

GIMI

2020. április

AGAZIN

Egy különös
diákdiri-választás
– INTERJÚ

Éneklő osztályok
versenye

KORONAVÍRUS

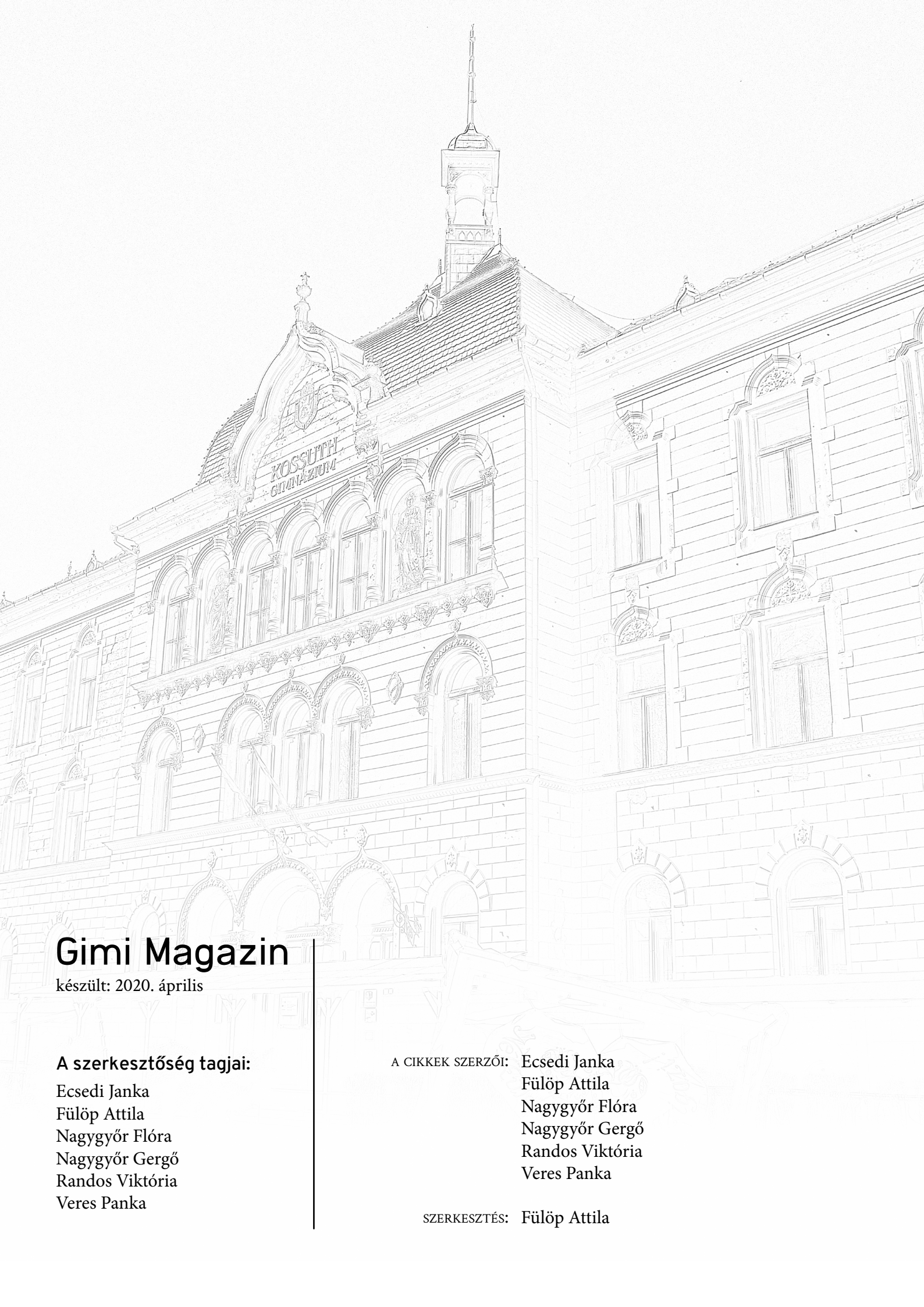
A globális
felmelegedésről...

És még sok más...

Extra:

horoszkóp
ajánlók





Gimi Magazin

készült: 2020. április

A szerkesztőség tagjai:

Ecsedi Janka
Fülöp Attila
Nagygyőr Flóra
Nagygyőr Gergő
Rados Viktória
Veres Panka

A CIKKEK SZERZŐI: Ecsedi Janka
Fülöp Attila
Nagygyőr Flóra
Nagygyőr Gergő
Rados Viktória
Veres Panka

SZERKESZTÉS: Fülöp Attila

ELŐSZÓ

Kedves Diákok, Tanárok, eme újság olvasói!

Legfőképpen diáktársainkhoz szólnánk iskolaújságunkkal, melyet a karantén alatt alkotott szuper csapatunk. Úgy gondoltuk, ezzel kicsit feldobhatjuk a kedveteket, motiválhatunk titeket ezeken a nehéz napokon.

Sok energia befektetésével, több fejezetből álló olvasmányt kínálunk az erre érdeklődők számára, melyben étkezési tanácsokat, a hosszú, unalommal telt napokhoz néhány ötletet szeretnénk adni. A mozgásra vágyóknak pár hasznos tippel és edzésformát is bemutatunk.

Továbbá beszámolunk a globális felmelegedés jelenlegi állapotáról, elszomorító következményeiről. De, hogy egy kis mosolyt is csaljunk olvasóink arcára, írtunk a Gimnáziumban történt eseményekről, többek között az éneklő osztályok versenyéről, a 2020-as győztesről, és a résztvevők élménybeszámolóiról. Ezen felül az idei évben elkezdett, de sajnos befejezetlen diákdiri választás egyik megyegórójával is készítettünk interjút, melyben megtudhatjátok, hogyan élték át a hirtelen megszakítást és a koronavírus miatti iskolabezárást.

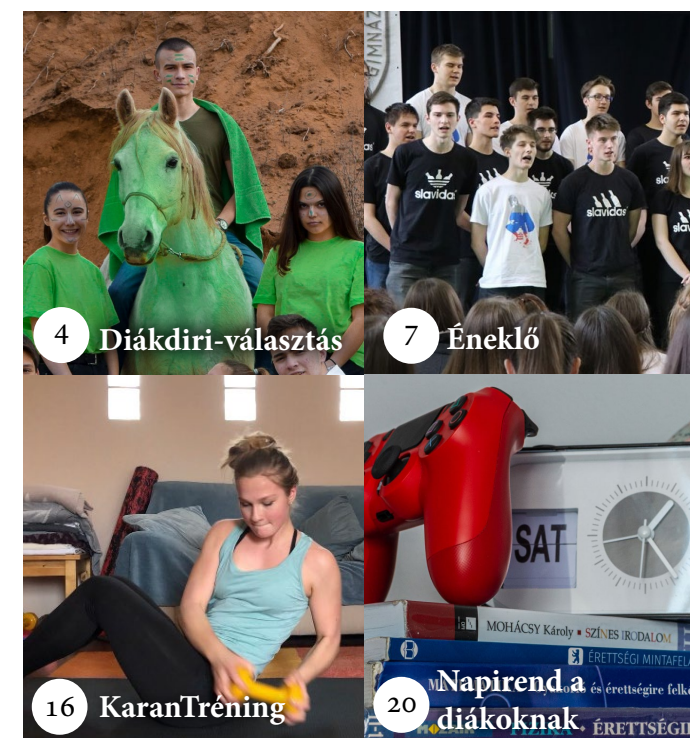
A kiadvány végén egy izgalmas, az adott helyzethez „alkalmazkodó” horoszkópot osztunk meg Veletek, és egy izgalmas keresztrejtvényt is alkottunk, melynek megfejtéseit szeretettel várjuk Tőletek.

Kellemes olvasást és sok szerencsét kívánunk a keresztrejtvényhez!

Kitartást mindenkinek ezekben a nehéz időkben!

a szerkesztők

#MARADJOTTHON



4 Diákdiri-választás

7 Éneklő

16 KaranTréning

20 Napirend a diákoknak

TARTALOM

SULI

Egy "különös" diákdiri-választás	4
Sikerek az éneklő osztályok versenyén	7

VILÁG

A globális felmelegedésről.....	10
Koronavírus.....	13

SPORT

KaranTréning.....	16
-------------------	----

ÉLETMÓD

Napirend a diákoknak	20
Itt az ideje megtanulni főzni!	23

EXTRA

Havi horoszkóp, rejtvény.....	24
Ajánlók	26

Egy “különös” diákdiri-választás

- interjú Mikó András, 10.d osztályos
tanulóval, az Apollo 13
megyegórójával -

szerző: Fülöp Attila

A diákdiri-választás óriási hagyományoknak örvend a Ceglédi Kossuth Lajos Gimnáziumban, története egészen 1974-ig vezethető vissza. Minden évben felejthetetlen élmények övezik, megismerhetjük tanáraink „lazább”, humoros oldalát. A megye témája mindig az adott osztályra van bízva; láthattunk már hatalmas madártollakkal a tűz körül táncoló indiánokat, amerikai pom-pom lányokat vagy Adidas melegítőben, vodkásüveggel a kézben feszítő orosz maffiózókat.

Az idei választás is nagyon ígéretesnek látszott, ez már a plakátolás szakaszában is beigazolódott. Senki nem gondolt viszont eleinte arra, hogy a járványügyi intézkedések a választásnak is keresztbe tesznek. Március 16-án, egy héttel a kortesműsorok és a folyosónap előtt bejelentették a mindannyiunk számára sokkoló hírt: hazánkban az összes közoktatási intézményt be kell zárni.

A most következő interjúban Mikó Andrást, az Apollo 13 megye góréját kérdeztem a megyénk témájának a kiválasztásáról, a munka menetéről és a kialakult helyzetről.

Honnan jött az ötlet az Apollo 13 megye elindításához, illetve mi alapján választottak meg téged megyegórévá?

A megye elindítását mindenképpen terveztük, csak az volt a kérdés, hogy mikor. Úgy éreztük, hogy az osztályunk meg tud birkózni ezzel a feladattal idén.

Az eddigi években is érdekelt a diákdiri választás és az osztály úgy gondolta, hogy jó esélyekkel indulunk, ha én leszek a megyegóré. Ebben az is szerepet játszott, hogy viszonylag sok mindenki velünk vagyunk jóban a gimnáziumból.

Hogyan zajlottak a fotózások, a plakátok és a megyefilm elkészítése?

Többször szünetekben fotóztunk, illetve a nagyobb képek összehozásánál sokat segített a résztvevők rugalmassága. Ezek megszerkesztését sajnos csak kevesen tudták vállalni és így sok feladat hárult rájuk.

A filmet délutánonként forgattuk és ilyenkor is mindenki rendkívül segítőkész volt.

Hogyan értékeled a munkátokat, kik azok a diákok és tanárok, akik kiemelkedő szerepet vállaltak a megyétekben?

Sajnos sokszor az utolsó pillanatra hagytuk a dolgokat, de végül így is sikerült mindent időben elkészíteni. Viszont azt vettem észre, hogy mindenki szívvel-lélekkel dolgozott és



Bandi és Benedek az egyenruhájukban

ott segített, ahol tudott. Kiemelkedő munkát végzett Huszár Benedek, akire bármikor számíthatam, Kopcsa Karolina és Soós Mihály, akik a fotók és videó elkészítésében segítettek sokat, illetve Dóczi Boglárka, aki a jelmezeket és a nőnap ajándékokat készítette. De a saját és más osztályok tagjainak is rengeteget köszönhetünk. Tanárok közül a legkiemelkedőbb munkát osztályfőnökünk, Baranyai Krisztina végezte, aki ötleteivel és támogatásával rengeteget segített. Ezen kívül szerepléseikkel és ötleteikkel hozzájárultak megyénkhez Hegedűsné Halász Eszter, Cserhádi Tamás, Kemenczei Gábor, Völgyesi Dóra és Tóth-Rácz Renáta.



A kialakult helyzet bennünket is sokkolt. Hogy érintett benneteket a hír, hogy a diák-írásválasztás tetőpontjánál, az összes iskolát bezárják és félbemarad a megyezés?

Minket is mélyen érintett, a mindennapjaink részévé vált és furcsa volt így mindennel hirtelen felhagyni.

Látsz-e arra esélyt, hogy az előválasztás eredménye alapján fogják meghozni a 2019/20-as választás sorrendjét?

Nem sok esélyt látok rá, nekünk ez nyilván jó lenne, de így elmaradnának a legizgalmasabb részek.

Milyen hatással volt rátok a Gopnik megye győzelme, adott-e ez motivációt arra, hogy idén ti is megbirkózzatok ezzel a hatalmas munkával?

A Gopnik megye is 10. osztályban nyerte meg, részben ezért is volt bátorságunk belekezdeni.

Köszönöm szépen a beszélgetést, hálásak vagyunk neked, hogy a fantasztikus képekkel még színesebbé tetted cikkünket!

Én is köszönöm, örülök, hogy tudtam segíteni.

Bandiék a március 4-ei előválasztáson az első helyen végeztek. A sorrend az alábbiak szerint alakult:

1. Apollo 13
2. Royal Flush
3. La Familia

A folytatásra mindannyian kíváncsiak lettünk volna. A megyezés főszervezőjétől, Tábori László tanár úrtól is érdeklődtünk, de sajnos ő sem tudott bővebb tájékoztatást adni arról, hogy a választás milyen formában fog lezajlani.



Sikerek az éneklő osztályok versenyén

szerző: Rados Viktória

képek: facebook.com/CeglediPanorama

1976-ban rendezte meg a gimnázium az első éneklő osztályok versenyt. A verseny helyszíne hagyományosan az iskola tornaterme. A verseny időpontját az iskolai munkaterv rögzíti, általában március hónapban kerül megrendezésre. A versenyt délelőtt tartjuk. Ezen a napon nincs tanítás, a tanulók megnézik egymás produkcióját.

- cklg.hu



2020. március 11-én került megrendezésre az egész évben nagyon várt éneklő osztályok versenye, amire a gimnázium összes osztálya lehangzó dalszövegekkel készült. A verseny zsűritagjai is el voltak ámulva a szebbnél szebb produkcióktól, és minden osztály büszke lehetett a teljesítményére. A verseny győztese a 11.d osztály lett, akik szinte tanári felkészítés nélkül érték el ezt az eredményt, és a harmadik daluk betanulására csupán 2 hét állt a rendelkezésükre. A második helyezett a 12.b osztály lett, szintén kiemelkedően jó előadással. A verseny egyaránt összekovácsolta az osztályokat a próbák és közös éneklés által, és egyaránt adott egy közösségi motivációt az osztályoknak, valamint a verseny lévén mindenkiben felélénkült a versenyszellem. A továbbiakban két interjút olvashatnak arról, miként élte meg a versenyt egy „kisgimis”, és miként egy idősebb gimnazista.

Az első interjúalanyom **Bíró Lola** 7. osztályos tanuló volt.

Mikor kezdtetek el gyakorolni, és hogyan teltek a próbák?

A próbák mindig jó hangulatban teltek, gyakorolni talán kicsit későn kezdtünk el, de végül így is sikerült szép eredményt elérnünk.

Az osztálynak volt nehézsége a dalok betanulásával?

A betanulással nem, inkább az eléneklésével. Volt, amelyik dal túl magas volt, és volt, amelyik túl mély.



Hogy gondold, a versenyre való felkészülésnek volt az osztályközösségre nézve egyfajta összekovácsoló hatása?

Igen, mindenképpen, mivel a dalok szövegéből mindig viccet csináltunk és ezeken nagyon sokat nevettünk.

Hányadikok lettetek a versenyen? Melyik volt a kedvenc dalod, amit a legszívesebben énekeltél/ énekeltetek?

A versenyen nagyon jó helyezést értünk el, ebben az évben is csak egy helyezéssel maradtunk le az arany fokozatról. Az összes dalt szívesen énekeltük, és erről osztályszinten is beszélhetek szerintem.

A felkészítő tanárral könnyen ment a felkészülés, vagy adódtak néha feszültségek?

Maga a felkészülés jól ment, de nagyon keveset gyakoroltunk. Voltak nehézségek is persze, de azok mindig akadnak.

Köszönöm szépen és gratulálok a helyezéshez!

7.d osztály



11.a osztály

A következő interjúalanyom pedig **Csepcsényi Zalán** 11.a osztályos tanuló volt.

Mikor kezdtetek el a felkészülést? Könnyen ment a dalválasztás?

A felkészülést nem igazán időben kezdtük el. Az énektanárunktól vártuk a csodát, ezért az utolsó pillanatokban kellett összerakni a repertoárt. A dalválasztás sem volt egyszerű, mert az általunk választott dalt háromszor cseréltük le. Nehezen döntöttünk.

Nehéz volt összeegyeztetni a próbákat, és felkészülni a versenyre?

A próbákat nem. Amikor tudtunk, lehetőségünk volt rá és az éppen tanító szaktanár is engedte a próbákat, hogy minél jobbak legyünk. Csak attól tartottunk végig, hogy nem leszünk rendszeresen felkészülve a verseny napjára.

Úgy tudom díjat is kaptál, még hozzá nem is akármilyet. Számítottál a verseny legjobb férfihangjáért járó díjra?

Őszintén szólva nem számítottam rá. Többen is mondták, hogy biztosan megkapnám a szép hangom miatt, de csak legyintettem. Nagy meglepetés volt számomra mikor értesültem róla, hogy a díj engem illetett.

Hogy gondold, a jövő évi versenyen tudna az osztályod még többet kihozni magából? Volt egyfajta összekovácsoló hatása az osztályra nézve a versenyre való felkészülésnek?

Abszolút igen. Képesek vagyunk ennél is jobban teljesíteni, ha összefogunk és mindenki kiveszi a részét a munkából, és ha a felkészülést időben elkezdjük együtt.

Köszönöm szépen, és gratulálok a díjakhoz!



Cserhát Tamás tanár úr mindent bevetett a közönség szórakoztatásáért. Igazi "gangszta" stílusban nyomta.



Ez felírható a globális felmelegedés margójára, de többen azt az intézkedést okolják, mely betiltotta a bozótégetést Ausztráliában, annak ellenére, hogy ez egy

| megszokott és irányított dolog volt.

Légkör

Talán a légszennyezés a legkézzelfoghatóbb a sok dolog között, amikkel gyorsítjuk a klímaváltozást. Hazánkban is és más nagyobb népsűrűségű városokban is szemmel látható a levegő tisztulása, a koronavírus okozta karantén miatt. Például április 3-i hír, hogy Indiában annyira lecsökkent a levegőben lévő szállópor mennyisége, hogy Punjabból látták a Himalája magasló csúcsait. A Dhauladhar-hegyet, ami 200 kilométerre fekszik Punjabtól, több évtizede nem látták ilyen messziről.



fotó: twitter.com/ianbremner

A GLOBÁLIS FELMELEGEDÉSRŐL...

szerző: Ecsedi Janka

A globális felmelegedés napjainkban hatalmas probléma és állandó téma. Az egyre növekvő népesség, a rengeteg autó, a gyárak és üzemek nem kímélik a Föld klímáját. Továbbá a globalizált, nyüzsgő életstílusunk is rátesz egy lapáttal. 2020 kritikus éve a klímaváltozásnak, még csak pár hónap telt el ebből az évből, de számos természeti jelenséget, katasztrófát tudhatunk magunk mögött. A világ minden tájáról sorra érkeznek a hírek szélsőségesebbnél szélsőségesebb időjárásokról.

fotó: CNN

Erdőtüzek

Az utóbbi egy évben végeláthatatlan erdőtüzeknek lehattunk tanúi, még ha a távolból is. Először 2019 augusztusában vonta magára a figyelmet az amazonasi esőerdő. Majd egy hónappal később Ausztráliában is nőtt a fellángoló tüzek száma. Becslések szerint félmilliárd állat pusztult el, és egy tucat emberi életet is követelt.



Hazai következmények

Hazánkban a legsúlyosabban a mezőgazdaságot sújtja az extrém időjárás. Nyáron végtelennek tűnő aszály nagymértékben megnehezíti a gazdálkodók dolgát, több energiát és pénzt kell fektetni termőterületeikre. A szárazság ellen még fel tudnak lépni, de a zivataroktól, jégesőktől és orkánerejű szélviharoktól nem tudják megvédeni növényeiket. Ezek azonban egyre gyakoribbak hazánkban is. Ugyanezek a tényezők sajnos a természetes növénytakarót is megterhelik.



Vajon Földünk segítségért kiált?

Ezt a járványt felfoghatjuk a természet vészharangjának, ami az embereknek jelzi, hogy elég volt. Elég volt a rengeteg repülőből, a sok utazóból, a több ezer kilométert átszelő kamionokból! Itt az idő megállni egy pillanatra és átgondolni, hogy lehet-e másképp, úgy, hogy azzal ne tegyük tönkre a környezetünket. Sorban jelennek meg a cikkek „természeti csodákról”, szmogból előbukkanó városokról, távoli látképekről. És miért? Mert a járvány miatt otthon maradnak az emberek, nem autóznak, több gyár leállt, a légi forgalom a tizedére csökkent. De valójában kell-e nekünk az, hogy minden hétvégén menjünk valahova, távoli tájakat látogassunk meg, ezrével vigyünk ki és hozzunk be nélkülözhető árukat?

Most láthatjuk, mennyi befolyásunk van a természetre.

KORONAVÍRUS

– bezárt a Gimnázium

szerző: Veres Panka

A Vuhanból kiinduló COVID-19, azaz **koronavírus** néven ismert járvány, mára világjárvánnyá nőtte ki magát. Magyarországon jelenleg már 99 áldozata van a vírusnak (04.12.), ami a többi országhoz képest jó aránynak mondható, éppen ezért fontos, hogy a továbbiakban is igyekezzünk lassítani a betegség terjedését. Bár a betegség nagyobb veszélyt jelent az idősebbek számára, a fiataloknak is vigyázni kell. Ennek következménye, hogy a kormány elrendelte az iskolák bezárását a vírus csökkenésének érdekében.

A Microsoft Teams nevű alkalmazást használják a diákok, ami lehetővé teszi, hogy minden tantárgynak legyen egy saját csoportja, ahova az adott diákok bekerülnek. Az oktatás jó részt úgy történik, hogy a tanárok feladatokat töltenek fel, amiket vissza kell küldeni, valamint vannak élő órák is, ahol kamerán keresztül adják le a tananyagot.

A diákok egyik szeme sír, a másik nevet a kialakult helyzet miatt. Az érettségizők nagy gondban vannak most, hiszen az, hogy mi lesz az érettségivel még bizonytalan. A tanárok természetesen teljes odaadással próbálják segíteni a diákokat és rávenni őket a tanulásra, de ez nehezen megy. Nehéz magunkat rávenni arra, hogy ugyanúgy felkeljünk időben, hogy ugyan olyan szorgalmasan tanuljunk és magunktól haladjunk az anyaggal.



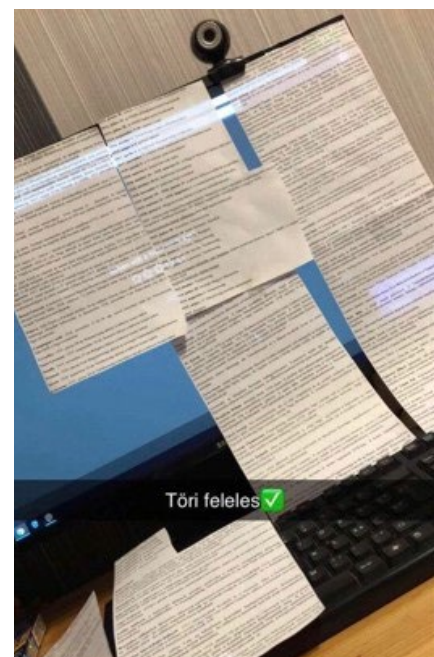


fotó: pexels.com

Mennyivel jobb délben felkelni, egész nap lustálkodni és nem csinálni semmit, pont úgy mintha nyári szünet lenne. Sajnos ebben a helyzetben a család lehetősége is fenn áll egy-egy dolgozatírás közben. Hiába igyekeznek a tanárok, szinte lehetetlen 100 %-ban biztosítani azt, hogy senki se használjon segítséget a jobb jegy érdekében. Dolgozatírás közben talán az időkorlát az, amivel a legjobban le lehet szűkíteni a puskázás esélyét, hiszen ha valaki semmit nem tanult a dolgozatra, a válaszok megkeresése még az internet segítségével is hosszadalmas lehet.

De abban biztosak lehetünk, hogy az idei év végi jegyek nagyon jó átlagot fognak produkálni, hiszen természetesen mindenkinek a jó jegy az első. Kevesen vannak, akik egy nehéz és fontos dolgozat esetén vannak olyan becsületesek, hogy

visszautasítanak majd egy kis szülői segítséget vagy akár egy csoportos hívást, ahol a diákok kölcsönösen segítik egymást.



A távoktatás alatt a diákoknak még nagyobbra bővült a puskázás lehetőségének tárháza. A tanároknak ebben a helyzetben nagyon nehéz jó megoldást találni az illegális eszközök kiiktatására.

fotó: instagram.com

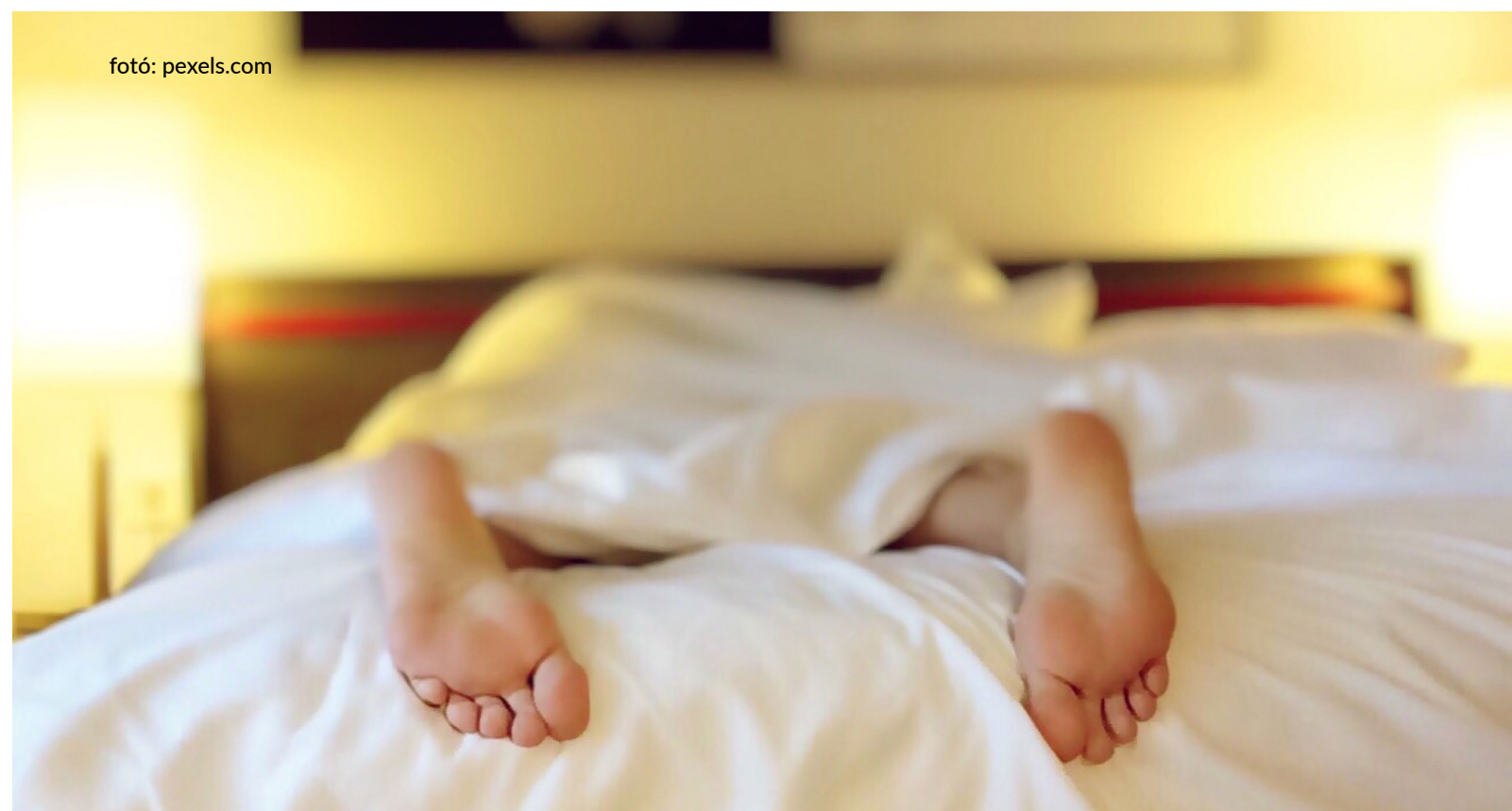
Másik nehézség a diákok lustasága. A tanórák – magától értetődik –, hogy így nem olyan hatékonyak. Hogy is lehetne az, mikor a reggel 8:00 órakor kezdődő óra alatt pont el tudjuk fogyasztani a reggelinket, foglalkozhatunk más tantárggyal, sőt szinte akármit csinálhatunk, hiszen a tanár a legtöbb esetben – mivel ellenőrizni nem tudja –, kénytelen elhinni, hogy diákjai a gép előtt ülve jegyzetelnek és nem foglalkoznak semmi mással.

Másrészről viszont meg kell jegyeznünk, hogy ha nem is sok, de van néhány pozitív oldala ennek a távoktatásnak. Már a mi korosztályunkat is sokszor hallom panaszkodni, hogy nincs ideje semmire és az iskola elveszi a napja háromnegyedét. Na, most főleg így, hogy nem lehet bulizni, kimozdulni otthonról, elmenni a barátokkal találkozni a vírus miatt (Maradjatok otthon!), itt a lehetőség, hogy bizonyítsunk saját magunknak. Van egy egész napunk, és úgy osztjuk be az időnket, ahogy szeretnénk.

Ha már úgy is ráérünk, néha felállhatunk a játékok, a gép és a Netflix előtt, hiszen így is eleget ülünk ott most tanulás céljából, és kimehetünk a családukhöz megnézni, hogy vannak. Sokaknak nincsen lehetőségük normális esetben együtt lenni hétköznap, mert a szülők dolgoznak, a gyerekek iskolában vannak, utána edzésen, zeneiskolában, és mire mindenki hazaér, már csak egy gyors vacsorára van lehetőség együtt. Most, hogy egész nap otthon vagyunk, ki kell használni a lehetőséget, és társasozni, főzni kell együtt vagy akár csak egy jót beszélgetni.

Mindannyian látjuk, hogy a kialakult helyzet mind a diákoknak, mind a szülőknek, és a tanároknak is nagyon nehéz. Össze kell magunkat szedni, és még egy film helyett le kell ülni és meg kell tanulni a törit, részt kell venni minden órán, még akkor is, ha az korán van, és segítsünk otthon, ahogy csak tudunk.

Kitartást kívánok mindenkinek!



fotó: pexels.com



KARANTRÉNING

szerző: Nagygyőr Flóra

Kedves olvasó Diákok!

Mint minden rossznak, a koronavírus miatti otthonmaradásnak is megvan a maga előnye. Természetesen mindannyian várjuk azt a pillanatot, hogy véget érjen a karantén, de addig is szeretnénk Nektek minél hasznosabb otthoni tevékenységet javasolni, amely az egészségünk fenntartására, mentálisan és fizikálisan is segítségünkre lehet ezekben a nehéz időkben.

Bizonyára sokatoknak feltűnt, hogy a közösségi médiát elárasztották az influenzaszerek, személyi edzők, sportolók posztjai otthon megvalósítható edzéstervekről, gyakorlatsorokról. A Facebook-tól elkezdve az Instagramon, Snapchaten, Twitteren át minden felületen belebotlunk ilyen videókba.

Tulajdonképpen a koronavírus hatására egy új mozgalom született meg, mellyel az emberek egymást buzdítják, hogy ne magukba roskadva, a depresszió szélén állva várják a kijárási korlátozás végét, hanem keljenek fel,

tegyenek saját maguk egészségért és mozogjanak egy kicsit. A világon az edzőtermek, konditermek, sportpályák 90%-a bezárásra kényszerült a koronavírus terjedésének megakadályozása érdekében, edzők ezrei maradtak munka nélkül, otthonmaradásra kényszerülve. Ennek következtében számos edzőterem kezdett el online edzéseket tartani, élő videózással buzdítva az addig rendszeresen sportolókat, hogy ne álljanak le a saját edzésrutinjaikkal, hiszen egy kis kreativitással

bármit meg lehet otthon is valósítani.

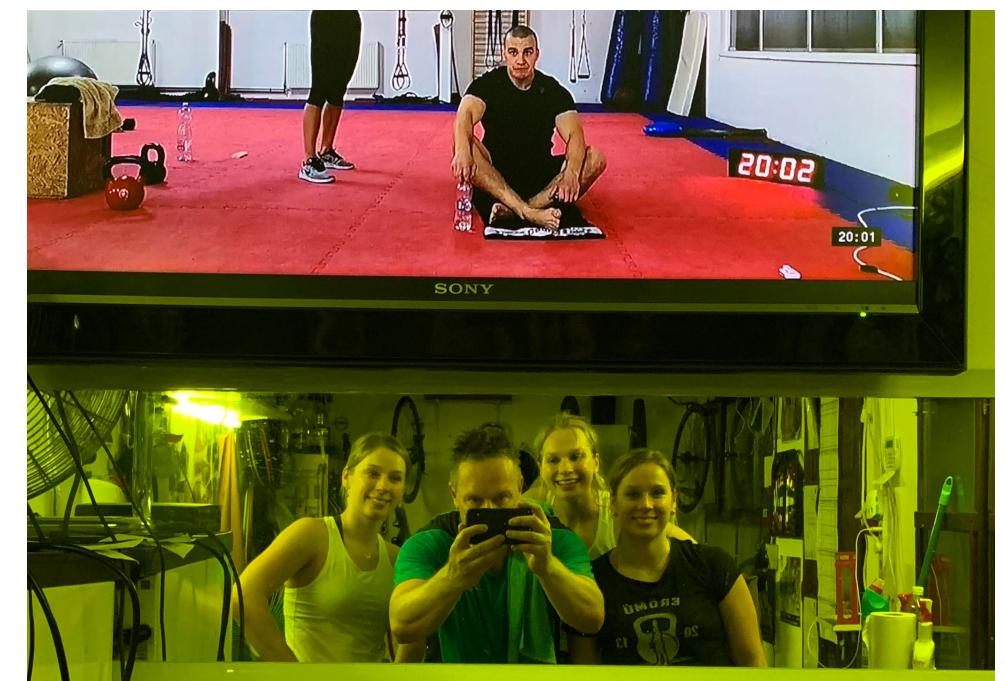
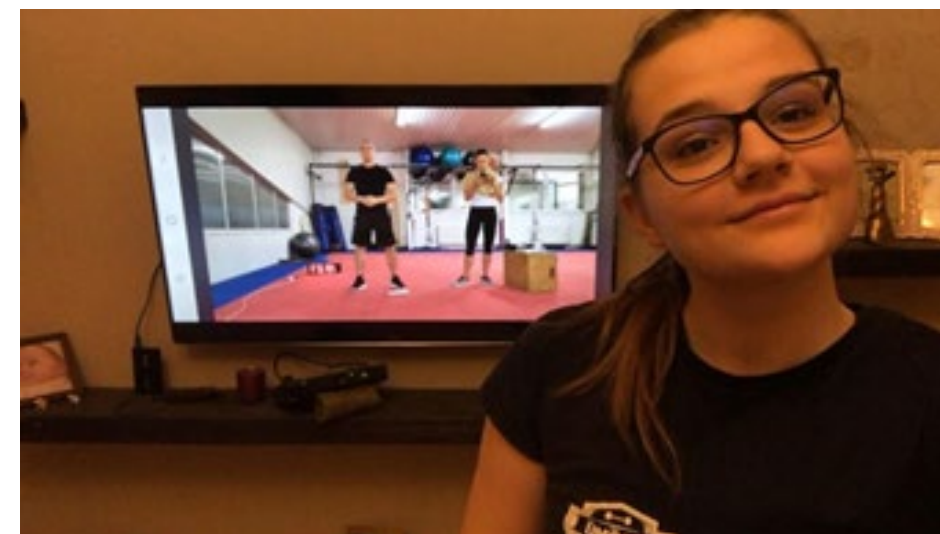
Az élet megállt, de a mozgásnak nem kellene!

A karantén alatt az emberek többsége – akár bevallja, akár nem – a kanapén elnyúlva, a TV távirányítójával a kezében, valami kis nasival (karnyújtásnyi távolságra elhelyezve, hogy erőlködés nélkül elérhető legyen) a laptopot alibiként az ölében tartva, dolgozást, tanulást imitálva tölti napjai jelentős részét, és már az is büszkeséget okoz, ha reggel nem pizsamában ül le ebbe a pozícióba. Természetesen tisztelet a kivételnek!

Mi is, diákként tudjuk milyen nehéz felkelni reggel úgy, hogy az egész napban semmi megvalósítandó cél nincsen, gubbasztunk a

gép előtt, monotonan, sorban csinálgatjuk a rengeteg beadandót, házi feladatot.

Ez a légkör egy idő után viszont olyan fojtogatóvá és nyomasztóvá vált, hogy már nem bírtuk tovább. Így hát fogtuk magunkat és elkezdtünk kicsit mozogni, nyújtózkodni és rádöbrentünk mennyi energiát is adhat egy kisebb mozgás, nem beszélve arról, ha végigcsinálunk egy teljes edzést. Napjaink részeivé vált a testmozgás, megszakítva a monotonitást és egy kis „szabadságérzetet” adott. Így mi is úgy döntöttünk, hogy megosztunk veletek pár tippet, ötletet az otthoni edzések elsajátításának érdekében, remélve, hogy motiválni tudunk Benneteket a mozgásra.



Sokan hozzá vannak szokva ahhoz, hogy elmennek az edzőtermekbe, konditermekbe és ott minden eszköz, súly kéznél van. Most azonban nincsen ilyenekre lehetőség, csakis az otthon talált eszközökkel tudunk dolgozni. Nem is tudjátok elképzelni mennyi lehetőség van egy háztartásban, amit fel lehet használni ilyen célokra! Továbbá a mai világban mindenki számára elérhető az internet, közösségi oldalak, melyeken számos ötlet, tipp fedezhető fel. Az interneten találhatunk mindenféle edzéstípust, melyeket a saját képességeinknek megfelelően lehet végezni. Úgyhogy nem árt egy kicsit felkelni, kiszellőztetni, átvergődni valami sportos ruhába és mozogni!

JÓGA

Ha egy kicsit lazábban szeretnénk kezdeni, indítsuk a napunkat egy reggeli jóga órával. Ehhez semmi más nem kell, mint körülbelül 2 négyzetméternyi szabad hely, egy törölköző és már kezdhethetjük is a napüdvözléseket, melynek jótékony hatásai vannak, ha rendszerességgel végezzük őket: erősíti a csontokat, tisztító hatása van a légzőrendszerre, serkenti a keringést és az immunrendszert.



KARDIÓ

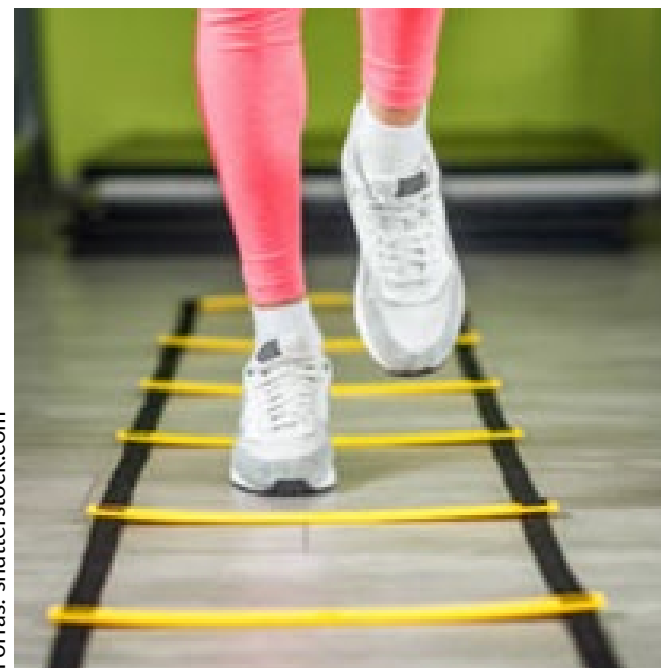
Abban az esetben, ha kicsit komolyabb mozgásra vágynánk, sok-sok kardiós, zsírégető edzés közül válogathatunk. A jó idő megérkezésével végre kimehetünk a kertbe vagy az erkélyre és D-vitaminnal feltöltődve végezhetjük el a napi mozgást. A pulzusnövelő edzésekhez se kell egyéb, mint egy törölköző, hiszen megfelelő ismétlésszámmal, dinamikussággal, sajáttestsúlyos gyakorlatokkal is garantált a zsírégetés.

Még egy remek ötletet is szeretnénk megosztani azokkal az olvasóinkkal, akik egy dinamikus, szögdelős edzésre vágynának:

HÁZI KOORDINÁCIÓS LÉTRA

Fogjunk egy tekercs szigetelőszalagot és egy megfelelő felületen, ahol a gyakorlatokat szeretnénk végezni, ragasszuk fel egymástól meg egyező távolságú párhuzamos csíkokat, és meg is van a házi koordinációs létránk. Ezen kedvünk szerint végezhetünk gyakorlatokat.

Forrás: shutterstock.com



ERŐFEJLESZTÉS

Ha éppen megjött a kedvünk a „summerbody” gyártásra, ne keseredjünk el, hogy nem mehetünk el a kondiba, a súlyokat emelgetni, mert otthon, a háztartásban is találunk erre a célra megfelelő eszközöket, melyekkel ugyanolyan hatást érhetünk el.

Például fogjunk egy masszívabb felmosó rudat, a két végére rögzítsünk egy-egy zsugor ásványvizet és készen van a saját súlyunk, amellyel számos gyakorlatot végezhetünk el a deadlifttől elkezdve, a guggoláson át a fűrészig.

Tovább hasznosítva az ásványvizes palackokat, akár kézisúlyzóként is felhasználhatjuk őket, a bicepsz és a tricepsz izmainkat erősítve csinálhatunk velük gyakorlatokat.

Kedvünk szerint külön-külön is dolgoztathatjuk az izomcsoportjainkat, egy-egy szettet megcsinálva. Egy kis kedvcsinálónak megosztunk Veletek egy konkrét edzéstervet, mely a törzsizmokat dolgoztatja meg. Körülbelül 15 percet vesz igénybe, természetesen mindenki olyan tempóban és ismétlésszámmal hajtja végre, ahogyan képességei engedik. Ez egy 4 gyakorlatból álló feladatsor, amelyhez elegendő egy vizespalack és valamilyen puhább felület:

- **1. gyakorlat:** 20 db lebegő felülés
- **2. gyakorlat:** 20 db fordított hasprés
- **3. gyakorlat:** 40 db orosz twist kézi súlyzóval
- **4. gyakorlat:** 20 db térdhúzás oldalra

Csináljatok meg ebből a négy gyakorlatból álló körből hármat, körök között 2-3 perces pihenőkkel, és már meg is vagytok a napi edzéssel.



Látjátok, mennyi lehetőségünk van otthon is hasznosan, mozgással kiegészítve eltölteni ezeket a végtelennek tűnő órákat?

A karantén alatt se hagyjuk el magunkat, tegyünk valamit egészségünk fenntartása érdekében!

NAPIREND

A DIÁKOKNAK

szerző: Nagygyőr Gergő

Valószínűleg sokak gondolják azt, hogy az otthonról történő tanulás remek lehetőség a lustálkodásra, szabadságot is ad, illetve nem kell aggódnunk a koránkelés miatt.

Ez az elgondolás sok esetben a gyakorlatban is kivitelezhető, de hosszú távon – márpedig a jelen helyzetben így érdemes gondolkodni – a bioritmusunk teljes felborulását és ezáltal teljesítőképességünk romlását eredményezheti.

Éppen ezért itt van egy-két tipp és tanács, melyel könnyebben kialakíthatjuk napirendünket, beoszthatjuk tennivalóinkat:

Haladjunk az ébredéstől kezdve! Érdemes mellőzni a késői, esetleg délutáni felkelést. Ha nincs reggel értekezleted, akkor is célszerű 9 óra előtt kimászni az ágyból. Ha korábbi időpontban van tanórád, eszerint állítsd be az ébresztőt. A mosakodást, zuhanyzást követően mindenképp reggelizz, hogy az agyműködésed beinduljon. Amikor éppen nincs semmilyen videóértekezleted, csináld meg a házi feladatokat, beadandókat. Minél előbb elkezded, annál kevesebbet kell majd egyszerre foglalkozni a feladataiddal, így el tudod kerülni a határidőkről való lekésést, az esetleges rossz jegyeket. Az ebédet is igyekezzünk kora délutánra, esetleg délre időzíteni, a megfelelő koncentrációhoz elengedhetetlen a kiegyensúlyozott, rendszeres étkezés.

Fontos azonban a tanuláson kívül a rendszeres

testmozgás is, mivel könnyedén azon kaphatjuk magunkat, hogy az egész napos üldögélés és a testnevelésórák, illetve sporttevékenységek hiányában felszaladnak a kilók. Előbb-utóbb valószínűleg törzsizmaink is elgyengülnek, így hátfájás is kialakulhat. Az otthoni testmozgásról lapunk egy másik cikkében olvashattok érdekes praktikákat, tanácsokat.

Mikor már kellőképpen elfáradtunk a mozgásban, melyet célszerű délelőtt, és/vagy délután végezni, még nyugodtan foglalkozhatunk az iskolai teendőkkel; ha tudunk dolgozzunk előre, később úgyis lesz még mivel foglalkoznunk, nem leszünk tananyag hiányában.

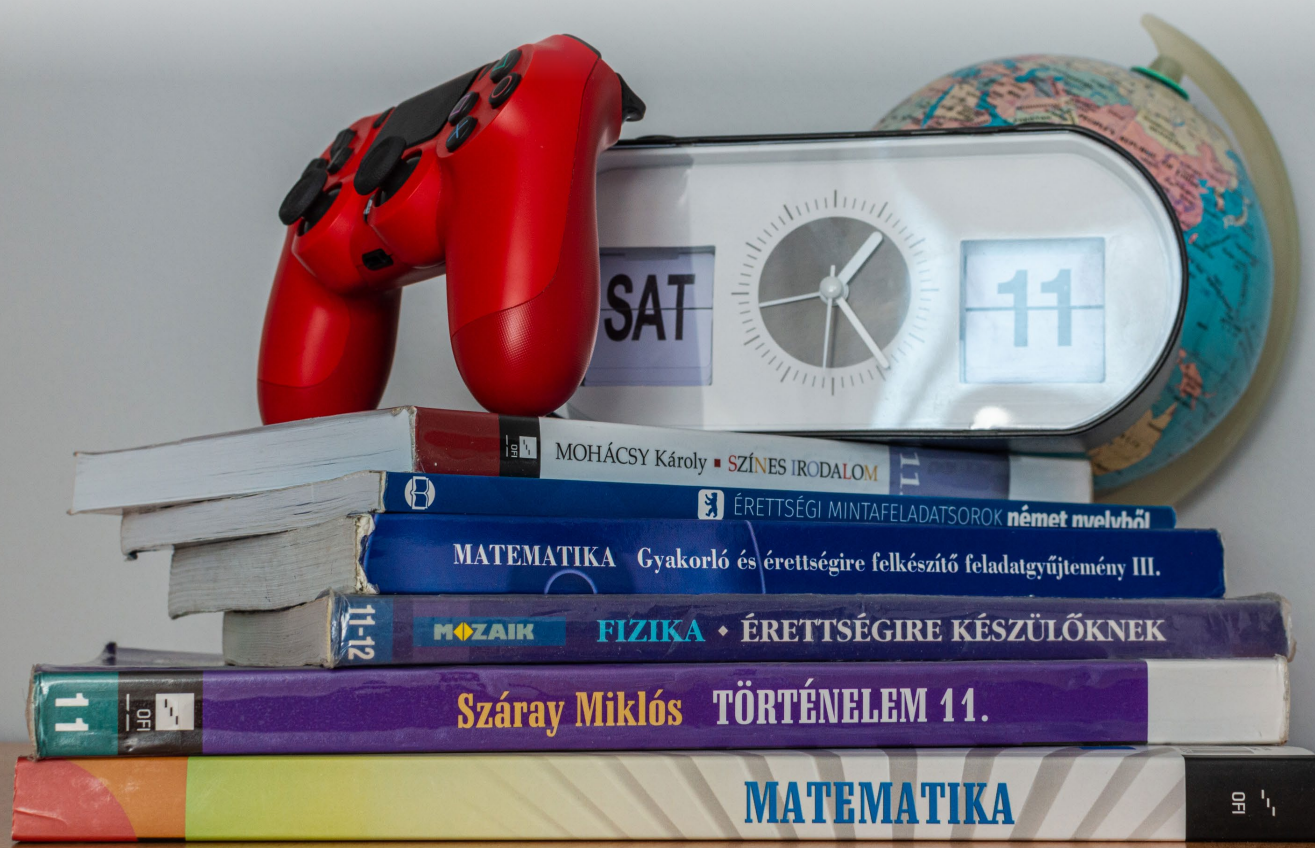
A sport mellé remekül passzol egy fehérjében gazdag étrend, így vacsorára igyekezzünk valami könnyű, ámde tápláló és fehérjedús ételt enni.

Ha ezt a napirendet valóban betartjuk, valószínűleg a nap végére kellőképpen elfáradunk. Mikor már úgy érezzük elég a tanulásból, illetve lelkiismeretünk is engedi, foglalkozhatunk valami kikapcsolódást nyújtó tevékenységgel: nézzünk meg egy jó filmet, vagy játszunk, rajzoljunk, vagy ami csak jól esik.

Ezt követően ne túl későn, lehetőleg akár 11 előtt térjünk nyugovóra, szervezetünk számára az alvás a regenerálódás napszakja, így fontos, hogy minőségi, pihentető legyen az ezzel töltött idő.



Fotók: unsplash.com



NAPIREND

a járvány idejére

7:15 – 8:00

FELKELÉS 😊

beágyazás • mosakodás • reggeli

8:00 – 13:00

ISKOLA

Microsoft Teams • teljes koncentráció • Ø social média

13:00 – 13:30

EBÉD

13:30 – 15:00

ISKOLA

házi feladatok • készülés a következő napra

15:00 – 16:30

EDZÉS

friss levegőn • fáradt gőz kieresztése

16:30 – 18:00

KREATÍV TEVÉKENYSÉG

hobbi • alkotás • aktív pihenés

18:00 – 19:00

VACSORA

19:00 – 21:30

KIKAPCSOLÓDÁS

család • szórakozás • játék

21:30 –

LEFEKVÉS

zuhanyzás • a következő nap eltervezése • alvás 🌙

ITT AZ IDEJE MEGTANULNI FŐZNI

szerző: Ecsedi Janka



Fotó: pexels.com

A karantén ideje alatt a diákoknak kicsit szabadabbak a napjaink. Szervezhetjük úgy, hogy tudjunk a konyhában is foglalatoskodni.

A főzés az egyik leghasznosabb tudás az életben.

Azzal, ha magunk készítjük el az ebédet, vacsorát, sokkal olcsóbban oldhatjuk meg az étkezéseket, mintha rendelnénk, vagy készételeket vásárolnánk.

Így középiskolásként, ebben a hormonokkal sújtott életszakaszban, fontos, hogy figyeljünk a helyes és rendszeres étkezésre. Most van időnk elkészíteni a számunkra legmegfelelőbb étrendet. Három kérdést kell észben tartanunk: mikor, mit és mennyit? Reggelire gabonafélét, müzlit, gyümölcsöt és tejtermékeket ajánlott enni, illetve ha nem tudjuk mellőzni a kenyérfélét, inkább

a teljes kiőrlésűt vagy a barna kenyeret válasszuk.

Az ebéd legyen kiadós, sok zöldséggel. Lehetőleg megbízható forrásból származó húsokat fogyasszunk, és kerüljük el az olajban sütést. Nagyon ajánlom a zöldséglevéseket, ugyanis rengeteg ásványi anyagot és vitamint nyerhetünk belőlük. Sokan elkövetik azt a hibát, hogy az ebéd maradékából lesz vacsora is. Ez azért nem jó, mert este már csak valami könnyűt, szinte csak falatkákat szabadna enni. Készíthetünk akár egy zöldségtálat mártogatóssal, vagy egy kis salátát. Ha napközben éhesek lennénk, javaslok a gyümölcsöket, magvakat, mint például mogyoró, mandula, kesudió.

Néhány tipp:

- Ha fogyni szeretnél, mellőzd az állati eredetű ételeket, mert sok telített zsírsavat tartalmaznak.
- Csinálj gyümölcsturmixot reggelire vagy tízórára így egy finom itallal beviszed a vitaminokat és az antioxidánsokat, amire szükséged van.
- A sok folyadék elengedhetetlen, igyál legalább napi 2 liter vizet!

HAVI HOROSZKÓP

április hónapra

szerző: Fülöp Attila, diplomás asztrológus, szakavatott csillagász



KOS
03.21
04.20



BIKA
04.21
05.20



IKREK
05.21
06.21



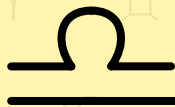
RÁK
06.22
07.22



OROSZLÁN
07.23
08.23



SZŰZ
08.24
09.23



MÉRLEG
07.23
08.23



SKORPIÓ
10.24
11.22



NYILAS
11.23
12.21



BAK
12.22
01.20



VÍZÖNTŐ
01.21
02.20



HALAK
02.21
03.20



KOS
Az idődet otthon fogod eltölteni.



BIKA
Az idődet otthon fogod eltölteni.



IKREK
Az idődet otthon fogod eltölteni.



RÁK
Az idődet otthon fogod eltölteni.



OROSZLÁN
Az idődet otthon fogod eltölteni.



SZŰZ
Az idődet otthon fogod eltölteni.



MÉRLEG
Az idődet otthon fogod eltölteni.



SKORPIÓ
Az idődet otthon fogod eltölteni.



NYILAS
Az idődet otthon fogod eltölteni.



BAK
Az idődet otthon fogod eltölteni.



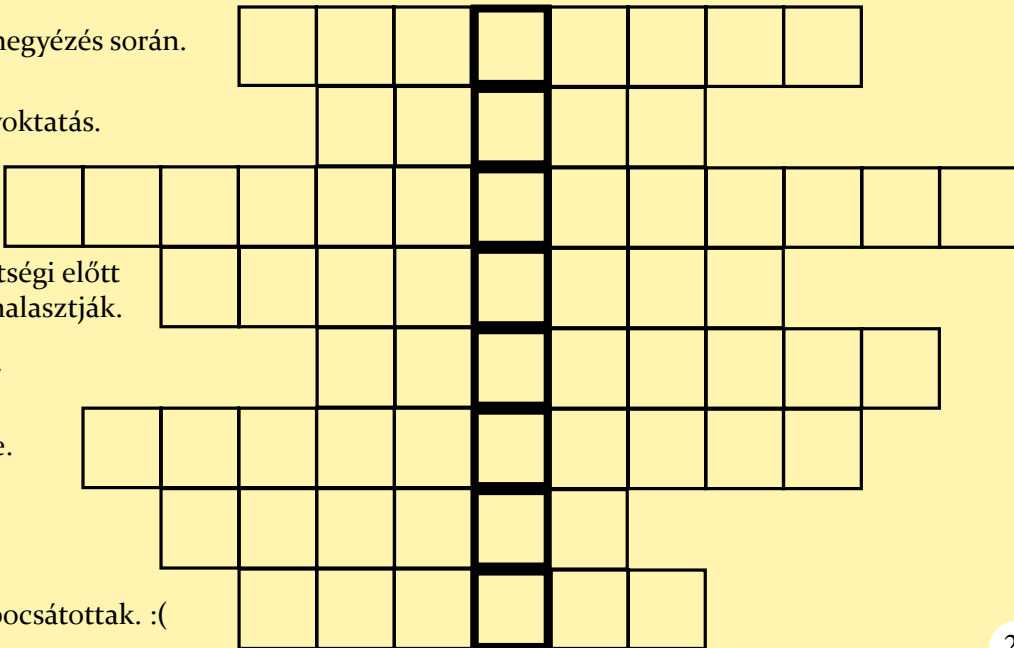
VÍZÖNTŐ
Az idődet otthon fogod eltölteni.



HALAK
Az idődet otthon fogod eltölteni.

REJTVÉNY

- 1.) A tanulók választják meg meggyezés során.
- 2.) Ezen a felületen zajlik a távoktatás.
- 3.) Újdonság a gimiben, ami zavarja a környéken élőket.
- 4.) Ünnepe, ami közvetlen érettségi előtt kerül megrendezésre. Idén elhalasztják.
- 5.) Világjárvány idegen szóval.
- 6.) Járvány idején ez lép életbe.
- 7.) Az Alföld kapuja.
- 8.) Kedvenc büfésünk, akit elbocsátottak. :(



AJÁNLÓ

Ecsedi Jankától és Rados Viktóriától

FILM Holt költők társasága

- rendezte: Peter Weir
- felnövéstörténet, ifjúsági film
- 130 perc

Az alaphelyzet igen egyszerű, a hagyománykövető és teljesítménycentrikus Welton Akadémia új irodalom tanárt (Robin Williams) kap, aki lényegesen más szemmel nézi a világot, mint tanártársai. Ő azt tanítja a fiúknak, hogy kövessék álmaikat, gondolkodjanak önállóan, adják át magukat érzelmeiknek. Egy csapat fiú megtalálja tanáruk fotóját az évkönyvben, ekkor ismerkednek meg a Holt költők társaságával, és újraélesztik a hagyományt. Összegyűlnek péntek esténként, egymás és más költők verseit olvassák fel. A film tele van nagy életigazságokkal, örök-érvényű tanácsokkal. Az egyik főszereplő meg is akarja valósítani álmait, színészkedik, de ezt szigorú apja nem engedi, és ennek a szálnak tragikus vége lesz. Mr. Keatinget kirúgják az iskolából rendhagyó módszerei miatt, de a fiúk kiállnak mellette és tisztelegnek „Kapitányuknak”. Tanulságos és megható történet kamaszok és felnőttek számára egyaránt.

„Ó én, ó élet, kérdések nem szűnő árja. Hitetlenek végtelen özöne, balgáktól nyüzsgő városok! Mi jó ezek közt? Ó én, ó élet! Válasz: Az hogy itt vagy, hogy van élet és egyéniség, hogy zajlik a nagy színjáték és te is hozzájáratsz egy sort.”

– Whitman

KÖNYV Exodus 2100

- írta: Julie Bertagna
- ifjúsági irodalom
- 318 oldal

A felgyorsult, erősen a technikától függő világunkban az olvasás és a könyvek iránti elhivatottság sajnos már sokkal kevésbé jellemző a fiatalabb generációra.

Ám a koronavírus miatti „kényszerszünetnek” köszönhetően most több időnk van azokra a dolgokra, amikre sajnos egy átlagos hétköznap nincs. Ilyen dolog az olvasás is. A továbbiakban egy olyan könyvről fogok írni, amely alkalmas egy kellemes időtöltésre, és el tudunk vonatkoztatni általuk a koronavírus okozta sivár mindennapoktól, a mostani helyzettől.

A művet inkább azoknak ajánlanám, akik szeretik a klímaváltozással kapcsolatos „jövőképet” felvázoló történeteket. A cselekmény a globális felmelegedés következményeiről szól, amelyet a szerző egy fiatal lány szemszögéből mutat be. Az alkotás egyszerre izgalmas és elgondolkodtató. Ajánlom mindenkinek, aki egy jót szeretne olvasni.

FORRÁSOK

- facebook.com/CeglediPanorama
- cklg.hu
- CNN
- twitter.com/ianbremmer
- fridaysforfuture.hu / Járdány Bence

- pixabay.com
- pexels.com
- instagram.com
- shutterstock.com
- unsplash.com



KOSSUTH
GIMNÁZIUM

Mélykútelek
j. szobá
nem az