

CAMPUS

2013. MÁJUS I. ÉVFOLYAM 5. SZÁM

FACEBOOK HASZNÁLATI SZOKÁSOK

AZ ELSŐ ÉV A STUDIO 69 KAMERAÁLLÁSÁBÓL

A STRESSZ ÉSKEZELÉSE

TANULÓREPÜLŐK...

BÉCS BUDAPEST TÜKRÉBEN

PÜNKÖSD

"INKÁBB EGYEDÜL, MINT SZÍNLELT KETTESBEN"

A SZIE-ABPK JÁSZBERÉNYI CAMPUSÁNAK ELEKTRONIKUS ORGÁNUMA



CrAMPUS

ONLINE DIÁK MAGAZIN

Hirdessen online!

Miért hirdessen a CrAMPUSBAN?

- 1 Tökéletes eszköz, hogy megszólítson iskolásokat, célzott, nekik, róluk szóló újságcikkek között.
- 2 A jövő döntéshozói most még padban ülnek, de pár év múlva már fontos lesz a véleményük.
- 3 Olyan közönséghez jut el hirdetése, ahova más marketing eszköz nem.
- 4 Hirdetőink össze tudják kötni facebook oldalának vagy honlapjának nézettség-növelésével.
- 5 Ahogyan az olvasótábor növekszik, úgy nő az Ön nézettsége is anélkül, hogy Önnek bármit kellene tenni.

Nézettség:

- 1 szám: 1150 fő töltötte le.
- 2 szám: 1325 fő töltötte le.
- 3 szám: 8 nap alatt 448-an töltötték le.

Nem csak hirdetés hanem támogatás is!

A hirdetésekbe befolyó összeget, technikai eszközök vásárlására és a stúdió kialakítására használjuk fel.

Terveink:

Következő megjelenéseinkkel 2013. nyarára elérjük a 2000 látogatót, év végére a 3000 olvasót.

A magazinba egyre több iskolás fog írni és egyre több iskolával felvesszük a kapcsolatot.

Nyereményjátékok, pályázatok kerülnek az újságba és a diákok számára az üzletek egyedi nagy diák kedvezményeket biztosítanak.

MÉDIA ÉRTÉKESÍTÉS



FÜGGETLEN REKÁM ALKUSZ

HIRDESSZEN MOST!

1-T FIZET 2-T KAP AKCIÓ ÁPRILISRA!

Crampusz újság médiapartnere a Xia Média.

Hirdetését a

xia777@pr.hu e-mail címen vagy a **06 30 565 4940** -es telefonszámon adhatja fel.

TARTALOMJEGYZÉK

CrAMPUS HÍREK

05 Csak őszitén!

Beszámoló az első év élményeiről

06 Az elmúlt év a STUDIO 69 kameraállásából

09 Az első év szociális munkás szemmel

10 Házirendalkotás rendhagyó módon

11 Regionális integrált görkorcso- lya verseny Jászberényben

TUDOMÁNY ÉS ISMERET- TERJESZTÉS

12 Facebook használati szokások a Campuson

15 Az információs műveltség

16 Miért jó a SZIE-ABPK?

Andragógia szakos hallgatók értékelése

MŰVÉSZET ÉS KREATIVI- TÁS

20 Tanulórepülők...

4. és 5. rész

HU-MORZSÁK

22 Viccek

KULTÚRA ÉS KIKAPCSOLÓDÁS

23 Bécs Budapest tükrében

ÉLETMÓD ÉS STÍLUS

25 Egészséges életmód

28 Receptek

29 A stressz és kezelése

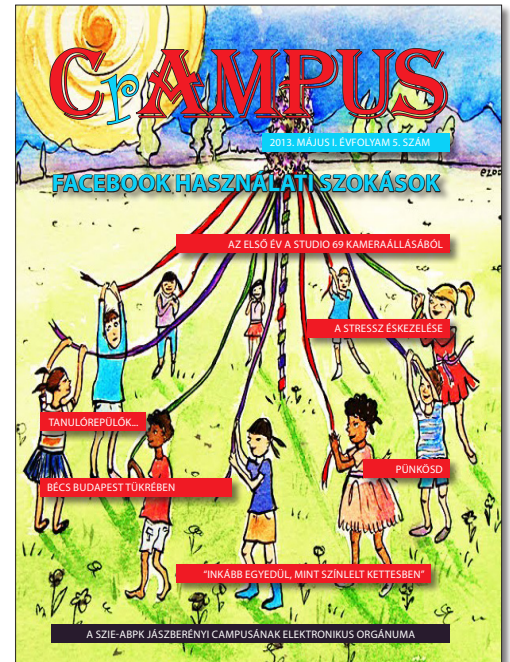
VALLÁS ÉS VILÁGNÉZET

32 Pünkösöd

34 „Inkább egyedül, mint színlelt kettesben”

35 Égi tűzben, zúgó szélben Somogyi Imre verse

IMPRESSZUM



Főszerkesztő

Magyarné Fazekas Ágnes

CrAMPUS Hírek

Zsiros Réka, Rideg Dzszenifer, Csábi Dóra, Szakács Annamária

Tudomány és ismeretterjesztés

Juhász István

Művészet és kreativitás

Berecz Marianna, Bodnár Zsófia

Kultúra és kikapsolódás

Szabó Judit, Podlaviczki Anna

Hu-Morzsák

Kuli János

Életmód és stílus

Lázók Vivien, Kellner Orsolya

Vallás és világnézet

Szabó Ramóna

Design

Berecz Marianna

KEDVES OLVASÓNK!



Május sokak szerint az év legszebb hónapja, intézményünk életében is meghatározó időszak. Hallgatóink épp hogy teljesítették a szorgalmi időszak gyakorlati követelményeit, máris újabb kihívások, a vizsgák elé néznek. Hatványozottan érvényes ez a kijelentés a végzősökre, akiknek többsége ideiglenes tanévüket a szakdolgozat védésével és az államvizsgával zárja, s valószínűleg mostanság nem igen telik el nap, hogy ne ekörül forognának gondolataik. Tizenkettedikes gimnazistáink életük egyik első komoly próbatételén, az írásbeli érettségén már túl vannak, a szóbeli készülődés pedig valószínűleg már kezdetét vette. A május tehát intézményünk életében az egyik legtöbb izgalmat tartogató hónap is.

A CrAMPUS 5. számában a tanév vége közeledtével kulcsszerep jut a visszatekintésnek. Harmadéves hallgatóink készítettek egy rövid, de lényegre törő tanulmányt arról, hogy hogyan élték meg az itt töltött három évet, mennyire elégedettek a képzéssel, amelyben részt vettek. Az első éves informatikus könyvtárosok körében

Dosztály Bianka érdeklődött, Víg Alexandra pedig egy szociális munkást kért meg, hogy értékelje az itt eltöltött első tanévét. Zsiros Réka a Studio 69 csapatának tagjait faggatta indulásuk körülményeiről, az általuk végzett munkáról, jó és rossz tapasztalataikról és a műsorkészítés nehézségeiről.

Az elmúlt hónap során történt néhány fontos esemény, melyen újságíróink jelen voltak és tudósítottak. Ezek között említendő a 6. integrált görkorsolya verseny, melynek lebonyolításában főiskolai hallgatók és gimnáziumi tanulók is aktívan közreműködtek. A tizenkettedik évfolyam ballagásán újságunk fotósa, Holló Dénes Márton első éves informatikus könyvtáros hallgató által készített képek megtekinthetők a főiskola facebook oldalán, a <https://www.facebook.com/szieabpkjb> címen (ugyanitt található az ÖKO-napon készült felvételek és még számos, a főiskola vagy a gyakorló általános iskola és gimnázium nevezetes eseményeit megörökítő fotó is). Az információs műveltségről tartott előadást a campuson Dr. Varga Katalin, a Pécsi Tudományegyetem Könyvtártudományi Intézetének egyetemi docense, erről is beszámolunk hasábjainkon.

Szerkesztőségünk örömmel tapasztalja, hogy a gimnáziumban tanítók és tanulók közül is egyre több visszajelzés érkezik újságunkhoz, valamint újságíróink is építik a kapcsolatot a középiskolába járókkal és az általános iskolásokkal is. Hosszú távú céljaink között szerepel lehetőséget biztosítani mind több gyakorlós tanulóknak, hogy kipróbálja magát az újságírásban, valamint kapcsolatot építeni a város több közép fokú intézményével is. Az ebbe az irányba tett első lépések egyike Stelkoviczné Krauter Anikó tanárnő beszámolója a házirendalkotás egy rendhagyó formájáról, valamint Kugler Erika tanárnő összefoglalója a gimnazisták tanulmányi kirándulásairól.

Mindezek csupán kiragadott címek voltak a CrAMPUS 5. számában található írások közül, melyek közt reményeink szerint minden kedves olvasónk talál kedvére való témát.

M. Fazekas Ágnes

CSAK ŐSZINTÉN!

BESZÁMOLÓ AZ ELSŐ ÉV ÉLMÉNYEIRŐL

Az idő olyan gyorsan telik, hogy ismét egy vizsgaidőszak előtt állunk. Első tanítási évünk szorgalmi időszakait már magunk mögött tudhatjuk. Leginkább elsőéves informatikus könyvtáros szemmel tudok nyilatkozni erről az évről, bár igaz, hogy a többi szakkal is voltak összevont óráink. Összességében egy jó évet tudhatunk magunk mögött. Jó tanáraink vannak, a közösség nagyon jó, és úgy érzem, napról-napra jobban összekovácsolódnunk. Lássuk be, kilenc főnek nem nehéz összeszoknia. Tanár fronton sajnos ért minket még év elején egy nagyobb hátrány, Prókai Margit tanárnő távozása. Ő felelt a két fő tantárgyunk oktatásáért, a formai és a tartalmi feltárásért, ez a két tárgy a könyvtárosi munka főpillérének számít. Természetesen Báji-Tóth Erika tanárnő és Jávorszky Ferenc tanár úr mindent elkövet, hogy ne akadályozza tanulmányainkat Prókai tanárnő távozása. Csoportunk szinte egyöntetűen azon a véleményen van, hogy jó lenne, ha több gyakorlati és kevesebb elméleti tárgyunk lenne. Legnagyobb mumusunknak az írás-könyv- és könyvtártörténetet tartjuk, a rengeteg évszám és az igencsak sok Landerer kezdetű név miatt. Megjegyzésük nem a legkönnyebb, és kilátásaink eléggé sivarak az előttünk álló vizsgával kapcsolatban.

Beszélgettem diáktársaimmal évközben az órák előtt, és többünkénél is felmerült a kérdés, hogy miért van az, hogy a nyelvi, valamint testnevelés órák, bár kötelező jellegűek, mégsem érnek kreditet. Mind a két tárgy hasznos, hisz kell a nyelvvizsga, valamint a folyamatos mozgás is szükséges az életben, tehát nem az órák hasznosságát vonom kétségbe. Főképp, hogy a nyelvi sáv heti 4 órában van, ennyi óráért már kaphatnánk kreditet és jegyet is, ezáltal is feljebb tudnánk vinni a félévi átlagunkat. Az átlag nem elhanyagolható az ösztöndíjat illetően, valamint azok, akik önköltségesen vannak, még több esélyt kapnának arra, hogy áttegyék őket államira. Ez a téma valószínűleg egy külön cikket is megérne. Egy kis utánajárás, érdeklődés után lehet, meg is fog valósulni.

Az iskolai életünk természetesen nem csak tanulással telik. Vannak év közbeni események a sulifalán belül, vagy kollégiumi esték is színesítik az iskolai életet. Ráadásul ezeket megőrökítjük az utókor számára is, hisz megindult a Stúdiómunka valamint az iskolai újság is, amit épp most olvasol. A stúdiómunka nekünk, első éves informatikus könyvtárosoknak köszönhető. Csoporttársaim vállalták magukra a feladatot, mikor Magyarné Fazekas Ágnes tanárnő megkérte rá őket. A fiúk (Sáfár László, Kuli János, Holló Dénes Márton, Refle Dávid) aktívan jelen vannak minden iskolai eseményen és videófelvételt, képeket készítenek róla az iskolának, valamint a hallgatók is kérhetnek saját példányt. Csoporttársaimnak már-már második otthonává vált a Stúdió, minden szabad percüket ott töltik. Remek összetartó erővé vált. Csoportom nő tagjai (Szabó Judit, Szabó Ramóna, Berecz Marianna és jómagam, Dosztály Bianka) pedig inkább az iskolai újságban működünk közre. Látható, hogy mindannyiunknak meglett a maga kis feladata a tanulás mellett, melyek színesebbé teszik főiskolás életünket.

Összegezve azt tudom mondani, hogy nem bántam meg, hogy ide jöttem. A családi légkör üdítően hat rám, és a kis csoport létszám miatt jobban megismerhetjük egymást, és szívesebben is segítünk a másiknak. Szeretnék a könyvtáros szakmában elhelyezkedni, viszont az újságírás is nagyon vonz. Szerencsés helyzetben vagyok, mivel újságírói tanulmányaimat is folytathatom, hála a CrAMPUS-nak, így a jövő kérdése még nyitott számomra.

De ne csak én beszéljek, íme néhány csoporttársam véleménye:

*„Én speciel örülök, hogy elkezdtem ezt a képzést is. Érdekesebbnek találom az előző szakomnál, és elég jó a hangulat. Kissé csalódott vagyok a sok elméleti tárgy miatt. Egész jó lenne, ha el tudnám végezni a szakot, mert valahol vonz ez a szakma.”- Laci -
„(...) úgy gondolom, hogy sok az elmélet, jobb lenne a gyakorlatra helyezni a dolgokat.*

*A hangulatot kiemelném 8/10 pontot kap nálam, s nem elhanyagolható a Stúdió összetartó ereje sem. Több oktatóval mondjuk, élvezetesebb lenne az egész, azaz Prókai Margit jó lenne, ha itt maradt volna, mert most „majális” a helyzet.”- Jani -
„Az első évem nagyon jól telt itt, igaz nem úgy, mint ahogy arra számítottam. A tanárok közvetlenek, segítenek. Én laikus szemmel azt hittem, hogy ezen a szakon a könyvtár rész lesz az erősebb, viszont ahogy kiderült, az informatika a húzó ágazat. Örülök, hogy ide vettek fel.”- Judit -*

„(...) Nagyon megtetszett ez a szak. (...) Az iskola elvégzése után szívesen kipróbálnám magamat informatikus könyvtárosként. Véleményem szerint a csoportunk is egy jól összeszokott társasággá formálódott. Mindenki szívesen segít a másiknak a tanulásban, így gyakran megosztjuk egymással a jegyzeteinket, feladatmegoldásainkat is. Ezek nem csak egyoldalú dolgok, hanem viszonzást is kapunk. Éppen ez benne a jó, hogy tudhatjuk, hogy számíthatunk csoporttársainkra.”- Ramóna -

Sok sikert kívánok mindenkinek az előttünk álló vizsgákhoz! Kitartás, ezután már a nyári szünet következik.

Dosztály Bianka

AZ ELMÚLT ÉV A

STUDIO 69

KAMERAÁLLÁSÁBÓL

A SZIE-ABPK Jászberényi Campus főépületének második emeletén található egy két szobából álló helység: itt dolgozik a Studio 69 csapata. A 2012-1013-as tanév első félévében Magyaré Fazekas Ágnes tanárnő segítségével megalakult team első komolyabb próbatétele magának a helységnek a rendbetétele volt, hiszen csupán egy jó néhány éve nélkülözött nagytakarítást követően tudták birtokba venni a stúdiót. Ezt követően a fiúk felmérték a technikai eszközök állapo-

tát, a körülményeket, és két héten belül már „éles bevetésen” találták magukat: a tanítóképzés 95. évfordulója kapcsán tartott rendezvénysorozatról készítettek felvételeket. A stúdió akkori felszereltsége körülbelül megegyezett a mostani helyzettel. Érdemes megjegyezni, hogy 2009 óta semmilyen fejlesztés nem volt a stúdióban technikailag. A fiúk, név szerint: Holló Dénes Márton, Kuli János, Refle Dávid és Sáfár László a hozott tudásukból építkeztek, emel-

lett Soós Imre Tanár úr segített nekik a technikai dolgokat illetően, például a kamerahasználatban. Ettől függetlenül maguktól is sok dolgra rájöttek.

Felmerülhet a kérdés: Ilyen rövid idő alatt mire vihette a Studio 69 csapata?

A fiúk minden rendezvényen (beleértve a főiskolai, a gimnáziumi és a gyakorló általános iskolában zajló eseményeket is) próbál jelen lenni és forgatni.

Képeket és videókat, valamint amikor csak lehetőség van rá, videóinterjúkat készítenek.

A képek megtekinthetőek az iskola (<https://www.facebook.com/szieabpkjb>), valamint a Stúdió 69 (<https://www.facebook.com/pages/Studio-69/459572547449212>) Facebook oldalán. A csapatnak van egy youtube csatornája is, ahol a rendezvényeken készült felvételeket, valamint az időigényes, de annál precízebb módon összeállított videókat meg lehet tekinteni.

Ilyen videók pl.:

- Az iskola bemutatkozó filmje
- A jászberényi tanítóképzés 95.évfordulója alkalmából készült felvételek összefoglalása
- a Gólyabálon készült felvétel
- a szociális munka szak diplomaosztója

Aki egy kis szórakozásra vágyik, megnézheti a SZIEABPKStudio69 youtube csatornán található Kampusz Híradó Bakik/Werk kisfilmet is.

Néhány, nem a főiskolával kapcsolatos rendezvényen is ott voltak, valamint segítettek a gimnáziumnak is. Ilyen volt például a karácsonyi parti felvétele.

A fiúk nagyon fontosnak tartják mindezek mellett, hogy egy jól működő közösséget tudtak kialakítani. A következő félévre pedig már rengeteg ötlettel elő is álltak.

Milyen akadályokba ütköztek?

A fő akadályt az idő-és pénzhiány jelentette és jelenti továbbra is. Nagyon kevés idő áll rendelkezésükre, márpedig a vágás időigényes dolog. A munkálatokat a technika állapota lassítja, mely elég elavult vagy lehasznált.

Arra a kérdésemre, hogy milyen pozitív és negatív élmények érték őket, a fiúk a következően reagáltak:

„Inkább a pozitív dolgokról mondanék pár szót, ezeknek ellentéte a negatív. Tehát pozitívum az a sok ember, aki örül annak, amit csinálunk, és segíti a munkánkat. Mindenki ott, ahol tud. A keveset is nagyra értékeljük, mert ha csak magunkra számíthatnánk, még lassabban haladna a munka.

De szerencsére más szakokról is kapunk segítséget, például narráció formájában. De a tanárok is megértőek, akár egy 6 perces késés esetén is, amit mi nagyra értékelünk. Persze a legnagyobb pozitívum megint az emberi kapcsolatokban rejlik. Egy év után elég jól körvonalazódott, ki az, akire számíthatunk, és ki miben is jó. Szerencsére minden „fogaskeréknek” megvan a maga helye, és funkciója, ennek következményeként én gyorsulást véltem felfedezni a munkában. Egyébként pedig rengeteg élménnyel gazdagodtunk a stúdióban. Voltak problémás pillanatok, de zömében inkább humoros beszélgetések, vagy az izgalmas munka jut eszembe.”

A másik vélemény rövidebb és tömörebb volt:

„A negatív egy bemutatkozó film, a pozitív pedig minden más!”

A fiúk stúdióra fordított munkája több időt igényelne, mint amennyi valaha is lesz. Vizsgaidőszak ide, vizsgaidőszak oda, aki arra jár, mindig láthat bent valakit, aki épp az aktuális vagy a legsürgősebb munkát végzi.

A fiúk véleménye abban egységes, hogy nagyon szívesen végzik a rájuk bízott feladatokat, és addig szeretnék csinálni, ameddig csak lehetséges.

Személyes tapasztalatból mondhatom, hogy a fiúk tényleg rengeteg mindent tesznek azért, hogy a stúdió működjön, nekem is alkalmam volt néhány csoporttársammal együtt egy kis segítséget nyújtani a munkájukhoz. Az ÖKO napon végignézhettem, ahogy reggeltől késő délutánig fényképeztek és forgattak. Valamint megemlítenék egy stúdiótakarítást, ami nekünk, lányoknak inkább csak szórakozás volt, miközben a fiúk végezték a dolgukat, de ránk is figyeltek, és ha kellett, segítettek.

A cikkem elkészítéséhez segítséget kaptam Holló Dénes Mártontól és Sáfár Lászlótól, amit ezúton is megköszönök. Fiúk, a további munkátokhoz sok sikert, hajrá Studio 69!

*Zsiros Réka
elsőéves andragógus szakos hallgató*



AZ ELSŐ ÉV

SZOCIÁLIS MUNKÁS SZEMMEL

Csík Szandra, I. évfolyamos szociális munka szakos hallgatóval készítettem interjút arról, hogy milyen volt számára az első év itt, a Szent István Egyetemen, valamint, hogy a diploma megszerzése után milyen területen szeretne dolgozni.

Miért választottad a szociális munkás szakot?

Azért választottam ezt a szakot, mert sok lehetőséget látok benne és szeretek segíteni az embereken. Úgy érzem, közel áll hozzám ez a szakma.

Az eddig tanult tantárgyak közül melyik áll hozzád legközelebb?

Számomra az Iskolai szociális munka nagyon érdekes volt.

Hol töltötted a gyakorlati időd ez alatt a két félév alatt? Hasznos volt számodra?

Első félévben az Újszászi Kastély otthonban voltam. Ebben a félévben két helyen voltam, Jászágón az önkormányzatnál és Jászberényben a Szent Klára Idősek otthonában, ezen a területen szeretnék majd elhelyezkedni is. Igen, nagyon jól éreztem magam a gyakorlat alatt.

Milyen volt az első éved itt a Szent István Egyetemen?

Jól érzem itt magam, szerencsére könnyen tanulható számomra a szakma, de ez lehet, hogy azért van, mert közel áll hozzám ez a terület.

Ha megszerezted a diplomát, a szociális munka területén szeretnél dolgozni?

Igen, az idős ellátás területén szeretnék majd elhelyezkedni.

Köszönöm Szandrának, hogy szánt rám időt.



Gál Alexandra



HÁZIRENDALKOTÁS

RENDRHAGYÓ MÓDON

Házirend, SZMSZ, Pedagógiai Program... Ezek a fogalmak már rémálomként lebegtek az utóbbi hónapokban a pedagógusok szeme előtt. Igen, mert a Köznevelési törvény előírása szerint az iskolai dokumentációk felülvizsgálatát március 31-ig minden intézménynek el kellett készíteni. A Szent István Egyetem Gimnáziuma és a Lehel Vezér Gimnázium rendhagyó módon látott hozzá az iskolai házirend megalkotásához.

Immáron másodszor éltünk a Demokratikus Ifjúságért Alapítvány pályázati lehetőségével, s most a két iskola egy közös programsorozatban valósította meg a Szólj be(le)! pályázatot. A kapcsolatépítést, konfliktuskezelési tréninget, diákok és döntéshozók párbeszédét a disputa módszereire építettük. A február 8-án kezdődő ötlépcsős program hol a Főiskola, hol a Lehel Gimnázium épületében zajlott. A tanártréningen együtt gondolkodott, dolgozott a város középiskoláinak 16 tanára. A program koordinátoraként a DIA munkatársát, Kiss Lászlót hívtam meg erre az alkalomra, aki a tréningen a szabályalkotás és a konfliktuskezelés módszereit gyakoroltatta a kollégákkal. Eljátszhattuk a flegma, erőszakos, félnék diákot és tanárt egyaránt. Nevettünk, tanultunk, megtapasztalt szituációkat idéztünk fel...

A következő héten iskolánk tanára, Pócné Titton Dóra játékos foglalkozásai, szituációs gyakorlatai a véleményalkotás fontosságára vezette rá a diákokat. Mindezek készítettek elő a szakemberekkel folytatott kerekasztal-beszélgetést és a disputa-délutánt, melyek során a házirendben szabályozandó tételek foglalkoztak meg a tanulók. Az öt péntek délután jó hangulatban telt el, a véleménycsere, a nézőpontok ütköztetése, az őszinte megnyilatkozások, beszélgetések a diákokat és tanáraikat közelebb hozták egymáshoz. A tanulók megéreztek szavaik súlyát, véleményük fontosságát. A pályázat célját érte: olyan házirend született meg a gimnáziumunkban, amely életszerű, eleven, amelynek létrehozásában minden érintett kivette a részét: Pomázi Imréné, iskolánk igazgatója, Bartos Kinga, diákmozgalmat segítő tanár, Gombkötő Erzsébet, a szülői munkaközösség képviselője, Novák Emese, a diákkormányzat elnöke és jómagam közösen állítottuk



lehetőséget teremtettünk, hogy döntéshozókkal véleményalkotói helyzetbe kerüljenek. Igazgatónő a DÖK-ülésen a diákság őszinte véleményét hallotta, amely bevallása szerint nagyban megkönnyíti kapcsolattartását az osztályok képviselőivel.

Köszönetmondunk az Európai Bizottság, valamint a Nyílt Társadalom Intézetért Alapítvány OSI YOUTH Program támogatásáért.

Jászberény, 2013. április 22.

Stelkoviczné Kreuter Anikó, a SZIE Gimnázium tanára, a pályázat koordinátora

REGIONÁLIS INTEGRÁLT GÖRKORCSOLYAVERSENYNEK ADOTT OTTHONT JÁSZBERÉNY

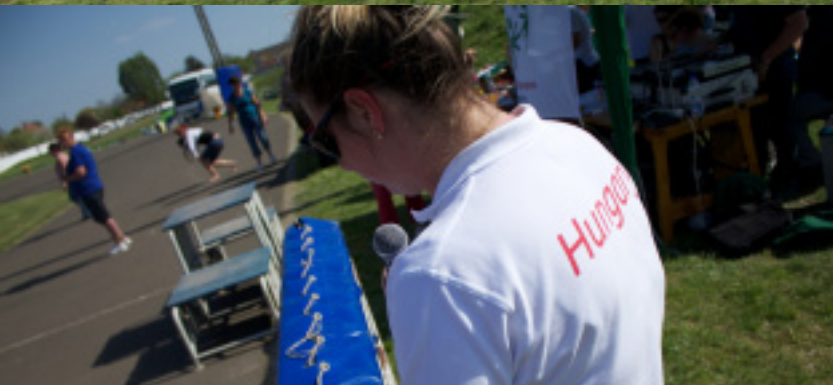
A Magyar Speciális Olimpia Szövetség szervezésében immáron hatodik alkalommal rendezték meg az integrált, regionális görkorcsolya versenyt 2013. április 26-án, a Jászberényi SE sportpályáján. A rendezvényt a SZIE-ABPK Jászberényi Campusa, valamint a Gyakorló Általános Iskola és Gimnáziuma is támogatta, aktívan közreműködve a lebonyolításban. Amikor meghallottam, hogy speciális görkorcsolya versenyről fogok tudósítani, azt gondoltam, hogy itt mozgássérült gyerekek görkorcsolyáznak majd. Ám igencsak meglepődtem, amikor odaértem a pályához, és csak nagyon kevés gyereken láttam, hogy valamilyen fogyatékosága lenne. Mint kiderült a Miklósné Malek Erzsébet szakágvezetővel készített interjúm során, a speciális versenyeken nem mozgássérültek, hanem értelmi fogyatékos, mentális sérült és a tanulásban akadályozott gyerekek versenyeznek, de ép vendég versenyzőket is hívnak. A program fő szervezői Miklósné Malek Erzsébet, Belovai Dénes és Belovai József voltak.

Először időmérő köröket mentek a versenyzők, 100, 300, 500 és 1000 m-en. Az ezeken teljesített időeredmények függvényében mérték fel a sportolókat, majd az eredmény alapján sorolták be őket a döntőkbe. Az időmérő versenyekre azért van szükség, hogy az edzők felmérhessék, mit tudnak a gyerekek. Ennek segítségével az azonos tudásszintű versenyzők küzdhetnek meg egymással. Továbbá ez azért is jó, mert így a csoportokba való bekerüléskor nem tudnak csalni azzal, hogy lassabban mennek, és ezért gyengébb csapatba kerülnek. Az időmérők és a döntők között volt egy váltó verseny, ahol az egészséges és sérült gyerekek együtt versenyeztek a győzelemért. Ezzel is az épek és a sérültek közötti összhangot szerették volna a szervezők erősíteni. Érdekes volt látni a gyerekek lelkesedését, voltak, akik gyengébbek voltak, de mindent megtettek a jó eredményért és élveztek. Csoporttársammal az volt a feladatunk az időmérő versenyek során, hogy összegyűjtjük a csapattagokat. Segíteni kellett a pályáról való lejutásban, valamint a célhoz kellett segíteni egy pár igen lelkes, de segítségre szoruló versenyzőt.

Az ebédszünet során sikerült megismerkednem egy igen tehetséges sportolóval. Péter Dávid 16 éves, gyorskorcsolyázó, 2011-ben Athénban szerzett két bronzérmét 500 és 1000 m-en, valamint 2013. január 25-én a Koreai Téli Világjátékokon két bronz- és egy aranyérmét szerzett. Kis beszélgetésünkből kiderült, hogy már 10 éve korcsolyázik, és első pillantásra beleszeretett a sportba. Miklósné Malek Erzsébet volt az, aki felkarolta és edzőként a mai napig segíti. Elmondása szerint az egyik legnagyobb álma vált valóra, amikor kijutott a Világjátékokra. A jövőre nézve nem adja fel, és még nagyobb tervei vannak, ki szeretne jutni a 2015-ös Los Angeles-i Olimpiára.

A program tanulsága volt, hogy segítenünk kell a hátrányos helyzetű embereket. Nem szabad hagyni, hogy attól még, hogy ezek a gyerekek valamilyen fogyatékosággal élnek, hátrányt szenvedjenek. Nekik is ugyanúgy megvannak az álmaik, ahogy Dávidnál is láthatjuk. Fontos, hogy ezeknek a gyerekeknek is lehetőségük legyen kipróbálni magukat bármilyen sportban, és ha tetszik nekik, akkor támogatni kell, hogy elérjék az álmaikat. Nagyon sok ember van, aki ezeket a gyerekeket lenézi, de jó volt azt látni, hogy van olyan, mint például Miklósné Malek Erzsébet, aki felkarolja őket. És reményt ad nekik. Bárcsak több ilyen ember lenne az országban...

Sisa Kitti





TANULMÁNY A SZIE-ABPK JÁSZBERÉNYI CAMPUSÁN LÉVŐ HALLGATÓK FACEBOOK-HASZNÁLATI SZOKÁSAIRÓL

Néhány hónapja (pontosabban februárban) elhatároztam, hogy megpróbálom felmérni a főiskolai hallgatók és dolgozók facebook-használati szokásait. Célkitűzésem első részét sikerült megvalósítanom: 41 hallgató kitöltötte az online felületen létrehozott kérdéssoromat.

A 41 hallgató megoszlásával kezdem. Őket nem, életkor és szak szerinti bontásban adom meg szövegesen, majd egy összesítő táblázatot láthat a kedves olvasó.

Nem szerinti megoszlás:

- 11 férfi, (27%)
- 30 nő. (73%)

Életkor szerinti megoszlás:

- 18-20 éves: 10 fő, (24,5%)
- 21-23 éves: 29 fő, (70,5%)
- 24-26 éves: 1 fő, (2,5%)
- 27 év feletti: 1 fő. (2,5%)

Szak szerinti megoszlás:

- Andragógus: 17 fő, (41,5%)
- Informatikus könyvtáros: 11 fő, (27%)
- Szociális munkás: 3 fő, (7%)
- Tanító: 9 fő. (22%)
- Nem adta meg: 1 fő (2,5%)

Andragógus								Informatikus könyvtáros							
18-20 év		21-23 év		24-26 év		27 feletti		18-20 év		21-23 év		24-26 év		27 feletti	
nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi
3	0	11	3	0	0	0	0	2	1	3	4	0	0	1	0
Szociális munkás								Tanító							
18-20 év		21-23 év		24-26 év		27 feletti		18-20 év		21-23 év		24-26 év		27 feletti	
nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi	nő	férfi
1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	5	2	1	0	0	0

1. táblázat: A válaszadók megoszlása szak, életkor és nem szerint

A válaszadók 100%-a, tehát mind a 41 kitöltő tagja a facebook közösségi oldalnak.

Szerettem volna megtudni, miért regisztráltak a hallgatók a kérdéses weboldalra. 5 lehetőséget kínáltam fel számukra, melyek közül többet is kiválaszthattak. A lehetséges válaszok és azok gyakorisága a következő:

- A legtöbb információ az oldalon keresztül jut el hozzám: 28 választás,
- Kapcsolattartás végett: 39 választás,
- Játék, unaloműzés: 4 választás,
- Mert mindenki másnak van / mert „divat”: 0 választás,
- Egyéb: 2 választás.

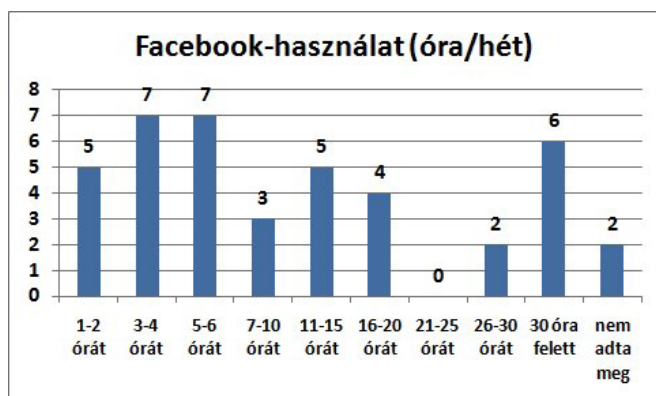
Akik az 'Egyéb' kategóriát jelölték meg, a következőkkel indokolták választásukat: a személyes dolgait az oldalon intézi, valamint írói csoportokban tapasztalatot cserél másokkal.

A válaszadók mindegyike, tehát mind a 41 fő rendszeresen használja a facebookot.

Arra is kíváncsi voltam, hányszor lépnek be a hallgatók a honlapra. A válaszok aránya a következő:

- Naponta többször: 29 fő, (70.5%)
- Naponta: 11 fő, (27%)
- Hetente többször: 1 fő. (2,5%)

Hetente vagy annál ritkábban senki nem lép be.



Ezt követően az érdekelt, hetente mennyi időt töltenek a válaszadók a facebook közösségi oldalon. A következő válaszok születtek:

- 1-2 órát: 5 fő, (12%)
- 3-4 órát: 7 fő, (17%)
- 5-6 órát: 7 fő, (17%)
- 7-10 órát: 3 fő, (7,5%)
- 11-15 órát: 5 fő, (12%)
- 16-20 órát: 4 fő, (10%)
- 21-25 órát: 0 fő, (0%)
- 26-30 órát: 2 fő, (5%)
- 30 óránál többet: 6 fő, (14,5%)
- Nem adta meg: 2 fő. (5%)



Végül, de nem utolsó sorban a facebook jövőjére vonatkozó véleményeket kellett fogalmazniuk hallgatótársaimnak. 9-en (22%) nem tettek eleget ennek a kérésnek (6 andragógus, 1 informatikus könyvtáros, 1 szociális munkás és 1 tanító szakos hallgató). Akik viszont válaszoltak, kétféle szakadtak. A válaszadók fele szerint az oldalnak van jövője, akár évtizedek múlva is népszerű lehet. Viszont van egy ellentábor a társaság másik fele személyében. Szerintük el fognak vándorolni a felhasználók máshová, és vannak olyanok, akik szerint ugyanarra a sorsra jut, mint a myVIP vagy az iWiW (6-an példázódtak a myVIP-pel, közülük ketten az iWiW-et is megemlítették). Egy valaki viszont egyik táborba sem tartozik, ugyanis hidegen hagyja, mi lesz vele.

Akik szerint sokáig fennmarad a facebook, azok szerint szerepe lehet majd ebben az ingyenességnek, a sokféle alkalmazásnak, valamint annak, hogy sok más weboldalba valamilyen módon be van építve (tetszik funkció, hozzászólási lehetőség facebook profillal). Előnyként emelik ki azt is, hogy nagyon jó kapcsolattartó, információ-áramoltató és szórakoztató tulajdonságokkal rendelkeznek. Egy válaszadó megemlítette, hogy iskolai csoportok révén segíthetik egymást a diákok/hallgatók, könnyebb megbeszélni ezekben a tanulmányok során felmerülő dolgokat. Valaki szerint túl fogja lépni a közösségi oldal fogalmát, rengeteg fantázia van benne.

Egy hallgató érdekes, ám annál evidensebb választ adott: a képeslapküldést felváltotta a facebookos üzenetküldés, mely sokkal eredményesebb és költséghatékonyabb a hagyományos megoldásokkal szemben. Egy másik hallgató szerint a facebook chat szolgáltatása fel fogja váltani a különféle levelezőrendszereket. Olyan választ is kaptam, miszerint a 'mindenki mindenkiről mindent tudni akar' effektus legmegfelelőbb színtere.



Néhány idézet: „A facebook a világ leggyorsabban fejlődő és növekvő közösségi oldala, rengeteg felhasználóval, napról napra újabb regisztrálókkal. Nagy jövője van, a nagy népszerűsége miatt. A facebook a legjobb kapcsolattartási, barátkozási, beszélgetési portál az interneten. A jövőben megtöbbszörözi a felhasználók számát, újabb alkalmazások, lehetőségek nyílnak majd meg a készítőik által.” „Véleményem szerint az eddigi közösségi oldalakhoz képest meghatározóbb. Egyszerű és sokoldalú, illetve valóban nagyon sokan használják. Ezért azt gondolom, van jövője. Ami zavaró és esetleg a bukást okozhatja, az a sok álprofil, meghívó és az életüket ott élők posztjai. Azonban mindez ellen lehet védekezni... (Lehet tisztogatást végezni az ismerősök közt, letiltani a zavaró dolgokat... stb.) Azt gondolom, hogy az intelligens felhasználók ezeken túl tudnak lépni, és a facebook így talán nem néptelenedik el. A kevésbé intelligenseknek pedig úgyis mindegy, hol és mit művelnek. Tehát mivel lehet értelmes dolgokra is használni, szerintem van továbbra is jövője.” „Második legnagyobb közösségi oldal a világon! (Az első a Google+, ezt kevesen tudják.) Mindenképpen a legaktívabb oldal, véleményem szerint az elkövetkező 10 évben megtartja vezető szerepét!” „Nincs még egy olyan oldal, amely versenyképes lenne vele.”

A negatív oldal nem merül ki azzal, hogy veszít népszerű-

ségéből. Vannak óva intő vélemények is, a szociális munkaszakos hallgatók két válaszóója a legjobb példát mutatják erre. Egyikőjük szerint szabályozni kellene az oldal használatát, valamint veszélyes is lehet (nagyon jó bűnözési színtér, rengeteg az átverés). A másik szociális munkás választ idézném: „A facebook már globális problémát jelent. Súlyos függőséget okoz, akár személyiségzavarhoz is vezethet. A facebook több kárt okoz, mint gondolnánk, a közösségi oldal által az emberek elveszítik a legfontosabb dolgot az életükben, az időt. Az elpazarolt időt, amelyet már nem kaphatnak vissza.” Ezt az egységet egy andragógia szakos hallgató idézetével zárom: „Szerintem, az lesz a vége, hogy egyre elszemélytelenedik a világunk. Minden a facebook világ körül forog, és sajnos szokták mondani az emberek, hogy aki nincs regisztrálva, az nem is létezik. Kapcsolattartásra tökéletes, de sajnos sokan nem erre használják. A másik pedig, hogy már a 10-12 éves korosztálynak is az a legfontosabb elfoglaltsága, hogy ki kinek posztol ki egy képet. Nincs jó hatással a gyerekekre, mert sokkal több a rossz, ami rájuk ragad, mint a jó. Úgy gondolom, pár év múlva, jön egy új közösségi portál, és végül lassan a facebook is visszavonul, mint annak idején az iWiW és a myVIP. Bár nekem teljesen mindegy. Én facebook nélkül is tudom élni a napjaimat, én nem vagyok a rabja, mint sajnos pár ember.”

Az informatikus könyvtárosok nagy lehetőséget látnak a facebookban, a szociális munkások figyelmeztetnek a veszélyekre, míg az andragógusok és a tanítók megosztottak.

Összegzésképp elmondhatom, hogy a válaszadók mindegyike regisztrált facebook-felhasználó, akik rendszeresen (legalább naponta egyszer) be is lépnek az oldalra. Vannak, akik hetente csak néhány órát töltenek el a szóban forgó honlapon, míg egyesek rengeteg időt áldoznak facebookozásra. A legtöbben kapcsolattartásra és informálódásra használják. A facebook jövőjét tekintve pedig sokféle választ kaptam – pozitívat és negatívát egyaránt.

Juhász István,
másodéves informatikus könyvtáros hallgató

AZ INFORMÁCIÓS MŰVELTSÉG

A SZIE-ABPK Informatikai és Könyvtártudományi Tanszék meghívására vendégünk volt Dr. Varga Katalin, a Pécsi Tudományegyetem Könyvtártudományi Intézetének egyetemi docense. Mi a műveltség?- tette fel első kérdését 2013. április 16-án tartott előadásában. Prezentációjában kitért az információs műveltség mibenlétére, és szólt arról, hogy mennyire fontos a könyvtáros szerepe modernizálódó világunkban. Mint informatikus-könyvtár szakos hallgató, igencsak felkeltette az érdeklődésemet, és egyben még nagyobb hivatástudatot kölcsönzött az a megállapítás, hogy a könyvtáros manapság nélkülözhetetlen. Jól bemutatja ennek okát Ingrid Sjöstrand: Sietek című verse, amiben olvasható, hogy az embereknek semmire sincsen idejük, mert rohanni kell, mert élni kell.

De mit is nevezhetünk kimondottan információs műveltségnek? Ha egy ember képes megérteni, értelmezni, és felhasználni a környezetében jelenlévő hatások óriási tömegét. A digitális kultúrában megváltozott írás és olvasási szokásokhoz a könyvtáraknak alkalmazkodniuk kell. Mondják, hogy a fiatalok korántsem olvasnak annyit, mint az előző évtizedekben, azonban ezt cáfolom. Ugyanúgy olvasnak a fiatalok napjainkban is, csak az olvasás formája változott meg, mégpedig a lapról monitorra.

És itt jön a képbe maga a literacy, amely nem más, mint a figyelmes hallgatás, a beszélés, az olvasás, az írás és a kritikus gondolkodás, valamint a számolás készségei, továbbá az a kulturális ismeret, amely ahhoz szükséges, hogy a nyelvet megfelelő módon ismerjük fel és használjuk különböző társadalmi helyzetekben. Többféle „literacyt” ismerünk, mint például a Computer Literacy, Library Literacy vagy a Digital Information Literacy. Fontos megjegyezni, hogy ezek ismeretében meg kell különböztetnünk az információs írástudást és az információs műveltséget, ugyanis az információs műveltséggel rendelkező személy sikeres keresési stratégiákat alakít ki, értékeli az információt és az új információt a meglévő tudásba integrálja. Az információs műveltségnek több modellje is van, mint például a Big6, a Sconul, illetve a Plus modell.

Az információs műveltség nagyon fontos szerepet játszik a könyvtáros munkájában. Kezdjük ott, hogy a gyűjtemény maga az elsődleges út az információs műveltség megszerzésére és a gyűjtemény egyben segíti maguknak az igényeknek az alakulását is, és lehetőséget ad az értő válogatásra. A könyvtár arra vállalkozik, hogy egy bizonyos szempont szerint válogatja és fejleszti, szükség szerint apasztja gyűjteményét, amelyben meghatározott információs igényekre megfelelő válaszokat lehet találni. Az információs műveltség alapja, hogy legyen hol keresni az információt, és meglegyenek a kereséshez szükséges megfelelő eszközök. Az igényes és hozzáértő információkeresés csak akkor tud megvalósulni, ha megbízható, pontos, könnyen és gyorsan használható, a válogatást is támogató katalógusok és adatbázisok állnak rendelkezésre. A Google-lal szembeni versenyt úgy lehet megnyerni, ha a könyvtárosok valóban minőségi többletet tudnak nyújtani. A könyvtári tevékenységrendszer harmadik nagy területe az információs szolgáltatás. Talán itt a legegységesebb a kapcsolat az információs műveltséggel. Viszont itt meg kell említenem, hogy a könyvtár, illetve az ott dolgozó könyvtárosok csak az információ megszerzésében tudnak segítséget nyújtani, a folyamat további részébe nem avatkoznak bele, tehát a kereső egyénnek is rendelkeznie kell egy alap információs műveltséggel.

Szabó Judit

informatikus-könyvtáros szakos hallgató

MIÉRT JÓ A SZIE ABPK?

VÉGZŐS ANDRAGÓGIA SZAKOS HALLGATÓINK ÉRTÉKELTÉK A KARON TÖLTÖTT HÁROM ÉVET

Főiskolánkat idén közel 30 fős csoport fogja elhagyni a nappali tagozatról, andragógia szakos diplomával a kezében. Ennek a cikknek - nevezhetjük kisebb tanulmány-nak - a megírásában, valamint a korábbi munkálatokban andragógia szakos, végzős hallgatók vettek részt. Mielőtt elhagynánk az iskolát, szerettük volna megvizsgálni a csoportunk véleményét az elmúlt három évről. Kérdőívünket az e-learning és tananyagfejlesztés tanóra keretein belül állítottuk össze, így még gyakorlatiasabbá vált a tanulás számunkra. Célunk az volt a kérdőív megszerkesztésével, hogy választ kapjunk a bennünk felmerülő kérdésekre arra vonatkozóan, hogy csoportunk tagjai miért ezt az iskolát választották, kinek hatására jöttek a SZIE ABPK-ra, az andragógia szakra, továbbá, hogy mennyire voltak elégedettek az oktatókkal, valamint a rendelkezésre álló infrastruktúrával. Ezeket a kérdéseket, természetesen a cikk megírói is megválaszolták, akik egyben a csoport tagjai.

A csoportunkban 21 lány és 9 fiú tanul. Első kérdésünk arra vonatkozott, hogy miért az andragógia szakot választották a továbbtanulásuk következő szintjeként. A válaszokból egyértelműen kiemelhető, hogy a többség humán beállítottságú, de ezen felül fontos szempont volt, hogy barátaink, ismerőseink körében sokszor említésre került ez a szak. Lényeges kérdés, hogy mennyire váltotta be a hozzá fűzött reményeket az andragógia szak, ez igazán fontos, mivel egyre jobban közeledünk a tanulmányaink vége felé. Elmondható, hogy nagymértékben vagy teljes mértékben beváltotta a hozzá fűzött reményeinket.

Választ kaptunk arra is, hogy nagy többségben miért is választottuk főiskolánkat, amely már életünk egyik meghatározó színterévé vált az elmúlt három év során. Számos további helyen lehet andragógiát tanulni országunkban, kisebb és nagyobb városokban is, mint például Gödöllő, Dunaújváros vagy Budapest. Sok csoporttársunk számára egyértelmű volt, hogy a SZIE-ABPK Jászberényi Campusát választják tanulmányaik folytatásának helyszínéül, leginkább főiskolánk megközelíthetősége, valamint a családi

közeg miatt. Kiemelkedően fontos szempont egy felsőoktatási intézmény választásakor az ottani tandíjak mértéke. Főiskolánkban a rendkívül alacsony tandíj összege igen vonzó lehet mindenki számára, így számunkra is az volt, hiszen csoportunk 80 százaléka önköltséges formában tanul. A költségtérítés összegét a csoport leginkább szülői támogatás segítségével fizeti ki, de nagy létszámban vannak azok is, akik tanulmányaik mellett munkát is vállalnak a költségtérítés összegének kifizetése végett. Emellett, szükség esetén a főiskola biztosítja a részletfizetés lehetőségét is, de természetesen ezt kérvényezni szükséges.

A megfelelő szakirány kiválasztásakor jelentős mértékben befolyásoló tényező lehet a képzésen tanult tantárgyak listája. Kellő motivációt jelent, ha a tanult tárgyak érdekesek a hallgatók számára, sőt hasznosak. Andragógia szakon fő tárgyként említhető az andragógia, a pedagógia, a pszichológia, a szociológia, az informatika és adatbázis kezelés. Alapjában véve arra lehet következtetni a válaszok alapján, hogy a tárgyak nagy részét hasznosnak tartják a végzős hallgatók és úgy gondolják, hogy az itt elsajátított ismereteket a későbbiekben maximálisan fel tudják használni munkájuk során.

Egy főiskola vagy egyetem választásakor a hallgatók részéről kevésbé fontos az oktatókról alkotott vélemény, pedig ez az egyik legmeghatározóbb kérdés egy adott tárgy vagy tananyag elsajátításában. A későbbiekben ennek fontosságát minden hallgató tapasztalja, ezért is tartottuk lényegesnek, hogy egy átfogó képet adjunk az oktatókról. A megkérdezettek nagy része jónak ítélte meg a SZIE ABPK-n tanítók, oktatók szakmai jártasságát, felkészültségét, hozzáállását és csak elenyésző százalékuknak vannak fenntartási az oktatókkal szemben.

Ezek az évek meghatározóak lehetnek életünk során, hiszen akár életre szóló barátságok, kapcsolatok alakulhatnak ki. Arra a kérdésre, hogy milyen kapcsolatot ápolunk oktatóinkkal, illetve csoporttársainkkal, igen egyhangú válaszokat

kaptunk. A csoport 90 százaléka úgy gondolja, hogy mind az oktatókkal, mind hallgatókkal egyaránt jó kapcsolatot ápol.

Főiskolánkban, andragógia szakon, minden félévben kötelező gyakorlatot teljesíteni. Ennek időtartama egyre hosszabb, így szemeszterről szemeszterre egyre többre több feladatköröket is el tudtak végezni a hallgatók gyakorlati helyükön. A hallgatóknak saját maguknak kell biztosítani a gyakorlati hely meglétét, így arról is dönthetünk, hogy a választott szakirányuknak megfelelő intézményben töltjük-e a több hetes gyakorlatunkat. Andragógia szakon négy szakirány közül lehet választani. A végzős csoport 87 százaléka, a választott szakiránya alapján választott gyakorlati helyszínt. Ez nagyon magas arány. Azonban a gyakorlati helyen eltöltött időről már igen megosztóan nyilatkozott a csoport. Volt olyan, akit maximálisan befogadtak és partnerként kezeltek, segítették munkánkat, de sajnos olyan is előfordult néhány esetben, hogy a gyakorlaton lévő diákot nem vonták be az aktuális feladatok elvégzésébe. Esetenként előfordul az is, hogy a képzés elvégzése után, álláshelyet biztosítanak a számukra.

Az előbbieken már említettem, hogy több szakirány közül is lehet választani, de a főiskola azt is biztosítja számunkra, hogy egyszerre több szakirányt is elvégezhesünk, plusz tandíj ellenében. A második szakirány tandíj mértékét a főiskola határozza meg. Igen kedvező árat állapítanak meg, ezzel is segítve a hallgatókat. A 30 fős csoportunkból többen is két szakirányt végeznek el egyszerre. Mivel képzettségünk így többrebbé, ez talán a munkaerőpiacon való elhelyezkedésben is előnyt jelenthet. A harmadévesek 70 százaléka gondolja úgy, hogy a két szakirány elvégzése jobb elhelyezkedési lehetőséget biztosíthat számunkra.

A jászberényi kar infrastruktúrájának állapotát is felmértük a végzős andragógia szakosak körében. Itt vizsgáltuk a könyvtári állomány, a számítógépek, az internet hozzáférés, kivetítők projektorok, sportlétesítmények, étkezési szolgáltatások, illetve a kollégiummal való elégedettséget. A legnagyobb arányban a kollégiummal elégedettek a hallgatók, illetve a könyvtári állománnyal. A többi vizsgált terület sem marad el az első két helyezettől sem.

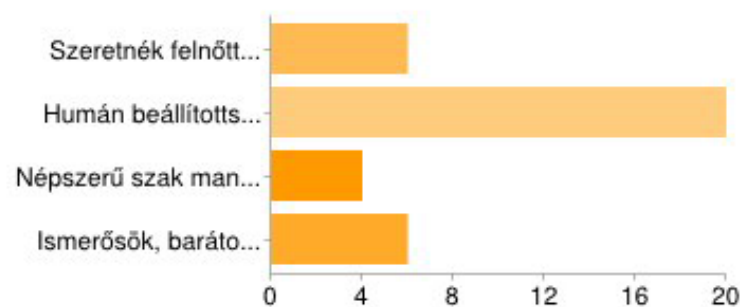
Kollégiumot a csoport kisebb része veszi igénybe, sokan járnak be a közeli települések egyikéből, de akad olyan is, aki Vácra jár be minden nap. A kollégistákat kérdeztük meg arról, hogy mennyire elégedettek a kollégium felszereltségével és költségével, az eredmények alapján arra lehet következtetni, hogy az iskola, mint a tandíjak kialakításakor is egy nagyon kedvező árat határoztak meg kollégium díjként, hiszen az eredmények szerint, a kollégiumot igénybe vevők száma igen alacsony, de ez a kis létszámú csoport elégedett mind a díj összegével és mind az épület infrastruktúrájával egyaránt.

A további terveink igen szerteágazóak, a harmadévesek 27 százaléka úgy gondolja, hogy nem szeretne tovább tanulni semmilyen formában. Nagy számban vannak azok is, akik mindenképpen tovább akarnak tanulni, azonban még nem döntötték el azt, hogy ezt milyen formában szeretnék tenni vagy esetleg már be is adták jelentkezési lapjukat valamilyen mesterképzésre.

A végzős andragógus hallgatók közös felmérése alapján a cikket írták:

Tatai Ráhel és Kun Anita

Miért választottad az Andragógia szakot?



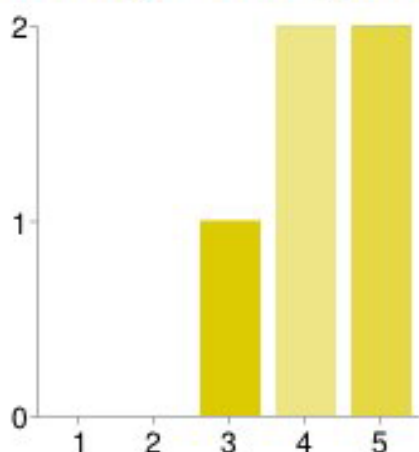
Szeretnék felnőtt... (6)	6	17%
Humán beállítottság... (20)	20	56%
Népszerű szak manapság (4)	4	11%
Ismerősök, barátok ajánlották (6)	6	17%

Milyen a kapcsolatotod ...



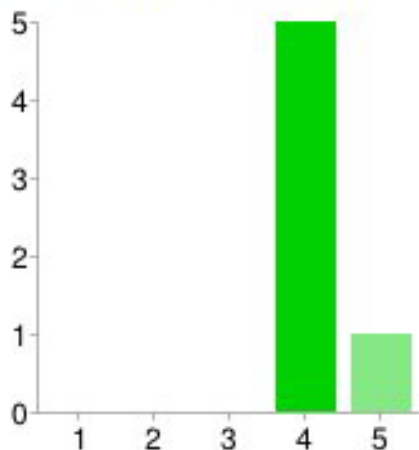
az oktatókkal és a hallgatókkal is jó	27	90%
az oktatókkal jó, a hallgatókkal rossz	2	7%
az oktatókkal rossz és a hallgatókkal jó	0	0%
az oktatókkal és a hallgatókkal is rossz	1	3%

Amennyiben kollégista vagy mennyire vagy elégedett a kollégium felszereltségével?



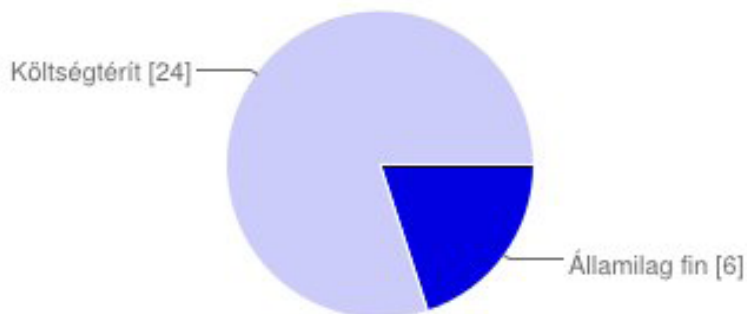
1	0	0%
2	0	0%
3	1	20%
4	2	40%
5	2	40%

Amennyiben kollégista vagy megfelelőnek tartod-e a kollégiumi költséget?



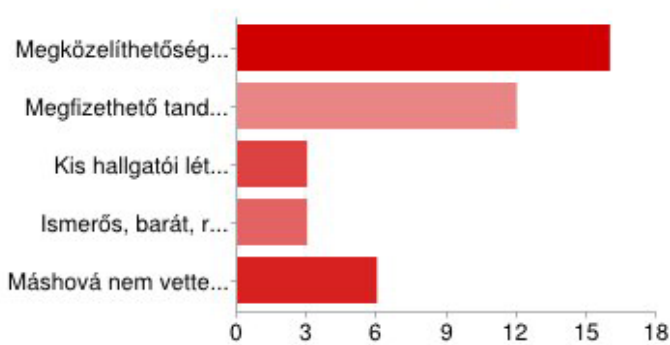
1	0	0%
2	0	0%
3	0	0%
4	5	83%
5	1	17%

Milyen finanszírozási formában tanulsz ?



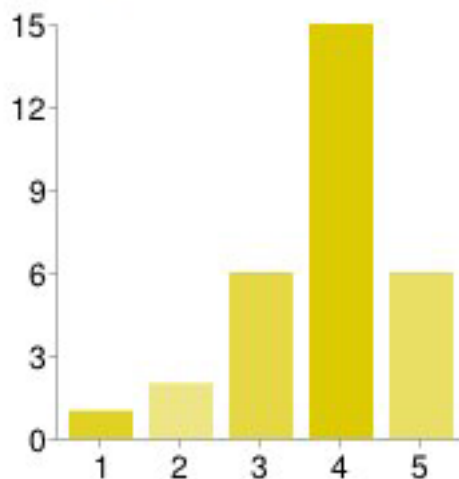
Államilag finanszírozott	6	20%
Költségtérítéses	24	80%

Miért a SZIE-ABPK Jászberényi Campus-át választottad?



Megközelíthetőség miatt	16	40%
Megfizethető tandíj miatt	12	30%
Kis hallgatói létszám, családi jellege miatt	3	8%
Ismerős, barát, rokon ajánlotta	3	8%
Máshová nem vettek fel	6	15%

Mennyire váltotta be az Andragógia szak a hozzá fűzött reményeket?



1	1	3%
2	2	7%
3	6	20%
4	15	50%
5	6	20%

TANULÓREPÜLŐK...

4. RÉSZ

Mókuserékben sétálsz velem. Velem fújod a színes szappanbuborékokat, mert kíváncsi vagy miért olyan fontosak. De az első buborékod megsemmisülése után nem fújod már többet velem, és naivnak nevezel, ha végül az enyéme is szétpukkadnak. Mert ugye te tudtad, hogy ez lesz. Ismét gyerekké tömörítesz, majd legyintesz rám. De én nem ismerem el a kudarcot. Nem alázodom meg. Lenyelem. A gondolatok teremtő erejét alkalmazom rád, hátha majd a lelkiismereted beszél hozzád helyettem. Én is legyintek, és azt válaszolom, nem fáj. Pedig Te fáj... De nekem nem a gyűlölet az élmény.

Egy ideig még nézlek, aztán citrommá változom, és önként facsarok ki magamból mindent. Lemondtál rólam, én pedig lemondtam arról, hogy érts.

Azóta félek. Az emberek bírálják és elutasítják, amik vagyunk. Néha sajnálom, hogy már nem lehetek más. Legfeljebb használhatom a skizofrén technikát, elővehetem a bábút a kirakatból és felöltöztethetem a Fogadj el! feliratú pólómba. Elkészültem, újra eléd állhatok. Megfésülködve, kisminkelve, elegánsan, marha okos tekintettel. Most csupán a szemekkel figyelsz rám. Már nem emlékszel a csendemre, mikor még engedtem, hogy közelebb ülj. Már nem vagy méltó rá. Már én sem. Üres lettél Te, üres lettem én, és üres lett a hely, ahol vagyunk.

Udvariasan bemutatkozom. Megtudod, hogy szeretek színes kiemelőket össze-vissza húzgálni a papíron. Hogy mindig kilyukad a zoknim. Hogy ez a másik énem, Natasha, és hogy ezt azért mondom el, hogy tudd, hogy azért eszem annyit, mert őt is meg kell etetni.

Talán még azt is megkérdezem leszel-e a barátom. Kézen foglak, de a kedvenc barbim sose viheted haza játszani, többé sose leszel olyan közel, hogy engedjem neked, hogy elvehesd, ami nekem fontos. Jelentést adok majd a szükségleteimről. Hangosan büfögök majd, megfeledekzek magamról, és arról, mi az elvárásod. Te pedig megfeledekszel arról, hogy miattad lettem egy görény, amikor nem fogadtál el, és én kilógtam a sorból...

Már hívhatod a világom virtuálisnak, ahová érdektelenül menekültem, és hívhatsz engem bennszülöttnek, amiért beértem ezzel. Nevezhetsz primitívnek, ami miatt még kérdeztem olyat, amivel az igazat kerestem. Bedobozolhatsz. Már hagyom. Már beleillem bármilyen közegbe. Nem szállok szembe a valahová tartozás törvényével, és ez jól esik. Jótékonyan veszel kezelésbe. Örömmel gyártasz mintára, hiszen a Te képed a sablon.

Végignézem, hogyan csöpög rólam a szájalom. Flegmán vonulok el előtted, és ez engem is bánt. De már nem maradt erőm a folyamat visszafordítására. Már nem gyarapodik, ami nem pad mögött került belém. Már nem gyűjtök. Nem kötődök. Nem féltek.

Nem sírok...

Nem nézek tükörbe.

Nem érdekel, mit mutatna.

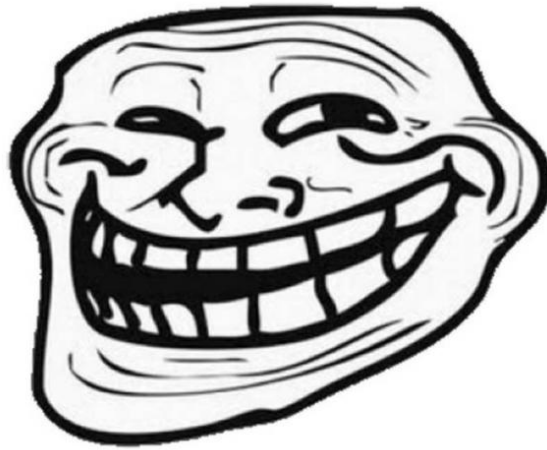
5. RÉSZ

De most, amióta beléptél, úgy érzem, a Világ figyel rám. Vigyáz rám, amióta tudja, hogy üvegből vagyok. Érti minden szavam és minden csendem. Biztosítja minden léptem. Megerősíti minden gondolatom. Lehetővé teszi minden tervem. Visszanézve sosem akartam még eltörölni ennyi keserves hangot és sóhajt. Sosem gondoltam még fölöslegesnek ennyi görcsbe rándult gyomrot. Sosem sajnáltam még ennyi elhasznált zsebkendőt. Az arcomat már csak Örömtől lephetik el könnyek, és én lassan törölöm majd le őket.

Ülök a padló közepén, és bizonyos időközönként merek csak nagyobb levegőket venni. Leülök mellém, és halkán beszélni kezdesz. Elmeséled, hogy Te is túl vagy ugyanezen a völgyön. Szeretném odakapni a fejem, de csak óvatosan merem felemelni a tekintetem, hogy ellássak a megmászott csúcsodig, ahová jutottál azóta. Továbbra is a csendemmel figyeltetem magam, de most, ha lenne mit mondanom, sem lennék rá képes. Lassan, mozdulatok nélkül ér el hozzám a kezed. Lefejted rólam a nyuszi jelmezem, amit a hátsó sorban öltöttem magamra. Elrejtetted előlem a köpenyem, ami alá elbújhattam, hogy ne vegyenek észre. Hatástalanítod minden magamban mormogott varázsigém, amivel megsemmisítettem minden bennem lévő, amikor láthatatlanná akartam változni. Megtanítod, hogy az árnyékom nem üldöz, és nem szükséges mindig találni valamit, ami elől futhatok. Megtanítod, hogy nincsenek kudarcok. Megélt élmények vannak. Tapasztalatok. Megígértetted velem, hogy többé nem ismerem majd szégyent, és én magamnak is megfogadom, hogy így lesz. Továbbra sem engedek majd, mikor a készen kapott és a saját világ között mérlegelek. Sem álmokból, sem tervekből. Sem a bizonyos lécs magasságából, sem a tiszteletből és türelemből magam felé. A sebek soha nem gyógyulnak be, ha újra és újra lekaparjuk róluk a vart, maradandót alkotni pedig, nem így kell.

Amikor észreveszed a rendelkezésemre álló idő miatti félelmeimet, meggyőzől, hogy a hátralévő perceim, óráim, napjaim, hónapjaim, éveim mennyisége rengeteg. Előnt a tudásszomj. Hirtelen újra kész vagyok szivaccsá válni kristálytisztá források lábainál, hogy magamba szívjam, ami kincs.

Tanulórepülő



Miért nincs ideje az egyetemistának tanulni?

A 365 nap lebontva:

1. Vasárnapok - 52 vasárnap 1 évben, ezek szabad napok.

Még marad 313 nap.

2. Nyári napok száma 50, amikor nagyon nagy a forróság, ezért nehéz tanulni.

Még marad 263 nap.

3. Napi 8 óra alvás, ami 122 napot tesz ki.

Még marad 141 nap.

4. Meg van napi 1 óra sport (jó az egészségnek), ez 15 nap.

Még marad 126 nap.

5. Napi 2 óra étkezés, ami 30 napot jelent.

Még marad 96 nap.

6. Napi 1 óra csevegés (hisz az ember társas lény), ez ismét 15 nap.

Még marad 81 nap.

7. Évi vizsganapok száma - legalább 35 nap.

Még marad 46 nap.

8. Ünnepek és más szabad napok - 40 nap.

Még marad 6 nap.

9. Legalább 3 nap betegágyban.

Még marad 3 nap

10. Legalább 2 nap filmekre és szórakozásra.

Még marad 1 nap.

11. Ez az utolsó nap az egyetemista születésnapja, ekkor csak nem fog tanulni.

-Kérem, csak addig vizsgáztasson, amíg a kettes megvan! - kéri a hallgató. Már egy órája vizsgázik, amikor a tanár megszólal:

- Na, adja ide az indexét, kolléga. Megvan a kettes.

- Phuuu. De nehezen ment!

- Azt meghiszem - így a tanár - fél órája még a jelesnél voltunk.

A rendőr hazaérvén látja, hogy főiskolás fia épp az autó lámpáját szereli le.

- Fiam? Hát mit teszel?

- Azt mondta a Tanár úr, hogy félév végeztével be kell vinni az indexet.

Gyűjtötte: Kuli János

BÉCS BUDAPEST TÜKRÉBEN

BESZÁMOLÓ GIMNAZISTÁINK TANULMÁNYI KIRÁNDULÁSÁIRÓL

A tavaszi szünet közeledtével, tanárkollégámmal, dr. Zrupkóné Pernyész Líviával kirándulást szerveztünk Budapestre, a Budavári Palotába. A Gimnázium 9-10. osztályos tanulóinak a Hadtörténeti Múzeumban egy hadtörténész tartott izgalmas előadást és fegyverbemutatót, a Magyar Nemzeti Galériában pedig egy művészettörténész várt bennünket. A gyerekekkel a Budai Várról előzetesen gyűjtőmunkát végeztünk fotóanyaggal, írott szövegekkel. Vajon milyen lehetett a Budai Vár a századfordulón? Tele van a Várnegyed Habsburg utalással (Bécsi kapu, Habsburg kapu). Igen, el kell mennünk a diákokkal Bécsbe. A budapesti élmények után meg kell látogatni azt a várost, amely annyira meghatározta Budapest mostani arculatát.



A MÁRIA TERÉZIA TÉREN INDULT A VÁROSNÉZÉS

Az elhatározást tett követte: 2013. április 26-án iskolánk 23 lelkes, érdeklődő tanulójaival elindultunk Bécsbe. Miklósné Kis Ildikó német nyelvszakos tolmácsolt, mesélt nekünk, kalauzolt minket. Dr. Zrupkóné Pernyész Lívia tanárnő kis történelem-órákat tartott egy-egy műemléképület előtt. Stelkoviczné Kreuter Anikó magyar-ének szakos tanárnővel a hétköznapiakban is összedolgozunk, próbáljuk „szinkronizálni” a tananyagot irodalom, zene, művészettörténet, vizuális művészetek terén, és a kiránduláson is ezt tettük. A bécsi utazás előkészületeiben a 8-9. osztályos diákok is kivették részüket. Bécshez közeledve a buszon egy-egy műemlékről, nevezetességről meséltek társaiknak, így keltve fel érdeklődésüket. Az előadások anyagait a rajzórán előkészítettük. Mindössze egy napot töltöttünk Ausztria fővárosában, de a kirándulás 20 órájának minden percét igyekeztünk kihasználni, hogy minél több élményt, információt szerezzenek diákjaink a művészetekről, a történelemtől, Bécs magyar vonatkozásairól. Tíz óra körül érkeztünk Bécsbe a Múzeum térre. Tettünk egy sétát az osztrák Parlamenthez és a gótikus Városháza épületéhez (Rathaus). Az eklektikus városkép Budapestet idézte... Első múzeumi utunk a Szépművészeti Múzeumba (Kunsthistorisches Museum) vezetett, ahol megnéztük a kincskamrát (Kunstskammert), az egyiptomi, ókori gyűjteményt, a nagyszentmiklósi kincseket és Munkácsi Mihály A művészetek felmagasztalása című mennyezetfreskóját. Dél körül átmentünk a Kincstárba (Schatzkammer), ahol a koronázási ékszereket néztük meg.

A „Habsburgok szívébe”, a St. Augustin templomban tett rövid látogatáson megpillanthattuk Canova szoborkompozícióját, amely minden történelemkönyvben szerepel.

CSOPORTKÉP A BÉCSI PARLAMENT ELŐTT



Délután a Stephansdomot néztük meg. A gyerekek legnagyobb élme nye, hogy felmehettek a toronyba, ahonnan belátni egész Bécset. A szabadidős programot a Kärntner Straßen töltöttük. És végül, ami még belefért a napba, bementünk az Albertina kastélyba és képtárba, ahol a díszes palotabelsőkön kívül hatalmas képanyagot nézhettünk meg, amely felölelte a képzőművészetek történetét. Nagyon elfáradtunk... Este hat körül indultunk haza, de még a buszon is történelmi és művészeti összefoglalókat tartottunk. Hatalmas élményanyagra tettünk szert diákok, tanárok egyaránt.

A diákok a következő napokban élménybeszámolót tartottak társaiknak, tanáraiknak. Voltak közöttük, akik először jutottak el külföldre. A szüleik mindent megtettek, hogy gyermekük részesüljön egy tágasabb élményben, motiváltabb legyen a tanulásban. Köszönjük a szülőknek a támogatást; a gyerekeknek az aktív részvételt; a résztvevő tanároknak az együttműködést, a felkészülést; az iskolavezetésnek és minden tanárkollégának a segítő információkat, a háttérmunkát, a helyettesítést, a megértést távollétünkben.

Kugler Erika

ALBERTINA BÉCSBEN



ÉLETMÓD

Május elejétől beindult az allergia szezon és fokozatosan erősödik a pollenterhelés. Hiszen a márciusi tél miatt jelenleg a szokásosnál is több pollen kering a levegőben.

Májusban a nyárfa, a ciprusfélék, a fűzfa, a nyírfa, a kőrisfa, a tölgyfa, a pázsitfűfélék, a gyertyán, a platán, az árpa, a csomós ebír, a rozs, a réti perje, a vadrozs, a csenkesz, az útifűfélék, a bodzafa, a komócsin, a csalán, a búza, az akác, az angol perje és az aranyzab számít közepesen és erősen allergénnek.

5 NÉPSZERŰ SZOBANÖVÉNY, AMI SÚLYOS ALLERGIÁT OKOZHAT

- *A népszerű mikulásvirág (Euphorbia pulcherrima):*

Könnyen okozhat allergiás reakciót, vagy irritációt a bőrön.



- *A könnyezőpálma (Philodendron):*

Légzőgyökere és életében egyszer hozott virágának nedve is okozhat allergiát a bőrön, amely égő érzéssel jár.



- *Rákvirág (Aglaonema):*

Levelein található nedvből már egy kevés is elég az allergiához, ugyanis súlyos bőr – és nyálkahártya – irritáló anyagokat tartalmaz.



- *Aszparágusz (Asparagus densiflorus):*

Ennek a növénynek szinte minden része mérgező, nedve azonban a bőrön is képes allergiás reakciót kiváltani. Érintkezés esetén kivörösödést vagy irritációt okozhat.



- *Krizantém (Chrysanthemum):*

Virágpora miatt okozhat komoly problémát. A vele való érintkezés orrfolyást, tüsszögést és szemetüneteket okozhat.



A C vitamin napjaink csodavitaminjának számít, hiszen mind az egészség megőrzésében, mind a már kialakult betegségek kezelésében a C vitamin valóban csodákat produkál!

A C VITAMIN HATÁSA

- erősíti az immunrendszert;
- természetes hashajtóként működhet;
- megakadályozza a skorbut kialakulását;
- gyorsítja a betegségek utáni felépülést;
- csökkenti a rákos megbetegedések kialakulását;
- hozzájárul a vér koleszterinszintjének csökkentéséhez;
- csökkenti a szívinfarktus és a koszorúér-betegségek kialakulását;
- fontos szerepet játszik a növekedésben, a fogak és csontok fejlődésében;
- megelőzi a meghűléses betegségeket, illetve jelentősen csökkenti azok tüneteit;
- gyorsítja a sebek, égések gyógyulását, illetve megakadályozza a fogíny vérzését.



Szeretnél egy elegáns frizurát a nyárra, amit nyugodtan viselhetsz a vizsgák alatt vagy akár egy buliban is megállja a helyét? Könnyedén elsajátíthatod a halszálfonást, ami most a legújabb trendnek számít!

1. lépés

Tűzd meg a fejtetőn lévő tincseket, hogy nagyobb volument adj a frizurának.



2. lépés

A hajfonat megkezdéséhez válassz egy-egy tincset mindkét oldalról.

3. lépés

Egyszerűen keresztezd a két hajtincset egymáson.

4. lépés

A külső oldalról szedj fel apró tincseket, és keresztezd őket ugyanúgy, ahogy korábban az első kettővel tetted. Haladj tincsről tincsre, és hamarosan kirajzolódik a jellegzetes halszálfonás minta.

5. lépés

Folytasd egészen a copf végéig, majd rögzítsd egy hajgumival.

6. lépés

Óvatosan húzogasd szét a fonatot, hogy lazább és dúsabb hatást keltsen. Rögzítsd a frizurát hajlakkal.

1 KANÁL MÉZ: TÉNYLEG MINDEN TÁPANYAGOT TARTALMAZ?

Az elmúlt évtizedekben a táplálkozási szakemberek mind gyakrabban javasolják a cukorfogyasztás háttérbe szorítását. Helyette édesítésre sokan a mézet ajánlják.

Ha már benned is megfogalmazódott a kérdés, hogy mitől olyan egészséges a méz, pontosan mi is van benne, most kiderül.

Méz kontra cukor

A cukor édes, olcsó és könnyen szállítható, ám csak egyetlen, majdnem vegytiszta tápanyagból, a szacharózból - répa- vagy nádcukorból - áll. A szacharóz egy glükóz-molekulából - szőlőcukorból - és egy fruktóz-molekulából - gyümölcs-cukorból - épül fel, és a szervezet csak összetevőire bontva tudja felhasználni. A méz is ezt a két cukormolekulát tartalmazza, keverék formájában.

A mézben 65-80% cukor, viszonylag kevés - 15-22% - víz és 0,5%, néha valamivel több fehérje található. A nektár szacharóztartalmából kezdetben a mézben 6-10% van, amelyből az érés után körülbelül 4% marad, a többit az invertáz enzim glükózzá és fruktózzá hasítja. Némelyik méz maltózt tartalmaz, a hárs-mézben pedig nagyobb mennyiségben a melozitóz fordul elő.

Ez szól a méz mellett

Ha a méz és a kristálycukor között nincs lényeges különbség, melyiket fogyaszd inkább? A kristálycukor gyártása során a cukorrépából vagy cukornádból csaknem vegytiszta terméket állítanak elő, a méz ellenben a cukrok mellett olyan anyagokat is tartalmaz, amelyek kismértékben hozzájárulnak ásványianyag- és vitamínszükségleted kielégítéséhez. A méz tömegének negyedrésze víz, és kisebb az energiataralma - 288 kcal/10 dkg -, mint a cukornak - 394 kcal/10 dkg. Ezek az érvek mind a méz mellett szólnak.

Mit van mézben?

Nehéz munka vagy sportolás alkalmával az izmok glükóztartaléka kimerül. Ilyenkor a méz jó szolgálatot tesz, mert cukortartalma gyorsan felszívódik, és hamar eljut az izmokba. A méz a gyors energiaszolgáltatás miatt a szív-működést is kedvezően befolyásolja. Feltételezik, hogy a mézben található acetilkolin segíti az erek tágulását és a szövetek táplálását.



18 féle aminosav

A méz természetes alapanyaga nem tartalmaz fehérjét, fehérjetartalma a virágporból és a méhek garatmirigyének váladékából származik. A mézből kis mennyiségben 18 féle aminosavat mutattak ki. A zsályamézben fenilalanin található, a prolin pedig általában a mézek aromáját befolyásolja. A méz további összetevői enzimek, vitaminok, szerves szag- és ízanyagok. Az enzimek közül fontos a szacharózt glükózzá és fruktózzá alakító invertáz és a keményítőt bontó diasztáz. Az enzimek szintén a méhek garatmirigyéből kerülnek a mézbe, és működésük hő hatására megszűnik.

Ásványi anyagok és baktériumölő hatás

Figyelmet érdemel a glükóz-oxidáz enzim, amelynek hatására glukonsav és hidrogén-peroxid keletkezik. Feltételezik, hogy az utóbbi vegyületnek a méz baktériumölő hatásában lehet szerepe. Érés közben a mézben feldúsulnak a szerves savak. Közülük a foszfor-, citrom- és az almasav növényi eredetű, míg a glukonsav enzimhatásra keletkezik. Az ásványi anyagok közül a méz jelentős mennyiségben tartalmaz káliumot, ezen kívül foszfor, nátrium, kalcium és magnézium, a mikroelemek közül vas, mangán és réz található benne. A méz kevés B- és C-vitamint is tartalmaz.

RECEPTEK

HIDEG EPRES TÚRÓGOMBÓC



Hozzávalók:

- 40 dkg túró
- 2 ek. tejföl
- 1 citrom reszelt héja
- 3 cs. vaníliás cukor
- 5 dkg búzadara
- kis méretű eperszemek a töltéshez
- apróra vágott mogyoró, dió, vagy kókuszreszelék

Elkészítés: A túrómassza alapanyagait jól összedolgozzuk, és legalább 3 órára, de ha lehet, egy éjszakára a hűtőbe tesszük. Ezalatt a búzadara jól megduzzad, így könnyen formázható masszát kapunk. Formázáskor a masszát kezünkbe vesszük, belenyomunk egy szem megtisztított epret, golyót formálunk, és beleforgatjuk a kókuszba, vagy más nekünk tetsző forgácsba. Tölthetjük szezonnak megfelelően meggyel, sárgabarackkal, vagy egyéb gyümölcssel is.

BODZASZÖRP

Hozzávalók:

- 6-7 tenyérnyi bodzavirág
- kb. 80 dkg cukor
- 2 citrom
- 2 csomag citrompótló



Elkészítése:

Egy ötliteres uborkásüvegbe beletesszük a cukrot, a vastagabb levélbordáiról leszedett bodzavirágokat, (melyeket előzőleg hideg vízzel leöblítettünk) a héjastól vékony

karikára vágott citromot és a citrompótlót.

Annyi hideg vízzel öntjük fel, hogy az üveg tele legyen. Elkeverjük, hogy a cukor elolvadjon, majd az üveg száját egy tányérral letakarjuk, és az egészet egy-két napig állni hagyjuk. Azután leszűrjük, a levét üvegekbe töltjük, és szódavízzel hígítva vagy a nélkül is, azonnal fogyaszthatjuk. Ha az üvegeket hideg pincébe vagy a hűtőszekrénybe tesszük, a lé néhány nap múlva – ha melegebb helyen áll, akkor hamarabb – gyengén erjedni, pezsegni kezd. Ekkor legjobb az íze. (Ha nagyobb mennyiséget készítünk, és tovább akarjuk eltartani, akkor a cukrot a vízzel főzzük fel, forrázzuk le a virágokat, azután tegyük bele a citromot és citrompótlót, letakarva hagyjuk egy-két napig állni, majd szűrjük le. Az üvegekbe töltött lé tetejére tegyünk egy mokkáskanálnyi benzoosavas nátriumot, majd az üvegeket dugaszoljuk le, és tegyük hideg helyre.)

Lázók Viven és Kellner Orsolya

A STRESSZ ÉS KEZELÉSE



Bizonyos fokú stresszre szükség van, hisz ez inspirál, motivál, tevékenyebbé tesz minket. De a túlzott stressz már káros hatással van a szervezetünkre. Ingerlékenyebbek, fáradtabbak leszünk, kevésbé tudunk koncentrálni. Valamint testi és lelki problémákat is okozhat, melyek lehetnek: álmatlanság, kiégés, depresszió, gyomorfekély, különböző szív- és érrendszeri megbetegedések. A túlzott megterhelés hatására először a viselkedés változik meg. Kezdetben ránk korábban nem jellemző viselkedésmódok jelennek meg: túlzott mértékű koffein fogyasztás, dohányzás, esetleg túlzott alkoholfogyasztás. Fásulttá, ingerlékenyekké válunk vagy épp folyamatosan szorongunk valami miatt.

Számos jel figyelmeztet erre: fizikai, viselkedésbeli, érzelmi, kognitív és spirituális tünetek.

Fizikai tünetek közé tartozik: fejfájás, emésztési zavarok, gyomorfájás, tenyér izzadása, alvászavarok, derékfájás, szapora szívverés, fáradtság.

Viselkedésbeli tünetek: túlzott dohányzás, parancsolgatás, mások kritizálása, éjszakai szomorúság, ingerlékenység.

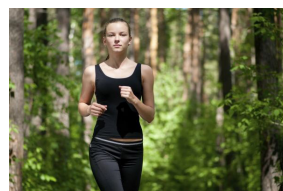
Érzelmi tünetek: sírás, idegesség, unatkozás, érzékenység, képtelenség a változtatásra, düh, okatlan szomorúság, ingerlékenység.

Kognitív tünetek: világos gondolkodás nehézsége, feledékenység, kreativitás hiánya, emlékezetvesztés, humorérzék elvesztése.

Spirituális tünetek: kétségek, tanácstalanság.

Hogyan kezeljük?

A rendszeres sport és testmozgás a stressz levezetésének egyik leghatékonyabb módja. Naponta fél órát szánni kell a testmozgásra. De a séta is jó hatással van szervezetünkre. Emellett a meditáció valamint a jóga is egy lehetőség. Gondolkodjunk pozitívan, sokat számít, hogy milyen a gondolkodásunk.



Egy probléma felmerülésekor gondoljuk át, hogy hogy lehet megküzdeni azzal, majd képzeljük el a folyamatot. Megfelelően gazdálkodjunk az időnkkel, ha látjuk magunk előtt, hogy mely feladatra mennyi idő jut, könnyebben birkózunk meg velük. Mindig vegyük észre a szépet és a jót. A hétvégét töltsük együtt a szeretteinkkel. Szabadidős sportok, úszás, szauna, masszázs, kerékpározás, túrázás. A zene, a tánc felszabadít bennünket.



A stressz kezelésének egyik legnagyobb nehézsége, hogy a megbetegedés kialakulásakor döbbenünk rá arra, hogy valamilyen módon csökkenteni kéne a bennünk felgyülemlett stresszt. Ilyenkor teljes életmódváltás szükséges.

Tippek vizsgaidőszakra!

- Pihenjük ki magunkat, így jobban tudunk koncentrálni, növeljük a teljesítményünket.
- Étkezzünk rendszeresen és mértékkel.
- Készítsünk listát a teendőinkről, először a fontos és sürgős dolgokkal kell kezdenünk.
- Tartsunk 5-10 perc szünetet 1-1,5 óránként.
- A stresszoldás az egyik legfontosabb dolog, meg kell találnunk a megfelelő stresszoldó módszert. Legyen ez jóga, zenehallgatás, séta, sport vagy beszélgetés.
- Fontos, hogy motiváljuk magunkat. Először pihenjük kicsit, és képzeljük el, hogy milyen érzés lesz, ha már teljesítettünk mindent a vizsgaidőszakban, és túl vagyunk rajta.
- Sokszor nehezebbre esik a tanulás. Hogy könnyebben menjen, íme néhány lehetőség: írjunk listát, készítsünk egy finom teát vagy cappuccinot és így ülünk le tanulni, vagy halk zene mellett.
- Végül a jutalmazás, ha már vége a vizsgaidőszaknak, több időt tölthetünk a barátainkkal, elmehetünk olyan programokra, amelyekre eddig nem volt időnk.

Szakács Annamária



TETOVÁLÁS ÉS HENNA: AZ ÉLŐ MŰVÉSZET



Az élő emberi bőr tetoválása a legelső művészetek közé tartozik, még ha ezt nehéz is bizonyítani, mivel a művet hordozó „alapanyag” múlandósága miatt a mű maga is múlandó. Viselőjével együtt tűnik el, ellentétben más művészetekkel. Nemrégiben a civilizált társadalmak a tetoválást a matrózokkal, motorosokkal, bűnözőkkel azonosították, azonban az elmúlt évtizedekben egyre szélesebb körben lett elfogadva. Manapság az utcákon már nem győzzük a fejünket kapkodni a tetovált műrecek láttán.

A mai világban egyre jobban terjed és hódít a tetoválás, fiatalok és idősök körében egyaránt. A bőrdíszítés eredetileg valamiféle másság, a társadalmi normáktól való különbözőség megjelenítése. Sokféle okból csináltatunk tetoválást (önkifejezés, életstílus, emlékek, vagy csak spontán elhatározásból).

Érdekeség gyanánt egy saját sztori. Rendeltek

tőlem egy rajzot, én pedig elkészítettem. Úgy gondoltam, hogy az illető biztosan ki szeretné tenni a falra, majd pár hét múlva „elsétált” előttem a saját rajzom. Nem mindennapi érzés volt...

Aki nem szeretne tetováltatni, de mégis áhítozik a testdíszítésre, akkor azok figyelmébe ajánlom a hennát. A natúr henna paszta alapja a henna növény leveleiből készült őrlemény. A hennaport különböző anyagokkal kell összekeverni, hogy végül festésre alkalmas paszta váljon belőle. A jó hír: a festés teljesen fájdalommentes és a tartóssága 1-3 hét.



Bodnár Zsófia



PÜNKÖSD



Napjainkban nagyon kevesen tudják, hogy mi is az a pünkösd. Rohanó világunkban a legtöbb ember számára csak egy munkaszüneti napot jelent, semmi többet. De mit jelent nekünk, hí-vőknek? Számunkra is csak szünnapot? Nem! Nekünk nem csak ennyit, hanem ennél sokkal többet!

Maga a „pünkösd” szó 50-et jelent. Ez egy zsidó ünnep volt, melyet a húsvétot követő ötve-nedik napon tartottak, amikor is megemlékeztek arról, hogy Mózes megkapta a törvényt a Sínai-hegyen. Az apostoli időkben azonban ünneplés közben egy csodálatos dolog történt. Ez a nap különleges élményeket tartogatott számukra.

Miután Jézus Krisztus dicsőségesen feltámadt a halálból, 40 nap elteltével arra kérte tanítványaikat, hogy maradjanak Jeruzsálemben, és várják meg az Úrtól kapott ígéretet, azaz, hogy eljön közéjük a Szentlélek és kiárasztja rájuk erejét. Ezt követően szemük láttára felemelkedett a mennybe. A Mester követői a nagy csodálkozás után visszatértek Jeruzsálembe, majd ott vár-ták pünkösd napját.

Tíz nap elteltével, amikor együtt ünnepeltek a tanítványok, egyszer csak nagy szél támadt, amely átjárta az egész házat. Isten beteljesítette ígéretét. Lángnyelvek jelentek meg, majd mindannyian betöltek a Szentlélekkel. A Mindenható kinyilatkoztatta hatalmát gyüleke-zete számára. Különbéféle nyelveken kezdtek el beszélni, melyet ajándékként kaptak a Lélektől. Annak ellenére, hogy másként és másként szóltak, mégis megértették egymást. Különböző nemzetiségű emberek érkeztek Jeruzsálembe az ünnep miatt, akik nem értették, hogy mi törté-nik. Úgy gondolták, hogy bizonyára részegek, de ekkor Péter előállt, és elkezdett beszélni. Válaszolt a bántalmazásokra, gúnyolódásokra és megfelelt a kérdésekre:

„Az utolsó napokban, így szól az Isten, kitöltök Lelkemből minden halandóra, és prófétálnak fiaitok és leányaitok, és

ifjaitok látomásokat látnak, véneitek pedig álmokat álmodnak; még szolgálóimra és szolgálóleányaimra is kitöltök azokban a napokban Lelkemből, és ők is prófétálnak.” (Biblia – Apostolok Cselekedetei 2:17-18.)

A Szentlélek jelenléte nemcsak az apostoli időkben volt a hívőkkel, hanem jelen korunkban is az igaz gyülekezettel marad. Csak azok tudják a Lélek erejét felhasználni mindennapjaikban, akik a kegyelemet elnyerik. Ehhez pedig elengedhetetlen a feltétel nélküli hit! Fontos, hogy ne tékozzoljunk el a szolgálatra, bizonyágtételre való alkalmat, amely kínálkozik számunkra. Hogy hol tegyünk tanúságot meggyőződésünkről? A válasz igen egyszerű: bárhol! Családban, isko-lában, munkahelyen, utcán... A lényeg, hogy mondjuk az örömhírt az embereknek! Az örömhírt, miszerint Krisztus meghalt a bűneinkért, de harmadnapon feltámadt, majd felment a mennybe, hogy helyet készítsen számunkra.

Mi volt az eredménye a Szentlélek kitöltekésének? Az, hogy ezrek tértek meg egyetlen nap alatt. Nekünk is ezt kell tennünk! Ha megvalljuk bűneinket, és megkeresztelkedünk, mi is részesülhetünk a Lélek ajándékaiban.

„Térjete meg, és keresztelkedjete meg valamennyien Jézus Krisztus nevében, bűneitek bocsá-natára, és megkapjátok a Szentlélek ajándékát.” (Biblia – Apostolok Cselekedetei 2:38.)

Hirdessük Isten Igéjét! Tegyük félre a viszálykodásokat és adjuk át magunkat Istennek, vala-mint annak, hogy minél több embert bátorítsunk az Úr követésére! Ha hittel kérjük a bátorságot és az áldást, meg fogjuk kapni! A tanítványokat az Isten szeretete iránti lelkesedés indította, hogy bizonyágot tegyenek a népnek. Gyúljon lánggra bennünk is ez a vágy!

bizonyágot tegyenek a népnek. Gyúljon lángra bennünk is ez a vágy!

Éjjel-nappal keresnünk kell Isten akaratát és tervét életünk-re nézve. Az Úrnak egy különleges munkát kell elvégeznie bennünk ahhoz, hogy mi is részesei legyünk a Szentlélek ajándékának. Tudnunk kell, hogy mi, hívők a menny küldöttei vagyunk. Feladatunk az evangélium hirdeté-se. Ne

habozunk eleget tenni ennek a kötelességünknek!

Ezeknek a gondolatoknak a jegyében kívánok mindenki számára nagyon áldott pünkösdöt! Kívánom, hogy mindannyian tapasztaljuk meg életünkben a Szentlélek erejét, munkáját!

Szabó Ramóna



“INKÁBB EGYEDÜL, MINT SZÍNLELT KETTESBEN”

Nem biztos, hogy aki párkapcsolatban van, az boldog, és aki egyedülálló, az magányos. Sokszor egyfajta menekülő utat képzelünk bele egy kialakuló kapcsolatba. Támaszt remélünk, és esetleg olyat is beleképzelünk a másik személyébe, ami nincs is. Oda kell figyelni, hogy ki miatt áldozzuk fel a függetlenségünket, szabadságunkat. Vajon tartós állapot lesz-e vagy egyfajta fellángolás? Manapság sok fiatal inkább csak szórakozik, bulizik, és sajnos vannak olyanok is, akik szeretnek emberek érzéseivel játszani. Mindent megígérnek, ez az afféle bevetési időszak, amikor még minden szép, és mindenki a legjobb oldalát próbálja mutatni, vagy ha az sincs, akkor felvesz egy megjátszott szerepet, álarcot. Számos kapcsolat épül hazugságokra, ami valamikor csak hónapok, vagy csak évek múlva derül ki. És ugyebár a legnehezebb, és egyben a legfájdalmasabb dolog a felejtés, főleg, ha az illetővel elég sűrűn összefutunk. Az önbizalom hiányáról már nem is beszélve, ami utána alakul ki bennünk. Egyszóval, ha párkapcsolatban vagyunk, figyeljünk oda mindenre, persze ne legyünk paranoiások, mert a bizalom a legfontosabb, de a bizalmunkat ne engedjük kijátszani.

Rideg Dzszenifer



SOMOGYI IMRE:

ÉGITŰZBEN, ZÚGÓ SZÉLBEN

Égi tűzben, zúgó szélben
 Jött el egykor Isten Lelke,
 Hogy a Krisztus kis seregét
 A szent harcra elvezesse.
 Lángra gyúltak hívó szívek
 És megnyíltak bezárt ajkak, –
 Fénye lobbant, öröme kélt
 A győzelmi virradatnak!

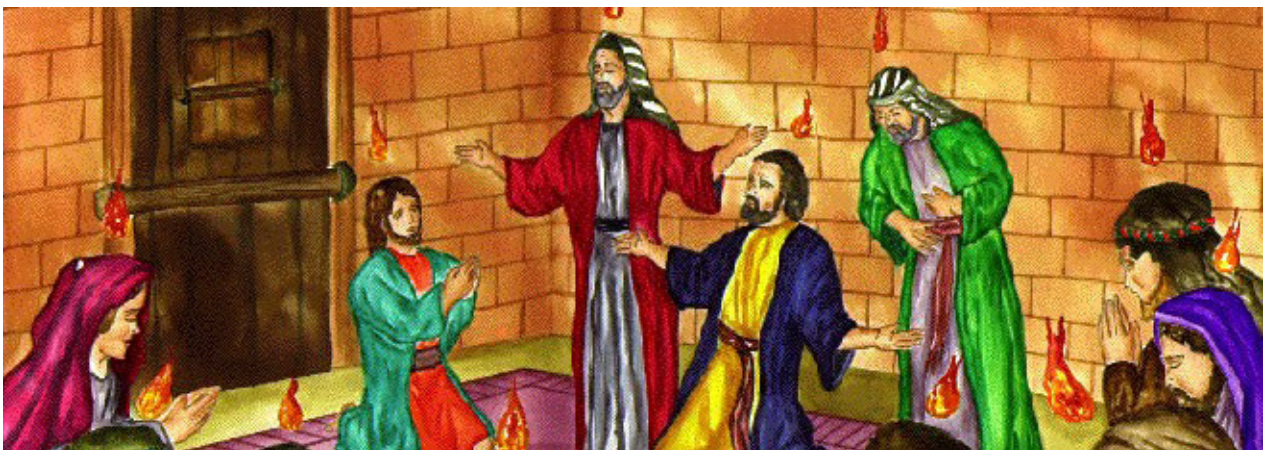
Boldogságtól repdesett a
 Tanítványok árva lelke,
 A szerető Mester karja
 Valamennyit átölelte...
 Heteken át imádkozva,
 Szent egységben várva-vártak, –
 Pünkösöd napján a remények
 Ímé mind valóra váltak.

A krisztusi gondviselés
 Vigasztalót adott nekik,
 Hisz a válás perceitől
 Fájó szívük most is vérzik...
 De mit a Mester ígért:
 Vigaszt, erőt, mindent nyerne,
 Mert nagy hatalma van
 Az isteni szeretetnek!

Apostolok, hős férfiak
 Lángoszlopok gyanánt járnak,
 A mennyei üzenetet
 Elviszik a nagy világnak.
 Szentléleknek erejében
 Békét, áldást, üdvöt visznek
 És egyre nő a tábora
 A krisztusi igaz hitnek.

Égi tűzzel, zúgó széllel
 Ma is eljön Isten Lelke,
 Szent harcunkat: Krisztus ügyét
 Vele visszük győzelemre...
 Ha ránk fúj a mennyei szél:
 Ma is tüzet fog a lelkünk,
 Ma is veszünk ajándékot.
 Ha az Úrhoz hittel esdünk!

Ó, Szentlélek, áldj meg minket,
 Add erődöt bő mértékben,
 Küzdő zarándokok kérnek
 Sok bajban és kísértésben.
 Keskeny úton a cél felé
 Törtet a mi fáradt lábunk, –
 Segíts, hogy a célhoz érjünk
 S feleúton meg ne álljunk!





CrAMPUS

ASZIE-ABPK ELEKTRONIKUS ORGÁNUMA

A 2013. áprilisi számában közreműködtek: Magyarné Fazekas Ágnes, Kugler Erika, Stelkovicsné Kreuter Anikó, Dosztály Bianka, Szabó Judit, Zsiros Réka, Kuli János, Berecz Marianna, Lázók Vivien, Kellner Orsolya, Szakács Annamária, Szabó Ramóna, Juhász István, Gál Alexandra, Bodnár Zsófia, Tatai Ráhel, Kun Anita

Elérhetőség : www.issuu/crampus

Facebook: <https://www.facebook.com/pages/CrAMPUS/325508904217793>