

G I M I M A G A Z I N

1.szám

2025/26-os tanév

Önismereti
tanácsok
egy kutyától

Dolgozz
meg a juta-
lomfalatért!

Az, hogy első em-
bered nem bánt jól
veled, még nem
jelenti azt, hogy a
következő se fog.

Hidd el nekem!
Érdemes várni egész
nap az ajtóban, mert
aki szeret, előbb-utóbb
úgyis hazajön.

Mert egyszer megha-
raptál valakit, az nem
jelenti, hogy az illető
ne tudná megbocsá-
tani. De sokszor kell
játszanod és sétálni
menned veled, hogy
elfelejtse.

Fogadj szót!

Légy mindig hű az em-
berekhez! Légy ott a
nehéz, szomorú és a
boldog pillanatokban
is! Hidd el, mások is
hűségesek lesznek
hozzád!

Nem minden cica
akar megkar-
molni. Van, ame-
lyik barátságos.

Néha csak ki kell
mozdulni a sza-
badba és rohan-
gálni egyet a
kedvenceiddel.

Néha lásd meg a ké-
ket is! Az élet nem
csak fekete-fehér.

Hallgass a szi-
matodra, hiszen
csak nagyon rit-
kán csal!

Lehetsz akármí-
lyen cuki, ha
nem hagyod,
hogy megsimo-
gas-sanak.

GÓLYATÁBOR 2025



Első nap a gólyatáborban. Mindenki ve-
gyes érzelmekkel jött, de kellemesen csalód-
tam magamban és a többiekben is. Elfoga-
dóak voltunk, és már első nap összebarátkoz-
tunk. Nagyon sokat remélek az osztálytól. Már
azért is nagyon szeretem őket, mert úgy fog-
adtak, ahogy vagyok.

Az elején szobákra lettünk osztva, örültem,
hiszen nagyon kedvesek voltak a szobatár-
saim, este jókat röhögünk.

Délelőtt játékos bemutatkozás volt, ami nekem nagyon tetszett és közben pár ember
nevét meg is tudtam jegyezni. Majd az osztályfőnökkel különféle játékokat játszottunk, ami-
vel az esetleges feszültség is oldódott.



Aztán jöttek a 12.-esek: a kedvencem az volt, ami-
kor, ha valaki fintorgott a citromtól, ledobták borotva-
habbal. A fél osztály csurom hab volt. Az én arcomban
is egy nagy tányér hab landolt. Másrészt kocsit mostunk
akkor, amikor esett az eső. A reggeli ébresztő futás volt
az egész gólyatábor legfárasztóbb, de legviccesebb ré-
sze, mert valljuk be, senki sem fut reggel 6-kor ingafu-
tást.

Az esti beszélgetések! Jól megismerhettük a többiek
valós személyiségét és persze rengeteget nevettünk! A
tábor végén úgy köszöntünk el egymástól, hogy várjuk
az iskolát.

2025. szeptember 1. Gimnazista lettem. Imádom az osztályt és a sulit, örülök, hogy
ide jelentkeztem. Véleményem szerint az egész osztály jobb, mint amire számítottam és a
gólyatábor eseményei is nagyon tetszettek. Minden részét élveztem és bár a sulival kap-
csolatban is mást vártam, de azt hiszem, mindenbe sikerül majd belerázódnom. Biztos lesz-
nek nehézségek és konf-
liktusok, de közösen meg
fognak tudni oldani. Re-
mélem, hogy sikerül jó
eredményeket elérnem
és minél több kapcsola-
tal gazdagodnom. Szeret-
nék sok új élménnyel és
tudással gyarapodni.



Pupp Adél, Vig Ajna, Görög Jáz-
min, Tuba Dorca, Juhász Anna,
Lendvai Tirza, Ulbert Lujza, Les-
nyik Maja, Zádori Dorina, Fodor
Hanna, Féhr Zalán 9. a



Diana Hunt: Prédák háza

Ez a könyv Elizabeth Harper szemszögéből íródott, akit felvettek a Carnivora Akadémia előkészítőjébe. Az akadémia Skóciában található. A bejutáshoz elengedhetetlen a latin nyelv elsajátítása.

Elizabeth az előkészítő első napján összetalálkozik William Blackkel, akiről kiderül, hogy egy gyilkos. Mindenki azt hiszi, hogy William ölte meg 5 évvel ezelőtt a legjobb barátját, Ethant.

De Elizabeth nem hiszi el, hogy tényleg William volt a gyilkos. Eközben pár diák egy ismeretlen telefonszámról kap egy kérdést, ami így szól: Feelsz vagy mersz? Elizabeth segít Williamnek a nyomozásban. Ez időben még valakit megölnek.

Ez vajon véletlen egybeesés? Vagy direkt így mozgatják a szálakat? William tényleg gyilkos? Vagy ártatlan? De ha William ártatlan, akkor ki az igazi gyilkos? 5 éve ki ölhette meg Ethant? Vajon Elizabeth túléli a nyomozást? Ebből a könyvből az összes fent említett kérdésre választ kapsz.



Szabó Zsóka 9. a

Balogh Zsóka: Feketén – fehéren

Szeretném azt hinni, hogy minden,
ami van, igazából nincs is.

A sok probléma csak valami istenadta fétis,
ami maga Istené, ezért valamiféle kincs is.

Mégis úgy érzem, hogy van.
Talán ő veszi el, hogy annyira sz*ul
mégse érezzem magam
– hogy ne érezzem magam egyáltalán.

Fal vagyok, egy istenadta fal, csak nincs már rajta hely.
(*A szívem még pont odafér.*)
Olyan, hogy probléma nincsen;
az egész világ egy istenadta tér.



Interjú Loósz Nóra Regina tanárnővel



Mi a véleménye az iskolánkról? Hogy érzi magát?

Hasonló gimnáziumban dolgoztam korábban több, mint 20 évig, így nem ért meglepetés, amikor itt kezdtem el tanítani. Nagyon jó képzésformának tartom a hatosztályos gimnáziumi oktatást. Óriási előnyt jelent az, hogy már 7. osztályos kortól a tanulókat az érettségizető tanár tanítja és célirányosan készíti fel az érettségire. Szintén ennek az iskolának egy erős pozitívuma, hogy minden tantárgyat megfelelő szaktanár tanít, így teljes biztonsággal lehet a diákokat az érettségi vizsgákra készíteni. A többi gimnáziumhoz hasonlóan itt is találkozom nagyon tehetséges, szorgalmas, a továbbtanulásra érett módon, célirányosan készülő diákokkal, és természetesen olyanokkal is, akik még nem igazán tudják és értik, hogy miért érdemes tanulni.

Mi akart lenni gyerekkorában?

Már gyerekkoromban, általános iskolásként elhatároztam, hogy tanítani fogok. Már akkor tudtam, hogy gyerekekkel szeretnék foglalkozni, csak abban nem voltam biztos, hogy milyen korú diákokat szeretnék tanítani.

Gyerekként milyen érzelmek fűztek a tantárgyához?

Nagyon szerettem nyelveket tanulni. Az általános iskolában mindenkinek oroszot kellett tanulnia, akkor azt is szívesen tanultam. 7. osztályos koromban kezdtem el magántanárnál német nyelvet tanulni. Majd német nyelv tagozatos gimnáziumba jártam, ahol magánórán kezdtem angol is tanulni. Mivel a német nyelv az elődeim anyanyelve volt, mindig is kötelességemnek tartottam, hogy megfelelően elsajátítsam, ezért nagyon sok időt töltöttem német nyelvterületen. Majd pár év tanítás után, úgy láttam, hogy a jövőben szükségem lesz egy második szakra is, így Londonban folytattam az angol tanulmányaimat egy éven át. Hazatérve elvégeztem az egyetemi képzést angol nyelvből is.

Melyik a kedvenc angol nyelvi témája?

Azt gondolom, hogy nyelvet a legjobb tanítani. A nyelvtanulás során rengeteg hétköznapi életet érintő témát dolgozunk fel és ezek során sok mindent megtudunk egymásról az órákon. Az évek múltával gyakran alakul ki egy nagyon erős tanár-diák kapcsolat egyes csoportokkal, és őket érettségi után gyakran nehéz érzelmileg elengedni. Kedvenc témáim a kihívást jelentő témák. A tanulók gyakran megijednek egy elsőre nehéznek tűnő témától, mint pl.: a környezetvédelem vagy Magyarország és az Európai Unió. De aztán az érettségi vizsgán pont ezekből a témákból születnek kitűnő feleletek.

Köszönöm szépen az interjút!

Pupp Adél 9. a



Pap Zsombor: Doktor úr, még meddig várjak?

Vér tapadt a köpenyemre, hallgatag a fal és ember,
Nincsen ágyú, nincsen harc már, csak könny és a néma gyász.

Régen jött a síró katona, karját hozta véres ronggyal,
szeme kérdő, hangja halk volt: „Éltem, doktor úr, meddig tart?”

Kötöm, varrom, nincs mit adnom,
Orvosságom elfogyott rég.

Ifjú honvéd ajka reszket, mellkasán a fodros vászon,
kérdi halkán: „Hazajutnék...? Doktor úr, még élni vágyom!”

Tépett zászló színe csorbul, rajta múltunk könnyel ázik,
vállamon a sok seb súlya lassan nappalokra mállik.

Kormos kézre rászáradt vér, szemem előtt arcok szállnak,
sorsuk ott maradt a csendben, padlóra hullt halk imáknak.

Éjfél óta nem volt szusszanás, csak sajgó sebek, kötések,
lázak,
bennem mégis újra kérdik: „Doktor úr, még meddig várjak?”



Than Mór: Családi arckép



A közösségi média torzítja a fiatalok szerelemről alkotott képét?

A közösségi média a mai felgyorsult világunkban igenis eltorzította az emberek reális ítélőképességét. Sokszor nem is tudunk különbséget tenni a valódi és a szerkesztett, AI által generált vagy photoshoppolt képek között. Ha belegondolunk, hányszor láttunk már „tökéletes” párkapcsolatokat a Facebookon vagy egyéb közösség médiái platformon! Ezek a nem létező, kirakatkapcsolatok árasztják el mindennapjainkat, amiket észrevétlenül elkezdünk összehasonlítani a saját kapcsolatainkkal. *De vajon ez a szerelem, amit ott látunk, ténylegesen valós?* Saját véleményem szerint a közösségi média valóban torzítja a fiatalok szerelemről alkotott képét, mert egy idealizált, nagyon hamis világot mutat, amelyben eltűnik az őszinteség és a valódi érzés.



Maga a szerelem az egyik legerősebb emberi érzés, amit minden ember különbözően él meg. A fiatalok ma már nemcsak megélik szerelmüket, hanem sok esetben megosztják a barátaikkal, családtagjaikkal vagy az internettel. Közös sztorikkal, Tiktok videókkal vagy posztok formájában.

A fiatalok többsége ma már úgy gondolja, hogy a szerelemnek látványosnak, intenzívnek, meghatározó tényezőnek vagy az egyetlen fő feladatuknak kell lennie az életükben. Ha nem posztolnak közös cuki képeket, nem tüntetik fel egymást a profilukon, akkor az olyan, mintha nem is lennének együtt. Sok esetben ez azt tükrözi, hogy az adott kapcsolat csak úgy lehet valódi és működőképes, ha azt mások jóváhagyják. De itt még nem ér véget, sok esetben a közösségi platformok még azt is meghatározzák, hogyan is kell szeretni. Sok fiatal ezért elbizonytalanodik a saját párkapcsolatában, megkérdőjelezi, hogy a partnerük az internet által kreált szerelmi feltételeket valóban kielégíti-e, ha nem, akkor általában ezek a kapcsolatok nem működnek tovább. Mégis ezek mögött a kirakatkapcsolatok mögött sokszor szorongás, féltékenység vagy hamis önkép rejtőzik.

Gyakori hiba, ezeknél a kapcsolatoknál, hogy a látszat a legfontosabb, ezekre ügyelnek a legjobban. Például nézzünk a Kardashieneket vagy itthon Tóth Gabit: hatalmas hírrel, tökéletes férfi, nő képét alkotják és miután lecsengett a felhajtás körülöttük, jön a nagy szakítás, amiben elmondják a sok rosszat, amit eddig „nem mertek megosztani” csak a szakítás után, és ez körkörös ismétlődik, fenntartva a figyelmet maguk körül. Sajnálatos módon ezek igenis arra készítetik a mai fiatalokat, hogy azzal törődjenek, hogy hogyan kell kinéznie egy kapcsolatnak kívülről, nem pedig azzal, hogy hogyan érezzék magukat benne. Ez oda vezet, hogy a valódi, mély kapcsolatok háttérbe szorulnak a lájkok és kommentek világában. Sok esetben a különböző platformok trendeket teremtenek, amik sablonossá teszik az érzelm kifejezést. Ezek a minták becsapják a serdülőkorban lévő fiatalságot és megfosztják őket a valós élményektől.

Az internet folyamatos összehasonlításra készítet bennünket. A fiatalok temérdek időt töltenek más jól működő kapcsolatának nézésével, mint például boldog mosolyok, szerelmes posztok, évfordulós videók. Azonban többnyire ezek megrendezett pillanatok a valóságba nem illő, eltúlzott változatot mutatnak. Ezek negatívan hatnak az önértékelésünkre és világképünkre. A fiatalok elkezdhetik azt hinni, hogy a saját kapcsolatuk nem elég jó, ez bizonytalanságot, szorongást, akár féltékenységet is generálhat. A közösségi oldalak egyre jobban növelik a kapcsolati elégedetlenséget, mivel a fiatalok általában a tökéletes párt, nem pedig a jól működő párt akarják lemásolni. Ez pedig nyomást helyez a kapcsolatra, sokan elfelejtenek beszélgetni és csak az ideális párt hajszolják, nem tűrik a nehézségeket és hamar feladják apróbb hibáknál a megoldás helyett. A valóság pedig nem mindig fenéig tejfel, vannak felfelé és lefelé ívelő szakaszai. Viszont a közösségi oldalak sokszor elfedik ezt a részt, helyette egy felszínes szerelmet mutatnak. Ez torzképet fest a fiatalok fejébe arról, hogy mit is jelent szeretni.

Sokan azt mondják, a közösségi média segíti a kapcsolatokat, mert lehetőséget ad a kapcsolat-tartásra, a távolság áthidalására. Ez részben igaz, valóban könnyebb kapcsolatba maradni online, de a valós, mély kötődés nem a posztok számán múlik, hanem a figyelmen, a kommunikáción és az őszinteségen. A valódi, együtt töltött időt nem pótolja az online jelenlét. Sőt a túlzott online jelenlét sokszor épp az ellenkezőjét váltja ki, a felek könnyedén eltávolodnak a személyes közelségtől. Gyakran előfordul, hogy egy félreértett üzenet vagy emoji-használat kétségeket, esetenként vitákat válthat ki, ami viszont élőben könnyedén tisztázható lenne. Végül pedig az állandó online figyelemvágy könnyen egy kapcsolat rovására mehet, hiszen nem a kapcsolat lényegére, hanem annak látzatára kerül a hangsúly.

Összefoglalva a közösségi média egy olyan torz tükröt tart elénk, amelyben a szerelem túl gyakran válik látvánnyá. A fiataloknak ezért meg kell tanulniuk különbséget tenni a látszatkapcsolat és a valódi érzelm között. Záró gondolatként csak annyit mondanék, a szerelem nem attól igazi, hogy hány ember látja, hanem attól, hogy két ember érzi. Talán a legnagyobb kihívás ma, hogy átéljük egy valódi szerelmet, ami nem tökéletes, hanem őszinte, érezhető, mert a valódi boldogság nem a képernyőn, hanem egymás tekintetében születik.

Bencze Rebeka, 12.n

<https://kavehazmagazin.hu/igy-hat-a-kozossegi-media-a-szerelemre/>

<https://szerelmesekfesztivalja.hu/kozossegi-media-hatasa-a-parkapcsolatokra/>





A festésről



Mindannyian ismerjük azt az érzést, amikor túl sok a zaj körülöttünk, és valahogy ki kell engednünk a feszültséget. Én ezt a festésben találom meg. Azt gondolom, hogy a festés nemcsak egy hobbi, hanem egy olyan tevékenység, ami segít önmagunk megismerésében és a lelki béke megőrzésében is. Ahogy Vincent van Gogh mondta: „A festészetben van valami végtelen. Az ember soha nem fejezi be, mindig csak elkezdi.”

Az én álláspontom tehát az, hogy a festés pozitív hatással van az ember lelkiállapotára és kreativitására, ezért mindenkinek érdemes kipróbálnia, még akkor is, ha nem tartja magát tehetségesnek.

A festés segít kifejezni az érzéseinket, amelyeket néha szavakkal nem tudunk elmondani. Például amikor dühös vagyok, sötétebb színeket használok, amikor boldog vagyok, akkor világosakat. Így a festés egyfajta önismereti út is. Sok kutatás igazolja, hogy az alkotás, legyen az rajz, festés vagy színezés, csökkenti a stresszt. Egy 2016-os amerikai tanulmány szerint már 45 perc festés 25%-kal csökkentheti a stresszhormonok szintjét.

Az is bizonyítja a festés erejét, hogy a művészetterápiát ma már sok pszichológus használja szorongás vagy depresszió kezelésére. A festés fejleszti a koncentrációt, a türelmet és a problémamegoldó gondolkodást is.

Sokan azt mondják: „Ez gyönyörű, ezzel kéne foglalkoznod!” Én pedig mindig csak szégyellem az alkotásaimat, nem érzem magam jónak benne. Mindig csak más munkájához hasonlítom magam. De a festés nem a tökéletességről szól, hanem az önkifejezésről. Nem kell profi művésznek lenni ahhoz, hogy valaki élvezze a festést. A lényeg az, hogy örömet adjon.

A festés tehát nemcsak egy szabadidős tevékenység, hanem egy olyan eszköz, ami segít jobb emberré válni: türelmesebbé, nyitottabbá és nyugodtabbá. Én mindenkit arra bátorítok, hogy próbálja ki! Talán te is felfedezed benne azt, amit Van Gogh is érzett – hogy a színek és ecsetvonások mögött ott rejtőzik a lélek nyugalma.

Van Gogh idézet: Van Gogh, Vincent – Levelek testvéréhez, Theo-hoz (1888)

Statistika: Kaimal, G. et al. (2016): Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making. Art Therapy Journal, Vol. 33, No. 2.

Falusi Dorina 12.n



Önismereti tanácsok két delfintől

Fogadd el a segítséget az emberektől és használd ki az áramlatot!



Először bizalommal fordulj minden élőlény felé!

Nem kell mindig szemben úsznod az árral, néha csak sodródnod kell.

Az intelligencia és az erős uszonyok egy dolog, de néha túl kevés vagy egyedül egy nagy halhoz.

Nem minden delfin gonosz. Ne légy előítéletes!

Merj néha kiugrani a vízből! Különben nem láthatnak az emberek.

Játsz más delfinnekkel együtt! Együtt minden jobb.

Néha próbáld ki új halfajokat is! Hiszen különben honnan tudnád, hogy nem finomabb, mint az előző?



Diákszerkesztő: Fritz Kinga Rita 9.h osztályos tanuló
Szerkesztők: Fitné Szilvássy Ildikó, Lizák-Pető Viktória