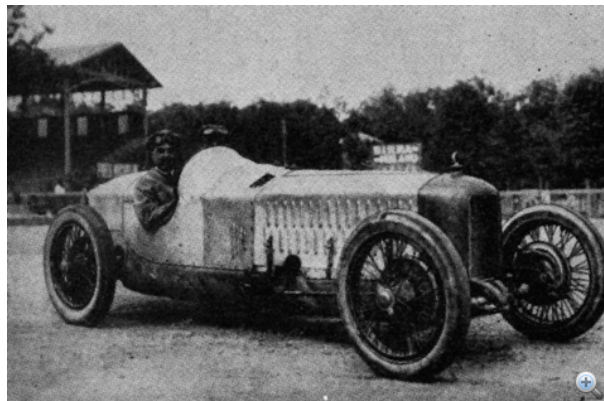
János Viktor

Magyarországról kivándorolt szülők gyermekeként született Olaszországban. 18 éves korától szakmunkásként dolgozott. Olaszországban Vittorio Jano néven lett ismert a XX. században. 20 éves volt, amikor a Fiat tervezési, majd fejlesztési



osztályára került. Karrierje

akkor kezdett meredeken felfelé ívelni, amikor 1923-ban versenyautó tervezőként az Alfa Romeo-hoz csatlakozott. Első autója a P2 volt, amely 1925-ben Monzában világbajnok lett. Másik legendás autója a 6C 1500-as modell. János Viktor 1937-ben a Lanciához szerződött, de dolgozott a Ferrarinak is. 1965. március 13-án halt meg. Munkásságának méltó emléket állítottak az Alfa Romeo és a Ferrari múzeumában is.

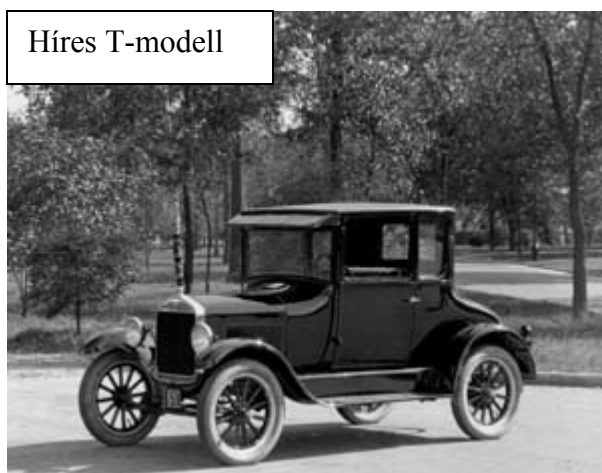


Kovács András Félix

Galambos József

József 1881. február 3-án született Makón, többgyermekes családban. Apukája korán meghalt, ezért bátyja fizette a továbbtanulását. A Budapesti Felsőipari Iskola elvégzése mellett a Műegyetem különböző karait látogatta, szakmai tudását szélesítve, majd Amerikába utazott 1903-ban. Itt a Ford Motor Company-nál dolgozott és elkezdett munkálkodni egy új autótípuson. 1908. októberében mutatta be autóját, a híres T-modellt, mely a világ legnépszerűbb autója volt a 20. században.

Híres T-modell



Kovács Gabriella

SOLO-DUO

Magyarországról származó elektromos autót, az Antro SOLO-t 2010-es év 50 legjobb találmánya között mutatták be. Az Antro Kht. Óriszentpéteren alkotta meg a Solo-Duo névre keresztelt automobilt. Prototípusának tervezése mögött Hivessy Géza, Hegedűs Zsolt és számos mérnök tizenkét évnyi munkája áll. Céljuk olyan hibrid autó létrehozása, mely szakít az eddigi pazarló és környezetkárosító hagyománnyal. Az autó hármas hibrid hajtású, ami azt jelenti, hogy napenergiával, elektromosan illetve növényi olajokkal is képes működni. A fogyasztás alacsonyan tartása céljából, csak a legkönnyebb anyagokkal dolgoztak, a jármű tömege mindössze 270 kg, hála a szénszálak karosszériának.



A tervek szerint az autók szériagyártása 2012-2013-tól indul és a termelés felfutásával a nyugati autómárkák alsó középkategóriás típusaival megegyező áron kerül majd piacra (mai árakon 3-3,5 millió Ft). A keleti gyártók alacsony áraival úgy lesz képes



versenyezni, hogy pluszköltsége kb. 40-50.000 km használat alatt megtérül.

Már csak pár év, és talán néhányotok ilyen autóval fog iskolába járni szüleitek jóvoltából. Ha így tesztek mindenképpen jusson eszetekbe, ezzel hozzájárultok ahhoz, hogy megóvjuk a környezetünket.

Liu Xuan Hu – Józsi és Huong Erik

II. világháború

A második világháború az emberiség történetének legnagyobb fegyveres konfliktusa volt. A háború 1939. szeptember 1-jén kezdődött, és Japán kapitulációjával 1945. szeptember 2-án ért véget. Számos jelentős ütközet és hadművelet zajlott le ebben az időszakban (mint az angliai csata, a normandiai partraszállás, a moszkvai csata, a sztálingrádi csata, Budapest ostroma, ardenneki



offenzíva, berlini csata, el-alameini csata, Pearl Harbor illetve a Midway-szigeteki csata). A harcokban 70 nemzet vett részt, 57 millió civil és katona halálát okozták.

Sajnos az iskolákban a tankönyvek nem ezt mutatják be, csupán a gonosz németek és a hős amerikaiak csatáit, belebeletűzdelve kis angol, olasz, szovjet összecsapásokat. Pedig ez nem így volt, sőt ezek az unalmasabb részek, hiszen ki tud a

Vichy franciákról? A burmai harcokról? Ezek az igazán érdekes dolgok, de hiába, a győztesek alakítják a történelem menetét. Kérem szépen, hiszen ez VILÁGHáború!

A második világháború több szempontból csak ártott az emberiségnek, azonban előre is vitte azt, hiszen hatalmas technikai vívmányok láttak napvilágot. Háború idején minden felgyorsul, a tudósok rákapcsolnak, a ceruzák fogynak, papírok tömkelege halmozódik fel.

Összefoglalva, mint az első világháborút, ezt is a németek robbantották ki, holott már akkor elvesztették, amikor kétfrontos háborúba bonyolódtak (hiába, a történelem ismétli önmagát!) a vezérkar már tudta ezt 1943 környékén, de Hitler agyát már elöntötte a gőz, nem tudott racionálisan gondolkodni. Fejében még ott motoszkált a Harmadik Birodalom dicső képe, holott már régen nem volt esélye. A tortán a hab pedig Normandia volt. Ekkora volumenű partraszállást a világ még nem látott soha, de valószínűleg többet nem is fog. De kezdjük az elején! Hitler kiválóan tudott manipulálni bárkit, ez Chamberlainen is érződött, mikor hazatért a Hitlerrel való találkozásjáról, éppen isteni ódákat nem zengett róla, és a német hadigépezetről. Nem hitte senki, hogy Hitler háborúzni akar, hiszen senki nem akart. Az angoloknál akkor koronáztak, az amerikaiak a válságból jöttek ki, Spanyolországban polgárháború volt s még sorolhatnám. Miután Hitler megkötötte a Molotov – Ribbentrop paktumot, nyolc napra rá lerohanta Lengyelországot, majd szép lassan bekebelezte egész Európát, kivéve Angliát. Anglia sosem lett az övé, az erről szőtt álmai szertefoszlottak. Ezért nyersanyag és iparvidék után kellett néznie, amit csak Szovjetunióban talált meg. Számításai helytállóak, de végzetesek voltak, a szovjetek

hadállományát vésszen elszámolták, körülbelül 200 hadosztállal. Nem segített az olaszok erőfitogtatása sem. A szovjetek elleni offenzíva kezdetével párhuzamosan az amerikaiak is beléptek a kezdetben csak európai konfliktusba. Gyakran mondják, ha az amerikaiak belépnek egy háborúba, azt meg is nyerik. S a történelem, na vajon? Megint ismétli önmagát, a 2. világháborút az amerikaiak, és velük egyetemben a szövetségesek nyerték.



A szovjetek elleni offenzíva kiválóan haladt, egészen Sztálingrádig, ahol megakadt, eljött az orosz tél, ami nagyobb veszteségeket okozott a németeknek, mint maga a nép. Hitler sorra követte el a baklövéseit, hibát hibára halmozott, és ezt a szovjetek ki is használták. Az idő elhúzódott, a német hadsereg nagy része felmorzsolódott. Közben a németek megkezdtek portyázásaikat, térfoglalásaikat Afrika területén is az Afrika Korps nevű hadsereggel. Először itt is sikeresek voltak, de El-Alameinél az angolok visszavágtak, és itt is kezdték visszaszorítani a németeket. Eközben az Atlanti-óceánon Dönitz tengernagy farkas farkait (a tenger alatt Dönitz hajói megvárták, míg többen összegyűlnek, és akkor kezdték a tüzelést) is kezdték felmorzsolni, és eljött a D-nap. A több fronton harcoló német hadigépezet utánpótlása csökkent, lassan már korunkbelieket (Hitlerjugend) és öregeket soroztak be. A dicső Waffen-SS már mindenhol sorozott be katonákat. Ez ironikus, hiszen eleinte azt sem vették fel, akinek akár egy rossz foga is volt. A szövetségesek hatalmas iramban nyomultak előre két irányból, hiszen keletről a szovjetek jöttek. Valamiért Hitler még 1944 - 45 telén megindított, egy utolsó értelmetlen offenzívát, ami csak ember és hadieszköz pazarlás volt. Ezt a szövetségesek hamar vissza is verték, és folytatták előrenyomulásokat egészen Berlinig, ahová először a szovjetek tették be lábukat. Most rajtuk a sor vallották, hiszen előtte a németek az ő földjeiket, asszonyaikat gyalázták. Hitler etájt a végső, berlini ostromnál (1945. május 30) megölte és megmérgezte magát s Eva Braunt is, s erre a hírre kilenc nappal később véget ért a második világháború Európában.

Japánban és a csendes-óceáni térségben még folytatódott egy ideig, egészen a két atombomba ledobásáig: 1945. augusztus 6. Hiroshima és augusztus 9. Nagaszaki. Japán a két támadást követően 1945. szeptember 2-án kapitulált, s ezzel végleg véget ért ez a 6-7 éven keresztül tartó szörnyű, hatalmas emberáldozatokat követelő esemény.

Kiszler Dani

Egymásért

Aspartam - E951

Az aspartam édesítőszer. Ez a legelterjedtebb, ezért sajnos szinte minden light termékben megtalálható pl. üdítőitalokban, rágógumikban, pezsgőtablettákban, sportitalokban. Az aspartam megtalálható szervezetünkben is, mégis káros. Vajon miért? Ugyan mennyisége elhanyagolhatóan kevés, de a vérünkbe kerülő radikális többlet rákkeltő anyagokra bomlik, ami az érhálózat útján bárhol rákos daganatokká fejlődhet.



Jóváhagyásának különös története van. Amerikában való engedélyezése nem ment zökkenőmentesen. Az FDA (élelmiszer- és gyógyszer-engedélyezésben illetékes hatóság) először automatikusan elutasította a kérvényt a szervezetre ártalmas mellékhatásai miatt. Később elnöki beavatkozással leváltották a hivatal vezetőjét, és az illető felülbíráltatta az ügyet. Az anyag fogyasztását Új-Zélandodon betiltották, Európában és az Egyesült Államokban korlátozták. Egy olasz kutatás nyomán ismét elterjedt a hír a szer egészségkárosító hatásairól. Ugyanis patkányon végzett kísérletekből kiderült, hogy leukémiát is okozhat. Eddig agydaganat, depresszió, fülzúgás, csontfájdalmak, egyensúlyzavarok, állandó fáradtság, végtagzsibbadás, epilepsziás görcsök, immunproblémák, béldaganatok, idegrendszeri, látás- és vizelettartási problémák keletkezésével hozták összefüggésbe. Talán kevesen tudják, hogy halált is okozhat, mivel az aspartam-mérgezéses haláleseteket homály fedi.

Sokszor szoltunk már arról, hogy amit eszel, és iszol rendkívüli mértékben károsítja a szervezetedet. Folyamatosan arról hallunk, hogy a vékony lányok, fiúk a tökéletes emberek, de az ár, amit fizetünk ezért talán túl magas. Mindenesetre egyelőre egészségesebbnek tűnik a cukor, mint a light cola, vagy a diétás nasik. Egy jó tanács vásárláskor: mindig nézd meg, hogy az élelmiszer, amit megeszel, milyen alapanyagokból tevődik össze.

Remetehegyi Evelin

Mikulásgyár



A téli DÖk-ös program a Mikulásgyárba való ellátogatás volt.

Ezt a helyet a Vöröskereszt üzemelteti, ahol segítenek a rászorultakon, és eljuttatják az adományokat oda, ahol szükség van rá.

Minden osztálynak gyűjtenie kellett egy-két cipősdoboznyi ajándékot. A vártnál többet gyűjtött a Herman, így több gyerek is jött velünk. A programról tudni érdemes, hogy 2010-ben a kisebb településeken élők is tudtak az ünnepek közeledtével segíteni a rászorulókon. Az adakozók leadhatták ajándékukat bármely postán a Mikulásgyárnak december 19-ig, ahonnan a Magyar Vöröskereszt továbbította. Az adományokat az ország bármely postáján átvették, csak rá kell nagybetűkkel írni a dobozra: MIKULÁSGYÁR. Elsősorban tartós élelmiszer, tisztító- és tisztálkodási szereket, játékokat, édességet vártak. Az ajándékokat nem kellett becsomagolni, akár kézben, dobozban, nejlonzacskóban is elvihettük, bár mi DÖK-ösök becsomagoltuk.

Számtalan sztár is szívesen tüsténkedett már a Mikulásgyárban többek között a Bad Boys Táncegyüttes, Torres Dani, Bartók Eszter, Széles Izabella, Tóth Vera, Hien és L. L. Junior. Minden nap különböző programokkal várták az érdeklődőket: műkorcsolyapálya, koncertek, karácsonyi bódék és kézműves programok vártak a segíteni kész emberekre.

A manók szívesen fogadtak minket. Csokit kaptunk, benézhattünk a gyárba, ahol nagyon meleg volt. Ez tulajdonképpen nagy „lufi”, melyet levegővel fújtak fel, és zárt ajtók mögött tevékenykedtek a résztvevők.

Szabi bácsi és Ági néni vitt minket a Városligetbe. Segítettek cipelni a csomagokat, nagyon jól éreztük magunkat velük.



Támogassátok minél többen a rászorulókat, ne csak karácsonykor jusson eszünkbe, hogy számtalan szülő nem vehet ajándékot gyermekének! Tartsátok eszetekbe, hogy nincs minden háztartásban számítógép, PlayStation, mobiltelefon, tévé, magnó, de sok helyen még egy rendes íróasztalt is nélkülöznek!

Bitskey Ági

Egészségnap

Iskolánkban először rendezték meg a Philips cég Egészségnapját. Amikor megérkeztem az osztályterembe, nagyon meglepődtem, ugyanis mindenkit ott várt az asztalán egy EGÉSZSÉGHARCOS póló, lufi valamint egy baseballsapka. Megvártuk, amíg mindenki



megérkezik, és elindultunk a könyvtárba egészséges répalevet inni. Nagyon ízlett, ezért kértem még egy pohárral. Ezután a többiek felmentek reggelizni, de én néhány osztálytársammal visszatértem a terembe. Negyedóra múlva mindannyian elkezdtünk tanulni a víz, a fény, a levegő, a mosolygás és a mozgás energiájáról. Így telt el három óra, mire végre ismét felmentünk a könyvtárba. A csoportommal (három csoportra oszlottunk ugyanis) először egy bácsihoz mentem, aki megmutatta nekünk, mi a következménye, ha hangosan hallgatjuk a rádiót, vagy az MP3-at, hiszen vele az utcán nem hallunk semmit, és baleset érhet minket. Ezt követően párolt zöldségeket kóstoltunk. Számomra a kelbimbó íze eddig ismeretlen volt, de ízlett úgy, mint a kukorica és a cukkini. Ezt egy alapos fogmosás követte elektromos fogkefével, amit meg is tarthattunk, sőt kaptunk hozzá fogkrémet is. Hamarosan a következő helyszínre értünk, ahol először is meg kellett jegyezni a körülöttünk lévő tárgyak színét, mert utána a bácsi megvilágította azokat olyan lámpával, amelytől minden szürke és fekete lett. Arra a kérdésre, hogy melyik a bordó ceruza, senki nem tudta a választ. Nézegettünk még különféle energiatakarékos égőket és megtudtuk, hogy miért van szükségünk ezek használatára.

Számomra nagyon hasznos és érdekes volt ez a nap, sok új dolgot tanultam, ízleltem és kipróbáltam, de nem utolsó sorban jól is laktam.

Reviczky Marcell

Sport

Az atlétika

Az **atlétika** futó, gyalogló, ugró, dobó és lökö sportágak összefoglaló elnevezése. A szó a görög *athlon* szóból származik, jelentése verseny. I. e. 776-ban az első ókori olimpiai játékokon már szerepelt atlétikai szám, a stadionfutás. 1850-ben rendezték az első nyilvános atlétikai versenyt Oxfordban. 1896-ban az első újkori olimpián már szerepeltek az atlétikai számok. 1912-ben alakult meg a Nemzetközi Amatőr Atlétikai Szövetség (IAAF). 1934-ben rendezték meg az első Európa-bajnokságot. 1955-ben Iharos Sándor világcsúcsot állított fel 1500 m-től 10 000 m-ig, összesen hét távon. 1983-ban tartották az első atlétikai világbajnokságot Helsinkiben. 1989-ben Budapest adott otthont a fedett pályás VB-nek.



Én 60, 300, 600 és 3000 m-t futottam versenyhelyzetben, így ezeknek a részleteit tudom felvázolni. A 60 –tól 600 m-ig terjedő futószámoknak egy célja van, csontból lefutni az egészet. Ám haladjunk szépen sorjában! Az első dolog a futás előtt a bemelegítés. Ennek lényeg, hogy versenyállapotba hozzuk a testet. A mentális felkészülést már megtette a versenyző, így a dolgunk, hogy várakozzunk a hangosbemondó hívására, s ha meghallottuk, irány a rajtgép. Az első vezényszóra be kell tolatnunk a startolást segítő eszközbe. Ezt követően a versenybíró így szól: vigyázz. Ez esetben az atléta felemeli csípőjét és lesi, mikor szólal meg a startpisztoly idegtépő robbanása. Ha ez megtörtént, az ember végig csúcssebességgel repeszt. Előre néz, s kapkodja a lábát, mintha forró parázson lépdelne. Miután áthalad a fehér csikkal jelzett célvonalon egyből oldalra néz és szembeül azzal a ténnyel, hogy megérte-e a felkészülés, és leintezhet-e diadalittasan a dobogóról az őt őrvöngve ünneplő tömegnek.

Említettem még azt a bizonyos hosszútávfutást. Ez sokban különbözik a kevésbé fárasztó társainál. Itt a rajtolás is más, ugyanis állórajból kell indulni, csak két vezényszó van, s ha ezek elhangzanak, két fő taktika közül választhatunk az elsőség megszerzése érdekében. Az egyes számú taktika: a verseny elején megpróbálunk minél jobban elszakadni a mezőnytől, és imádkozunk, hogy előnyünk kitarson a végéig. A második taktika, nem szabad leszakadnia a bolyt vezető futóról, és a hajrára sprintelni kell, hogy az akkor már kifulladt ellenfelet leelőzzük.

Azoknak ajánlom az atlétikát, akik szeretik a mozgást, kíváncsiak a versenyekre, a hangulatukra, szeretnék javítani kondíciójukat. Ez remek sport, mely vetekszik a futball, a kosárlabda, a hoki, a tenisz vagy éppen a kézilabda népszerűségével. Ha a cikktől kedvet kaptál eme sport űzéséhez, akkor nagyon szerencsés vagy, ugyanis hazánkban rengeteg ilyen egyesület van.

Kovács András Félix

