

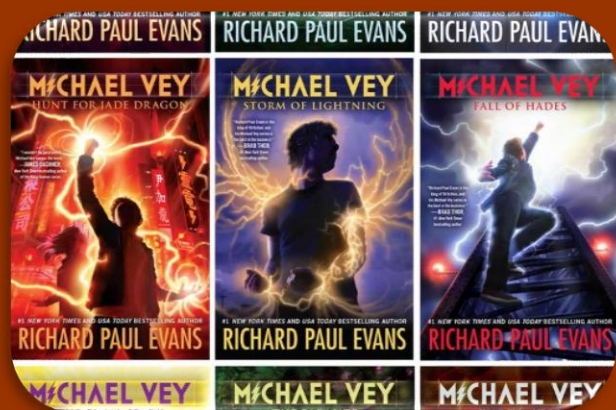
BUDAI PERSPEKTÍVA

2025/26

NYÁR



Élménybeszámolók



Könyvajánlók



Interjúk



**Megjelent iskolaújságunk új száma!
2025/2026 nyári számunk az alábbi cikkeket
tartalmazza:**

3.old. Anglia: Broadstairs – beszámoló

6.old. Sajtófesztivál

7.old. Michael Vey-könyvajánló

8.old. Nagy Péter szabad ötleteinek naplóbejegyzése

10.old. Melancholy

11.old. Focibajnokság

12.old. Diákinterjú

14.old. Tanárinterjú



Anglia: Broadstairs – beszámoló

Írta: Bitai-Balykó Brigitta 8.c

A Budai Gimnázium szervezésben 2026. 03. 29. – 04. 04. között lehetőségünk volt egy felejthetetlen hetet eltölteni az angliai Broadstairsben, ahol részt vehettünk a Hilderstone College nyelviskola 16 tanórás tanfolyamán, anyanyelvi tanárokkal. Kisérőink Gombos Zsófia és Répásy Nóra tanárnők voltak. Az Egyesült Királyságba való beutazás több előkészületet igényel, mintha egy EU-s országba szeretnénk eljutni,



ugyanis csak érvényes útlevelemmel és beutazási engedéllyel lehet belépni az országba.

Vasárnap reggel indultunk repülővel Londonba, érkezésünk után, buszos transzfer vitt bennünket keletre Broadstairs felé.

Kora délután érkezünk a nyelviskolához, csomagjaink elhelyezése után lesétáltunk a tengerpartra. Éppen apály volt, a Viking-öbölben mászkáltunk a nedves homokon. Az időjárás nem sokban különbözött az itthoni-

tól, borús, hideg idő volt, de a tenger morajlása és a sirályok hangja elképesztő hangulatot teremtett.

A szállásunk helyi családoknál volt, én Betti-vel, az osztálytársammal kerültem egy családhoz. Háziasszonyunk Jessica, akinek három gyermeke közül a legnagyobb már nem lakott otthon, mi az ő szobáját kaptuk meg, két franciaágy és külön fürdőszoba állt a rendelkezésünkre. Nagyon kényelmesen elfértünk a hatalmas szobában, a kilátás pedig egy szép zöld kertre nyílt. Budapestet ábrázoló szuveníreket és csokit vittünk a fogadó családnak ajándékba. Nagyon kedvesek voltak, bár számunkra kicsit távolságtartónak tündek. Sokféle állatot tartottak, aminek mi nagyon örültünk, mert szeretjük az állatokat. Teljes ellátást kaptunk, minden nap a családdal reggeliztünk





és vacsoráztunk. A kisvárosban gyalog közlekedtünk az iskola és a szállás között. Első nap az iskolában három csoportra osztottak bennünket a korábban kitöltött szintfelmérő teszt eredménye alapján. Minden délelőtt angol óránk volt, tanáraink nagyon barátságosak, kedvesek és türelmesek voltak. Délután a helyi történelemmel

és látnivalókkal ismerkedtünk Broadstairs környékén. A tengerparton található a Dickens House Múzeum, ahol rengeteg az író életéhez kapcsolódó műtárgyat mutatnak be, és minden évben fesztivált rendeznek a regényíró tiszteletére. A nap végére játék estet szerveztek nekünk a nyelviskola képviselői, a feladatok rendkívül szórakoztatóak voltak.

A második nap délutánját a várható két nagy kirándulás előkészületeivel töltöttük. Este lehetőségünk volt megtanulni a helyi néptánc lépéseit. Tánctanárnk lendületesen mutatta be a koreográfiát, élőzenei kísérettel. Viccesen szökdeltünk a táncteremben. Fantasztikus este volt, remekül éreztük magunkat.

A harmadik napon Londonba mentünk. Busszal vittek bennünket az iskolától a fővárosba. A nyelviskola tanárai által vezetett túrán megismerkedtünk a híres látnivalókkal. London csodálatos és hatalmas, otthont ad számos nevezetes múzeumnak, galériának, könyvtárnak és egyéb kulturális intézménynek. Egy nap alatt képtelenség minden látványosságot és múzeumot megnézni. Szerencsére sok gyö-

nyörű helyre eljutottunk, többek között: Cleopatra's Needle; London Eye, The Paddington Bear Experience; National Covis Memorial Wall; Big Ben; UK Parliament; Sir Winston Churchill Statue; Westminster Abbey; The Cenotaph; Buckingham Palace; Trafalgar Square; Saint James's Park. A közös városnézés után, szabad program keretében egyénileg is felfedezhettük a várost. Voltunk a The National Gallery-ben, ahol Giordano, Rousseau és Picasso színpompás festményeiben gyönyörködhettünk. Beugrottunk az M&M's édességboltba, ahol saját összeállítást készíthettünk a különféle színekből. Chinatown-ban ebédeltünk, utána ajándékok vásárlásra is volt alkalmunk, miközben a találkozóhely felé sétáltunk. Az idő gyorsan elrepült, este ismét buszra szálltunk és a mesés tájat figyelve úton voltunk a szállásunk felé.





A negyedik napon délelőtt ismét a tanteremben folytatódott az oktatás. Délután parti sétát tettünk Ramsgate-be. A városban található az egyik legnagyobb kikötő Anglia déli partvidékén. A látvány káprázatos, Broadstairsból a part mentén kanyargó sétányon haladva csodálhattuk a tengert, a sziklákat és a vidéket. Este színjátszó foglalkozás volt az iskola közösségi termében. Kis csoportokban adtuk elő, az általunk választott témájú, gyorsan rögtönzött mini színdarabokat. Jelmezeket is kaptunk, beöltözhettünk a szerepünkhöz legjobban illő kiegészítőket magunkhoz vége. Nagyon vicces alkotások születtek, remekül éreztük magunkat, könnyeztünk a nevetéstől. Az ötödik, utolsó délelőtt a tanfolyamon.

Sokat tanultunk, rengeteg új ismerettel gazdagodtunk, hála a helyi anyanyelvi környezetnek és tanárainknak. A délutáni programunk egy kirándulás volt Canterbury-be. A Canterbury Cathedral az Anglikán Község központja, a Canterbury érsek székhelye, része a világörökségnek, ezért az ország leglátogatottabb helyei közé tartozik. Érdekesség, hogy érkezésünk előtti héten iktatták be az új Canterbury érseket, aki az anglikán egyház 1400 éves történetének első női vezetője. Lenyűgöző épületek között hangulatos kis utcákon kalandoztunk. Megcsodálhattuk a városban található látványosságokat: Westgate Towers; Westgate Gardens; Ducking Stool; The Old Weavers House; Geoffrey Chaucer Statue; Queen Elisabeth's guest chambers; Chirst Church Gate; Canterbury Cathedral. Rövid idegenvezetés után, volt alkalmunk kötetlenül is bejárni a környéket. Vásárolgattunk, bementünk a House of Secrets üzletbe, ahol érdekes szuvenírekre leltünk. Az esti programunk búcsú karaoke volt, az iskolában. Bárki énekelhetett, aki szeretett volna. Mindenki nagyon jól mulatott. Másnap délelőtt búcsút vettünk a befogadó családuktól és a nyelviskola képviselőitől. Varázslatos hetet töltöttünk együtt, Anglia csodálatos! Remélem, lesz még lehetőségem visszatérni és élvezni a helyi kultúrát, az angol életérzést és nem utolsósorban, használni az angol nyelvet.





Sajtófesztivál-élménybeszámoló

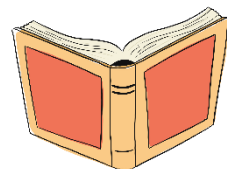
Írta: Szegedy Dóra, Kiripovszki Anna, Rumpler Erika 11.a

Május 22-én, pénteken részt vehettünk a DUE Médiahálózat által szervezett 33. Országos Ifjúsági Sajtó Fesztiválon az UP Rendezvénytéren. Az egész napos rendezvényre reggel 10 körül érkeztünk és találkoztunk a média faktosokkal. A helyszínen sok kiállító volt jelen, mint például: a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, a Mathias Corvinus Collegium, az ORFK és a Baptista Szeretet Szolgálat. Az információs pultnál apró nyereményekért mind megpörgethettük a szerencsekereket. A rendezvény során lehetőség volt találkozni vagy podcastot készíteni ismert magyar közmédiá szereplőkkel például Jakupcsek Gabriellával, Berecz Péterrel, Zsomacal vagy Máté Pállal. Lehetett ezenkívül különböző társasokat kipróbálni, csocsózni vagy a teraszon DJ Smash zenéit hallgatni. 11-kor a teraszon a DJ helyét átvették az ország legjobb ifjú kaszkadőrei, akik „fegyveres” bemutatót tartottak nekünk. A fesztiválon dőltek el az idei Nagy Diák Tesztek eredményei is. Az elődöntők után megkezdődött a döntők forgatása, amelyen mi is részt vettünk nézőként. A moziteremben végig néztük a KRESZ teszt döntőjének két fordulóját,



amelynek során megismerhettük egy quiz műsor forgatása során felmerülő technikai problémákat. Összeségében az egyetlen probléma a rendezvénytér mérete és a programok mennyisége volt. A fesztivál területe túl kicsi volt ezért túl zsúfoltnak érződött a délutáni tömegben, ezért volt, amit sajnos ki sem tudtunk kipróbálni. Ezen kívül lehetett volna kicsit több változatosabb program is.





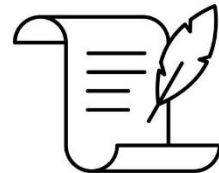
Könyvajánló

Írta: Radács Béni 11.d

A Percy Jackson sorozat megismerése után, egy másik kedvencemet a Michael Vey-t szeretném bemutatni nektek. A sorozat 7 részből áll, de Magyarországon még csak 5 jelent meg belőle. Szerzője pedig Richard Paul Evans.

A történet első részében megismerjük a főszereplő Michael-t, aki egy átlagos iskolába jár, és a többiek szemében teljesen hétköznapi. Viszont ő és egy barátja egy kísérlet során felfedezik azt, hogy Michael teljesen más, mint az iskolatársai. Michael képességét próbálják titokban tartani, ám nem sokkal később elrabolják a fiú édesanyját, és ekkor Michael rájön, hogy egy szervezet tagjai vadásznak rá, akik tudományos kísérleteket akarnak végezni rajta. Michael nem sokkal később ráébred, hogy nem csak ő az egyetlen, akinek valamilyen különös képessége van. A fiú ezután útra kell, hogy kiszabadítsa az anyját, azonban amikor odaér, Michael-t foglyul ejtik. A foglyok közt megismer még több olyan fiataalt, akiknek hasonló erejük van, mint neki. Barátságot kötnek és megfogadják, hogy kiszabadítják Michael anyját. Végül sikerül kitörniük az elrablók kezei közül, és közösen elmenekülnek, ám a tudósok csapata nem adja fel a kísérletek tervét, és megpróbálják felkutatni a gyerekeket. Nagyon izgalmas könyv, tele váratlan fordulatokkal és akcióval. Feltétlen ajánlom azoknak, akik szeretik a mai, akciódús, fantasy könyveket. Remélem tetszeni fog nektek is!





Nagy Péter szabad ötleteinek naplóbejegyzése

Írta: Bacsó Dani 11.a

Nagy Péter vagyok, 20 éves, szabadbölcésznek mondom magam, de életem nem volt egyetemre menni. A mindennapok rám zúduló súlya miatt úgy döntöttem, hogy a naplómát nevezem ki egyetlen olyan társnak, akiben tényleg megbízom. Először magamról. A környezetem pont annyira tart meghatározó egyéniségnek, és annyira tart egyedinek, amennyire a nevem az. Talán igazuk van, nem tudom, legyen igazuk. Egy napló a gondolatok rendszerezésére volna való, de mióta élek, gyűlöltem minden rendszert, amivel csak találkoztam, úgyhogy, ha csak magamnak írok, ha csak őszintén írok, miért ne rúgnám fel ezt is. Legalább itt megtehetem. Meg amúgy is, József Attila rajongóként sokkal inkább vonzanak a szabad ötletek.

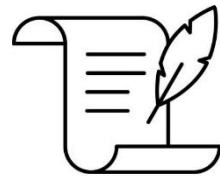
Nehezen megy ez... Még soha nem volt lehetőségem megtapasztalni azt, hogy milyen, amikor az ember meztelenre vetkőzik, csak úgy céltalanul, és nem gondol semmire. Pontosabban gondol, de csak egy valamire, hogy beszéljen. Nem pazarolja az energiáját arra, hogy cenzúrázza, moderálja saját magát, hanem beteljesíti azt a romantikus ígéretet, hogy ami a szívében az a száján.

Megpróbáltam én is így élni, de elég hamar rájöttem, hogy az emberek nem akarják hallani az igazságot. Feltesznek egy kérdést, de csak azért, hogy megerősítést kapjanak válaszul, nem őszinteséget. Ez is ugyanarra a dologra vezethető vissza: mindegy, le se érdemes írni, unalmas már. Mindenki gyenge.

Mindenki gyenge, de okolni senkit nem igazán tudok érte. Mármint személyenként lebontva az egyéneket semmiképp. Inkább egy nagy masszára haragszom, amit ez a sok kis egyén összeolvadva alkot. Mert az ember folyamatosan sír. Folyamatosan. Ezért létezik művészet, ezért léteznek vallások, az egész létezésünk arra az egy problémára keresi a megoldást, hogy merre meneküljön. Ez egy tüneti kezelés. Persze, tudom én is, kell. Nem véletlenül írok én is.

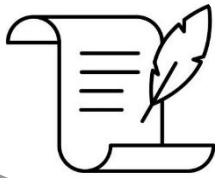
De az ember sír, menekül, aztán megint sír, hogy nem tudott sikeresen elmene-külni. De minden dolgot, ami miatt sír, lényegében a belőle is álló nagy masszának köszönhet. Hazudunk az új generációknak. Mióta világ a világ. Ez is magyarázható azzal, hogy boldog gyermekkor akarunk és kívánunk mindenkinek, csak így a boldog gyerekkor után, az első olyan szakadék, amit a szülők ásnak, sokkal jobban fog fájni, mélyebb lesz, és nagyobbat is csattanunk az alján.

Keresztülhúzzák minden egyén álmát, már kisgyermek korában, aztán csodálkoznak, hogy felnőve menekülni próbálnak. Menekültem én is, menekülök még mindig. Szerintem kb. a sírig.



Van egy feloldhatatlan, tutibiztos képlet: Ha a munkád hagyna élni, és segítene abban, hogy megtaláld az élet értelmét (pedig évezredek óta nem sikerült senkinek), akkor a magánéletben veszed körbe magad, mégpedig saját akaratodból, olyan energia- és létvámpírokkal, akik letaszítanak az élet legmélyebb bugyriába. Nem a pokolnak, ha a pokol jönne már te is egy árokban fetrengenél valamivel túlادagolva. Arra jönne valaki, segíteni próbálna. Majd, amikor pont egyetlen mozdulatra lennél az ébredéstől, arcon köpne, beléd rúgna, és otthagyna, hogy oldd meg magadnak. Csak úgy ösztönzéseképpen. Ebben az országban, ebben a világban semmiből nem hagyható ki a nyomor. Bármiről kezdesz gondolkodni, pár gondolatfutam múlva egész biztosan valami vérszorgatókönyvnél fogsz tartani. Így vagy bekötve. Képekbe menekülve találod magad, újra és újra, jobb, ha beletörődsz. Mostanában kezdtem belenyugodni én is. Nem akarok semmit megjavítani, egyszerűen nincsen rá receptem, feladtam ezt az egészszet, és inkább külső szemlélőként figyelem a saját életem. Amit akarok lehetetlen, mindig az volt, most is az, mindig is az lesz. Ez már csak ilyen. Most visszatérek a nyolcévesen rajongott filmjeim közé, és azt írom: Kedves naplóm! Köszönöm, hogy te vagy az egyetlen társ, aki megért és meghallgat feltétel nélkül!

Köszönöm, hogy te mindig elérhető, és egyetlen biztos pont vagy az életemben. Őszinte viszont sosem leszek veled sem teljesen, mert a tollam, vagy amivel éppen írok, sajnos nyomot hagy, és nem akarom, hogy a lelkem legmélye visszakereshető legyen. Ugyanúgy hagyok nyomot benned, ahogy az engem körülvevő emberek lélektolla hagy minden egyes kimondott szóval, és egykor üres lapjaidat, úgy írtam visszafordíthatatlanul tele, ahogy az én belsőmet minden ember, akihez valaha egy szót is szóltam. Így működik a befolyásolás. Egy dolog maradt, amit megtűr a gondolat: ez már csak ilyen.



Melancholy

Written by: Erika Rumpler 11.a

I'll die in melancholy,
That's what you always tell me.
But whose fault is that,
That I'm always feeling sad?

My love for you won't change,
And that's what I find strange.
No matter what you do,
I will always choose you.

And it hurts that you don't,
And I know that you won't.
Never ever in your life,
You've already made up your mind.

I rest at the bottom of the sea,
Water is filling my lungs, but you don't see.
My hand is reaching towards the sky,
Waiting for you, I still try.

I'll die in melancholy,
At least you won't forget me.
I craved my name inside your memory,
Maybe I want you to fall into misery.

But I'm lying to myself, lying to you,
And unfortunately you know the truth.
I love you, I love you, I love you,
That's got me feeling blue.

I've already cried my eyes out.
What else do you want?
You took my sanity from me.
Will I ever break free?

I rest at the bottom of the sea,
Water is filling my lungs, but you don't see.
My hand is reaching towards the sky,
Waiting for you is why I die.



Focibajnokság

Írta: Hajnal Gábor 11.a

2026. március 18. és 27. között rendezték meg az idei focibajnokságot, amelyen iskolánk csapata is részt vett. Már az első naptól kezdve nagyon jó hangulat uralkodott a csapatban, és mindenki izgatottan várta a mérkőzéseket. A bajnokság nemcsak a fociról szólt, hanem arról is, hogy új embereket ismerhettünk meg, és a csapattársainkkal még jobban összekovácsolódjunk. A közös játék és a sok együtt töltött idő segített abban, hogy jobban tudjunk együtt dolgozni a pályán és azon kívül is. A mérkőzések előtt rendszeresen voltak edzések és bemelegítések, amelyek általában 1–1,5 órásak voltak. Ezek azért is voltak különlegesek számunkra, mert az ötödik óra után eljöhettünk a suliból, hogy közösen készüljünk fel a meccsre. Az edzéseken sokat gyakoroltunk, fejlesztettük az összjátékot, és mindenki igyekezett a legjobbját nyújtani. A sok gyakorlás végül meg is hozta az eredményét. A bajnokság legemlékezetesebb pillanata egyértelműen a döntő mérkőzés volt. Ez egy szenzációs, fordulatos meccs volt, amelyet 6–3-ra nyertünk meg. Mindenki nagyon küzdött, és végül sikerült elhoznunk a kupát. Hatalmas élmény volt együtt ünnepelni a győzelmet, és büszkék voltunk arra, hogy képviselhettük az iskolánkat.

Részvevők: Ráth Márton, Szenttornyay Kristóf, Antalffy Koppány, Nagy Bence, Hajnal Gábor, Balogh Brúnó, Murvai Kálmán, Hajrizi Fron





Diákinterjú

Diákinterjúm Varga Villóval készült, aki a 11.a osztályba jár. Ő lett a squash sportág 2026.év Magyar Bajnoka. Gratulálunk!

Írta: Szegedy Dóra 11.a

1. Mikor és hogyan ismerkedtél meg a squash sporttal, és mi motivált abban, hogy komolyabban is elkezdj vele foglalkozni?

-Már kicsi korom óta a squash világában mozogtam anyukám miatt. A squash pálya mellett nőttem fel, mivel anyukám edző és versenyző. Szerettem volna kipróbálni egy egyéni sportot a röplabda után, amivel akár egyetemre is be tudok kerülni.

2. Emlékszel még az első versenyedre? Milyen élmény volt számodra?

-Ez egy vicces történet, mivel az első squash versenyem 9 éves koromban volt. Viszont nem volt a legjobb élményem, így abba is hagytam. Nagyjából 7-8 évre rá újra elkezdtem squasholni és versenyezni. Szóval az első igazi versenyem 16 évesen volt, a junior országos bajnokság. Nem azért mentem arra a versenyre, hogy megnyerjem, mert közel 0% esélyem volt, hanem azért, hogy tapasztalatot gyűjtsek és felmérjem a korosztályomban az erőviszonyokat.

3. Hogyan épül fel egy heti edzésterved?

-Mivel a squash egy nagyon összetett sport, így az edzések is elég összetettek. Hétfőn, szerdán és pénteken csapatedzésem van. Ami inkább játékosabb, de ezen kívül kondicionális edzések is vannak. Lépcsőzés, árnyékolás is szokott lenni. Kedden inkább technikai vagy solo szokott lenni. Csütörtökön pedig páros edzés van. Ezek persze 2-2 órák. Hétfévente versenyek vannak, így mindig van egy kis változtatás az edzésekben.

4. Hogyan készültél fizikailag és mentálisan az U19-es korosztály Magyar Bajnoki versenyére?

-Fizikailag a regeneráción van a hangsúly minél közelebb kerülök egy versenyhez. Masszázs, hengerezés, nyújtás stb., nekem ezek elengedhetetlenek a jó teljesítményhez. Mentálisan pedig elképzelem, hogy hogy fogok a versenyen szerepelni, ki ellen fogok játszani stb. Nekem ez segített a legjobban.

5. Ki vagy kik segítettek a legtöbbet a fejlődésedben (edző, család, csapattársak)?





-A szüleim nagyon sokat segítenek, amikor itthoni vagy külföldi verseny van. Az edzőmnek köszönhetek a legtöbbet.

6. Volt olyan pillanat a döntőben, amikor úgy érezted, hogy eldőlhet a meccs? Mi járt akkor a fejedben?

-Mikor kimondják a pillanatnyi eredményt, nem arra gondolok, hogy mi lesz, ha azt az egy pontot megnyerem. Hanem hogy meg kell szerezniem azt az egy pontot. Akkor szoktam realizálni, hogy sikerült, mikor véget ér utolsó labdamenet.

7. Hogyan tudod összeegyeztetni a sportot a tanulmányaiddal?

-A sport és a tanulás összehangolásához jó időbeosztás kell. Előre tervezek, és mindig arra koncentrálok, amit épp csinálok.

8. Van példaképed a squash világában, aki inspirált téged a pályafutásod során?

-Igen, vannak példaképeim. Például a volt világbajnok, Nour Gohart, egyiptomi női játékos.

9. Mit tanácsolnál azoknak a fiataloknak, akik most kezdik a squash-t, és hasonló sikereket szeretnének elérni?

-Legyenek türelmesek. Sokat üssenek, gyakoroljanak, árnyékoljanak. Mindegy, hogy egyedül, párban vagy akár csapatban.

10. Mik a jövőbeli céljaid a sportban, van-e még olyan álm, amit szeretnél megvalósítani?

-Igen, nemzetközi szinten szeretném még jobban megmutatni magam. Akár Európában vagy akár más kontinenseken is.





Tanárinterjú

Írta: Kristóf Emőke 11.a

Interjú Mészáros Vanda Tanárnővel.

1. Mi előzte meg azt, hogy végül a testnevelési egyetemem választotta?

-A sport gyerekkorom óta sokkal több volt számomra egyszerű hobbinál. Először úsztam, később vízilabdáztam, de igazából mindig minden labdás sportot imádtam, akár általános iskolában, akár gimnáziumban. Sokáig edzősködtem is, viszont egy idő után azt éreztem, hogy szeretném tágítani a tudásomat és új irányba fejlődni. A testnevelő tanári képzésen találkoztam újra a gyógytestneveléssel, ami különösen közel áll hozzám, mert 19 éves koromig gyógytornász szerettem volna lenni. Nagyon megfogott, hogy ezt a tudást a mindennapi testnevelés órákon is hasznosítani lehet. A családom is végig támogató volt, bennem pedig inkább csak pozitív izgalom volt az új kihívás miatt.

2. Hogyan motivál egy olyan lányt, aki világegyetemén utálta a mozgást, tudva, hogy ön évekig az élsportért élt?

-Pont azért tudok empatikus lenni az ilyen diákokkal, mert az élsport kemény oldalát is megtapasztaltam. Tudom, hogy nem mindenki szeret versenyezni vagy folyamatosan teljesítményt mérni. Szerintem mindenkinek meg lehet találni azt a mozgásformát, amiben sikerélménye lehet. Nem az a cél, hogy mindenki élsportoló legyen, hanem hogy megtapasztalja: a mozgás lehet örömforrás is. Próbálok megtalálni azt a motivációt, amivel a diák jól érzi magát az órán, és közben sikerélménye is van. Fontosnak tartom, hogy megértsék: a mozgás értük van, nem ellenük. Én inkább a dicséretben, a motiválásban hiszek, és szerintem humorral, odaadással is nagyon jól lehet testnevelést tanítani. Szerencsére egyre többször kapok olyan visszajelzést a tanulóktól, hogy élvezik a feladatokat, vagy kedvük van megcsinálni egy-egy gyakorlatot. Ezért próbálok színes, változatos órákat tartani, sok új ötlettel és módszerrel.

3. Mi volt a legfontosabb lecke, amit egy elveszített vízilabda meccs tanított önnek, és hogyan adja ezt át a diákjainak?

-Maximalista emberként régen nagyon nehezen viseltem a kudarokat, de a sport megtanított arra, hogy vereségekre is szükség van, mert rengeteget tanulhatunk belőlük – elsősorban saját magunkról. Mivel csapatsportágból jöttem, nagyon hamar megtapasztaltam, hogy fejben szinte minden eldől. Fontos, hogyan tudunk együttműködni, motiválni és segíteni egymást a nehéz helyzetekben. Ezt próbálok átadni a diákjaimnak is, ezért sok páros és csoportos feladatot alkalmazok az óráimon. Szeretném, ha megtanulnák, hogy veszíteni nem tragédia, hiszen sokszor abból fejlődünk a legtöbbet. A legfontosabb számomra az, hogy megtalálják azt a mozgásformát, amit örömmel csinálnak, és ami a mindennapi életük részévé válhat – az egészségükért, a jó hangulatért és a közösségi élményekért is.



4. Miben látja a mai 14-18 évesek mozgásigényét másnak ahhoz képest, amikor ön ennyi idős korában napi szinten járt edzésre?

-Azt látom, hogy a mai fiatalok nagyon szívesen mozognak, ha olyan mozgásformával találkozhatnak, ami közel áll hozzájuk vagy élményt ad nekik. Viszont amit nem szeretnek vagy nem érzik magukhoz közel, azt sokkal nehezebb motiválón tanítani. Szerintem ebben szerepet játszik az is, hogy ma sokkal több minden vonja el a figyelmüket, és kevésbé természetes számukra a mindennapi mozgás igénye. Amikor én voltam gimnazista, a napi sport rengeteget adott nekem: fegyelmet, kitartást és olyan hozzáállást, amit nemcsak az edzéseken, hanem az élet más területein és a tanulásban is tudtam használni. Ma sokszor azt érzem, hogy a fiataloknak nehezebb hosszabb ideig koncentrálni vagy kitartóan dolgozni valamiért, ezért próbálok olyan órákat tartani, amelyek élményt adnak és jobban bevonják őket a mozgásba.

5. Mi volt az eddigi legnagyobb sikerélménye pedagógusként?

-A legnagyobb sikerélményeim pedagógusként inkább emberi oldalról érintenek meg, mintsem eredmények szintjén. Nagyon jó érzés volt például megtapasztalni, hogy egy korábban szinte egyáltalán nem mozgó diák az én hatásomra kezdett el egy adott sportágat vagy mozgásformát délutánonként is űzni, mert megszerette azt.

Számomra ezek a legfontosabb visszajelzések: amikor látom a pozitív változást a hozzáállásukban, vagy amikor egy óra végén azt mondják, hogy „Tanárnő, ez nagyon jó óra volt, lehetne máskor is.” Ilyenkor érzem igazán, hogy érdemes ezt csinálni. Az a célom, hogy a tanulók sikerélménnyel, jó hangulatban hagyják el a termet, és pozitív élményként gondoljanak a mozgásra.

6. Mit gondol, hogyan lehetne elérni, hogy a testnevelés ne csak egy „töltelék tárgy” legyen a matek és a töri között?

-Szerintem nagyon fontos lenne, hogy a diákok megértsék: a testnevelés nem csak egy tantárgy, hanem a harmonikus testi fejlődésről, a mentális egészségről és az egészséges életmód kialakításáról is szól. A mai fiatalok rengeteget ülnek egész nap az iskolában, ezért a mozgásnak inkább egyfajta felszabadulást kellene jelentenie számukra, nem pedig újabb kötelező feladatot. Én azt szeretném, hogy szívesen járjanak testnevelés órára, és érezzék azt, hogy itt lehet egy kicsit kiengedni a gózt, levezetni a stresszt, mozogni, nevetni, akár hangosabbnak lenni is. Szerintem akkor fogják másképp látni a testnevelést, ha pozitív élményeket kötnek hozzá, és nem csak teljesítmény kényszerként élik meg.

7. Egy tesi tanárnak is szüksége van mozgásra a munkáján kívül? Ön mivel vezeti le a feszültséget?

-A mozgás számomra annyira természetes, hogy nehezen tudnám elképzelni nélküle a mindennapokat. Nem azért mozgok, mert „kell”, hanem mert feltölt és kikapcsol. Szeretek túrázni, úszni, kondizni, illetve a



kollégáimmal különböző labdajátékokat játszani. De igazából a hétköznapi dolgokban is keresem az aktivitást: imádok kertészkedni, a kutyusommal nagyokat sétálni és minél több időt a szabadban tölteni.

8. Mi volt a legutóbbi olyan módszer vagy kutatási eredmény az egyetemen, amit másnap azonnal kipróbált a gimiseivel?

-Az egyetemen nagyon sok új szemléletű módszerrel találkozunk, amelyek sokkal játékosabbak, interaktívabbak és kreatívabbak, mint a hagyományos megközelítések. Szeretek digitális eszközöket, kooperatív feladatokat és különböző játékokat beépíteni az órákba, természetesen a tanmenethez kapcsolódva. Az egyik legújabb dolog, amit az egyetemi tanulmányaim alapján kipróbáltam a gimnazistákkal, az a társasjátékok testnevelésre való adaptálása volt. Szerintem nagyon élvezik a diákok ezeket az újításokat, mert kizökkenti őket a megszokott óra rutinból. Hiszek az újdonság erejében, ugyanakkor fontosnak tartom a szakmai keretek megtartását is. Tanárként számomra az is nagyon lényeges, hogy folyamatosan fejlődjek és nyitott maradjak az új módszerekre.

9. Ön mi alapján ad ötöst egy olyan diáknak, akinek nem az erőssége a sport?

-Nálam nem csak a „jó sportolók” kaphatnak ötöst testnevelésből. Fontosnak tartom, hogy minden diákot a saját képességeihez és adottságaihoz mértén értékeljek. Számomra az egyik legfontosabb szempont a hozzáállás: hogy mennyire próbálkozik, mennyire dolgozik becsületesen és szeretne fejlődni. Természetesen volt már több olyan tanulóm is, aki nem kimagasló sport teljesítményével, hanem a kitartásával és az akaratával ért el nagy fejlődést. Ezeket ugyanúgy nagyon fontos sikernek tartom, és igyekszem is értékelni. Szerintem a testnevelésnek nem az a lényege, hogy mindenki ugyanolyan legyen, hanem hogy mindenki önmagához képest fejlődjön.

10. Hogyan tanítja meg a "menő" sportolóknak a gimiben, hogy türelmesek és elfogadóak legyenek azokkal, akiknek fizikai hátrányaik vannak?

-Számomra nagyon fontos, hogy a testnevelés órákon a diákok ne egymás ellen, hanem egymást támogatva működjenek. Az egyik fő célom az, hogy megtanulják motiválni és segíteni egymást, ezért az óráimon nagyon sok páros és csoportos feladat jelenik meg. Van, hogy a diákok választanak párt vagy csapatot, de sokszor én alakítom ki ezeket, mert fontosnak tartom, hogy mindenki dolgozzon együtt mindenkivel. Szerintem egy jó sportoló nem attól „menő”, hogy lenézi a kevésbé ügyes társát, hanem attól, hogy képes maga mellett húzni és motiválni őt. A jó hangulat számomra alapvető része az óráknak, ehhez pedig elengedhetetlen az egymás iránti tisztelet és elfogadás. Ezt nagyon komolyan veszem, mondhatni ez az egyik legfontosabb szabály az óráimon.

Budai Perspektíva- Közreműködők:

Az újság kiadója:

- *Budai Gimnázium Diákönkormányzata*

Főszerkesztő:

- *Kristóf Emőke*

Szerkesztők:

- *Szegedy Dóra, Kiripovszki Anna*

Szerzők:

- *Bitai-Balykó Brigitta*
- *Szegedy Dóra*
- *Kiripovszki Anna*
- *Rumpler Erika*
- *Radács Béni*
- *Bacsó Dani*
- *Hajnal Gábor*
- *Kristóf Emőke*

Támogatók:

- *Az iskola újság elkészítését az iskola vezetése, valamint tanárai támogatják.*
- *Külön köszönet Mészáros Vanda, Vrana-Heits Anita tanárnőknek!*

Kapcsolat:

- *E-mail: budai.perspektiva@gmail.com*
- *Instagram: @budai_dok*

A Budai Perspektíva célja:

- *A diákok hangjának erősítése, kreativitásuk és tehetségük bemutatása, valamint az iskolai közösség összekapcsolása.*

Az újság tartalmáért a szerzők felelősek. A megjelent írások nem feltétlenül tükrözik az iskola hivatalos álláspontját.

Források:

<https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image-film?phrase=microphone+podcast+interview+no+people> (1. o.)

<https://www.vecteezy.com/vector-art/20611516-single-one-line-drawing-of-airplane-fly-through-the-sky-globe-icon-silhouette-for-tours-and-travel-concept-infographics-business-presentation-on-white-background-design-vector-graphic-illustration> (3-5. o.)

<https://stock.adobe.com/search?k=microphone+draw> (6. o.)

<https://writingcooperative.com/what-you-need-to-know-before-you-publish-your-book-b91a32862738> (7. o.)

<https://elliottbaybook.com/item/43j-CzJdMg7Jce7tpNiHXA> (7. o.)

https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?mediatype=illustration&phrase=symbol+in+poetry&traced_gsrp_landing=https%3A%2F%2Fwww.istockphoto.com%2Fhu%2Fillustrations%2Fsymbol-in-poetry (10. o.)

https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?mediatype=illustration&phrase=symbol+in+poetry&traced_gsrp_landing=https%3A%2F%2Fwww.istockphoto.com%2Fhu%2Fillustrations%2Fsymbol-in-poetry (10. o.)

<https://hu.pinterest.com/pin/how-to-draw-a-football-easy-drawing-tutorial-for-kids--766456430343352868/> (11. o.)

<https://www.vecteezy.com/vector-art/23685363-single-continuous-line-drawing-two-microphones-crossed-logo-social-media-influence-broadcasting-concept-karaoke-party-rap-battle-audio-equipment-one-line-drawing-graphic-design-vector-illustration> (12-15. o.)

Van egy izgalmas projekted, amit szeretnél megosztani a világgal?

Egyedi tartalmat készítesz a közösségi médián, esetleg blogot írsz, fotózol, videózol vagy művészeti munkáidhoz keresel közönséget?

A Budai Perspektíva lehetőséget ad neked, hogy bemutasd ötleteidet, projektjeidet az iskolatársaidnak! A hátsó borítón mostantól hirdetési felületet biztosítunk diákok számára, ahol megoszthatod:

- Közösségimédia-fiókjaidat,
- Kreatív projektjeidet,
- Művészeti munkáidat,
- Rendezvényeidet vagy kezdeményezéseidet



Mutasd meg, mit alkotsz!



Érd el iskolatársaidat!



Találj támogatókat, érdeklődőket, követőket!

Küldd el nekünk hirdetésed szövegét, képeidet, illetve a projekted elérhetőségét a következő e-mail címre: budai.perspektiva@gmail.com, vagy keresd az iskola-újság szerkesztőségét személyesen!