

# MAGAZIC

Karácsony a  
ZRÍNYIBEN!

Insta Q&A

Hogyan töltik  
a Zrínyisek  
a szilvesztert?

Interjú  
Rudolf Szonjával

Hogyan segíthet a művészet  
abban, hogy jobban értsük  
önmagunkat és egymást?

I. évfolyam, II. szám | 2025. december

Interjú a tizenegyedikes tanulókkal /  
Karácsonyi különszám / Miért jó ze-  
nét hallgatni? / Ajánlók / Gonoszkóp

OLASZ ERASMUS PLUS HÉT



# Zrínyis Karácsonyi Adománygyűjtés

*Egy csomag törődés*

A karácsony igazi ajándéka az, amit egymásnak adunk tovább.

Idén a **Napfényt az Életnek Alapítványt** támogatjuk, akik hajléktalan, idős és beteg embereknek nyújtanak meleg szobát, ételt és átmeneti otthont az ünnepek idején is.

Szeretettel várjuk a Zrínyi közösség adományait:

- tartós élelmiszer
- meleg ruha, takaró

*Aki adományoz, egy apró karácsonyi meglepetést kap tőlünk – egy üvegcsillagot, amely emlékeztet arra, hogy a segítségünk valakinek fényt és meleget visz az ünnepébe.*

**2025. december 3 - 18.**

Gyűjtőpont:

**az Aulában a színpad,**

becsengetés után betesszük az adományokat a büfé helyiségébe

Időpont:

**minden reggel 7:30–8:00**

(napközben az igazgatóiba/helyettesibe várjuk az adományokat, ha esetleg valakinek nincs reggel órája)

Segítsünk együtt, hogy idén senki ne maradjon remény nélkül.

**Köszönjük, hogy a Zrínyi közössége ebben is példát mutat.**

# TARTALOM

## Havi Highlight

Interjú Rudolf Szonjával.....	2
Interjú a tizenegyedikes diákokkal.....	6
Kiemelt diákok.....	10

## Hírek

Mi történt eddig?.....	12
Mi jön még?.....	17
Erasmus Plus.....	18

## Kultúra

Irodalom.....	20
Miért jó zenét hallgatni?.....	22
Kulturális red flag.....	23

Életmód.....	24
--------------	----

Ajánlók.....	26
--------------	----

## Karácsonyi rovatok

Karácsonyi műsor.....	30
Karácsonyfa sztori.....	32
Ajándékötletek.....	34
Adományok.....	36
Insta Q&A - Zrínyisek és a szilveszter.....	38
Karácsonyi ajánlók.....	40
Karácsonyi Képeslapok fotópályázat.....	42
Karácsonyi gonoszkóp.....	44



## SZERKESZTŐSÉG

**Diákok** Főszerkesztő: Kolozsi-Mátyás Kamilla  
Rovatszerkesztők: Farkas Panna, Kolozsi-Mátyás Kamilla, Kapi Csenge, Orczi Stella, Szabó Panna, Szegedi Flóra, Takács Eszter  
Fotósok: Rác Gergő, Csáti Milán, Spekker Sára

**Tanárok** Főszerkesztő: Vizi Noémi  
Lapszerkesztésért felelős: Gál Viktória  
Lektor: Oláh Alexandra  
Rovatíró: Virág Eszter

*Rudolf  
Szonja,*  
színművésznő



# „Légy hű önmagadhoz, ez a lényeg”

*-interjú Rudolf Szonjával*

*Rudolf Szonját legtöbbször a színház világából ismerik, ahol történetek születnek, érzelmek mozdulnak meg. Kevesen tudják azonban, hogy mindezt a gondolkodásmódot a tanításban is továbbviszi. Interjúnkban a színház szeretetéről, az élet tanulságairól, és arról beszélgettünk, hogyan segíthet a művészet abban, hogy jobban értsük önmagunkat és egymást.*

**Ha visszatekint a pályája kezdetére, mi volt az a belső erő, akár vágy, ami hajította, hogy színész legyen?**

Tulajdonképpen sohasem állt tőlem távol a színház világa, hiszen a szüleim is ezzel foglalkoznak, így elég hamar beleláttam, hogy mivel is jár ez, és hogy milyen egy ilyen élet, ha az ember ezt a hivatást választja. Az elején nagyon nem akartam ezt csinálni, már csak úgy daczból sem, valamint nagyon sok minden érdekelt, például az állatok: zoológus is akartam lenni, de sokáig táncoltam és sportoltam is. Sok mindent kipróbáltam és azokban igyekeztem elmenni a végsőkéig. Vagyis mindenbe, amibe belevágtam, megpróbáltam maximálisan jelen lenni és teljesíteni, mert azt gondoltam, hogy majd az lesz az én utam. Aztán valahogy kialakult bennem egy nagy vágy, hogy az emberek lássák azt, vagy tudják, hogy milyen erők mozgatnak és mennyiféle. Valamilyen megmutatási vágy... de nem Rudolf Szonján keresztül szerettem volna mindezt, hanem más emberek bőrébe bújva. Úgy éreztem, erre a színészet lenne a legmegfelelőbb, hogy ott tudom legjobban megmutatni, ki is vagyok én, vagy milyenek mások és közben kipróbálni és belelátni minél több életbe.

Egy élet adatik meg nekünk ezen a Földön, és azt érzem, hogy én annyi mindent szeretnék kipróbálni, hogy talán a színészet az, ami erre a legalkalmasabb. Tulajdonképpen, mire ez így megfogalmazódott bennem, az az érettségi éve volt, amikor sok mindent el kellett döntenem, például azt is, hogy folytatom-e a vívást, mert addig versenyszerűen csináltam. Az életem fontos része volt. Mindemellett ott volt a tánc is, a másik nagy szerelmem. Végül két évet jártam a Kortárstánc Főiskolára és harmadjára vettem fel a Színház és Filmművészeti Egyetemre. Sokáig nem tudtam döntenem, hogy tánc vagy színház, de azt éreztem, talán a színház jobban magába tudja foglalni a táncot, mint fordítva. Így keveredtem ide.

**Mit tanult önmagáról az eddigi karrierje során? Volt, amikor kételkedett önmagában?**

Én folyton kételkedem magamban. Az az igazság, hogy minden munka elején az a kérdés merül fel bennem, hogy meg tudom-e csinálni, hogy képes vagyok-e rá. Tehát egy folyamatos kételkedés van bennem, de azt is tudom, hogy mélyen, legbelül van egy ilyen ösbizalom is saját magam felé, hogy márpedig meg tudom csinálni. Tudom, hogy furcsán hangzik, kicsit skizofrén állapot, de nekem ezzel meg kellett békélnem, hogy engem ez a fajta erő hajt, hogy az elején szenvedek, kételkedem, de a végére mégis összeáll. Ezt például megtanultam az évek alatt, hogy így működöm, hogy minden munkafolyamat elején ez van, de a legtöbbször a végére megszeretem azt, amit csináltam, vagy csináltunk. Ezen sokat gondolkodom, hogy ez így jó-e, vagy hogy nem kéne-e, hogy több öröm kísérjen a folyamat során, de ez még várat magára. Nem arról van szó, hogy nem érzek örömet közben, de túl sok a szorongás és inkább a végére érek oda, hogy igazán felszabadult leszek benne.

**A kritikát hogy viseli?**

Most már jól. Azt érzem, hogy most már tud építeni, de ebben nagyon sokat kellett fejlődnöm. Az elején nagyon-nagyon nehezen viseltem, vagy túl érzékenyen reagáltam rá. Mindent magamra vettem. Szerencsére kaptam sokat az évek során és azt hiszem, megerősödtem. Most már a helyén tudom kezelni őket.

**Ha a középiskolás Rudolf Szonjának üzenhetne, mit üzenne?**

Szerintem azt, amit most is próbálok üzeni magamnak: hogy kicsit engedj el, hogy ne legyen semmi olyan véresen komoly, nyugodj meg és bízz magadban, hogy élj a mának és a pillanatnak, ne azzal foglalkozz, hogy mi volt és hogy mi lesz. Szonja, próbálj meg a jelenben élni!

**Hogyan tud hitelesen alakítani egy karaktert, szerepet?**

Szerintem ez a próbafolyamat alatt fokozatosan, lépcsőfokonként történik azáltal, ahogy az ember minél többet foglalkozik a szöveggel és a megformálandó karakter személyiségével. Általában az szokott lenni, hogy én elolvasom a darabot még olvasópróba előtt. Egyszerűen mert izgat, mivel is fogunk foglalkozni. Aztán hallom az olvasópróbán, és egyre többször hallom és ezáltal egyre több mindenre jövök rá a karakterrel kapcsolatban. A másokhoz való viszonyáról, személyiségéről és ahogy elkezdünk próbálni, egyre több információ birtokába kerülök. El kezdünk hatni egymásra, a rendező és a kollégák és egyszerre csak kezd kialakulni egy új emberke, aki jó esetben a saját személyiségem és még valakinek a keveréke. Próbálok arra törekedni, hogy minél jobban elhagyjam Szonja manírjait, amivel megold dolgokat és arra figyelek, hogy valami új jöjjön létre és újat tudjak mutatni. Ez nyilván hol nagyobb, hol kisebb sikerrel, de sikerül.

A hitelesség kapcsán én azt tanultam Marton Lászlótól, aki az én osztályfőnököm volt, valamint Hegedűs D. Gézától és Forgács Pétertől, hogy a színészetben az egyik legfontosabb dolog a következetesség: hogyha ráállok arra az emberre, akivel épp foglalkozunk, az ő gondolkodásmódjára, akkor abból induljak ki, hogy ő ebben és abban a helyzetben hogyan viselkedne. Tudnom kell és ebből nem mozdulhatok ki. Ezt érezni kell. Vannak bizonyos dolgok, amiket megkérdezek önmagamtól és végig megyek egy kérdéssoron, például, hogy hogyan reagálhat ő bizonyos helyzetekben, hogyan ül, hogyan jár, vagy milyen nyelvezetet használ, milyenek a gesztusai stb. A színészetben az empátia is nagyon fontos, talán a legfontosabb. Sokszor elfelejtjük, pedig, ha nem vagyunk képesek belehelyezkedni színészként más emberek bőrébe vagy helyzetébe, ha nem vagyunk kíváncsiak, akkor az egész nem ér semmit, mert csakis ennek van értelme.

**Volt már olyan szerep, amihez kifejezetten ragaszkodott?**

Azt hiszem, kettő volt eddig: az egyik Hella volt a Mes-



*Kép forrása: Miskolci Nemzeti Színház*

ter és Margaritából. Ott sokat segített Szőcs Artúr, a rendező abban, hogy szabad lehessen és hogyan engedjem szabadjára a fantáziámat. Emiatt azt rettentően élveztem. Más Hella voltam, mint aki megvolt írva a könyvben. Jó kaland volt egy teljesen új valakit teremteni. A másik ilyen pedig Irma az Üvegcipőből. Nagy szerelmem lett az az előadás. Imádtam a kollégáimmal együtt játszani és nagyon megszerettem ezt a karaktert is, elég közel éreztem magam hozzá. Minden cselekedetét értettem és minden szavát. Valahogy nagyon jelen tudtam benne lenni, vagyis jelen idejű.



*Kép forrása: Miskolci Nemzeti Színház*

**Volt olyan szerep, ami változtatott a személyiségén?**

Azt nem érzem, hogy változtatott volna rajtam, de azt igen, hogy sokat tanultam tőlük vagy belőlük, vagy rajtuk keresztül. Sokkal bátrabb lettem, magabiztosabb. Ezt a bátorságot azóta érzem, mióta itt vagyok Miskolcon és lehetőségeket kaptam, és azt érzem, hogy mindegyik szerep nyitott rajtam egy kicsit. Megtudtam többet arról, mire vagyok képes és azt hiszem, kiléptem a komfortzónámból is. Például ebben az évadban itt van Colette az Oscárból, vagy Tilda a Máli néniéből, két teljesen más nő, mint amilyen én vagyok. Ehhez muszáj kilépni kicsit önmagamból, jó értelemben.



*Kép forrása: Miskolci Nemzeti Színház*

## Milyen tapasztalatok érték az SZFE-n? Mit üzen a felvételizőknek?

Azt el kell mondanom, hogy most már teljesen más a rendszer, mint amikor én jártam oda, és most nem tudom pontosan, milyen ott a tanítás, hiszen nem ismerem. Amikor én jártam oda, az egy nagyon-nagyon intenzív öt év volt. Kevesebb családi élet, kevesebb baráti együttlét. Sok munka, a fekete teremben, a négy fal között. Persze csodálatos volt, de nem könnyű. Én azt mondom, hogy meg kellett volna találni egy jó kis középutat, hogy élni is tudjunk, de közben dolgozni is. Az élmények és a töltekezés is fontos, mert abból lesz majd alapanyag. Nagyon jó volt egy közösséghez tartozni. Abban az öt évben tényleg az osztályod lesz a családod. Sok jó munka és sok „ökörködés”. És jó volt azzal foglalkozni, ami érdekelt. Tánc, ének, drámákat olvastunk és rengeteg nagyszerű művésztanárunk volt.

Én azt tanácsolom, hogy akit ez érdekel, próbáljon meg sok filmet, előadást nézni, kipróbálni azokat a dolgokat, amik érdeklik, mert annál érdekesebb és színesebb lesz. Fontos önazonosnak is lenni. „Légy hű magadhoz”, ez a lényeg, ahogy Eric Knight is mondja; ez mindenki számára jó tanács.

## Ön szerint mi a szerepe a színháznak a világban?

Nyilván ez közhelyesen hangzik, de egy tükörszerepet tölt be a társadalom felé, tehát az emberek beülnek a színházba és magukra, a helyzeteikre ismerhetnek rá. A másik a szórakoztatás, amikor kicsit kiszakadhatnak a hétköznapiakból. Talán az utóbbi években a komédiák népszerűbbek, ezekért hálásabbak az emberek, mint amikor egy tragédiát kell végignézniük. Arra vágyanak, hogy nevetessenek és elfelejthessék, mi veszi körül őket. Úgyhogy egy mentőöv is, hogy fellélegezzünk. Arról is szól, hogy együtt vagyunk és együtt gondolkodunk és együtt érzünk abban a pár órában, amíg az előadás tart. Végre jelen vagyunk és nem a telefonunkban. Ezért is olyan fontos a színház.

## Hogy tudná jellemezni a miskolci társulatot?

Szeretem, hogy nagyon családias a hangulat, nagyon sok emberhez tudok kötődni és attól, hogy ennyire ismerjük egymást, azt érzem, hogy nagyon nagy a bizalom. Ebben a közegben én is, és szerintem mindenki bátor tud lenni. Bátran önmaga és bátran mer keresgélni, másnak lenni a színpadon. Akár néha rossznak. Ha bíznak az emberben, az erőt ad. Támogatjuk és segítjük egymást. Én így érzem.

## Mit jelent számára a siker?

Ha szeretem, amit csinálok és mások is szeretik. Sokáig azt gondoltam, díjat kapni nem siker, vagyis az, csak az nem érdekel annyira, vagy nem az a célom, de elmondhatatlanul jól esett a tavalyi és az azelőtti közönségdíj,

amit megkaptam. Illetve a társulattól kapott elismerés is. Ezek azért erőt adnak és ilyenkor azt érzi az ember, hogy jó felé tart. Az is siker lenne, ha egyszer nekem is lenne családom, gyerekeim. Az lenne a legnagyobb siker, vagyis abban „jól teljesíteni.”



## Miért döntött úgy, hogy diákokkal is szeretne foglalkozni?

Nagyon szeretek emberekkel és gyerekekkel foglalkozni, a gyógypedagógia is nagyon érdekel. Valószínűleg a pedagógus nagyszüleimtől is örököltem valamit. Ők imádtak tanítani és nagyon sokat meséltek nekem a tanítás szeretetéről. Én azonban erről a vágyamról senkinek nem beszéltem még. Aztán egyszer csak Seres Ildikó megkeresett, hogy vállalnám-e a tanítást ettől az évtől. Nagyon örültem neki, de azért félttem is, hiszen mégiscsak teljesen új terep. Sok kérdés volt bennem. Nem vagyok-e túl fiatal? Elfogadnak-e majd? Tudok-e hasznosat mondani nekik? De azt érzem, hogy jó, hogy most kezdtem el, mert úgy érzem, tudok valamit nyújtani. Persze nem tudok még semmit igazán én sem, én is csak tanulok még, de mégis van annyi tapasztalatom, hogy tudjak adni valamit a gyerekeknek. Eddig nagyon szeretem és élvezem, remélem, hogy ők is. Olyan jó végre másokra fókuszálni és nem magamra. Igazából már az első órán mindenki annyira más volt és érdekes, és olyan jó lenne még többet megtudni róluk. Izgalmas feladat, az is, hogy hogyan tudom elérni, hogy figyeljenek, hogy úgy igazán beszipantsa őket valami. Nagyon jó alapanyagok. Én remélem, hogy azáltal, amiket csinálunk, és amiket játszunk, új impulzusok érik őket, újfajta gondolatok, távlatok és igazából nekem ennyi a célom. Sajnos nagyon kevés a 45 perc, de ha már tudunk egymással kommunikálni, ha hatunk egymásra, ha kapcsolódunk, már az is megéri.

## Mit üzen a Zrínyis diákoknak?

Igazából azt, amit magamnak is üzennék: hogy próbáljanak nagyon jelen lenni, és hogy ne akarjanak mindenkinek megfelelni.

*Kolozsi-Mátyás Kamilla*

*12. A osztály*

# TITEKET KÉRDEZTÜNK

*A tizenegyedik évfolyam tanulói számos eseménnyel készülnek ebben a tanévben: diáknap, október 23., karácsonyi műsor, illetve ők lesznek azok, akik alig egy év múlva átveszik a végzősök szerepét. A Titeket kérdeztünk kilencedikes szerkesztői ezúttal arra voltak kíváncsiak, hogy a tizenegyedikes tanulók hogyan töltik a szünetet.*

Szabó Anna

11.A osztály, dráma tagozat



## Mit tervezel a téli szünetre?

Főleg azt, hogy az iskolával vagy bármilyen egyéb tevékenységgel kapcsolatos lemaradásaimat behozzam, amelyek adódni fognak a próbahét miatt. Valamint

szeretnék több időt fordítani azokra a dolgokra, amiket én szeretnék csinálni, és azokra az emberekre, akiket én szeretek.

## Van-e valamilyen szokásotok karácsonykor?

Ilyenkor az szokott lenni, hogy az ünnepet megelőző napokban már el kezdünk főzni és ekkor csatlakozok és segítek. Főleg ilyenkor csak együtt vagyunk és rokonokat látogatunk. Szenteste, illetve karácsony napján általában elmegyünk sétálni és miután visszaérünk, azután van az ajándékbontogatás.

## Teszel valamilyen fogadalmat szilveszterkor, és ha igen, mennyire tartod be?

Fogok! Igazából már elkezdtem ezeket megfogalmazni, de akkor még inkább be fogom ezeket biztosítani. Lehet, hogy több dolog nem fog sikerülni, de én megpróbálom mindig betartani. Viszont, ha nem kötelező, akkor inkább nem osztom meg, hogy mik is azok.

## Ha nincs órád, akkor az iskola melyik területén töltöd az időt, és mit csinálsz?

Ez attól függ, hogy mi a helyzet, mert nagyon ritkán van olyan, hogy nincs órád. Ha ez mégis előfordul, akkor általában a kanapékon ülök vagy bekéredzkedek a Zig-Zugba. Múltkor a Kilincs Fesztivál miatt nem voltak óráim, ekkor egy monológgal készültem és felmentem az étterembe gyakorolni. Szóval helyzetfüggő, hogyha énekverseny lett volna, akkor úgy készülök, mert sajnos az az ember vagyok, aki nem tud olyan jól pihenni, mert lelkiismeret-furdalásom lesz, hogy nem gyakorlok.

Petrovics Laura

11.A osztály, rajz tagozat

## Mit tervezel a téli szünetre?

A téli szünetben pihenni szeretnék a legtöbbet és az iskolai mindennapok után kikapcsolódnival. Nagyon sok könyvem van otthon és mivel nagyon szeretek olvasni, ezért várom, mert sulis mellett nincs annyi időm erre a hobbimra. A rajzolás is egy fontos dolog lenne, mivel az egyetemre szeretnék készülni és bővíteni a jövőbeli portfóliómat, valamint fejlődni is szeretnék.

## Van-e valamilyen szokásotok karácsonykor?

Karácsonykor nincsenek nálunk nagyon szokások. Azt csináljuk, amit a legtöbben, gyertyát gyújtunk és ajándékozunk, általában mindenki ad mindenkinek, de persze az öcsém csak 8 éves és ő még nem tud. A kará-

csonyfát is együtt szoktuk feldíszíteni, nálunk az együtt töltött idő a legfontosabb és a házi állataink is „karácsonyi vacsorát” kapnak. Például van két teknősöm, akik nem mindig ehetnek túrót, de ilyenkor kapnak, sok gyümölcs-csel, a három cicám pedig főtt húsokat vacsorázik.

## Teszel valamilyen fogadalmat szilveszterkor, és ha igen, mennyire tartod be?

Szoktam tenni, de nem sokat, és van, hogy el is felej-



tem. Ha teszek, akkor csak olyasmit, hogy többet olvasok és produktívabb leszek, ami az év végére természetesen elfelejtődik. Amit mindig csinálok viszont, az egy vision board Pinteresten, nagyon jó mókának tartom és ezt decemberben szoktam megcsinálni.

### **Ha nincs órád, akkor az iskola melyik területén töltöd az időd, és mit csinálsz?**

Mivel angolból leérettségiztem, így sok órám elmarad,

de általában első vagy utolsó órák. Szerdán szokott egy lyukas órám lenni és ilyenkor mindig a kanapén vagyok megtalálható. A barátaimmal szoktam beszélgetni a legtöbbet, mivel nem mindenkivel tudok olyan sokat élni. Ha pedig stresszes vagyok és túl sok volt a nap, akkor előveszem a tabletemet és a fejhallgatómat, ilyenkor vagy videókat nézek vagy játszom.

Tatai Kira

11.B osztály, angol kéttan

### **Mit tervezel a téli szünetre?**

Még nincsenek konkrét terveim, de annyi biztos, hogy a szünetben szeretnék sok időt a szeretteimmel tölteni és sokat pihenni, hogy frissen és energikusan térhessek vissza az iskolába.



### **Van-e valamilyen szokásotok karácsonykor?**

Van egy régi, kedves hagyományunk, minden évben a szentestét a nagyszüleimnél töltjük. Közös ebédelünk, társasjátékozunk és megajándékozunk egymást.

### **Teszelsz valamilyen fogadalmat szilveszterkor, és ha igen, mennyire tartod be?**

Nem szoktam újévi fogadalmakat tenni, hiszen úgy gondolom, hogy ha egy változtatásra van szükség, ahhoz nem kell az évkezdésre várni. Korábban próbálkoztam velük, de rá kellett jönnöm, hogy a nagy fogadalmakkal járó lelkesedés nem tart sokáig.

### **Ha nincs órád, akkor az iskola melyik területén töltöd az időd, és mit csinálsz?**

Az iskolában szinte minden szabadidőmet a C13 előtti padon szoktam tölteni a barátaimmal. Általában beszélgetünk és felkészülünk a következő órára.

Dávid Lilla

11.B osztály, francia kéttan

### **Mit tervezel a téli szünetre?**

Remélhetőleg minél több időt fogok tudni tölteni a szeretteimmel, illetve sok-sok pihenést is tervezek.

### **Van-e valamilyen szokásotok karácsonykor?**

Több is van. Mi a családban úgy ajándékozunk, hogy kihúzzuk egymás nevét. Ezt a hagyományt körülbelül 5-6 éve kezdtük el és azóta is nagyon szeretjük. Izgalmasabb lesz tőle az egész folyamat. A másik hagyományunk az a karácsonyi menü. Vajjal berántott fehérbab leves, másodiknak pedig sütőben sült vajjas, tejfölös hal, krumpliágyon. Végül pedig az elmaradhatatlan mákos bobajka (guba). Ez a menü generációk óta hagyomány, kihagyhatatlan része a szentestének.

### **Teszelsz valamilyen fogadalmat szilveszterkor, és ha igen, mennyire tartod be?**

Igazából konkrét fogadalmam nincs, talán annyi, hogy a lehető legjobb önmagamot adjam minden évben, bármilyen klisé is.



### **Ha nincs órád, akkor az iskola melyik területén töltöd az időd, és mit csinálsz?**

Általában az aulában töltöm, ha esetleg olyan órám lesz, amire készülni kell, azt teszem, vagy ha esetleg összefutok egy baráttal, akinek szintén nincs tanórája, akkor vele beszélgetek.

Miskolci Ábel

11.C osztály, általános tagozat



### **Mit tervezel a téli szünetre?**

A téli szünetben szeretnék több időt tölteni a családommal és közösen megünnepelni a karácsonyt és az új évet. Ebben az időszakban mindig sok közös családi programot szervezünk.

### **Van-e valamilyen szokásotok karácsonykor?**

Karácsony előtt mindig feldíszítjük a lakást. Az ünnepeket szüleimmel és nagyszüleimmel szoktam tölteni, illetve minden évben ellátogatunk egy karácsonyi vásárra.



**Teszel valamilyen fogadalmat szilveszterkor, és ha igen, mennyire tartod be?**

Nem szokott általában újévi fogadalmam lenni, így nem kell félnem attól, hogy esetleg megszegem azt.

Spekker Sára

**Mit tervezel a téli szünetre?**

A téli szünetre nem terveztem különösebb programot. Általában apukámmal töltjük ezt az időszakot Németországban, mert a munkája miatt nagyon ritkán tudunk találkozni.

De idén nem utazunk el hozzá, ő fog hazajönni. Terveink között szerepel egy egri kiruccanás, illetve budapesti barátaink meglátogatása, shoppingolás. A többi napot igyekszünk csak mi, a szűk család együtt tölteni, hangolódunk a karácsonyra. Pihenünk, filmeket nézünk. Ha esetleg esne a hó, elvinnénk a kishúgomat szánkózni, mert még nem volt ilyen élményben része.

**Van-e valamilyen szokásotok karácsonykor?**

Nincsenek nagy hagyományaink, talán annyi, hogy anyukám testvéréhez elmegyünk ilyenkor. Ő fotográfus és minden évben, amikor a vendégek fotózása lecsengett, az utolsó napok nyugis perceiben már csak a miénk a műterem. Szuper hangulatban készít rólunk néhány kedves fotót. Ezután felmegyünk még pár órára a közelben lévő otthonukba. Süt-főz nekünk, meglepetésekkel vár. Ilyenkor jókat beszélgetünk és nevetünk. Maradandóak ezek a karácsonyok. Tervezzük, hogy hagyományként bevezetünk egy nagy kirándulást Lillafüreden.

Drótos Olívia

**Mit tervezel a téli szünetre?**

Igazából a családon kívül a barátaimmal is több időt szeretnék tölteni, illetve többet olvasni, mivel elég keveset olvastam az éven és ezen változtatni szeretnék.

**Van-e valamilyen szokásotok karácsonykor?**

A családomban nincs, viszont a barátaimmal szoktunk olyat csinálni, hogy kihúzzuk egymás nevét és ajándékot veszünk egymásnak.

**Teszel valamilyen fogadalmat szilveszterkor, és ha igen, mennyire tartod be?**

Igen, szoktam, és próbálok is betartani őket, viszont nagyon nehéz, ezért maximum 1-2-t sikerül betartani.

**Ha nincs órád, akkor az iskola melyik területén töltöd az időd, és mit csinálsz?**

Általában a kanapékon szoktam lenni a barátaimmal, és együtt beszélgetünk vagy tanulunk.

11.C osztály, média tagozat

**Teszel valamilyen fogadalmat szilveszterkor, és ha igen, mennyire tartod be?**

Volt olyan év, hogy tettem fogadalmat. De olyan is előfordult, hogy elfelejtettem.

Például jobban odafigyelek az egészséges étkezésre, türelmesebb leszek, kitartóan csinállok egy sportot, többet tanulok, a családomnak többet segítek, vagy nem bosszankodom felesleges dolgokon. Néha sikerül betartanom, néha félúton feladom. Ez javarészt az iskolai életemtől függ, illetve attól is, mennyire sikerül jól beosztani az időmet az év során.

**Ha nincs órád, akkor az iskola melyik területén töltöd az időd, és mit csinálsz?**

A szünetekben a következő órára készülök, bepótolom a házi feladatokat, ha elfelejtettem volna.

Általában enni szoktam valamit, vagy egy tükör előtt kicsit felfrissíteni magamat, de javarészt barátaimmal és osztálytársaimmal beszélgetek. Legtöbbször a kanapénál, az aulában a lépcsőknél, vagy a termünkben (C12) vagyok megtalálható ilyenkor. A szünetek sajnos rövidek, így alig van időm bármire is napközben.

Abban az esetben, ha lyukas, vagy elmaradt órám van, a laptopomon szoktam vágni, vagy filmet nézni.

11.C osztály, kínai tagozat

**Ha nincs órád, akkor az iskola melyik területén töltöd az időd, és mit csinálsz?**

Én az ablaknál szoktam ülni, ami a lépcső mellett van. Leginkább beszélgetni szoktam az osztálytársakkal vagy a barátokkal, ha tanulni kell, akkor át szoktam ismételni az anyagot.



Orczi Stella és Egri Emília

9. A osztály

Kedves  
felvételizők!



Sok szeretettel  
várjuk az  
érdeklődőket a  
Média teremben az  
**ingyenes felvételi  
előkészítő**  
**foglalkozásunkon!**



*Időpontok:*

2026. január 16. 15:00-17:00  
2026. február 06. 15:00-17:00  
2026. február 13. 15:00-17:00



**Egy alkalmon 15 fő** tud részt venni, és  
**mindenki csak egyszer jöhet!**

**Jelentkezés:** [media@zrinyigimnazium.hu](mailto:media@zrinyigimnazium.hu)

**Felszerelés:** telefon, vágóprogram  
(fényképezőgép, laptop)

# ISKOLÁNK TANULÓINAK SIKEREI



## Floorball Diákolimpia

2025. november 10-én rendezték meg a Floorball Diákolimpiát, melyre iskolánk egy lány csapatot küldött, akik 3. helyezést értek el. Felkészítő tanárunk Karnóczi-Szabó Kinga volt.



## „Tudomány, ami összeköt” Projektverseny

2025. november 14-én, Pécssett került megrendezésre a „Tudomány, ami összeköt” projektverseny országos fordulója, ahol iskolánk 11.C osztályos diákja, Rogosz Dalma 3. helyezést ért el. Témája a „Veszélyes gyógymódok - áltudományos kezelések nyomában” volt, felkészítő tanára Virág Eszter.



## „Faites gagnez votre prof” című francia dalverseny

2025. november 20-án a 9.B osztály franciásai bejutottak a „Faites gagnez votre prof” című francia dalverseny döntőjébe, ami a budapesti Francia Intézet Auditoriumában került megrendezésre. A megmérettetésen csupán 1 ponttal lemaradva a győztes helyről, 2. helyezést értek el, felkészítő tanárunk, Furdi Lilla együttes szereplésével.

## XIII. Megyei Középiskolai Idegennyelvi Szavalóverseny

Iskolánkban került megrendezésre 2025. november 13-án a XIII. Megyei Középiskolai Idegennyelvi Szavalóverseny, ahol Molnár Livia 9.D osztályos tanuló egy olasz nyelvű verssel indult, és a 2. helyezést hozta el. Felkészítő tanára Bárányné Nyíri Vivien volt.



## Történetmondó verseny

2025. november 21-én rendezték meg a Történetmondó versenyt a Magyar Nyelv Múzeumában, Sátoraljaújhelyen. Iskolánk 10.D osztályos tanulója, Ablonci Gerda a saját dédnagymamája II. világháborús történeteivel nevezett be, és előadását a zsűri ezüst minősítéssel értékelt. Felkészítő tanára Oláh Alexandra volt.





### Elismerő oklevél

2025. december 8-án a Miskolci Polgármesteri Hivatal dísztermében rendezett ünnepségen a város kiemelkedő tanulmányi és versenyeredményeket elért középiskolásai vehették át az elismerő okleveleiket.

A rendezvényen Bárány Boglárka és Gombár Zoé, a Miskolci Zrínyi Ilona Gimnázium 12. évfolyamos tanulói is oklevelet kaptak a városvezetéstől, amely elismeri kimagasló szorgalmukat, eredményeiket és példamutató közösségi szerepvállalásukat. A kitüntetettek között számos miskolci középiskola diákja szerepelt, akik a közelmúltban kiemelkedő tanulmányi vagy versenyeredményeket értek el.

Az elismerés átadásán részt vett többek között a polgármester és önkormányzati képviselők is, akik gratuláltak minden díjazott diáknak, és hangsúlyozták a fiatal tehetségek támogatásának fontosságát a város jövője szempontjából.



### Kispályás labdarúgótorna

2025. december 17-én iskolánk fiúcsapata a Földes Ferenc Gimnáziumban képviselték minket kispályás labdarúgótornán, melyen 2. helyezést értek el. Felkészítő tanárunk Pető Gergő volt.



## Hello, Zrínyi tagozatok!

Kövess minket Facebookon!



**Dráma tagozat**

<https://www.facebook.com/dramatagozat.miskole>



**Rajz tagozat**

<https://www.facebook.com/groups/3770366026530948>



**Olasz tagozat**

<https://www.facebook.com/groups/1132855045656260>



**Média tagozat**

<https://www.facebook.com/groups/833022329450545>



**Francia tagozat**

<https://www.facebook.com/groups/3257189531111233>

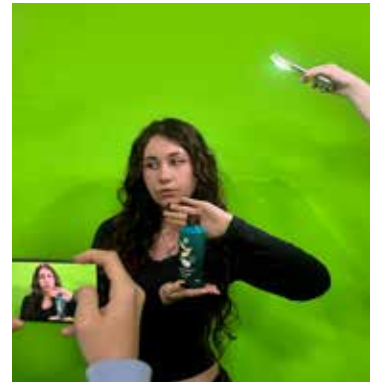


## NOVEMBER



### Zrínyi Nyílt Napok 2025

Ismét hatalmas érdeklődést tanúsítottak a nyolcadik osztályos tanulók iskolánk iránt a nyílt napon 2025. november 10-11-én. Számos diák és szülő látogatott el hozzánk, hogy betekintést nyerjen gimnáziumunk mindennapi életébe és egyedülálló képzési kínálatába. Délelőtt két tanórán vehettek részt, ezt követően Fridrikné Várhegyi Renáta igazgatónő tájékoztatóját hallgathatták meg. A délelőtti zárásaként a 10. A osztály drámás diákjainak előadását tekintették meg.



### Pályaválasztási kiállítás

2025. november 11-12. között a Zrínyi standja is kint állt a Miskolci Egyetem csarnokában. Diákjaink számos érdeklődőt avattak be iskolánk tagozataiba, felvételi eljárásába. *Az eseményről TikTok videó is készült, amelyet az iskola közösségi oldalán is meg lehet tekinteni.*



### Akadémiai Pálmarend Lovagja Kítüntetés

2025. november 20-án, a Francia Köztársaság Akadémiai Pálmarend lovagi fokozatával tüntették ki iskolánk franciatanárát, Furdi Lillát. Az elismerést Jonathan Lacôte Magyarország francia nagykövétől vette át a Francia Köztársaság Nagyköveti Rezidenciáján. A francia állami kítüntetést azoknak a francia vagy külföldi állampolgároknak ítélik oda, akik pályájuk során kiemelkedő szerepet játszanak a francia nyelv és kultúra terjesztésében. Az ünnepségen jelen volt Matthieu Berton, a francia nagykövetség kulturális tanácsosa, a Francia Intézet Igazgatója, valamint Maud Launay, oktatási együttműködési attasé is.



### Hangverseny

2025. november 20-án került sor a Művészetek Házában az első hangversenyre. A program keretében a Fool Moon acapellaegyüttes műsorát hallgathatták meg a 9. és 10. évfolyamos diákok.



### Erasmus hét

2025. november 23. és 29. között fogadta iskolánk az Olaszországból érkezett cserediákokat, akik egy Erasmus-pályázatnak köszönhetően tölthettek nálunk egy hetet. A 25 tanuló és a 2 kísérőtanár számos színes, érdekes programon vett részt, például ellátogattak Debrecenbe vagy a Büki Csillagdába. A délelőtti programok után a fogadódíjak közösségi programokat is szerveztek számukra, mint a közös bowling, amihez iskolánk bármely tagja csatlakozhatott. A hét során rengeteg élményt és barátot szereztek a fiatalok. A program februárban folytatódik, amikor a zrínyi diákok utaznak majd Olaszországba. *(Részletes beszámoló a 18. oldalon található.)*

## Könyvklub

2025. november 27-én tartotta a Könyvklub az aktuális találkozóját. A tagok lelkesen számoltak be aktuális olvasmányaikról, vagy épp csalódásaikról. A résztvevők várólistája a beszélgetés végére minimum egy, de inkább több könyvvel bővült. Következő alkalom december 18-án volt a 6. órában, melynek témája a téli/karácsonyi könyvek.

## DECEMBER

### 9. A Tanár-diák-szülő találkozó

2025. december 2-án került sor az utolsó tanár-diák-szülő délutánra, melyet a 9. A osztály szervezett. Igaz még csak néhány hónapot töltöttek az intézmény falai között a diákok, de már számos feladattal és kihívással találták magukat szembe. Ebből az elmúlt időszakból osztottak meg a vendégekkel néhány, számukra fontos pillanatot. A gólyatáborban előadott műsorszámuk frissített változatát, és az irodalomóra készített projektfeladatukat tekinthették meg a nézők. Milyen is lett a produkciójuk? Mint ők, kicsit kritikus, kicsit ironikus, de leginkább humoros.



### Árva mozi

2025. december 3-án a média tagozat a Cine-Mis jóvoltából megtekintette Nemes Jeles László új filmjét, az *Árvát*. A film 1957 tavaszán játszódik, nem sokkal az 56-os forradalom leverése után. A történet egy tizenéves kisfiúról, Andorról szól, akit egyedül nevel édesanyja, és úgy nőtt fel, hogy várta haza édesapját, akit a háború alatt elvittek. Egy napon megjelenik egy férfi, aki azt állítja, ő Andor apukája. A cselekmény innen bontakozik ki, és Andor célja az lesz, hogy a férfit elzavarja az életükből.



### Mikulás

2025. december 5-én iskolánkba látogatott a Mikulás, bár nem hagyta otthon krampuszait sem, mégis nagy örömmel fogadta az összegyűlt diáksereg. Iskolánkba többségében a jók listáján lévő gyerekek járnak, így egy jókora méretű zsákkal érkezett a télapó. A diákok még néhány dallal is kedveskedtek neki, mielőtt átadta volna ajándékait. Idén rendhagyó módon, egy új típusú ajándékot vehettek át a tanulók: egy egyedi kulcstartót, amelyet Reichardt Anna tanárnő tervezett. Reméljük, a következő évben is ellátogat hozzánk az öregúr.



### Jótekonysági gyűjtések

Évek óta csatlakozunk a Válts egy csokit mosolyra! és a MosolyManók kezdeményezéseihez, mellyel a rászoruló gyerekeket támogatjuk. Büszkék vagyunk rá, hogy a hozzánk járó tanulók fontosnak tartják, hogy ne csak az ajándékvásárlásról szóljon a karácsony előtti időszak, hanem az adakozásról is. A tanulóinknak köszönhetően számos ajándékcsomagot tudtunk összeállítani és szép számú csokoládé gyűlt össze. *(Részletek a 36. oldalon olvashatóak.)*

### Művészek Budapesten

2025. december 9-én a budapesti Szépművészeti Múzeumba és a Ludwig Múzeumba látogattak azon diákok, akik a „Van művészi vénád?” című projektversenyben részt vesznek. A látogatás célja a kortárs műalkotások megtekintése mellett a művészettörténet OKTV-ben versenyző tanulók barokk ismereteinek gyarapítása volt.



## Történelem tanulmányi kirándulás

2025. december 9-én a 12. osztályos történelem fakultációs diákokkal a Terror Házába és a Fiumei úti sírkertbe látogatott Kunos Nóra tanárnő, akinek a beszámolóját olvashatjuk: „Kihelyezett történelem órát tartottunk, mert olyan forrásanyagot tudunk így a tanultakhoz rendelni, ami páratlan hatású. Először is, az Andrássy út 60, az egykori nyilas, majd kommunista terror szimbóluma, a hely szellemével is erősen hatott mindannyiunkra. Másodsor, a diktatúrák jelképeit testközelből látni, a történetüket, hátterüket és jelentésüket megismerni nemcsak a tanulmányaink, hanem a tanulságaik miatt is fontos. A Fiumei úti sírkertben pedig először izgalmas volt a jelképpé vált irodalmárok, többek között József Attila, Radnóti Miklós, Ady Endre síremlékét felkeresni, majd a sötétedő temetőben a Kossuth- és Deák-mauzóleumok után a XX. század történelmének panoptikumában bolyongani.”

A látogatás után a diákok a következőket mondták el a kirándulás jelentőségéről:

„A történelmet a saját bőrömmön tapasztaltam, tudatosult, hogy ezek a történetek megtörténtek, nem olyan volt, mint csak képen, videón látni.”

„A temetőben olyan volt, mintha találkozónék ezekkel az emberekkel, nagy dolog, hogy ott állok a sírjuknál.”

„Legmegrázóbb volt a pince, mert durva volt belegondolni, hogy tényleg megtörténtek ezek a kínzások, megrázóak voltak az emberek fényképei, belegondolni, milyen embertelen volt a rendszer.”



## Foglalkozás a GYEK-ben

Szabó-Molnár Gabriella a mindennapjaiban kézműves foglalkozásokhoz ír meséket, így ennek köszönhetően december 12-én, a Gyermekegészségügyi Központ (GYEK) rehabilitációs osztályán szervezett egy, a karácsonyi időszakra hangolódó programot. Ezen az osztályon sérült gyerekek laknak, sokan közülük kerekesszékesek és mozgásra is nehezen képesek. Iskolánk 9. A osztályos tanulói (Egri Emília, Horváth Maja, Kovács Annamária, Szabó Panna, Vita Dóra) közösségi munka keretében segítették a foglalkozás lebonyolítását.

## Christmas party

A december a tanulás mellett a karácsonyi ünnepekre való készülést is jelenti. December 18-án a Diákönkormányzat számos programmal kedveskedett az iskolánk közösségének. A sokak által várt teremdecorációnak köszönhetően számos teremben igazi karácsonyi hangulatot teremtettek a tanulók. A másik program, ami megmozgatta az iskolát, a karácsonyi pulcsiverseny, melyre saját készítésű, egyedi pulóverekben érkeztek. A kézműveskedést kedvelők Jáborszky Szófia, 9. B osztályos tanuló segítségével zsenília liliumot készíthettek. Akik nagyobb kihívást kerestek, egy többállomásos vetélkedőn mérhették össze ügyességüket és tudásukat. A nap zárásaként pedig átadtuk a nyerteseknek az ajándékokat.



## Karácsonyi műsor

A 2025/26-os tanévben a karácsonyi műsor megvalósítása a 11. A osztályra várt. A forgatókönyvet írta és a darabot rendezte Gombos Jun. Az ő szavait idézzük: „Az idej karácsonyi műsor a „Hercegnő karácsonya” címet kapta, mely a barokk kori Franciaországban játszódik. A királyi udvar fényűző életet él, miközben mások az utcán éheznek. A történet középpontjában egy jószívű hercegnő áll, aki mindig ételt oszt a szegényeknek. Az apja ezt nem nézi jó szemmel, és elűzi a lányát otthonról. Az előadás mondanivalója aktuális és illik a mostani társadalmunkra. Vannak benne vicces, megható és elgondolkodtató elemek, amiktől különlegessé válik.”  
(További részletek a 30. oldalon olvashatók.)



## Szakmák napja

Iskolánk egyik legrégebbi hagyománya a Szakmák napja, amelyet minden év decemberében rendezünk meg. Idén ez december 13-án került lebonyolításra. Az egész iskola részt vett rajta – hiszen a pályaorientáció nem egy nap alatt kezdődik, és nem is egyetlen évfolyamot érint. A program keretében különböző hivatások képviselői tartottak előadást, több szekcióban: vállalkozókat, mérnököket, egészségügyi dolgozókat, művészeket, jogászokat, informatikusokat, társadalomtudósokat, a közsféra szakembereit láttuk vendégül – illetve gyakran fogadjuk egykori tanítványainkat is, akik szívesen mesélnek útjukról és tapasztalataikról.

Az alábbiakban az előadások olvashatók:

- **Lukács Gábor** - Zrínyiből egy saját autózsalonig (Vállalkozás)
- **Miszkuly Katalin** - Nyíregyházi Egyetem képzéseinek bemutatása
- **Fedics Emese** - Pékség, büfé üzemeltetése (vállalkozás)
- **Kunos Nóra** - Érettségi, felvételi tájékoztató
- **Fehérvári Vivien** - munkába állás tanácsadás, és HR munka bemutatása
- **Bálega János** - Stratégiai vezető, KÖZ-Pont Ifjúsági Egyesület
- **Gyuris Annamária** - szívközpontú vállalkozó, életút segítő
- **Sohajda Viktor és Zurai Rajmund** - Sportszakmák (edző, sportmasször)
- **Toplenszki Bálint** - Nemzeti Közszerződési Egyetem hadi képzései
- Védőnő és iskolaorvos, komplex EÜ szakmák bemutatása
- **Nagy Ágnes** mesteroktató - Miskolci Egyetem Egészségtudományi Kar képzéseinek bemutatása
- **Dr. Kozma Gábor** oktatási dékánhelyettes - Debreceni Egyetem biológiával kapcsolatos képzések bemutatása
- **Hubay Dóra** - építész, belső építész
- **Tóth Viktor** - a Matthias Corvinus Collegium egyetemi programjának bemutatása
- **Fridrik Gábor** - pénzügyi szektor
- **Váradai Iván** - MOME Media Design BA szak
- **Barczy Mihály** - operatőr
- **Madaras Péter** - CINEFEST programtervezője
- **Baróczy Ódri** - RTL szerkesztő
- **Hajzsó Hanna** - SZFE vágó szak, médiás képzések
- **Balák Csenge** - EKKE-EGER - Animáció, Média-film
- **Vajas Réka** - EKKE-EGER - Vizuális kultúra tanárszak

- **Sonkoly Tamás, Dimény Panni, Péterfalvi Luca** - NYITOTT AJTÓ-BAPTISTA SZAKKÉPZŐ-Grafikus-Mozgókép és animáció
- **Varga Zita** - Múzeumpedagógia, kurátor, LUDWIG MÚZEUM-Budapest
- **Rónyai Krisztina** - Múzeumpedagógia, kurátor, HERMAN OTTÓ MÚZEUM-Miskolc
- **Bodoky Márk és Rudolf Szonja** - színművészek
- **Maier Péter** - zenész
- **Dr. Mihalik-Kucsma Daniella** adjunktus - Miskolci Egyetem Gazdaságtudományi Kar képzéseinek bemutatása
- **Prof. Dr. Kovács Helga** rektorhelyettes - Miskolci Egyetem Anyag- és Vegyészmérnöki Kar
- **Dr. Szalontai Lajos** dékánhelyettes - Miskolci Egyetem Műszaki Föld és Környezettudományi Kar
- **Kovács Zoé** - Eszterházy Károly Katolikus Egyetem bemutatása
- **Molnár Erzsébet** - Logopédus szakma bemutatása
- **Voith Katalin** - tudományos főmunkatárs - ME Gépészmérnöki és Informatika Kar
- **Mihályi Helga, Dr. R. Nagy József** dékánhelyettes - Miskolci Egyetem Bölcsészettudományi Kar
- **Kassai Donát** - külföldi továbbtanulás
- **dr. Rácz Zoltán** ügyvéd és egyetemi docens és **Lukácsné dr. Nagy Zsuzsanna** (bíró)
- **Gyuresák Ildikó** - JABIL - közgazdász, pénzügyi elemző
- **Csobádi Gyöngyi** - pszichológia



## Szakmák Napja Galéria



# ZIG HÍREK

Mi jön még?

## JANUÁR

Január 9. (péntek):	A rajz tagozat második budapesti kirándulása
Január 10. (szombat):	Honfoglaló verseny
Január 13. (kedd):	Olasz szavalóverseny
Január 14. (szerda):	Hangverseny
Január 22. (csütörtök):	A magyar kultúra napja
Január 23. (péntek):	Az I. félév vége
Január 12-30. között:	Drámás vizsgák

## FEBRUÁR

Február 4. (szerda):	Egészségnap
Február 9-14. (hét.-szom.):	Erasmus utazás Olaszországba
Február 10. (kedd):	Simon Tibor Matematikaverseny
Február 18. (szerda):	Zrínyi Ilona megemlékezés - 9. évfolyam
Február 20. (péntek):	Anyanyelv Nemzetközi Napja (UNESCO)
Február 20-22. (pén.-vas.):	Utazás Krakkóba - 12. évfolyam
Február 25. (szerda):	Megemlékezés a kommunista diktatúra áldozatairól
Február 27. (péntek):	DÖK-bál
Február 28. (szombat):	Szülői bál





*Iskolánk, a Miskolci Zrínyi Ilona Gimnázium idén egy különleges Erasmus-program házigazdája lehetett. Ennek keretében 25 diák és 2 tanár érkezett hozzánk Dél-Olaszországból, a conversanói Liceo Simone Morea iskolából. A magyar oldalt szintén 25 diák és 2 kísérőtanár képviselte. Az olasz diákokat egy héten át magyar családok fogadták be, míg a tanárok külön szálláson kaptak helyet.*

### Vasárnap – Érkezés és ismerkedés

A vendégek vasárnap dél körül érkeztek meg Miskolcra. A fogadás után mindenki hazament a fogadó családjához. Este többen már közös programot szerveztünk, például hokimeccsre látogattunk, az est további része pedig családi körben telt. A magyar családjaink igyekeztek autentikus magyar ételekkel is megismertetni az olasz diákokat.

### Hétfő – Iskola- és városfelfedezés

Hétfőn 8:30-ra mentünk iskolába, ahol ismerkedős játékokkal indítottuk a napot. Ezt követte a projektmunkák bemutatása, amelyeket már az Erasmus-hét előtt, csapatokban készítettünk el. A témák a különböző tudományterületekhez és környezeti kérdésekhez kapcsolódtak. Ezután körbevezettük vendégeinket az iskolában: legnagyobb sikere a kanapéknak, a „ZigZugnak” és a médiateremnek volt. Az ebéd után egy játékos városnéző programon keresztül fedeztük fel Miskolcot. Este közös kávézás, plázalátogatás következett, majd mindannyian hazamentünk a fogadó családokhoz.



Kövessétek a Zrínyi Erasmus Instagram oldalát, ahol számos tartalmat láthattok a heti programokról, élményekről!

<https://www.instagram.com/zig.erasmus/>

## Kedd – Tanóra és múzeumlátogatás

Kedden már 8:00-ra érkezünk az iskolába, ahol az olasz diákok betekintést nyerhettek egy magyar angolórába. Ezután ellátogattunk a Pannon-tenger Múzeumba, ahol egy érdekes, vezetett előadáson vettünk részt. Délután közös ebéd után szabadprogram következett: volt, aki bowlingozni ment, volt, aki Lillafüredet, Aggteleket vagy egy focimeccset választott.

## Szerda – Kirándulás Debrecenbe

A hét egyik legizgalmasabb napján már 6:40-kor indulunk Debrecenbe. A napot az Agora Tudományos Élmenyközpontban kezdjük, ahol előadáson, kisfilmen és interaktív játékokon keresztül ismerkedtünk a tudomány világával. Az ebédet követően meglátogattuk a Debreceni Református Kollégium Múzeumát, majd szabadidőt kaptunk a városban, ami elsősorban a főutca felfedezésével telt. Kora este indulunk vissza Miskolcra.

## Csütörtök – Csillagászat és szabad program

Csütörtökön 7:25-kor indulunk a Bükki Csillagdába, ahol kétféle előadáson is részt vehettünk. A közös ebéd után a délután szabadon telt. Többen felvittük cserediákjainkat az Avaz Kilátóhoz, az estét pedig egy hamburgerezőben zártuk.

## Péntek – Búcsúest

Az utolsó teljes napon 8:00-ra mentünk iskolába. Ismét részt vettünk angolórákon, együtt sportoltunk, majd előadtuk az olasz diákokkal közösen készített prezentációinkat. Az ebéd után közös játék, éneklés és tortázás következett. Este mindannyian igyekeztünk kihasználni az utolsó együtt töltött órákat, végül közösen, a plázában búcsúztattuk el egymást.

## Szombat – Hazautazás

Szombaton reggel 7:00-kor indulunk Budapestre, hogy visszakísérjük az olasz diákokat. A búcsú megható volt, de már mindannyian izgatottan várjuk a februári viszontlátást, amikor mi látogathatunk el hozzájuk.

## Összegzés

Úgy érezzük, sikerült elérnünk a program legfontosabb célját: vendégeink megismerhették a magyar kultúrát, szokásokat és mindennapokat. A lehetőségért mindannyian rendkívül hálásak vagyunk, hiszen nemcsak új barátságok születtek, hanem egy teljes héten át lehetőségünk volt az angol nyelv folyamatos gyakorlására is, amely a közös kommunikáció alapját adta. Mindezek mellett az olasz szavak bennünk rejlő ismeretét is folyamatosan bővítettük. Az Erasmus-hét életre szóló élmény marad mindannyiunk számára.



*Domahidi Anna, Nagy Kinga, Szabó Réka és Tiliczky Ágota*

*10. A osztály*

## Az én latin szeretőm

*Az én latin szeretőm nem egy hétköznapi férfi, sőt, sokszor még csak nem is tűnik emberinek. Olyan, mintha egy emberi alakban testesült volna meg mindaz, amitől az élet egyszerre elviselhetetlen és gyönyörű. Belép az ajtón, és rögtön érzem, hogy a levegő is más: fűszeresebb, perzselőbb, és valahogy még a radiátor is forróbban fűt, ha ő a közelben van. Ő nem udvarol, ő ural, és közben úgy tesz, mintha mindez teljesen természetes lenne, mintha az univerzum egyetlen törvénye az volna, hogy én bizony tőle függök. Néha nem tudom eldönteni, hogy tanítóm, szerelmem vagy éppen a legkegyetlenebb kritikusom, de abban biztos vagyok, hogy nélküle minden pillanatom unalmasabb lenne.*

*Ha beszél, minden szava mögött ott rejlik egy másik értelmezés, és ha kérdez, akkor nem egyszerű válaszokat vár, hanem azt, hogy összezavarodjak. Amikor azt mondja, „az igazi élvezet lassan bontakozik ki”, nem tudom, hogy a boráról beszél-e vagy rólam, és valójában nem is akarom megtudni, mert így sokkal érdekesebb. Olyan férfi ő, aki képes két szóval filozófiai válságba taszítani, majd egy félmosollyal visszahozni a létörömbe. Drámai minden mozdulata, a legapróbb rezdülése is színház, és ha filmet nézünk, képtelen csendben maradni: együtt kiabál a szereplőkkel, és miközben óva inti őket a sors elől, szemérmetlenül odasúgja nekem, hogy „a sors úgyis mindenkit utolér, csak te döntöd el, közben élsz-e vagy sem”. És persze ő mindig élettel teli.*

*A humorát nehéz lenne szalvétán megfogalmazni, mert egyszerre szellemes és alattomos, tele kétértelműséggel. Amikor azt mondja, „egy igazi férfi nem riad vissza a nagy kihívásoktól, csak attól, ha túl gyorsan végez”, én csak nevetek, de közben érzem, hogy valahol mélyen pontosan tudja, milyen húrokat penget. Nem bántó, inkább olyan, mint egy olasz opera: hangos, túlzó, mégis valahogy eltalálja a szívem közepét. Vagy legalábbis valamit, ami nagyon közel van hozzá.*

*És hogy miért latin? Talán mert minden benne van, amit a mediterrán világról elképzelsz az ember: a bor tüze, a nap perzselése, a tenger sója és az a fajta szenvedély, amitől egyszerre érzem magam élőnek és haldoklónak. Nem tudom, hogy spanyol, olasz, vagy csak maga a megtestesült káosz, de egy biztos: olyan, mint a spagetti. Hiába próbálsz szépen feltekerni a villára, mindig kibújik, mindig kiborul, és mégis képtelen vagy otthagyni. Vele az élet is ilyen: csupa gubanc, de minden falatja élvezet.*

*De most, hogy végiggondolom, be kell vallanom valamit: az én latin szeretőm soha nem létezett igazán. Ő nem egy férfi, akit meg lehet ölelni, akivel lehet vitatkozni, vagy akinek a poharából tényleg lehet inni. Ő inkább bennem él, a fejemben és a szívemben, valahol a józan ész és a vágy határán. Ő az én kitalált hangom, aki drámát ad a hétköznapioknak, aki a legbanálisabb pillanatot is szenvedélyessé teszi, aki a legegyszerűbb pohár vízből is képes bort varázsolni. Legalábbis a képzeletemben.*

*Az én latin szeretőm tehát nem húsból és vérből van, hanem szavakból, gondolatokból és túlzásból. Ő az, aki akkor születik, amikor a valóság túl lapos, és nekem szükségem van egy kis színházra. Ő az, aki minden kétértelmű mondatban ott kacag, minden filozófiai töprengésben ott morfondírozik, és minden pohár borban ott kortyol velem. És ha egyszer mégis eltűnne, akkor sem maradnék egyedül, mert ő nem valaki, akit elveszíthetek. Ő én vagyok. A bennem élő dráma, humor és szenvedély, aki sosem engedi, hogy pusztán létezzek: mindig arra kényszerít, hogy éljek.*

## A pad

*A város szűkös, körkörös, szigorú utcái között van egy tér, örökzöld fákkal, futó borostyánnal és virágos kerttel. A közepén egy magasba nyúló női szobor áll egy barokk stílusú szökőkúttal. A kút karimáján gyakran üldögélnek kis madarak vizet vedelve, szomjas csőrükkel. A tér oldalában egy modern építésű, új kinézete miatt meglehetősen kirívó kávéház található. Előtte, mint a szféra többi részén is, egy pad lakozik.*

*Ez a lóca több, mint 30 éve használatban van. Végignézte százak útját a bölcsőtől a ravatalig, hallotta a kacagás visszahangját és a sírás tompa moráját, mégis súlyos esztelenségei újra meg újra elé tárultak. Szeme előtt tarka forgatagként pörgött a világ: bohókás és bánatos pillanatok, az emberi sors szelíd bolondságai. Mégis kitartóan, évtizedek óta várja, hogy rácsücsüljenek.*

*Egy reggelen azonban a kávézó tulajdonosa úgy döntött, hogy egy táblát szögez rá, ami biztosítja, hogy csak fogyasztó vendégek használhatják és ők is a maximum 5 percre vehetik igénybe. Arról is gondoskodott, hogy a hely éjszaka se maradjon nyitva a pihenni vágyóknak: súlyos vasrácsot szerelt fel, amely lehetetlenné tette, hogy bárki lefeküdjön ott.*

*Múltak a hónapok, és az emberek hallgattak. Mindannyian ugyanazt a régi gondolatot követték, hogy jobb nem szólni semmit, hiszen a csend ritkán okoz bajt. Így lett a csend lassan törvénné. Amit eleinte csak kelletlenségből nem szóltak meg, abból idővel iratlan szabály lett, ahogy ebből a tábla jogtalan utasításából is. Mintha mindenki attól tartott volna, hogyha kimondja az igazságot, összeomlik körülötte valami, amit már régen nem is ő tartott egyben. A hallgatás így nemcsak menedék lett, hanem fal is, amely elválasztotta az embereket egymástól és attól a valóságtól is, amelyet túl nehéz lett volna beismerni.*

*Elérkezett az augusztus, és a nyár vastag, álmos levegője úgy ült meg a városban, mintha maga is elfáradt volna a hosszú hetek csendjétől. Egy anyuka lassan lépett a térre, kezében kis táskával, miközben kislánya előre szaladt, minden apró kavicsot és falevelet felfedezve. A gyermek lába szinte táncolt a kőlapokon, és a nevetése szétterjedt a nyári levegőben. Minden mozdulata kíváncsiságot sugárzott és körbejárta a padot, megérintette a fa hideg karfáját, majd hirtelen le akart ülni rá. Az anyuka szeme óvatosan követte minden lépését.*

*– Itt nem lehet leülni, kicsim. – mondta halk, nyugodt hangon.*

*– Miért nem? – kérdezte a kislány, és nagy szemével felnézett az anyjára.*

*A tér hirtelen elcsendesedett a kérdés hallatán. A lézengő emberek megálltak, és gondolkozni kezdtek, senki sem tudott választ adni. A kislány tekintete tiszta és őszinte volt, és mindenki érezte, hogy a kérdés egyszerre volt egyszerű és mély. A gyermeki kíváncsiság a világ lassan megfeledkezett igazságának éles tükre.*

*A fülledt délután után a város szokatlan változáson ment keresztül. A tiltó tábla kicserélésre került, és a vasrácsot le-szerelték. Ezentúl a padon az állt:*

*Ülj le és gondolkozz!*

## Miért jó zenét hallgatni?

*A zenehallgatás és az aktív zenélés jótékony hatással van az emberre. Nem csupán a testi, de a lelki folyamatokat is egyaránt befolyásolhatja. A zene nemcsak motiválhat minket, de akár meg is gyógyíthat.*

### Az aktív zenélés boldoggá tesz

A zene dopamint, vagyis boldogsághormont szabadít fel a szervezetben. A dopaminszintünket tovább növelhetjük, ha nem csak hallgatjuk, de énekeljük, dúdoljuk is a zenét, esetleg táncolunk rá. Bármilyen zene alkalmas erre, de ha olyat hallgatunk, ami számunkra kedves, azzal növelhetjük a hatást.

### Ellazít és megnyugtat

Zenehallgatás közben az agyhullámok megváltoznak, így légzésünk és szívverésünk lelassul, a dallam ritmusához igazodik. A lassú zene hatására megnyugszunk, ellazulunk, csökkenti a stressz mértékét. Kutatások szerint erre a blues ritmusa és akusztikája a legalkalmasabb.

### A zenetanulástól okosabbak lehetünk

A zenetanulás pozitív hatással van az intelligenciára. A zene alapja a matematika, vagyis hatékony lehet a reáltárgyak elsajátításában. Segít a koncentrációban, vagyis a komplex feladatokat jobban átlátjuk és könnyebben tudjuk megoldani őket. Az emlékezőképességet is javítja. Ilyenkor az agyunkat „tornáztatjuk” és nagyobb százalékát használjuk fel.

### Erőt ad

Számos testépítő és sportoló hallgat zenét az edzés során. Természetesen azért, mert zene hatására nagyobb teljesítményt érhetünk el. A zene ütemét felvéve nagyobb erőt tudunk kifejteni. A vidám dalok alatt gyorsabban futunk és nagyobb súlyt bírunk el, mint egy átlagos, lassú szám közben.

*Kapi Csenge*

*9. A osztály*



## Kulturális red flagek a színházban

### Öltözködési red flagek

- Egy kék farmer, legyen az szakadt vagy sem, sosem lesz elegáns egy ilyen helyre.
- Bár egyértelmű lehet, egy kapucnis pulcsi totál red flag.
- A kockás flanelinget próbáljuk kerülni.
- Igyekezzünk nem annyira élénk színű ruhát felvenni.
- Szoknyás outfit esetén figyeljünk, hogy ne legyen túlságosan mini vagy kivágott, esetleg a kettő egyszerre.
- Egy melegítőnadrág, hiába designer, nem a színházba való.
- A sportcipőt illik kerülni elegáns outfiteknél.
- Alulöltözni egészen könnyű ilyen helyekre.



### Outfit recept

Egy egyszerű outfit, ami sok hasonló eseményre megfelel és szinte bárki össze tudja rakni:

**Szövetnadrág + ing + ha hideg van, egy zakó (lehet akár színes is)**

vagy

**Egyszerű szoknya + ha hideg van, egy harisnya + ing + zakó (lehet akár színes is)**

*Természetesen ezek csak alapreceptek, hogy utána hogyan fűszerezed, az már a te kezében van.*

### Öltözködési green flagek

- Egy fekete farmer viszont megfelelő opció lehet.
- Válassz inkább kötött pulcsit. (Ne legyen kinyúlva.)
- Ha ingben akarunk menni, akkor inkább egyszínűt vagy elegáns csikosat választunk.
- A visszafogott néha elegánsabb.
- Egy egyszerű fekete szoknyával viszont nem lehet mellélőni.
- A szövetnadrág bárkinek jó lehet.
- Egy elegáns topánka vagy félcipő sokkal illendőbb.
- Túlöltözni viszont szinte lehetetlen, úgyhogy figyeljünk oda.

## Az egészség benned kezdődik – Mit viszel magaddal a jövőbe?

Ahogy én is, mindannyian keressük azt, hogyan lehetünk egészségesebbek, hogyan érezhetjük magunkat energikusnak, kiegyensúlyozottnak a mindennapokban. Sokszor úgy tűnik, mintha elvesznénk a rengeteg újdonság, diétadiéta, irányelv és tanács között. Ma az egyik módszer a „jó”, holnap már egy másik – és közben nehéz eldönteni, mi az, ami valóban működik.

Pedig az igazság egyszerűbb: amit fiatal korban kialakítunk szokásként, az egész életünkön elkísér bennünket. A szervezetünk egy tanuló rendszer. Mindent megjegyez, amit rendszeresen teszünk – a jó szokásokat is, és a rosszakat is. Ahogyan étkezünk, ahogy mozgunk, ahogy bántunk a testünkkel, az a későbbi egészségünk alapja lesz.

Éppen ezért már most fontos, hogy tudatosak legyünk:

- hogyan táplálkozunk,
- mennyit mozgunk,
- mennyi vizet iszunk,
- hogyan gondoskodunk magunkról a hétköznapokban.

A fáradtság, a levertség, az energiaszegénység nem

valami „normális kamaszkori állapot”. Sokszor nem is betegség, hanem egyszerűen az alapvető szokásaink jelzik, hogy változtatnunk kell.

Mielőtt tehát azt gondolnánk, hogy „valami baj van velünk”, érdemes feltenni a kérdéseket:

- Jól eszem?
- Jókor eszem?
- Eleget mozgok?
- Megfelelő mennyiségű vizet iszom?
- Gondoskodom a testemről és az elmémről?

Ha el kezdünk egészségesebben élni – rendszeresen étkezni, többet mozogni, elegendő folyadékot fogyasztani –, a fáradtság el kezd eltűnni. Nő az energiaszintünk, jobban tudunk tanulni, koncentrálni, fittebbnek, erősebbnek és kiegyensúlyozottabbnak érezzük magunkat.

Ezért szeretnék egy rövid, gyakorlati útmutatót adni nektek ahhoz, hogy megtaláljátok a saját egészséges irányotokat. Nem vagyunk egyformák. Ami az egyik embernek jó, a másinak nem biztos, hogy megfelelő. A cél nem az, hogy másokhoz igazodjatok, hanem megtaláljátok, mitől érzitek magatokat jól a saját testetekben.

### Mit, Mikor, Miért Együnk? Az Okos Tápanyag-időztetés

Szénhidrátok (50–55%)	Fehérjék (15–20%)	Zsírok (25–30%)	Zöldségek, Gyümölcsök és Rostok
 <p><b>A fő energiaforrásunk.</b> Ezek adják a legtöbb energiát a napi tevékenységekhez.</p>	 <p><b>Az izmok és az immunrendszer építőkövei.</b> Elengedhetetlenek a regenerációhoz és a hormontermeléshez.</p>	 <p><b>Nélkülözhetetlen a hormonműködéshez.</b> Segítik a zsírban oldódó vitaminok felszívódását.</p>	 <p><b>Napi 4-5 adag javasolt.</b> Fontos vitamin- és rostforrások.</p>
 <p><b>Reggel és délben</b> Töltsd fel az energiaraktáraidat a nap aktív szakaszaira.</p>	 <p><b>Ideális időztetés:</b> Egyenletesen a nap folyamán Biztosítsd a folyamatos aminosav-ellátást a szervezetednek.</p>	 <p><b>Ideális időztetés:</b> Dél előtt és délben</p>	 <p><b>Gyümölcsök</b> dél előtt</p>  <p><b>Zöldségek</b> ebédre és vacsorára</p>
<p><b>Források:</b></p>  <p>Teljes kiőrlésű gabona, Rizs, Krumpli, Zab</p>	<p><b>Források:</b></p>  <p>Tojás, Tejtermékek, Hal, Csirke, Hüvelyesek</p>	<p><b>Források:</b></p>  <p>Olívaolaj, Avokádó, Diófélék, Magvak</p>	<p><b>A rostok stabilizálják a vércukorszintet. Segítik az emésztést és a teltségérzetet.</b></p>

Kép forrása: MI

**Mert a mondás igaz:  
„Az vagy, amit megeszel.”  
És ha jól bánsz a testeddel, a tested is  
jól bánik veled.**

### Mit, mikor és miért?

A minőségi táplálkozás alapja az egészségünknek. A mindennapi teljesítményünk – tanulás, sport, koncentráció – azon múlik, hogyan látjuk el a szervezetünket energiával és tápanyagokkal. A teljes értékű, kiegyensúlyozott táplálkozás lényege nem a divatos étrendek követése, hanem az, hogy naponta, rendszeresen bevigyük az összes szükséges tápanyagot: szénhidrátot, fehérjét, zsírokat, vitaminokat, ásványi anyagokat és elegendő rostot.

Nem elég az, hogy „együnk valamit” – a minőség számít. A feldolgozatlan, valódi élelmiszerek biztosítják a testünk működéséhez szükséges energiát, míg az öszszevissza, gyorsételekre épülő táplálkozás fáradékony-sághoz, hangulatingadozáshoz, figyelemzavarhoz vezethet.

A rendszeresség kiemelten fontos: ha a szervezet ki-számíthatóan jut tápanyaghoz, stabilizálja a vércukorszintet, kiegyensúlyozza az energiaáramlást, és javítja közérzetünket.

### Étkezések helyes elosztása

Háromszori vagy ötszöri étkezés?

Mindkét forma lehet megfelelő.

- A háromszori étkezés azoknak jó, akik kevésbé éheznek meg gyorsan.
- Az ötszöri étkezés egyenletes vércukorszintet és kisebb adagokat biztosít.

**A lényeg:  
találd meg a saját bioritmusodnak  
megfelelő ritmust.**

### Záróüzenet

A különböző étrendek jöhetnek-mehetnek, divatok változhatnak, de egy dolog állandó:

a minőségi, rendszeres tápanyagbevitel az egészség alapja.

A cél nem a szélsőségek követése, hanem a saját egyensúlyunk megtalálása.

*Virág Eszter tanárnő*

## Étrend: Tények és Tévhitek

### Tévhitek vs. Tények

#### TÉVHIT (X)



„A szénhidrát hízlal.”

#### TÉNY (✓)



A teljes értékű szénhidrátok nélkülözhetetlenek.

#### TÉVHIT (X)



„A böjt mindenre megoldás.”

#### TÉNY (✓)



Nem mindenkinek való, serdülőknél kockázatos lehet.



„A vacsorától hízlunk.”



Nem az időpont, hanem az adag és a minőség számít.



„Az influenzszerek testalkata a cél.”



A valóság sokszínű, a képek gyakran retusáltak.

### Az Egészséges Táplálkozás Alapelvei



**Nincs univerzális, mindenkinek megfelelő étrend.**

Mindenki más ritmust és tápanyagarányt igényel.



**A makro- és mikrotápanyagok bevitelének alapfeltétele.**

Biztosítsd a napi fehérjét, zsírt, szénhidrátot, vitamint és ásványi anyagot.



**Figyelj a mentális egészségre is!**

Az étkezési zavarok jelei korán felismerhetők – fontos időben segítséget kérni.

Kép forrása: MI

# ZIG AJÁNLÓ

Sorozatok, film, könyv, zene

## Ki vagy, Doki?

**Megjelenés éve:** 2005-2022

**Műfaj:** dráma, sci-fi, akció

**Játékidő/epizód:** 25-60p

**Nézhető:** Disney+, Videa



Kép forrása: IMP Awards

Egy 900 éves időutazó, aki egy telefonfülkének álcázott űrhajóval járja a tér-idő kontinuumot, hogy megmentse az univerzumot, miközben vicces, furcsa és nagyon brit. A *Doctor Who* a sci-fi egyik ikonja, tele elképesztő kalandokkal, idegenekkel, filozófiával és érzelmekkel.

A Doktor mindig változik (szó szerint új testet kap időnként), így minden korszak más, de a lényeg ugyanaz: empátia, intelligencia és bátorság mindenek felett. Ha szereted a kreatív, gondolatébresztő és szívmelengető történeteket, ez a sorozat maga a csoda.

## Ninjago

**Megjelenés éve:** 2011-2022

**Műfaj:** akció, kaland, sci-fi

**Játékidő/epizód:** 22p

**Nézhető:** Netflix, HBO

Oké, tudjuk, elsőre ez csak egy LEGO-sorozatnak tűnik... de hidd el, sokkal több annál. A *Ninjago* egy pörgős, vicces és meglepően érzelmes történet fiatal nindzsákról, akik különleges erejükkel próbálják megmenteni a világot – miközben néha egymást is megmentik a saját bénaságuktól.

Tele van menő harcokkal, epikus zenékkal és annyi drámával, hogy néha elfelejted, hogy LEGO-figurákat nézel. Ahogy halad a történet, egyre komolyabb lesz: árulás, veszteség, család, önismeret – minden benne van. És a legjobb rész? Ez az a sorozat, amit nyugodtan nézhetsz a kistestvéreddel anélkül, hogy közben meghalnál az unalomtól. Sőt... lehet, hogy te fogsz jobban rákattanni.



Kép forrása: IMDb

## V, mint Viktória

**Megjelenés éve:** 2010-2013

**Műfaj:** sitcom, zenei komédia

**Játékidő/epizód:** 22p

**Nézhető:** Netflix, moviedrive



Kép forrása: Wiki Fandom

Ha valaha is szerettél volna művészeti suliba járni, ahol mindenki énekel, táncol és közben szarkasztikusan csipkelődik egymással, a *V, mint Viktória* pont neked való. A sorozat Tori Vegáról szól, aki bekerül egy különleges művészeti középiskolába, és megtanulja, milyen az élet reflektorfényben és azon kívül.

Tele van humorral, zenével és azzal a tipikus tini-drámával, amitől egyszerre tudsz nevetni és együttérezni. A karakterek mind különlegesen (Cat, Jade, Robbie imádnivalóan furák), és garantáltan nosztalgiát ébresztenek.

Szabó Panna  
9. A osztály

## A csütörtöki nyomozóklub

**Megjelenés éve:** 2025

**Műfaj:** misztikus, vígjáték

**Játékidő:** 1 ó 58p

**Forgalmazó:** Netflix

A Coopers Chase nevű nyugdíjas otthon négy lakója Elizabeth, Joyce, Ron és Ibrahim, akik minden csütörtökön összegyűlnek, hogy megoldatlan bűnügyekkel foglalkozzanak. Hobbinyomozásuk valós ügyé válik, amikor meggyilkolják Tony Currant, az otthon bővítésén dolgozó ingatlanfejlesztőt, aki több lakóval is konfliktusban állt. A klub tagjai el kezdenek nyomozni és hamar felfedezik, hogy Tony és üzlettársa, Ian Ventham korrupt pénzügyi ügyletekbe keveredhetett. A helyzet tovább bonyolódik, amikor Ian is meghal, és a két haláleset közötti kapcsolat egyre nyilvánvalóbb.

A nyugdíjasok feltárnak egy régi bűncselekményt, amely kulcsfontosságú a jelenlegi gyilkosságok motivációjának megértéséhez. Lassan összeáll a kép, mi áll a gyilkosságok mögött. A klub segít a rendőrségnek feltárni, ki követte el a gyilkosságokat, majd visszatérnek megszokott csütörtöki üléseikhez, készen arra, hogy a következő ügyet is felderítsék.

## A titokzatos stylesi eset

**Író:** Agatha Christie

**Műfaj:** krimi

**Oldalszám:** 265

**Kiadás:** 1920

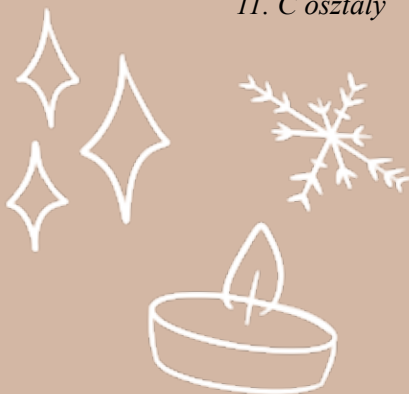


Kép forrása: Lira

Miután a gazdag Mrs. Inglethorpe rejtélyes körülmények között meghal, a gyanú gyorsan a családtagokra és az őt körülvevő emberekre terelődik. Hercule Poirot, a híres detektív, aprólékos logikával és kivételes megfigyelőképességgel kezdi felgöngyöltetni a szálakat. A történet tele van hamis nyomokkal, titkokkal és olyan fordulatokkal, amelyek a végéig bizonytalanságban tartják az olvasót.

Takács Eszter

II. C osztály



## Osztálytalálkozó

**Előadó:** Carson Coma

**Műfaj:** Alt. rock/punk/beat.

**Megjelenés éve:** 2022

A Carson Coma *Osztálytalálkozó* című dalát mindazoknak ajánlom, akik szeretnek visszaemlékezni mindazon időkre, amelyeket semmiképpen sem szeretnének elfelejteni.



Link:

[https://www.youtube.com/watch?v=L-VuC\\_ccDDno](https://www.youtube.com/watch?v=L-VuC_ccDDno)



Kép forrása: Spotify

Vaskó Bernadett

9. A osztály



Kép forrása: Snitt.hu



Karácsony



# ics only



# ZIG KARÁCSONY

Karácsonyi műsor



## A Hercegnő karácsonya

*A karácsonyi műsor minden évben az egyik leginkább várt program. Mindig a 11. évfolyam drámás-rajzos osztályának a feladata, hogy összeállítson egy műsort, s idén sincs ez másképp: a 11.A osztály egy különleges történetet hozott az iskolának, melyen érdemes elgondolkodni - meglehet, hogy tükröt tart elénk arról a világról, amiben élünk, hiába játszódik a karácsonyi történet a francia barokk idején. A darabot Gombos Jun rendezte, a továbbiakban a vele készült interjút lehet olvasni, ahol betekintést enged a műsor kulisszatitkaiba.*

### Miről szól a történet?

A karácsonyi műsort én írtam és rendeztem Lukács Ákos tanár úr és Bocárszky Ági osztálytársam segítségével. Ez a karácsonyi műsor egy hercegnőről szól, aki nagyon kedves, de nem találja meg úgy igazán a helyét a királyi udvarban. Inkább a szegényekkel, az ő rangja alatti emberekkel kezd el barátkozni, illetve társalogni. Ez nem tetszik az apjának, aki abban a hitben él, hogyha a pór nép azt az ételt eszi, amit ő is, attól ő már nem király. A királynak csak a saját családja számít, a néppel pedig nem foglalkozik – ezért is van éhezés, szegénység. Ebből kialakul egy konfliktus, ami úgy történik, hogy a lovagok elviszik a hercegnőt a király elé, ennek pedig az a következménye, hogy a királyi család összeveszik: a királyné kiáll a lánya mellett, mert szerinte nem normális, amit az édesapja csinál. Az apa először elítéli a lányát és a feleségét, illetve az ő véleményüket, viszont a lelkiismerete ráébreszti arra, hogy mit is tett, és arra is ráeszmél, hogy ezzel a kapzsi, korrupt viselkedéssel tönkreteszi a saját családját és bántja azokat az embereket, akiket szeret. Ekkor változtatja meg a király a véleményét.

Ezek után lesz egy karácsonyi műsor a karácsonyi műsorban, ahol semmi sem úgy történik, ahogy történnie kéne. Például a táncos hölgy előadását megszakítják, az arisztokrata lány elájul, a költő kiakad, az udvari bolondokat a királyellenes viccek miatt börtönbe zárják. Van egy börtönjelenet is olyan emberekkel, akik felszóltak a hatalom ellen és börtönbe vetették őket. Ezután a költő kiszabadítja a börtöntöltelékeket, az udvari bolondokat – akik a barátai –, és megkeresik a szegényeket. Utána elindul a költő, hogy megkeresse a hercegnőt, lesz egy közös éneklés.

A végén az apa rájön, hogy amit tett, az nem volt jó, és a család kibékül. És minden és mindenki boldog lesz.



## Honnan jött az ötlet az előadás témájához?

Mindig is szerettem volna egy régiesebb történetet - mert ez egyébként a barokk kori Franciaországban játszódik, ezt fontos megemlíteni. Tehát mindig is szerettem volna erről a korról írni valamit, és most úgy éreztem, hogy ezt az időszakot felidézve meg tudnám csinálni a karácsonyi műsort úgy, hogy egyszerre legyen vicces, boldog és sokatmondó. Vannak olyan részek, amelyek elég mély jelentésekkel bírnak, és szerintem így el tudja gondolkodtatni az embert.

Nekem igazából a célom az, hogy elindítsak valamilyen gondolatmenetet, és ráébresszem az embereket az igazságra, meg arra, hogy mi történik a világban. De ezt szerintem nem lett volna jó egy modern környezetben megjeleníteni, ezért inkább archaizáltam.

## Van kedvenc jeleneted, vagy olyan, amire különösen büszke vagy?

Van egy pár, amit nagyon szeretek. De talán a karácsonyi műsor a karácsonyi műsorban jelenet a kedvencem, mert az nagyon kaotikus és szerintem az a legviccesebb az egész darabban. Itt ér a komikum a tetőpontra. Amit még nagyon szeretek, az az ötödik jelenet. Azt csak úgy hívom, hogy a „Lidérc jelenet”, mert szerintem az a legkomolyabb, és az bír a legtöbb jelentéssel.

## Milyen volt a közös munka az osztállyal?

Szerintem sikerült összekovácsolni az osztályközösséget, és így megmutatja, hogyha tényleg kell, akkor nagyon jól össze tudunk dolgozni. Persze volt rengeteg nehézség, voltak konfliktusok, de szerintem kisimult az egész.

## Végezetül: Milyen üzenetet szeretnél átadni a nézőknek? Már említetted is, hogy szeretnéd, ha elgondolkodnának a darab történésein.

Igazából azt szeretném, hogy tényleg gondolkodjanak el a világ dolgain, és ne zárják be magukat egy buborékba, hanem tekintsenek ki. Mert attól még, hogy vannak olyan dolgok, amikről nem beszél a média, vagy nem beszélnek alapvetően az emberek, az ugyanúgy megtörténik, ugyanúgy ott van.

Ez lenne így a fő üzenet – na meg az, hogy remélem tetszik, mert sok munkám van benne.

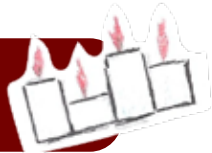


# ZIG KARÁCSONY

Karácsonyfa és adventi koszorú



## Város az iskolában



*A hagyomány szerint minden tanévben az épp kilencedikes osztály rajz tagozatos tanulói díszítik fel az aulát az adventi koszorú és a karácsonyfa párosával. A tanulók rendkívül élvezik az alkotómunkát, és alig várják, hogy végre helyükön lássák a díszeket. Az évek során számos formabontó ötletet valósítottak meg a kreatív kilencedikesek - lásd a nagy manó formájú fa tavalyról, vagy a majd' 10 évvel ezelőtti karácsonyfa, ahol a hófödte városban sétálnak a barbi babák - s ez az idei évben sem történt másképp.*

**Matavovszky Anna** 9.A osztályos tanuló beszámolója:

*A karácsonyfa ötlete egy hajlított kartonokból álló fáról készült képből származik. A hajlítások dombokra és hegyekre emlékeztettek, ebből lett továbbfejlesztve a kis városok ötlete. Végül a hajlított kartonokat elhagytuk, de a karácsonyi álmvárosok maradtak. Több különböző speciális elem, sípálya, kirakodó vásár, körhinta, korcsolyapálya, városháztér, istálló, templomok és a Zrínyi is megtalálható rajta, valamint a 9.A rajzosai is. A koszorú hasonló témájú, a gyertyákat szállító kisvonattal. A folyamat kicsit döcögösen, de jól haladt végig. Nem sok nehézségbe ütköztünk, talán egyedül a háttér volt az, ami problémát jelentett, de végül az is sikerült. Jó összhangban dolgoztunk, mindenki hozzáadott valamit a fához. A végeredménnyel mindannyian meg voltunk elégedve, terveinknek megfelelőre sikerült.*





A 9.A osztály rajz tagozatos tanulói



Matavovszky Anna

9. A osztály

# ZIG KARÁCSONY

Ajándékötletek

*A karácsonyi ajándékok beszerzése sokunknak okoz fejtörést évről évre. Magyarországon számos olyan kisvállalkozás működik, melyek szebbnél szebb termékeket készítenek, most ezekből szeretnénk néhányat bemutatni számotokra. A vállalkozók nem támogatják az újságunkat, nem minősül hirdetésnek. A Facebookon pedig a Vegyél hazait csoportban számos más alkotó munkája közül lehet válogatni.*



**Név:** handmade by Kitty

**Hol találd?:** <https://www.facebook.com/groups/984795115456579>

**Mit vehetsz?:** Kézzel készített ásványkarkötők, fülbevalók, kulcstartók

**Név:** Aurora Candle

**Hol találd?:** <https://auroracandle.hu/>

**Mit vehetsz?:** Szójaviaszgyertyák, illatviaszok, illatolajak



**Név:** Világok Lángja

**Hol találd?:** <https://vilagoklangja.hu/>

**Mit vehetsz?:** Szójaviaszgyertyák, illatviaszok, illatpermet, könyvjelző

**Név:** Lanzarote Könyvtok

**Hol találd?:** <https://lanzarotestore.com/>

**Mit vehetsz?:** Könyvtok, könyvborító, neszeszer, Kindle-tok





**Név:** Czikkcakk

**Hol találd?:** <https://mokki-design.hu/product-category/2026-falinaptarak/>

**Mit vehetsz?:** Kávéval festett naptárak

**Név:** Kalli Us

**Hol találd?:** <https://kallius.hu/>

**Mit vehetsz?:** Bögre, karácsonyfadísz



**Név:** Tumblebee

**Hol találd?:** <https://tumblebee.hu/>

**Mit vehetsz?:** Hőtartó kávéspohár, termoszpohár, kulacs

**Név:** Popovics Méz

**Hol találd?:** <https://www.popovicsmez.com/>

**Mit vehetsz?:** Különböző fajtájú és ízesítésű mézek



**Név:** NoraSzabo

**Hol találd?:** <https://www.facebook.com/profile.php?id=61564478015499>

**Mit vehetsz?:** Horgolt táskák



## Segíteni nem ciki

Borsod-Abaúj-Zemplén megyében számos olyan nehéz helyzetben lévő család él, akik a karácsonyi ünnepek közeledtével sem engedhetik meg maguknak, hogy ajándékokat vásároljanak a gyerekeknek. Iskolánk évek óta kapcsolódik be a Máltai Szeretetszolgálat és az Ágota Alapítvány gyűjtésébe.

A Mosolymanók 10 évvel ezelőtt hirdették meg első alkalommal a cipősdoboz akciót, mely során játékokat, nem romlandó édességeket vártak azon gyermekek számára, akik a szentestét ajándék nélkül ünnepelték volna. A kezdeményezés az évek alatt egyre több iskolát, óvodát és munkahelyet tudott megszólítani, így minden alkalommal több családnak sikerül mosolyt csalni az arcára karácsonykor. Az Ágota Alapítvány 11. éve segíti az állami gondozásban élő gyerekeket, akik nem tölthetik az ünnepeket a saját családjuk körében.

A Zrínyisek által szépen becsomagolt dobozok elleptek a tanári szoba asztalait, az összegyűjtött csokoládék pedig katonás sorban várták, hogy elszállítsák őket az alapítvány önkéntesei. Ezekben a napokban senki nem panaszkodott, hogy nem látja a kollégáját az asztal túloldalán, hanem hálás szívvel figyelte az olykor igazán imbolygó oszlopokat. A családok és a diákok összefogásának köszönhetően ebben a tanévben is sok csomagot sikerült összeállítani, melyet Horváth Cserne igazgatóhelyettes adott át a Máltai Szeretetszolgálat képviselőjének. Büszkék vagyunk arra a támogató közösségre, mely a Zrínyit jellemzi. A Napfényt az Életnek Alapítványt, akik hajléktalan, idős és beteg embereknek nyújtanak meleg szobát, ételt és átmeneti otthont az ünnepek idején is, először támogatjuk meleg ruha és tartós élelmiszer gyűjtésével.



### A szervezetek elérhetősége:

- Ágota Alapítvány: <https://www.agotaalapitvany.hu/hir/valts-egy-csokit-mosolyra-2164>
- Napfényt az Életnek alapítvány: <https://napfeynt.hu/>
- Máltai Szeretetszolgálat: <https://maltai.hu/>





# ZIG KARÁCSONY

Ünnepi szokások - titeket kérdeztünk

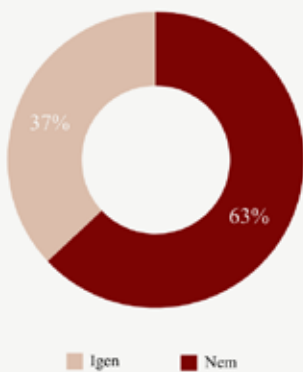
## Zrínyisek és a szilveszter

*Instagramon tettünk fel nektek kérdéseket a szilveszterrel kapcsolatban. Arra voltunk kíváncsiak, hogy Ti hogyan töltitek a szilvesztert, van-e valamilyen hagyomány, amit tartotok stb.*

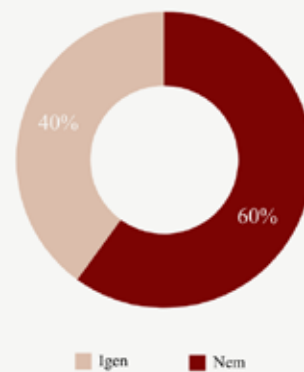
*Az eredményeket a következő diagramokon láthatjátok.*

*Köszönjük a válaszaitokat!*

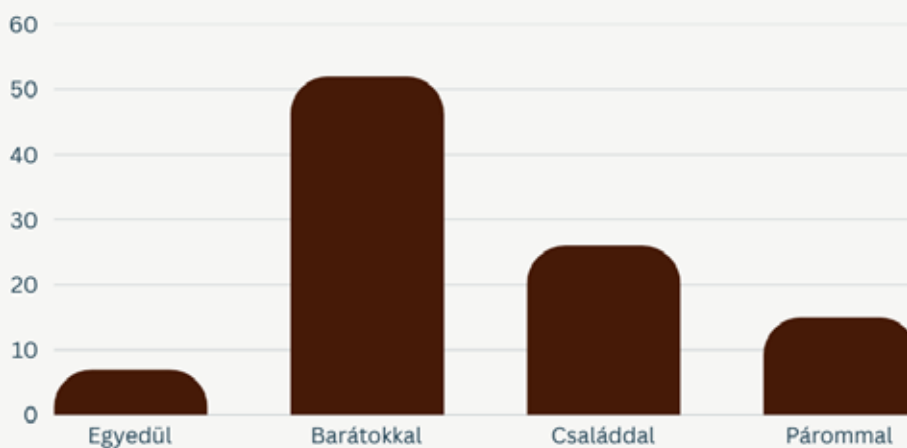
Babonás vagy?



Teszel újévi fogadalmat?



Kivel töltöd a Szilvesztert?





**Van olyan hagyomány, amit január elsején betartasz?**

Az év első napján biztosan eszek lencsét.



**Van olyan hagyomány, amit január elsején betartasz?**

Lencsét rakok a pénztárcámba.



**Van olyan hagyomány, amit január elsején betartasz?**

Nem szabad levinni a szemetet.



**Van olyan hagyomány, amit január elsején betartasz?**

Minden évben dartsozok és gyümölcssalátát eszek.



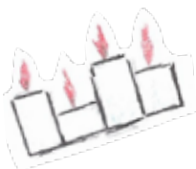
**Van olyan hagyomány, amit január elsején betartasz?**

Az első látogató csak férfi lehet a háznál.



**Van olyan hagyomány, amit január elsején betartasz?**

Nem mosunk elsején.



**Van olyan hagyomány, amit január elsején betartasz?**

Január elsején moziba megyek.

**Van olyan hagyomány, amit január elsején betartasz?**

12 szem szőlőt eszek éjfélkor.

**Van olyan hagyomány, amit január elsején betartasz?**

Nem lehet ruha a szárítón.

**Van olyan hagyomány, amit január elsején betartasz?**

Lencsét teszek a zsebembe.

**Van olyan hagyomány, amit január elsején betartasz?**

Nem eszem sem halat, sem csirkét, sem sertést. Emellett úgy töltöttem az első napot, ahogy az év többi napját szeretném.

**Van olyan hagyomány, amit január elsején betartasz?**

Nem megyek iskolába.



# ZIG KARÁCSONY

Ünnepi ajánlók

## Klaus, 2019



Kép forrása: IMDb

**Műfaj:** vígjáték | **Játékidő:** 1 ó 37p | **Forgalmazó:** Netflix

A film elején megismerhetünk egy lusta, mihaszna, elkényeztetett férfit, név szerint Jespert, aki egy gazdag, postai tevékenységgel foglalkozó család léhűtő tagja. Az apja, aki egy nagyon befolyásos ember, megelégedi fia viselkedésével és egy elég komoly feladattal bízta meg. Ez nem más, minthogy el kell mennie Smeerensburgba, ami a sarkkör közelében fekvő település. Itt egy postát kell üzemeltetnie és egy év alatt 6000 levelet kell kézbesítenie. Ha ezt nem teljesíti, akkor az idő letelte után kitagadja az apja a családi örökségből. Ez a történet tökéletesen bemutatja a főhős karakterfejlődését, mivel Jesper megérzi azt, hogy milyen nehéz egy ilyen feladatot teljesíteni. Ebben a faluban kettévált a közösség, akik mindig vitáznak, és a szeretet nyomát sem lehet felfedezni. A főszereplő sok kalandon megy keresztül, melyekben tapasztalatokkal gazdagodik. Megtanul például dolgokat megbecsülni és kezdi érteni az élet igazi értelmét. A spanyol rendezők Sergio Pablos és Carlos Martínez López által készített filmet 2020-ban Oscar-díjra jelölték, amit végül meg is nyertek!

## Polár Expressz, 2004



Kép forrása: IMDb

**Műfaj:** vígjáték | **Játékidő:** 1 ó 37p | **Forgalmazó:** Netflix

A *Polár Expressz* egy meghitt és látványos karácsonyi animációs film, amely egy névtelen kisfiú történetét követi. A gyerek kezdi elveszíteni a hitét a Mikulás létezésében, ám Szenteste éjjelén egy titokzatos, gőzölgő vonat áll meg a háza előtt: a Polár Expressz. A fiú felszáll a vonatra, amely az Északi-sarkra tart, ahol a Mikulás minden évben útnak indítja a rénszarvasait a világ körüli útjukra, hogy az ajándékokat kézbesíthessék. Utazása során a kisfiú különböző karakterekkel találkozik: többek között egy kedves, bátor kislánnyal és egy félnék, magányos fiúval, akikkel együtt izgalmas és néha veszélyes kalandokba keverednek. A vonatút tele van csodával: jeges tavon való átkeléssel, száguldással a hegyek között, valamint a titokzatos, segítőkész „szellemmel”, aki a vonat tetején bukkan fel. Az Északi-sarkon a fiú a Mikulás és manóinak hatalmas, ünnepi városába érkezik, ahol tanúja lehet az éves indulás előkészületeinek. Végül ő kapja az „első ajándékot”, amely egy különleges, ezüst csengő. Ez csak annak csilingel, aki még hisz a karácsony varázsában. A történet végére a fiú rájön, hogy a hit nem csak a gyerekek kiváltsága, hanem olyan kincs, amelyet felnőttként is érdemes megőrizni.

**Erich Kästner: Három ember a hóban** | Műfaj: novella | Oldalsz.: 235 | Kiadó: MÓRA PLUSZ



Kép forrása: Moly.hu

Tobler úr, a dúsgazdag, ám kissé habókos iparmágnás titokban részt vesz azon a pályázaton, amit saját cégének reklámozására hirdettek meg. Második helyeztként ingyenes üdülést nyer az Alpok egyik elegáns szállodájába, ahová inkognitóban, ág-rólszakadt öltözékben érkezik; csupán sikeres üzletembernek álcázott inasa kíséri el. 1934-ben jelent meg német nyelven, Magyarországon több kiadásban is olvasható, utoljára a Móra Kiadó 2020-ban adta ki a fent látható borítóval. A regény tele van helyzetkomikumokkal, melyek főként abból fakadnak, hogy a hotel vendégei és személyzete a látszatot valóságnak veszik. Ez a regény nemcsak megmosolyogtat, hanem el is gondolkodtat a pénz és az emberi viselkedés viszonyáról. Erich Kästner egy kétoldalú tükröt tart elénk ezzel a regényével, mialatt kitűnően szórakoztat, kegyetlen őszinteséggel tárja fel az ember igazi valóját. Bár az 1930-as évek arisztokratikus világába helyezi a szerző a történetet, az üzenet a mai olvasó számára is egyértelmű.

Vizi Noémi tanárnő

**Leiner Laura: Mindig karácsony**



Kép forrása: Moly.hu

**Műfaj: kortárs romantikus** | Oldalszám: 515 | Kiadó: L&L Kiadó

Leiner Laura ezúttal is a megszokott, könnyed stílusát hozza el nekünk a *Mindig karácsony* című regényében, melyből nem marad ki se a humor, se a romantika, és még az ünnepekre való hangolódás sem kerüli el az olvasót. A könyvben három lány életébe nyerünk betekintést: Anna, Luca és Bogi a maguk kihívásaival néznek szembe a mindennapokban, mégis december 23-án egymáshoz sodorja őket az élet a bevásárlóközpontban. Ugyanis a mozgólépcső, amin állnak, egy prank videónak köszönhetően 14:59 perckor hirtelen leáll. Bár látszólag semmi köze a lányoknak egymáshoz, sorsukat mégis számos szál köti össze karácsonykor.

Gál Viktória tanárnő

**All I Want For Christmas Is You**

Az *All I Want For Christmas Is You* című számot azért emeltem be a listába, mert igazán meghozza a hangulatát az embereknek a szürke és hideg időszakban az ünnepi készülődésre.



Kép forrása: Spotify

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=yXQ-Viqx6GMY>

**Last Christmas**

A *Last Christmas* egy zene, ami mindig meghozza az ünnepi hangulatot és egyszerre megunhatatlan. A karácsonyi időszakban ezt hallhatjátok a legtöbbit, akár bevásárlóközpontokról, akár rádióról van szó.



Kép forrása: Wikipedia

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=E8gmARGvPII>

Vaskó Bernadett  
9. A osztály

# ZIG KARÁCSONY

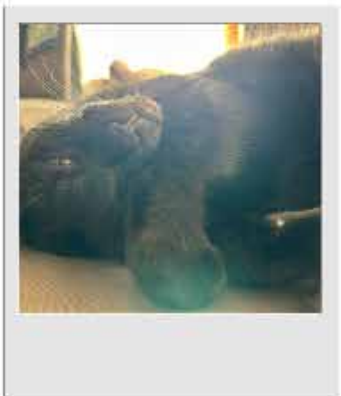
Karácsonyi Képeslapok fotópályázat



## Hagyományteremtő fotópályázat indul

*Számos emléket örököltünk meg az életünk során. Az ünnepek közeledtével gyakran vesszük elő a tavalyi, vagy azelőtti fényképeinket, elmélkedve azon, hogy mekkora hó volt akkor, milyen szép volt a karácsonyfa, milyen gyönyörű díszekkel árasztották el az utcákat... A Karácsonyi Képeslapok fotópályázat célja ennek az élménynek a megragadása, felidézése. A diákok a saját lencséiken keresztül mutatták be, ők milyennek látják az ünnepi időszakot. Mivel versenyről van szó, az eredményhirdetés még várat magára, de a következő lapszámunkban hírt adunk majd arról, mely képek alkotói hozták el a helyezéseket. A következőkben válogatás látható a beadott pályamunkák közül.*





# ZIG KARÁCSONY

## Ajándék-gonoszkóp



### KOS

03. 21. - 04. 20.

Igen, igen a csillagok állásából kiolvastva megfejtetem, hogy idén karácsonykor igen meg fogsz lepődni. Az már nem biztos, hogy ez boldog lesz, de az biztos, hogy meglepődsz.

### BIKA

04. 21. - 05. 20.

Most őszintén, mondjak bármit is neked? Te is, én is, az Univerzum, sőt még a kis Jézus is tudja, mit csináltál idén. Szóval örülj, ha nemcsak virgács lesz a jutalmad idén.

### IKREK

05. 21. - 06. 21.

Olyan semleges gyerek voltál idén, hogy még az Univerzum is elfelejtett. De ne aggódj, majd küld egy képeslapot kártyátadásul. Tessék jövőre igyekezni jobban!

### RÁK

06. 22. - 07. 22.

Kiterítem kártyáim...mhhh... igen, látom, idén megkapod végre a hön áhított ajándékok egy (drámai szünet) változtatható állású, cserélhető fejes zuhanyrózsa. Tudom, szívesen, hogy elintézttem neked.

### OROSZLÁN

07. 23. - 08. 23.

Idén is fantasztikus díva voltál és megsemmisítetted az ellenfeled, szóval év végére már megérdemelsz egy kis szünetet, hogy jövőre is folytathasd a tökéletességedet.

### SZŰZ

08. 24. - 09. 23.

Sok jót nem ígérek neked se karácsonyra, se év végére. De nézd a jó oldalát, legalább nincsen hasmenésed... Reméljük. És nem is tarolt le egy meteor.

### MÉRLEG

09. 24. - 10. 23.

Az Univerzum úgy érzi, hogy el kell mondania neked: ne adj ajándékba illatsomagot, kivéve, ha kéri. Csak úgy mondom.

### SKORPIÓ

10. 24. - 11. 22.

Kezdd el értékelni a karácsonyra kapott zoknikat, mert ahogy idén is viselkedtél, ne számíts semmi másra.

### NYILAS

11. 23. - 12. 21.

Remélem, nem gondoltad egy percig sem, hogy jó gyerek voltál. Tudom, beszéltem anyukáddal is. Ezen a ponton a szénnek is örülj.

### BAK

12. 22. - 01. 20.

A teljes évnyi kemény munkád végre kifizetődni látszik, ahogy idén végre megkapod a hön áhított \*dobpergés\* adóbevallási naptáradat.

### VÍZÖNTŐ

01. 21. - 02. 19.

Végre valahára teljesül a kívánságod és végre szerzel magadnak egy rendes, vicces, hűséges partnert. Vagy meglátogatnak az ufók... Ja, az ufó valószínűbb.

### HALAK

02. 20. - 03. 20.

A csillagok fátyolos ködében látom, hogy idén karácsonykor valaki elbűvöl téged! Vagyis... valaki megeszi az összes szaloncukrot, és te sírni fogsz a kanapén, miközben elgondolkodsz az élet nagy kérdésein: például, hogy miért nincs már szaloncukor.





# Karácsonyi

## KÉPESLAPOK

### fotópályázat

A pályázat fókuszában a **karácsonyi hangulat** megragadása áll. Témája szerint a karácsonyhoz kötődjön - de a kép ábrázolhat téli tájat, kisállatokat a hóban, vagy más egyéb téli élményeket is.

Egy tanuló csak **egy** képpel nevezhet be!

A fénykép lehet analóg vagy digitális, fekete-fehér vagy színes, illetve kollázs vagy montázs is.

**A beadott fényképek nem lehetnek 2024. novemberétől régebbiek!**

A pályázaton az iskola bármely tagozatos tanulója részt vehet.  
Kategóriák: **vizuális** (rajz és média tagozat), **általános** (matek, dráma, nyelvi tagozatok).

**Képek beadása: kinyomtatva A5-ös méretben, a Tanáriban.**

*Továbbá digitálisan el kell küldeni a [media@zrinyigimnazium.hu](mailto:media@zrinyigimnazium.hu) címre.*

**A kép hátulján** fel kell tüntetni: *név, osztály, tagozat és kategória.*

**Határidő: 2025. december 5.**

*Ha kérdés adódik, keressétek bátran Gál Viktória Tanárnőt!*





*Kellemes  
Ünnepket  
Kívánunk!*

