

# ISKOLAÚJSÁG



## A tartalomról:

- Gólyatábor
- Az én hobbi: a motorozás
- Bemutatkoznak tanáraink: Mayer János
- OlvasóPONTok a sulinkban
- Nati néni tippjei: Őszi táplálkozás
- Nyerj 1 millió forintot a sulidnak

## ● A hónap idézete:

"Az elégedett és boldog élet kulcsa a tanulás és az öröm összekapcsolása. Az öröm nélküli tanulás kimerít, a tanulás nélküli öröm pedig rendkívül unalmas."

(Richard David Precht)



Kiadja a Pápai SZC Acsády Ignác  
Technikum és Szakképző Iskola  
Cím: 8500 Pápa, Erkel Ferenc utca 39.  
Igazgató: Matting Mónika  
Főszerkesztő: Mayer Zseraldina oktató  
Design: Bella János rendszergazda



## Veilandics Korina 9.Y

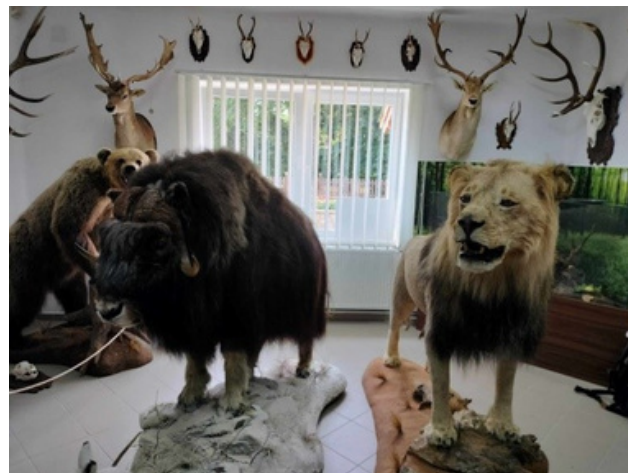
Egy kétnapos gólyatáboron vettünk részt, ahol megismerkedhettünk a jövőbeli osztálytársainkkal, évfolyamtársainkkal valamint osztályfőnökeinkkel. Az első nap mindenkinek be kellett mutatkozni és érdekes játékokkal tudhattunk meg egymásról egyre több információt. Melina és Ildi néni mindenféle kérdést tettek fel és így őszintén tudtunk beszélni a gyengeségeinkről és az erősségeinkről, megnyílni egymásnak. Megnézhettük a technikai játszóteret is, ahol kaptunk saját nevünkkel gravírozott táblácskát is. Majd együtt fogyaszthattunk el egy közös ebédet az egyik városi étteremben: milánói makarónit rántott karajjal valamint hagymalevesszel. Itt mindenki nagyon szeretett enni, mint kiderült. A délutáni program a városban zajlott, ahol sajnos nem tudtam részt venni egyéb elfoglaltság miatt.



## Gólyatábor



Második nap egy nagyon érdekes kiránduláson vehettünk részt úton Farkasgyepűre. Korán reggel indultunk el, enni és innivalót is kaptunk a túrára. Sajnos félúton meg kellett állnunk a busszal egy baleset miatt, és így kénytelenek voltunk egy kicsit tovább, hosszabban gyalogolni a tervezettnél, nagy bánatomra. Első uticélunk a Bakony Vadjai Múzeum volt. Én, mivel nagyon elfáradtam, nem szokván a hosszú gyaloglást, kinn várahoztam a többiekre. A Faluházban később a régi szokásokkal ismerkedhettünk meg. Egy hosszas erdei gyaloglás után, melyben mi, lányok nem nagyon bírtunk lépést tartani a fiúkkal megkaptuk megérdemelt ebédünket gyümölcslevest és rántott húst hasáburgonyával.



A legviccesebb élményem az volt, mikor Piller tanár úr összekötött engem egy fiúval. Feladatunk az volt, hogy kiszabadítsunk egy csomót a kötél közepén. Mi próbálkoztunk mindenhogy, de nem sikerült, elbuktuk a feladatot, a végén jól összegabalyodtunk. Fáradtan, de élményekkel teli értünk haza. Jó volt, hogy az első nap az iskolában már nem tűnt mindenki idegennek.



Vass Kristóf 11.X

## Az én hobbim: a motorozás

Ez egy szuper hobbi számomra. Nekem kikapcsolódás és egy jó időtöltés is. 8 éves korom óta motorozom és nagyon szeretem. Édesapámnak köszönhetem, hogy elkezdtem motorozni. Kiskorom óta vágytam egy motorra, de nagyon korán sem kaphattam meg, hiszen ez egy drága és veszélyes hobbi is egyben. Előfordulhatnak komoly balesetek is. Az első motoromat, tehát ahogy említettem 8 éves koromban kaptam meg.



Nagyon örültem neki, hisz így végre elkezdhettem édesapámmal motorozni. Igazi apa-fia program volt. Egyre többet jártunk ki az erdőbe egy-két körre, míg egyszer csak teljesen beleszerettem. Később egy újabb, jobb motort kaptam, amit már együtt szereltünk édesapámmal. Volt már balesetem is sajnós, de sosem hagytam abba a motorozást, hisz leírhatatlan érzést, a szabadság érzetét adja, mikor ráülök. Javaslom, hogy mindenki próbálja ki egyszer. Ha kipróbálsz, nem tudod megenni. Olyan érzetet ad, amit leírni nem lehet, át kell élni.

Sárközi Nikolett II.X

## Bemutatkoznak tanáraink

Iskolánk legidősebb tanára Mayer János, 70 éves. 4 éve kezdte pályafutását iskolánkban, miután 50 évig dolgozott az áramszolgáltatónál. Nyugdíjba vonulása után még egy évre visszament dolgozni, hogy a következő generációt betanítsa. Ezután 2 évet töltött otthon, majd iskolánk akkori igazgatója Nagy Zsolt tanári munkát ajánlott neki. Ők ketten már régóta ismerték egymást ahhoz, hogy tudják, Jani bá szakmai felkészültsége miatt tökéletesen alkalmas a feladat ellátására. A Kréta rendszer használatát is sikeresen elsajátította. Először fél évről volt szó, de annyira meg vannak elégedve a munkájával, hogy minden évben visszahívják dolgozni.

Mayer tanár úr nagyon szereti a gyerekeket, az ifjúságot és minden erejével azon van, hogy diákjainak minél többet átadjon saját tudásából. Képes megérteni ezt a korosztályt, hisz neki is két hasonló korú lányunokája van. Meg hát ő is volt fiatal, ahogy szokta mondogatni.

A sok évi munkából szerzett ismereteket, tapasztalatokat igyekszik átadni tanulóinak és emberségre tanítani őket. Azt mondja addig fog tanítani, amíg szükség és lehetőség van rá. A legnagyobb öröm, dicsőség számára, mikor a leadott tananyag minél nagyobb részét visszakapja egy-egy felelés, számonkérés során és minél jobb jegyet adhat. Innen látja, hogy nem hiába dolgozik. Igazodik a tanulókhöz, folyton kérdezi, kinek hogy lenne könnyebb a tanulás, változtasson-e valamit a tanítás módján.

Úgy gondolja, hogy a tanítás leghatékonyabb módja esetében, ha nem a könyvből tanít, tanulunk. Szívesen érteti meg a szakszavak helyett az anyagot saját szavaival a diákokkal. Persze a könyvet is használni kell, de egy-egy szót, fogalmat csak bemagolni lehet könyvből, megérteni már nehezebb, ahhoz ő jó gyakorlati példákkal tud szolgálni élettapasztalatával.



**Mayer János**



## Czobor Andrea tanár néni ajánlásával

**PONT** jókor jött ez a mobiltalalom. **PONT** idejében vagyunk még. Mármint a tömeges függőségnek, lassan olvasás-és írástudatlanságnak. Beszippantott bennünket a technika. A gépek forradalma majdnem győzött. Mondom, **PONT** jókor jutott valakinek eszébe, hogy vissza kéne hozni régi korok beszélgetős-meleg délutánjait, estéit, a régen „dübörgő” társasági életet. **PONT** ilyen indíttatásból született meg iskolánkban az ötlet: könyveket, olvasnivalót a Diákok kezébe!



**OlasóPONTok**



Mert, ugye, üres kézzel, mire jó az ember? Majdnem semmire.  
De egy könyv csodákat tud művelni!  
Elröpít más dimenziókba, elvarázsol, tanít, gondolkodtat, ötleteket ad, sok mindenben segít, szórakoztat. **PONT** az olvasás a legjobb időtöltés.  
Nem kerül sokba, bárhol „művelhető”, maximálisan pozitív függőséget okoz.  
Minden szinten van olvasó**PONT**, egy igazi kis „kuckó”, a betűk Szerelmeseinek.  
És azoknak, akik még nem szerelmesek..  
Szeretettel ajánlom Mindenkinek.  
A szintenkénti élményt.  
Akár minden nap.  
**PONT** erre lett kitalálva.  
Könyvek, újságok színes kavalkádja várja **PONT** azokat, Akik a „pötyögős hétköznapiakat” „varázsutazásosra” cserélnék.  
Tessék bátran becsekkolni, utazás indul.  
**PONT** jókor jött ez a mobiltalalom.  
Még lekéstük volna az indulást..



A jelmondatunk: Erősítsd immunrendszered!

## Őszi táplálkozás

*Az ősz megérkezésével szervezetünknek is új igényei támadnak. Az immunrendszerünknek ebben az időszakban különösen nagy a szerepe, ezért érdemes odafigyelnünk a táplálkozásunkra.*



### NATI NÉNI TIPPJEI



### ● Miért fontos az őszi táplálkozás?

- **Immunerősítés:** A hűvösebb időjárás és a kórokozók nagyobb jelenléte miatt az immunrendszerünknek extra támogatásra van szüksége.
- **Energiapótlás:** A rövidebb nappalok és a változó időjárás miatt gyakran fáradtabbak lehetünk, így fontos, hogy energiával töltsük fel a szervezetünket.
- **Vitamin- és ásványianyag-utánpótlás:** Az őszi zöldségek és gyümölcsök gazdagok olyan tápanyagokban, amelyekre ebben az időszakban különösen nagy szükségünk van.

## ● Tippek az egészséges őszi táplálkozáshoz:

- Fokozd a zöldség- és gyümölcsfogyasztást: Válassz szezonális zöldségeket és gyümölcsöket, mint például a sütőtök, a cékla, a káposzta, az alma, a körte és a szőlő. Ezek gazdagok vitaminokban, ásványi anyagokban és antioxidánsokban.
- Fogyassz elegendő folyadékot: A meleg italok, mint a tea és a forró csokoládé nemcsak felmelegítenek, de hidratálnak is.
- Erősítsd az immunrendszered: A fokhagyma, a gyömbér, a méz és a citrusfélék kiváló természetes immunerősítők.
- Ne felejts el a teljes kiőrlésű gabonákat: Ezek lassan felszívódó szénhidrátot biztosítanak, így hosszabb ideig eltelítnek és stabilan tartják a vércukorszintet.
- Fogyassz elegendő fehérjét: A hüvelyesek, a sovány hús és a tojás kiváló fehérjeforrások.
- Készíts otthon főtt ételeket: A házi készítésű ételek általában egészségesebbek és frissebbek, mint a bolti készítmények.
- Ne feledd a hidratálást: Bár az őszi hűvösebb időjárása csökkentheti a szomjúságérzetet, fontos, hogy figyeljünk a megfelelő hidratálásra. Fogyasszunk elegendő vizet, és élvezzük a gyümölcsleveket, gyógyteákat vagy akár a gyümölcsöket, amelyek víztartalma is segít a folyadékbevitelben.

## ● Végül néhány tipp az őszi vitaminbevitelre:

1. **C-vitamin:** Erősíti az immunrendszert, ami különösen fontos a megfázás és influenza időszakában. Citrusfélék, bogyós gyümölcsök, paprika és zöld leveles zöldségek gazdag forrásai.
2. **D-vitamin:** A napfény csökkenésével a D-vitamin szint csökkenhet a szervezetben, ami fontos a csontok és az immunrendszer egészségéhez. Jó forrásai a zsíros halak, tojás, valamint a D-vitamint tartalmazó táplálékkiegészítők.
3. **B-vitaminok:** Különösen a B6 és B12 vitaminok is segíthetnek a hangulat és az energia szint fenntartásában. Ezek főként húsfélékben, tojásban, tejtermékekben és teljes kiőrlésű gabonákban találhatóak.
4. **E-vitamin:** Antioxidáns hatású és támogatja az immunválaszt. Száraz gyümölcsök, diófélék és zöld leveles zöldségek jó forrásai.

Ne feledjétek ezt a kihívást sem, mozogjunk együtt minél többet, minél többen, amivel tornaszereket is nyerhetünk iskolánknak. Hajrá!

**ÚJ TANÉV, ÚJ KIHÍVÁS!**  
**NYERJ 1 MILLIÓ FORINTOT A SULIDNAK!**

**MILLIÓ**  
**LÉPÉS** AZ **ISKOLÁDÉRT**



**MOZGASSUK MEG A FÉRFIAKAT,**  
**APUT ÉS NAGYAPUT, HOGY EGÉSZSÉGESEBB ÉLETET ÉLJENEK!**

**MIKOR? 2024. SZEPTEMBER 23. ÉS DECEMBER 8. KÖZÖTT**

**HOGYAN?** Töltsd le a MilliÓLépés appot, és alakíts át minden mozgást lépéssé!

**MIVEL?** MOZOGJ BÁRHOGYAN BÁRMIVEL

A lépések számítanak: 7 Kékkör-táv után 1 milliót is nyerhet az iskolátok!

**KÖZLEKEDJ ZÖLDEN, GYŰJTSD A ZÖLD PONTOKAT,**  
**ÉS NYERJ 250.000 FT-OT AZ ISKOLÁDNAK!**

Mindennap bejelölheted egy felugró ablakban, hogyan mentél iskolába vagy munkába.

**ÚJDONSÁG!**

**LÉPJ BE MINDENNAP AZ APPBA**  
**ÉS NYERJ A KVÍZJÁTÉKON!**

Mindennap kapsz egy Tudtad-e üzenetet az appba és ezekből minden héten lesz egy online kvízkérdés.

A helyesen válaszolók között értékes nyereményeket sorsolunk ki!

**TÖLTSD LE AZ APPOT MOST**  
**ÉS TEDD AZ ISKOLÁDAT A LEGZÖLDEBBÉ!**

A verseny részleteit elolvashatod a weboldalunkon vagy az applikációban.



milliolepes.hu



app/googleplay



app/appstore



**Szerkesztők:**

Czobor Andrea, Végh Natália, Peidl Róbert

**Szerkesztő segédek:**

Vass Kristóf 11. X

Veilandics Korina 9.Y

Sárközi Nikolett 11. X