



Vox Scholae

- Az iskola hangja -



2020/2021. tanév

1.szám

Mészöly Miklós: Fiatal barátaimnak

Darabnyi föld elég a lélekzethez:

ahol ritkul a fű,

az Éden ott játssza meg magát.

Csak türelem, ésszel.

A homoksír is termőre fordul,

ha az elaggott avart

mosollyal beletapossuk.

Csak türelem, ésszel.

Tízezer év a halálig,

ha már ma tegnap a holnap.

Csak türelem, ésszel.

Tartalomjegyzék

Szerkesztői üdvölet	3
A Padányi küszöbén	4
Képek a gólyatáborról	6
A Shotokan, amely alázatra tanít	9
Beszélgetés a négyszeres magyar bajnokkal, Kiss Georgina Dzsesszikával.....	10
Bedobunk egy mekit?	12
Világfájdalom vagy érték?.....	13
A Tűz csihológójából... ..	14
Hogyan (ne) tanuljunk a digitális oktatás alatt?	15
A sűrűjében : élmények az első kórházi gyakorlatról	16
Okosan az „okossal”	19
Olvasni nem „csak” hasznos, hanem jó!	20
A mindennapok aranyköpéseiből, mémjeiből.....	21

Kedves Diákok!

Ezúton is sok szeretettel köszöntünk mindenkit a megújult iskolaújság első számában. Jelenleg itt, online formában olvashatjátok újságunkat a digitális oktatás miatt. Amint visszatérünk a hagyományos, tantermi oktatásra, nyomtatott formában is meg fognak jelenni számaink.

Első sorban a középiskolás diákjainkat szeretnénk megszólítani, hozzájuk írjuk cikkeinket. Mindannyian szívügyünként tekintünk az újságra, melyen keresztül szeretnénk titeket motiválni, inspirálni és gondolkodásra, cselekvésre ösztönözni. Szeretnénk, ha tudásokat nem csak a tankönyvek által, hanem az újságunk által is tudnátok bővíteni, amely tudást majd az iskola falain túl is tudtok alkalmazni a hétköznapi életben.

Hónapról hónapra új számokkal fogunk készülni, amelyekben kitérünk majd az iskolai életre, különböző iskolai eseményekre. Érintjük majd a költészet, az irodalom és a kultúra témáját minél színesebbé formálva. Szó lesz érzékenyítő, figyelemfelkeltő, figyelemfelhívó témákról. Cikkeink szólnak még az egészségügy, illetve a hivatás témáiról is. Újságunk végén pedig olvashattok ajánlókat és egyéb érdekességeket.

Reméljük, érdekesnek és hasznosnak fogjátok találni újságunkat, magatokkal tudtok belőle vinni gondolatokat, élményeket.

Jó olvasást kívánnak a Vox Scholae szerkeztői, szerzői:

Görgics Vivien
Helischer Melinda
Vida Laura

A Padányi küszöbén

Iskolánk hagyományos közösségépítő táborát 2020. augusztus 26-27-én rendeztük a városlődi Iglauer parkban. A délelőtti szentmisét követően a gólyákat a DÖK (diákönkormányzat) elnöke, Vida Laura köszöntötte. Bemutattuk a "Trollók jönnek!" jelzést, amely a pásztorok (DÖK-tagjai) legtöbbet hangoztatott mondatává vált a tábor ideje alatt. Ugyanis az újoncoknak ezen kiáltásra guggoló felugrással és a "Gólya vagyok!" válasszal kellett felelni.

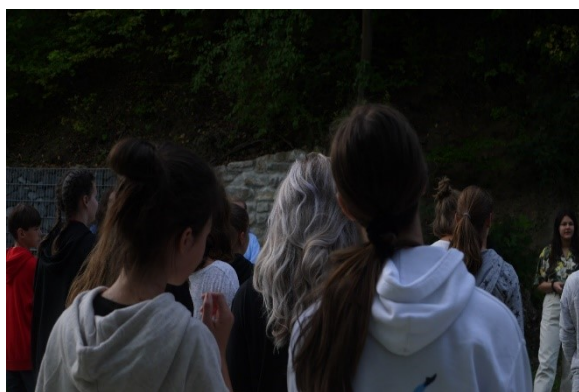
A verseny a mindenki által hőn áhított kupáért folyt. A rendezvény erdei túrával folytatódott. A rengeteg különböző részein állomásokat helyeztünk el, melyeket a pásztorok irányítottak. A 9. évfolyam 4 osztálya csoportokra bontva oldotta meg a feladatokat. A gólyák másztak, hagymát ettek, kerestek, ijáskodtak, gólyalábakon jártak. Olyan ínycségeket kóstoltak, mint a barackleváros csemegeborka vagy a fokhagymás nutella. Mindezt pontokért cserébe. A diákság egyik legkedveltebb feladata az úgynevezett tojásdobás volt, amikor a magaslesről ledobott tojást kellett elkapni vagy éppen megfejezni. A legkedveltebb állomásnak azonban a „vakon a kötéllel” bizonyult. A gólyák bekötött szemmel haladtak végig a kötél mentén a bozótos területen.

Nem lehet elmenni szó nélkül tanáraink hihetetlen teljesítménye mellett sem. Tazant megszégyenítően másztak, fáradhatatlanul túráztak, ha a feladat azt kívánta, megették a legfurcsább ételkombinációk keverékét.

Miután a gólyák teljesítették a túrát, a pásztorokkal visszaindultunk a tábor fő helyszínére. Ekkor ütköztünk a problémába, avagy az árokba, melyet a sofőrünk gyakorlatiasságának hála sikerült megoldani, ámde a baj csak ezután következett. Ugyanis az árokból kihajtó furgonunk nem tudta bevenni a kanyart, és a korábbinál lényegesen mélyebb árokban landolt. Legnagyobb szerencsénkre egy teherautó épp felénk járt, és kihúzott minket a bajból, vagyis az árokból.



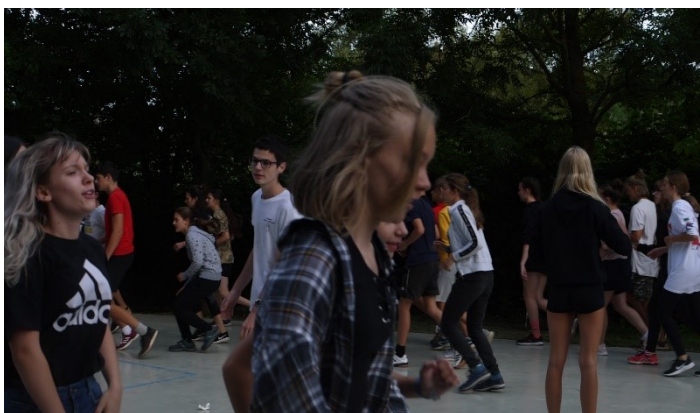
Mindeközben a gólyák megfőzték a vacsorát, majd nagy örömmel el is fogyasztották. Este lelkesen énekeltek Zsilinszky Cecília tanárnővel, és meglepően jól táncoltak Hajdu Péter tanár úrral. A nap végén imádkoztak a tábortűz körül Darnai János atyával, majd a házaikhoz indulva aludni mentek.



Mi, pásztorok ez idő alatt sem tétlenledtünk. A takarodó utáni engedetlen gólyák éjszakai edzésén vettünk részt. Miután mindenki elcsendesedett, felébresztettük őket, és kezdetét vette a gólyaeskü, melyet minden kilencedikes féllábon teljesített az éjjeli órában. A másnapot reggeli tornával indítottuk, amelyen a gólyák kétségkívül helyt álltak. Az utóbbi évek legmegerőltetőbb tornáján vettek részt kisebb-nagyobb lelkesedéssel. A reggelit követően

Hordós Csaba tanár úr vezetésével elkezdődtek a további versenyszámok. Múmiát készítettek társaikból, "kocsikáztak", csukott szemmel etették egymást, lábbal rajzolták le osztályfőnöküket.

Negro Réka figyelemre méltót alkotott Hillier Réka tanárnőről. Eszperente nyelven írtak verset, íme a D (német) osztály költeménye: "Eme eszement eset esett meg velem egyszer ezer ember keveredett egybe. Reggel megeredtem, s szent kenyeret ettem. Felkeltem, s eszeveszetten megkergettek e terepen. Eleget szenvedtem, mert nem kegyelmeztek nekem." Az osztályok bemutatták indulóikat, csapatkiáltásaikat, illetve az osztályzászlókat, melyek az elkövetkező 4-5 évben tantermeik falát fogják díszíteni. Az E osztályosok csatakiáltása így szól: "Emberséges és eszes, segítőkész 9. E-s."



4 bátor diák kamatoztathatta kommunikációs készségét, hiszen a falu lakóinak konyháiban készítették el időre a táborban kapott tojást. Az ezt követő feladat volt a legérdekesebb. Cserekereskedelmet kellett folytatnia a kijelölt diákoknak. A kapott WC-papír gurigát cserélhették el bármire, ami értékesebb annál. „Az idős néni adott egy könyvet *Ha az életednek annyi, hogyan kelj fel* címmel, majd mentem tovább. Odamentem egy bácsihoz, kiderült, hogy ő egy „fűrő, faszeletelő” ember...asztalos! Tőle kaptam ezt a fűrőt, kipróbáltuk, és működik is.”- mesélte a B (angol) osztály képviselője, Németh Levente.

A feladatokat követően az eredményhirdetés következett. A negyedik helyen végzett az A osztály, harmadikak lettek a B-sek, második helyezést értek el az egészségügyisek. A 2020-as gólyatábor győztese Wilde Krisztina tanárnő osztálya, a 9.Ny/D lett. "Az osztályközösség máris nagyon jó, az osztályfőnök kedves és laza. Sokat dolgoztunk a kupáért, megérdemeltük a győzelmet. Talán túléljük az évet, mindent bele!"- mondta a győztes osztály egyik tagja, Stáhl Karesz.

Idén a gólyák Károlyi Bálint Bencét szavazták meg a legszimpatikusabb pásztornak. Az ebédet követően indultunk a vonatra, mindenki szerencsésen, épségben megérkezett.

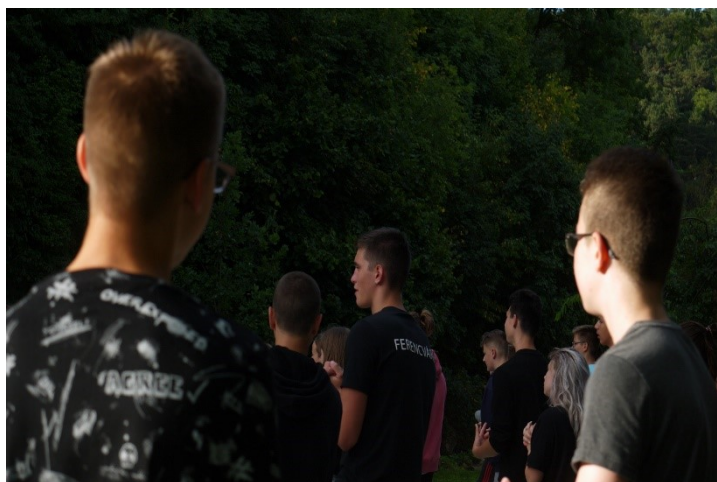


Az idei tábor tele volt meglepetéssel. Hiszen ki gondolta volna, hogy a tanáraink lajhármászást hajtanak végre, a furgon az árokba borul, a fiúkra pedig minden szabadidejüket a házuk söprögetésével fogják tölteni. Köszönettel tartozunk az iskola igazgatóhelyettesének, Magyarné Sipos Máriának, a DÖK munkáját segítő Kovacsik Georgin tanárnőnek, a DÖK elnökének, Vida Laurának, Zeitler Gusztáv tanár úrnak, a pásztoroknak és az összes kísérő pedagógusnak. Nélkülük ez a tábor nem valósulhatott volna meg.

Gólyák! Ne feledjétek az eskütöket, szavatokon fogunk titeket! Trollok jönnek!!!

(Görgics Vivien)

Hoztunk nektek néhány képet a gólyatáborról:







A Shotokan, amely alázatra tanít

Ha megkérdezzük egy kisgyereket arról, hogy mit szeretne sportolni, legnagyobb eséllyel valamelyik labdajátékkal felel. Márpedig a küzdősportok is épp olyan élvezhetőek, és számtalan dologra megtaníthatnak minket.

A karate például önfegyelemre, alázatra, kitartásra okít. Ez a küzdősport öt nagy ágra oszlik. Legelterjedtebb ágazata a Shotokan karate. Megyénkben aktívan működik a Veszprémi Shotokan Karate Club. A klub vezetőedzője Fuit Vilmos, háromdanos karate mester, aki közel ötven karatézni vágyónak adja át tudását edzésről edzésre.

A tréningek a fokozott fegyelem ellenére jó hangulatban telnek. Az egyesület országos és nemzetközi versenyeken képviselteti magát. Egy ilyen versenyen százötven-kétszázötven versenyző vesz részt. A versenytársak úgynevezett tatamin mutathatják meg tudásukat különböző kategóriákban. A formagyakorlatot katanak, a küzdelmet pedig kumitenek nevezik, ezekkel a versenyszámokkal háromfős csapatokban is lehet indulni. A próbatételekkor figyelmet, fegyelmet és koncentrációt kell produkálni a jó eredmény érdekében.

Az egyesületek eredményeinek összesítésekor a veszprémi együttes mindig a dobogón állhat. A klub legeredményesebb sportolója Bartos Bonita Kira, ki már nyolc éve gyakorolja a karatét. Kira 2017-ben Veszprém megye legeredményesebb női sportolója lett a korosztályában. Az Európa-bajnokságon Romániában a küzdelem kategóriájában harmadik helyezést ért el, illetve a világbajnokságon Lengyelországban szintén a dobogó harmadik fokára tudta küzdeni magát.

A küzdősportokban az sem utolsó szempont, hogy tisztában vagyunk azzal, támadás esetén miként tudjuk megvédeni magunkat. Ez a tudat pedig rendkívüli önbizalmat ad számunkra.

(Görgics Vivien)



Beszélgetés a négyszeres magyar bajnokkal, Kiss Georgina Dzsesszikával

Dzsesszi, a 11. A osztály tanulója kiemelkedő teljesítményével hívta fel magára a figyelmet. Rendületlenül végzi a mindennapi edzéseit: „küzdősportol” és atletizál. Mindezek mellett futotta az idejéből a jogosítvány és középfokú nyelvvizsga sikeres letételére is.

Görgics Vivien: Mióta van jelen életedben a sport?

Kiss Georgina Dzsesszika: Már egészen kisgyerek korom óta a sport az életem része. Szüleim sportolnak, ezért nem is volt kérdés, hogy én is fogok.

G.V.: Miért azokat a sportokat választottad, melyeket jelenleg is űzol?

K.G.D.: Nem megszokott, tudom, de mindig szerettem futni, és 1-2 éves korom óta tudom, hogy ez a nekem való sport. Majd a környezetemben sokan jártak taekwondózni, azt hiszem, ennek hatására mentem el én is az első edzéseimre, amit aztán számtalan követett.

G.V.: Mi okozza neked a legnagyobb örömet a sportban?

K.G.D.: Nehéz megmondani. Talán amikor a rengeteg edzés után a versenyen a saját elvárásaimnak megfelelően teljesítek. Mégha az nem is jelent egyet a dobogós helyezéssel.

G.V.: Mennyire fontos neked a győzelem?

K.G.D.: Nem ez a legfontosabb. Persze jó érzés, mikor látszik, hogy nem volt hiábavaló a sok munka. A jó eredmény mutatja, hogy jó úton haladok.



G.V.: Mi motivál egy hosszú és megerőltető táv során?

K.G.D.: A legnagyobb örök motivációm, hogy az előző időmnél jobban teljesítsek.

G.V.: Taekwondóban különböző versenyszámok vannak. Melyiket kedveled leginkább?

K.G.D.: Leginkább formagyakorlatban és küzdelemben versenyzem. Az utóbbi időben a küzdelmet szeretem jobban.

G.V.: Mi a küzdősportban elért legnagyobb eredményed?

K.G.D.: Négyszeres magyar bajnoki címem van. Tavaly márciusban levizsgáztam 7 éves munka után fekete övre, azaz 1 dan fokozatra. Ezek után bekerültem a magyar válogatott keretébe. Készültem az Európa-bajnokságra, amely aztán elmaradt a vírushelyzet miatt.

G.V.: Mi a legnagyobb áldozat, melyet egy verseny érdekében tettél?

K.G.D.: Úgy gondolom, minden sportoló hoz áldozatokat a cél elérése érdekében. Én például kifejezetten utálom, amikor le kell fogynom az adott súlycsoportba, hogy elindulhassak a taekwondo versenyen.

Dzsesszi a SVSE (Sportolj Velünk Sport Egyesület) csapat tagja is.



G.V.: A rövid vagy a hosszú távokat preferálsz?

K.G.D.: Alapvetően rövidtávfutó vagyok, ezekre a távokra készítenek fel edzéseken. De le tudok futni hosszabb távokat is.

G.V.: Mi a legnagyobb eredményed az atlétikában?

K.G.D.: A legutóbbi versenyen értük el, ez a legkedvesebb nekem. Váltó csapatunk 4x400m-es versenyszámban junior magyar bajnok lett.

G.V.: Milyen hangulatban telnek az edzések az SVSE-nél?

K.G.D.: Mindig nagyon jó hangulatban telnek. A tréningek kemények, gyakran a végére már járni is alig tudunk. A csapat összetartó, a nehezebb napok után is szívesen megyek a stadionba. Egyszerűen nagyon szeretem.

G.V.: A mindennapi edzések mellett marad elegendő idő a tanulásra és magadra?

K.G.D.: Muszáj úgy beosztani az időmet, hogy jusson elég idő mindenre. Az évek alatt már beletanultam ebbe.

G.V.: Mi jelenti számodra a legnagyobb kihívást a sportban?

K.G.D.: Jelenleg a motiváció megtartása. Néha van, hogy úgy érzem, a sok edzés már nyűg, de mindig vannak célok, melyek visznek előre.

G.V.: A közeljövőben várnak rád megmérettetések?

K.G.D.: Az összes taekwondo versenyt eltörölték, nem lehet tudni, mikor lesz legközelebb. Ezért kezdtem el kick-box edzésekre és versenyekre járni, ami megint adott egy nagy lökést.

Dzsesszi munkája és hozzáállása igazán példaértékű. Gratulálunk nek és további sikereket kívánunk a jövőbeni megmérettetéseihez!

(Görgics Vivien)

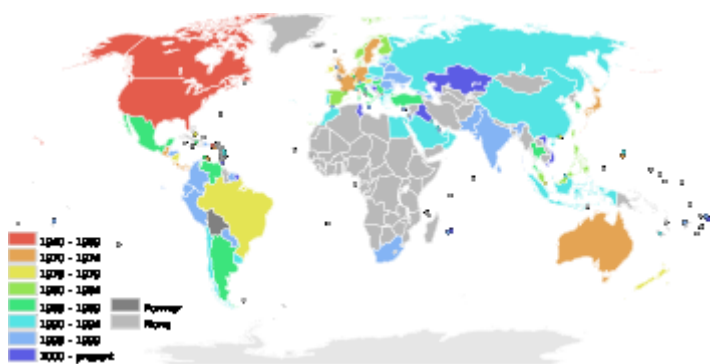
Bedobunk egy mekit?

Nap mint nap étkezünk gyorséttermekben. Ezek a hírhedt üzletláncok behálózták a világot, és befolyásolnak minket reklámjaikkal. A hamburger megjelenésével kezdett terjedni a gyorsétterem-láz. Az első bisztrót 1921-ben nyitották meg. Az elkövetkező években a kínálati palettán a hamburger mellé felkerültek a mexikói, kínai ételek és a pizzák is.



Vajon mi van egy átlagos gyorséttermi csirkefalatban? Mi más, mint csirke és panír, gondoljuk mi, a fogyasztók. Maga a hús hétféle összetevőt tartalmaz, míg a panír majdnem húszat. Íme az ipari csirkefalat! Amit otthon is el lehet készíteni alig néhány perc alatt, természetes hozzávalókból.

A McDonald's sikereit követően jött létre a Wendy's, KFC (Kentucky Fried Chicken), a Taco Bell, Burger King és egyéb bisztróhálózatok.



Nézzük meg alaposabban a McDonald's Corporationt, a világ egyik legnagyobb gyorséttermi üzletláncát. A cég védjegyévé vált a Ronald McDonald feliratú bohóc figura, illetve a Big Mac. Az amerikai bisztróhálózatok közül ez a gyorsétterem tört be először a magyar piacra. Érdekesség, hogy 1988-ban a legdrágább étel a 43 Ft-

ért árusított Big Mac volt. A McDonald's elsőként vezette be a drive-in szolgáltatást, amely annyit tesz, hogy a vásárlónak nem kell kiszállnia a gépjárművéből, mert egy speciálisan kialakított konyhai ablaksoron kapja meg a kívánt ételt. A játszótér bevezetése is újdonságnak számított. Jelenlegi éttermeik száma szerte a Földön 36.615, Magyarországon pedig 91 étterem működik. A vevők száma/nap/étkezde nagyjából 1700. A McDonald's egy lejárató film hatására felfüggesztette a Super Size óriásmenüt, és próbálja visszaszerezni jóhírét. Különböző egészséges életmódot népszerűsítő kampánnyal, jótékonyági akciókkal.

Mindezzel a mondanivalóm nem az, hogy egyáltalán ne járjunk gyorséttermekbe. Az üzenetem lényege: fogyasztásainkat **mértékkel és tudatosan** végezzük, figyelve az egészségünkre.

(Görgics Vivien)

Világfájdalom vagy érték?

Mindenkinek ismerős a kifejezés: világfájdalom. Az emberek előszeretettel jellemzik e szóval magyar költőink munkásságát. Ady Endre, Radnóti Miklós, József Attila - ezen poétáink sem a vidám, derűlátó alkotásaikkal váltak ikonná. Más-más stílusban, különböző életszemléletben és témában írtak. Eltérnek egymástól, valami mégis közös bennük: a családi tragédiák sorra érkeztek életükben. Ezekhez vezethető vissza a borúlátásuk. Radnóti származása következményeitől és a családjában feltárló titkoktól szenvedett, József Attila édesanyja korai halálától, Ady pedig legendás szerelmi élete, betegsége, illetve a szeretője halva született gyermeke miatt gyötrődött.

Költőink eltérő módon, eltérő felfogással és vérmérséklettel élték meg a gyászt, a veszteséget. Drámai módon tudták ábrázolni az említett világfájdalmat. Mi azonban hatalmas értéket, szépséget, tanulságot fedezhetünk fel az elsőre csupán gyötrődőnek tűnő művekben. Döbbenetes, ahogy Ady Endre A halál rokona című művében az elmúlt, elhasznált dolgokat szemlélteti szépként, szeretetteljesként. Ezen érdemes elgondolkodni, átfordítani a műben szereplő példákat a saját életünkre. Ahogy lenyűgöző Radnóti kitartása és József Attila keserédes hangvétele is.

Amikor elolvasunk egy verset, nem a gyakran szarkasztikusan feltett „Vajon mire gondolt a költő?” kérdésre kell választ találnunk. Azt érdemes megfigyelni, ránk miképp hat a mű vagy akár egyetlen költői kép. Milyen érzéseket, új gondolatokat ébreszt bennünk az az elhamarkodottan világfájdalmasnak ítélt sor.

Hajlamosak vagyunk egy-egy regényt, novellát, verset egész életünk során mindössze egyszer elolvasni. Állítom, ez nagy hiba. Hiszen minden életszakaszban változunk és fejlődünk. Legyen a példa József Attila Mama című verse, amelyik általános iskolában gyermekded, igen karcsú, csupán egy könnyen megtanulható memoriterként hatott ránk. Néhány évvel később azonban már mély érzésekkel teli, őszinte szeretetet, gyermeki vágyat sugárzó műként tekinthetünk rá.

Érdemes és kifizetődő az elsőre kevésbé megragadó, rég elfeledett műveket újra elolvasni, meglelni bennük az értéket, a szépet, a bölcs tanácsot.

(Görgics Vivien)

***“Csak akkor születtek nagy dolgok,
Ha bátrak voltak, akik mertek
S ha százszor tudtak bátrak lenni,
Százszor bátrak és viharverték.” (Ady Endre)***

Minden ember életében jelen van a kudartól való félelem, kortól, nemtől és minden egyébtől függetlenül. Félünk a „mi van, ha...” kezdetű mondatoktól, hisz ezt általában negatív kontextusba szoktuk helyezni. Ritkán hallani azt az emberektől, hogy „mi van, ha így cselekszem, és végül jó dolog sül ki belőle...”.



Ady Endre ezen sorai bevésték magukat a tudatomba, hisz tökéletesen rávilágítanak arra, hogy nem számít, milyen erők tartanak vissza bennünket (vagy éppen saját magunkat tartjuk vissza), akkor is tenni kell azért, hogy egy jobb, egy új szüléssé váljak.

Ha félretesszük a motivációs kliséket, akkor valóban rájöhettünk arra, hogy többnyire mi magunk vagyunk a gátja annak, hogy cselekedjünk, és sikereket érjünk el az életünkben. Persze számos más tényező is visszatartó erőként lehet jelen, nemcsak mi sabotáljuk terveinket, hogy aztán az áldozat szerepébe essünk. Diáktársaimtól és önmagamtól is hallottam már azt a mondatot, hogy „Azért lett rossz a dolgom, mert a tanár nem is mondta, hogy ezek az anyagrészek is benne lesznek, meg amúgy is úgy volt, hogy nem ma írjuk meg, így nem tudtam rá készülni. Meg egyébként is, három hete, mikor ezt tanultuk, akkor én hiányoztam...”. Ez a gondolat sor tipikus mintapéldája annak, hogy az égiek is összeesküdtek ellenünk, és - szegény én (!) - milyen rosszul jártam ismételen.

Ha jobban végiggondoljuk a dolgokat, két fontos következtetést vonhatunk le. Az első az, hogy hiába ütköztem önhibámon kívül akadályokba, amelyek nehezítik a dolgomat, én akkor is, így vagy úgy, de meg fogom találni a problémára a megoldást, és kitartóan küzdök tovább azért, amit el szeretnék érni. A második talán fontosabb következtetés, hogy vajon az én kezemből van-e az életem feletti irányítás, vagy pedig a kegyetlenül gonosz tanár kezébe, aki nekem rossz jegyet merészlet adni.

Ha folyamatosan hagyjuk, hogy a dolgaink irányítása kicsússzon a kezeink közül, akkor vajon tényleg mi irányítjuk az életünket?

Ezer meg egy nehézség állhat az utunkba, és fog is állni, viszont miénk a hatalom afelett, hogy ezeket az akadályokat hogyan kezeljük. Bátornak és rendíthetetlennek kell lennünk ahhoz, hogy az életünket végre úgy éljük, ahogy azt mi szeretnénk, és olyan dolgokat alkossunk, vigyünk véghez, amiket szeretnénk. Érezhetjük úgy, hogy elbuktunk, akkor is újra és újra kell kezdenünk! Mérlegelnünk kell azt, hogy miért érdemes és kell dolgoznunk, küzdenünk, és mi az, amit el kell engednünk.

Kezünkbe kell venni az életünk feletti irányítást, ami felelősséggel fog járni. Végül is talán ez a legnehezebb: felelősséget vállalni önmagunkért és a tetteinkért.

(Helischer Melinda)

Hogyan (ne) tanuljunk a digitális oktatás alatt?

Sajnos (vagy nem sajnós) ismételten át kellett térnünk a tantermen kívüli, digitális oktatási formára. Néhány évfolyam könnyebb, más évfolyamok pedig nehezebb helyzetbe kerültek, tanáraink feladatai is megsokszorozódtak, de azt egyöntetűen kijelenthetjük, hogy mindenkinek át kell állnia egy másfajta munkamódszerre. Mivel tavasszal már megtapasztalhattuk az online oktatási rendszer „gyönyöreit”, így most némileg több ismerettel rendelkezve vághatunk bele újra. Úgy gondolom, tanáraink többsége mindent megtesz azért, hogy nekünk gördülékenyebben menjen a tananyag elsajátítása, és minél hatékonyabban vészeljük át ezt az időszakot. Így már csak rajtunk a sor, könnyítsük meg saját feladatunk elvégzését!

Most mindenki önállóan tanul, javarészt önállóan osztja be az idejét, ami hatalmas felelősséget von maga után, hisz rajtunk áll vagy bukik, hogy mennyire tudunk ebben az időszakban is jól teljesíteni.

Saját tapasztalatomból kiindulva: szerintem az egyik legfontosabb dolog az, hogyan osztjuk be az időnket. Mivel egész nap otthon vagyunk, így könnyen megtörténhet az, hogy halogatjuk a tanulást: „majd délután megtanulok”. Aztán a délutánokból holnapok lesznek, a holnapokból hétvégék, s végül ott tartunk, hogy olyan sok pótolni valónk lesz, abba bele se kezdünk. Hogy az ilyen helyzeteket elkerüljük, érdemes ilyenkor is a megszokott rutinunkat folytatni (már ha van olyan): reggel időben felkelni, előkészülni a délelőtti tanórákra, megkezdeni az elküldött tananyagok feldolgozását, és ha jók vagyunk, délutánra már nem marad semmi feladatunk.

Ami a számonkéréseket illeti, őszintén szólva senki se vette komolyan őket, hiszen ott voltunk egymagunk a szobában, megkaptuk a feladatlapot, melyet 20 perc múlva vissza kellett küldenünk, elővettük hozzá a könyveinket, jegyzeteinket, másoltunk, és kész is voltunk. Sokan hasonlóképpen készíthették el dolgozataikat, akik pedig nem, azoknak minden elismerésem. Az a baj ezzel a megoldással, hogy ugyan most jó jegyet kaptunk, de ha visszatérünk az iskolába, akkor már nem fogunk olyan jó jegyeket kapni. Ott fogunk rájönni: igen, tanulni kellett volna. Úgy gondolom, ennek a felvetésnek az átgondolása az érettségi előtt álló vagy éppen érettségire készülő évfolyamok számára különösen fontos.

Persze a digitális oktatásnak számos előnye van. Ilyen előny lehet például éppen az egyéni időbeosztás, persze, ha jól osztjuk be azt. Többen vannak, akik egyedül, nyugalomban és csendben jobban tudnak tanulni, önállóan is jól fel tudják dolgozni az anyagot. Aki meg eddig nem volt erős, az remélhetőleg most megtanulja, hogyan is kell tanulni az önmagunk által elkészített vázlatokból és feladatokból. A tanórákon szembesülhetünk zavaró tényezőkkel. Neveletlen osztálytársainkkal, akik miatt mi nem tudunk figyelni. Vagy olyan gyorsan haladunk a tananyag tartalmával, hogy időnk sincs felfogni azt, miről is van szó.

Biztatok mindenkit. Tanuljunk korábbi hibáinkból, és most okosabban, a korábbi jó tapasztalatainkra építve használjuk ki az előttünk álló pár hetet, hogy amikor végre visszatérünk az iskolába, a jól megszokott közegünkbe, felkészültebbek legyünk, és használni tudjuk az önállóan megtanultakat!

OKTATÁS 2020-BAN

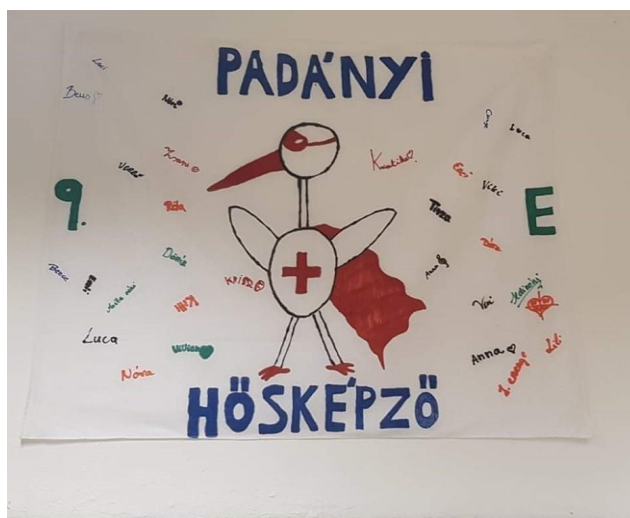


(Helischer Melinda)

A sűrűjében

- élmények az első kórházi gyakorlatról -

Az egészségügyi szakgimnáziumban (technikumban) 10. osztály végétől egészen a 12. osztály végéig a diákok nyári, illetve tanév közbeni gyakorlaton vesznek részt. A gyakorlat célja az, hogy a padokban megszerzett tudást mi, tanulók el tudjuk mélyíteni, szakmai tapasztalatot szerezzünk, illetve testközelből is megtapasztaljuk azt, milyen is a kórházi légkör, a kórházi munka, milyen ténylegesen betegágy mellett ápolni. Ezáltal felmérhetjük azt, hogy valóban erre a pályára vagyunk-e hivatottak, vagy esetleg más irányba fogunk továbbtanulni.



Az előző tanév 10. osztálya különösen erőt próbáló gyakorlati idő előtt állt. Márciustól mi is digitális oktatásban végeztük tanulmányainkat. Számunkra a tantermen kívüli oktatás a szakmai tárgyak tekintetében különösen nehéz volt, hisz olyan lényeges, gyakorlati anyagrészeket tanultunk, amelyeket online formában meglehetősen nehéz volt tanítani, illetve megtanulni. Például a vérvételt nehéz volt videóról és leírt szövegből megtanulni, hiszen nem volt lehetőségük az iskolai gyakorlóterembe elsajátítani ezeket a speciális mozdulatokat, az eljárást. Ennek ellenére szakmai tanáraink megtettek mindent annak érdekében, hogy felkészülten menjünk a nyári gyakorlatra.



valamint az érsebészeti szakrendelésen és osztályon.

Tekintettel a tavaszi járványhelyzetre, a kórházi ápolás vezetősége, illetve az iskola szakmai vezetői úgy határoztak, hogy választhatunk: hagyományos formában végezzük a gyakorlatot vagy pedig online módon. Mi, akik a kórházi, hagyományos szakmai gyakorlatot választottuk, többnyire párosával lettünk beosztva szakrendeléseken, osztályokon. Gyakorlatot végezhetünk a belgyógyászatban, illetve a Rendelőintézetben (SZTK), a nőgyógyászati szakrendelésen, illetve a szülészeti osztályon, az urológiai szakrendelésen és osztályon, a fül-orr-gégészeti szakrendelésen és osztályon, a traumatológiai szakrendelésen és osztályon,

Némileg nehezítetten, de sikeresen teljesítettük életünk első kórházi gyakorlatát, amire nagyon büszkéek lehetünk, főleg mert a járványhelyzet idején döntöttünk úgy, hogy vállaljuk a hagyományos formában történő gyakorlatot.

Néhány diáktársammal beszélgettem, akik elmesélték azt, hogy számukra milyen volt az első szakmai gyakorlatuk. Hát ilyen!

„Én a nőgyógyászati szakrendelésen és szülészeti osztályon voltam. Az első nap kicsit bizonytalan voltam, nehéz volt nyáron a korán kelés. Első héten a szakrendelésen voltunk. Nagyon tetszett az NST (non-stressz teszt), mivel ott hallottuk a magzatok szívverését. A második kedvencem az ultrahangvizsgálat volt, sajnos csak a kismamák lehettek bent, az apukák nem, pedig szívesen láttam volna az apukák arcát is, az édesanyáké gyönyörű volt. A szakrendelés alatt sikerült bemennünk szülésre is, ami nagyon meghatározó pont volt a gyakorlatom alatt. Megható volt számomra. Az osztályon nagyon aranyosak voltak a kismamák. Sajnos látnunk kellett egy kismama fájdalmát is, vetélése miatt. Összességében nagyon jól éreztem magam, sokat tanultam, tapasztalatot szereztem.”

“Számomra az nagyon jó volt, hogy amit évközben vettünk órákon, például ápolástan órákon, a gyakorlatban is meg tudtam tanulni. A kórházban nagyon jó gyakorlati oktatót kaptam, akinek hatalmas türelme volt, mindent elmagyarázott, még mielőtt elvégeztük volna a különböző beavatkozásokat. A kettes belgyógyászatban voltam, amely a kardiológiai rész, többnyire idős betegeket ápoltak ott. Mindent úgy végeztünk, ahogy az a „nagykönyvben” meg van írva, szóval szabályszerűen. Ami nagyon jó volt, hisz vizsgákra úgy tanuljuk meg az ápolói tevékenységeket, ahogyan azokat szabályosan el kell végezni. Nagyon élveztem a gyakorlatot, reggelente képes voltam korábban felkelni csak azért, hogy hamarabb el tudjam kezdeni, és tovább, többet tudjak bent lenni az osztályon. Sok tapasztalatot szereztem és új élményeket. A betegekkel is jól tudtam kommunikálni. Remélem, legközelebb is erre az osztályra kerülhetek.”



“Én a nőgyógyászati és szülészeti osztályon voltam nyári gyakorlaton, engem mindig érdekelt az egészségügy ezen területe, és most nagyon jó volt ezt testközelből is látni. Sok helyen voltam, sok emberrel találkoztam, több kismamával. Részt vehettem egy szülésen is, a születés az élet csodája, úgyhogy ez volt életem egyik legmeghatározóbb élménye, és ha nem is ezt a területet fogom választani később, erre mindig is emlékezni fogok. Az élet milyen csoda! A gyakorlat pozitívan hatott rám, nem tántorított el, viszont azt tartom ma is, hogy ez egy nagyon nehéz szakma, az egészségügy bármelyik területe nagyon nehéz, s szerintem a szüléset kifejezetten nehéz szakma. Ott sok ember élete van a kezünkben, nagyon nagy felelősség kell hozzá. Nagy felelősség ez az egész, de egyben egy csodálatos hivatás. Ha valaki elmegy szülésznőnek, vagy aki az újszülöttek mellett dolgozik. De megnyugtató is, mert ha egyszer én is anyuka leszek, akkor jó kezekben leszek, és a gyermekeim is. El tudnám magamat képzelni például nőgyógyászati asszisztensnek, annál szebb nincs, mikor az NST-n halljuk a magzati szívhangokat, látjuk, hogy a kismamák milyen boldogok, főleg ha először hallják a magzati szívhangot. Ez az egész egy csoda, megéri...”

“Az egyes belgyógyászatban voltam, sok betegnek volt májbetegsége, sárgasága, sokan végső stádiumban voltak. Nagyon rossz volt, hogy sokan meghaltak az idő alatt is, amikor én ott voltam, de pozitív oldala is volt a gyakorlati időnek. Olyan oldalát láttam meg az emberi világnak, melyet amúgy a hétköznapiakban nem látunk: a betegek sokkal őszintébbek voltak, sokkal jobban ki mertek nyílni, és így azt érzi ott az ember, hogy önmagát is jobban megismeri a betegek mellett. Szóval ez pozitív volt benne.

Meg a komfortzónámból is ki tudtam lépni, nem vagyok az a szeretgetős típus, de ott lehetett szeretgetni az idős néniket, bácsikat. A gyakorlat után bizonytalan lettem: nem biztos, hogy kórházi osztályon akarnék dolgozni, mert nyomasztó volt. Viszont például a szakrendelésre mindig siettünk, hogy minél hamarabb beérjünk, az nagyon jó volt, nagyon élveztem, mert laborban voltunk meg diabetológián az SZTK-ban. Ott hagytak minket önállóan dolgozni, mert sok volt a munka. Azt nagyon élveztem. Ha másik osztályon lettem volna, például szülészet, az nagyon érdekelne, meg az SBO is (sürgősségi betegosztály). Oda szívesen mennék dolgozni is. De nem tudnám magamat elképzelni 40 évig egy helyen. Ha például osztályokat váltogatnék, akkor el tudnám képzelni. Engem inkább érdekelne mondjuk egy fogászati szakrendelés, mint bent a kórházi osztályon lenni.”

“Számomra a nyári gyakorlat nagy előrelépést jelentett az egészségügyi szakma iránti érdeklődésemben. Az ott töltött három hét megmutatta, hogy bárki, aki ebben a szakmában dolgozik, az teljes odaadással teszi, szívét-lelkét beletéve dolgozik, hogy egy másik ember fájdalmát enyhítse, vagy éppen megszüntesse azt. A kórházi gyakorlat minden egyes napján tanultam valami újat, amit gyakorlatban is alkalmaztam. Tény, hogy a 9. és 10. osztályos tanulmányaim elengedhetetlenek voltak az ottani élethez, ezért mindennek, amit a szaktanáraimtól tanultam, nagy hasznát vettem. Fárasztó volt, de már alig várom, hogy újra beléphessek a kórházba mint gyakorlatos, és a legjobbtól tanulhassam meg a szakma minden apró részletét.”



(Helischer Melinda)

Okosan az „okossal”

A modern okostelefonok észrevétlenül változtatták meg kommunikációs szokásainkat. Magyarországon a lakosság 96 százalékának van valamilyen mobiltelefonja, melyek kétharmada igen okos. A közösségi médiában pedig 5,8 millióan vannak jelen, közülük 4,8 millióan mobilon keresztül veszik igénybe az alkalmazásokat.

Az okostelefon tulajdonosok 29 százaléka tartja magát telefonfüggőnek, továbbá 42 százalékuk úgy érzi, hogy túl sok időt tölt a készülékével. A legtöbben kellemetlenül és feszülten érzik magukat, ha telefonjuk nincs folyamatosan bekapcsolva és nincs velük. Függőségre utal, ha elalvás előtt valaki még az interneten böngészik, alvás közben pedig kártávolságon belül tartja a készülékét, valamint ha felkelés után első dolga az, hogy megnézze a Facebookot.



Manapság a kamaszok kevesebbszer járnak el otthonról, a folyamatos netes jelenlét miatt nem kell elmenniük hazulról, hogy barátaikkal lehessenek, ugyanakkor erősödik a magány érzete, nő a depresszió veszélye.

És azt is észre kell vennünk, hogy korábban különböző tevékenységeinkhez különböző eszközöket használtunk, ezek közül mára többet az okostelefon helyettesít, a használatára fordított időt ennek tükrében kell szemlélni.

A technikai fejlődés velejárója, hogy időnk egyre nagyobb százalékát töltjük okostelefonjainkkal. Fontos eszköz, amelyet a beszélgetésen kívül számtalan dologra használhatunk. Megkönnyíti a kapcsolattartásunkat, a Facebook, a Messenger, a Viber ott van a legtöbb telefonon. Használhatjuk fotózásra, játékokra, hallgathatunk rajta rádiót vagy zenét, videók nézésére is alkalmas, híreket olvashatunk, térképeket böngészhetünk a segítségével. Nemcsak a szórakozásban, de a tanulásban, munkában is hasznunkra van az állandó internetes elérhetőség lehetősége.

Az okostelefonok életünk minden területére hatnak, pozitívan és negatívan egyaránt. Nem árt odafigyelnünk, mivel sokszor akaratlanul és szinte teljesen feleslegesen használjuk a készülékünket. Meg kell próbálnunk időkorlátot szabni a mobilozásnak, valamint kontrollálnunk saját magunkat.

(Vida Laura)

Olvasni nem „csak” hasznos, hanem jó!



Aki nem olvas rendszeresen, az alig különbözik attól az embertől, aki nem tanult meg olvasni. A kevés olvasás rontja a szövegértést, így közvetlenül kihat a tanulás eredményességére. A fantázia hiánya csökkenti a kreativitást, nehezebbé teszi a megfelelő önkifejezést. A fiatalok körében fontos az olvasás népszerűsítése, különös tekintettel a nyomtatott sajtó iránt.

Az olvasás többezer éves történetében megfigyelhető az olvasási szokások változása és annak következményei. A jelen technika vívmányai most is átalakulást eredményeznek. A technikai fejlődés növekedésével arányosan csökken az olvasással eltöltött szabadidő, továbbá az olvasási szokások is változnak. Az okostelefonok, tabletek és e-bookok egyre inkább átveszik a szerepet az "igazi" könyvektől. A fiatalok egyre kevesebbet olvasnak, és azt is gyakran különböző elektronikus eszköz használatával teszik, a technikai fejlődés háttérbe szorítja a hagyományos írásos anyagokat: a nyomtatott könyveket és újságokat.

Az interneten legnagyobb százalékban (60%) a fiatalabb korosztály tagjai, a 14–17 évesek olvasnak, még a 18–29 éves korosztály internetes olvasói arányát (35%) is meghaladják. Ez az a generáció, amelyik korban a legközelebb van a felnőttekhez, mégis itt a legnagyobb



a szakadék az olvasási szokások tekintetében, ők azok, akiknek a kattintás már természetesebb, mint a lapozás. Az online olvasás szokásában az életkor további emelkedésével pedig egyre csökken az internet használata.

A digitális korban már nem ugyanolyan hatékony az olvasás, mint korábban, nemcsak a „felugró” kéretlen hirdetések miatt, hanem mert kezd eltűnni az élményszerző olvasás. A fiatalok leginkább akkor olvasnak, ha valamilyen információt szeretnének megszerezni, nem szórakozásból, kikapcsolódásból.

Ugyanakkor nem szabad általánosítani, az internetezésre fordított időt nem lehet azonosítani azzal az idővel, amit nem olvasással töltenek. Nem mindegy, hogy mi az olvasás funkciója, az elsődleges cél a szórakozás vagy az információszerzés-e. Böngészés közben az olvasó a digitális térben egyfajta ugráló, szkennelő olvasást végez, ide-oda szörfölgetve inkább információt gyűjt, mint olvas. Továbbá a weben történő olvasás és az írás összekapcsolódik a felhasználók közötti kapcsolatfelvétellel és az egymás közti kommunikációval.

Nem kell tehát temetni a könyveket vagy a nyomtatott sajtót, sem pedig az olvasást. Talán itt is az „arany középút” betartása a legjobb megoldás, az internetezést és olvasást egymás kiegészítőiként kell használni.

(Vida Laura)

A mindennapok aranyköpéseiből, mémjeiből¹

„Akkoriban már rendezett állatformában éltek.”

„Hány éves volt Dista bácsi 70 évesen?”

„Rohant valami oknál végett.”



„Tudom, hogy nincs jó helyen van.”

„Köszönöm, hogy nem hiányoztam senkinek.”

„Ha még egy hangot meglátok, beírom a szaktanárit.”

„Színtelen, szagtalan, szűrős szagú gáz.”

Amikor az egyik
osztálytársad önként felel



**„Mamucikám, mamucikám
Szent Kleofás!”**

„Ott hagytuk abba, hogy”

**„Felelünk egyet, játszunk
egyet!”**

¹ mém: Neologizmus, mely egy olyan kifejezést vagy fogalmat takar, amely divatszerűen terjed embertől emberig az interneten. A tartalom gyakran állhat egy szólásból vagy viccből, egy pletykából, egy módosított vagy módosítatlan képből, egy egész weboldalból, videoklipből vagy animációból, egy meglepő hírből.

„Az ott hátul milyen kivitelezés?”

**Mikor Arnhoffernél
meghallod az: "akkor
most játszunk" kifejezést**



**„Hány éve is ide jársz, igazán
tudhatnád, lábad hova tedd tartani!”**

**„El kell téged onnan ültetni, nehogy
kitörjön a pánik.”**

**„Ahogy elkezdtem a pontokat
számolni, nagy zűrzavar támadt
körülöttem.”**

**mikor tombolán neked sorsolják az
ötszáz forintig beváltható büfés kupont**

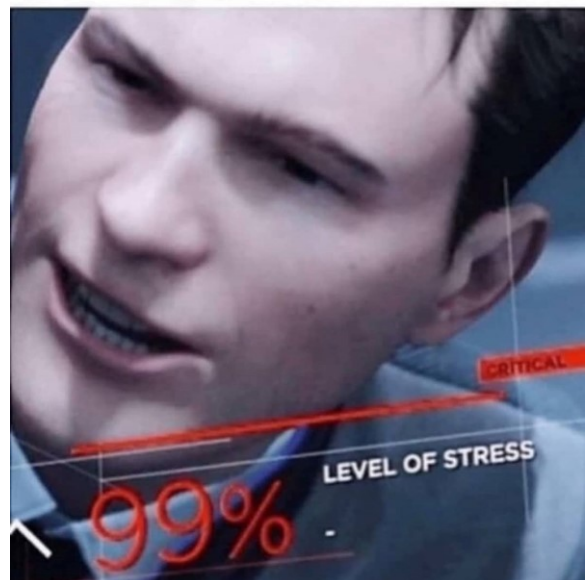


**„Bálint, aranyosan próbálkozz
angolul!”**

„Klasszikusan fogjuk feltalálni!”

**„Nem egyedül élvezi a népszerűséget.”
(vannak barátai)**

„AKKOR CSUKJÁL BE GYORSAN MINDENT”



**„Ez egy óvodás csoport magas
szinten!”**

„Hallom, én jöttem divatba!”