



## **FEKETE –VÖRÖSMARTY HÍRMONDÓ**

**A TE ONLINE ÚJSÁGOD IS!**



Megjelenik havonta

Szerkesztők: Szakáll Zoé, Molnár Katalin

Mert itt minden rólad (is) szól! 😊

## Tartalomjegyzék

### Tartalom

<b>ALSÓS HÍREINK</b> .....	3
Mesevetélkedő a Magyar Népmese Napja alkalmából .....	3
Országos Könyvtári Napok / Buksi-suli.....	4
<b>FELSŐS HÍREINK</b> .....	4
Civitas Invicta történelem verseny.....	5
2022. október 6. Az aradi vértanúk emléknapja.....	6
Egy nap az egészségért vetélkedő.....	6
Magyar Festészet Napja.....	6
Országos Diákolimpia – sikereink.....	7
Portugáliában jártak a vörösmartys diákok .....	7
Petőfi – busz/vándorkiállítás.....	8
1956. október 23. – ünnepi megemlékezés.....	8
HALLOWEEN - VETÉLKEDŐ.....	9
SUDOKU bajnokság .....	9
Megjelent az KÖZMAG új száma .....	10
Hosszú hétvége .....	10
ANGLIAI UTAZÁS .....	10
INGYENES PRÓBANYELVVIZSGA AJKÁN - Az Insedo Nyelviskola szervezésében .....	10
Olvasópályázat - siker .....	11
<b>KÖNYVAJÁNLÓ</b> .....	12
<b>ŐSZI EGÉSZSÉGTIPPEK</b> .....	12
<b>RECEPTAJÁNLÓ</b> .....	14
<b>VERS</b> .....	14
<b>NOVEMBERI PROGRAMAJÁNLÓ</b> .....	15
<b>FELHÍVÁS</b> .....	15
<b>JELES NAPOK OKTÓBERBEN</b> .....	16
<b>VÖRÖSMARTY GÁLA</b> .....	18
<b>KÖSZÖNET!</b> .....	19

## ALSÓS HÍREINK

Szeretettel köszöntjük iskolánk legfiatalabb tanulóit, az első osztályosokat. Kívánunk nekik sok-sok iskolai élményt, nevetést és kalandokat! Bemutatkoznak nektek a legkisebbek:

Donkó László: Elsős leszek

Kopogtat a vadgesztenye,  
Vége van a nyárnak.  
Anyu mondja: Ideje, hogy  
Az isibe járjak!

Kinőttem az ovit, igaz,  
Nagy legényke lettem,  
S a csengettyűs iskolába  
Megyek szeptemberben.

Elsős leszek, vár az osztály,  
Számológép, tábla,  
Eszes Péter, János vitéz  
Hív az iskolába.

Aranyos tanító néni  
Kézen fog, ne féljek,  
Esztenőre a suliba  
Várlak én is téged!



### Mesevetélkedő a Magyar Népmese Napja alkalmából

34 harmadik és negyedik évfolyamos tanuló nevezett a Magyar Népmese Napja alkalmából meghirdetett mesevetélkedőre. A tanulóknak Benedek Elek: Az örök ifjúság vize c. meséjéhez kapcsolódó feladatlap kitöltésével kellett meseismeretüket bizonyítani. A megmérettetésben a következő tanulók bizonyultak a legjobbaknak:

3. évfolyam

- I. Kopecskó Flóra 3.d
- II. Mehringer Donát 3.d
- III. Gazdag Mátyás 3.b

4. évfolyam

- I. Kovács Kornél 4.d
- II. Kreiner Boglárka 4.d
- III. Zsigmond Márk 4.e

A helyezetteknek és felkészítő tanáraiknak gratulálunk a sikerhez és köszönjük Krojer Roberta tanárnőnek a verseny megszervezését.



## Országos Könyvtári Napok / Buksi-suli

Október 5-én délután a 4. d osztály egy szuper programon vehetett részt. Az Ajkai Nagy László Városi Könyvtár összekötötte az Országos Könyvtári Napokat az állatok világnapjával, és a Buksi - sultit is felsorakoztatta programjai között.

Hihetetlenül jól érezték magukat a gyerekek, akik eddig is imádták az állatokat, de most a kutyakiképzés is teljesen magával ragadta őket. Szuper délután volt! ☺



## FELSŐS HÍREINK

Szeptemberben három új ötödikes osztály kezdte meg a felső tagozatos éveket. Mindhárom osztályt szeretettel köszöntjük, s reméljük, hogy sok-sok új élményben lesz részük! Az online lapunk következő számában várjuk az érintett osztályok bemutatkozását és első benyomásait a felső tagozatról!

**5. b osztály - osztályfőnök Molnár Katalin; pótosztályfőnök: Liska Gabriella**



**5. c osztály – osztályfőnök: Kissné Orbán Beatrix; pótosztályfőnök: Kocsis Attila**



**5. d osztály – osztályfőnök: Végh Balázs; pótosztályfőnök: Kissné Orbán Beatrix**



**Civitas Invicta történelem verseny**

A 10. g osztály két csapattal indult a 2022 nyarán megrendezett Civitas Invicta című történelemversenyen.

Mindkét csapat nagy lelkesedéssel dolgozott egész nyáron: poszterkészítés, videófilm forgatás. A csapatokat Molnár Katalin mentorálta. A poszterkészítésben Riba Lászlóné nyújtott szakmai segítséget.

A lányok közönségdíjasok lettek.

Mindkét csapat értékes tárgyjutalomban részesült, amelyeket a versenyzők felkészítő tanáruktól vehettek át. Gratulálunk a szuper eredményhez!



## 2022. október 6. Az aradi vértanúk emléknapja

Október 6-án az aulában a 8.b osztály, valamint Tóth Tamara 10. G osztályos tanuló tolmácsolásában megtekinthettük az aradi vértanúkra emlékező ünnepi műsort. Ugyanezen a napon a városi ünnepségen is előadták a megemlékezésüket. A 8.b osztály és Tamara rengeteg munkával készült az előadásokra, a műsorban minden tanuló kitett magáért. A városi ünnepségen



beszédet mondott Horváthné Mikuláskó Mónika intézményvezető asszony, valamint az iskolánk nevében koszorút helyeztünk el az aradi vértanúk kopjafájánál. Elmondhatjuk, hogy egy nagyon fegyelmezett, kegyeletteljes és méltó megemlékezést láthattunk a diákjainktól.

Felkészítő tanáraik: Csordás Gyöngyi és Molnár Katalin tanárnők voltak.

## Egy nap az egészségért vetélkedő

A 7.b osztály részt vett az "Egy nap az egészségért" vetélkedőn, melyet a VSZC Szent- Györgyi Albert Szakközépiskola, Szakiskola és Kollégiumban rendeztek meg október 14-én. A szervezés, a programok fantasztikusak voltak. A tanulók aktívan részt vettek mindenben, kipróbálhatták magukat több területen is. Emellett a fődíjat is megnyerték! Az osztály valamennyi tanulójának hatalmas élmény volt a vetélkedőn való részvétel.



## Magyar Festészet Napja

Október 17-én az iskolánk aulája a festészetnek – azon belül pedig a tájképfestészetnek szolgált helyszínül. Számos osztály tanulói érezték úgy, hogy kipróbálják magukat a festészetben is, mely amellett, hogy művészi – esztétikai tevékenység, kikapcsol és szórakoztat. Fantasztikus volt a hangulat az aulában, a másfél óra nagyon gyorsan letelt. A szakmai zsűri (Riba Lászlóné Zsuzsa néni és Bartus Ferenc) az elkészült alkotásokat évfolyamonként értékelte és az évfolyamok első három helyezettjei oklevelet vehettek át Horváthné Mikuláskó Mónika intézményvezető asszonytól. A elkészült alkotásokat egy kiállítás keretén belül megtekinthetik majd az érdeklődők az aulában. Gratulálunk minden résztvevőnek!



## Országos Diákolimpia – sikereink

Az idei első Országos Diákolimpiánk is megvolt. Soha nem látott siker volt ez a kecskeméti túra, nagyon-nagyon büszkék vagyunk minden egyes versenyzőre! A sokoldalú fiú csapat összehozott egy országos 8. súlylökő és egy országos 5. kislabdahajító helyezést! A 10x200 m-es váltófutásban pedig a 11. helyen zártuk a versenyt.

Csak így tovább a tavaszi diákolimpián is! Gratulálunk minden versenyzőnek!



## Portugáliában jártak a vörösmartys diákok

A Fekete-Vörösmarty diákjai a portugáliai Porto Santo szigetére látogattak el az „Erasmus+” program keretében. Szívesen osztjuk meg a projekttalálkozóról szóló élménybeszámolót.

A portugál út szervezése már a múlt tanév végén elkezdődött, úgyhogy egész nyáron az útról álmodoztunk. Egy ilyen egzotikus helyre viszont igazán semmi nem tud jól felkészíteni. De kezdjük is az elején! Mivel Porto Santo egy kis sziget és Európától viszonylag messze van, ezért nincs nagy légiforgalma. Az oda út sem volt egyszerű, hiszen a Liszt Ferenc repülőtérrel indulva Portóba repültünk, és ott töltöttük az éjszakát a reptéren. Előbb-utóbb azonban minden rossznak vége szakad, így reggel lett, és többé-kevésbé kipihenve indultunk tovább célállomásunk felé Porto Santoba.

Ha figyelembe vesszük, hogy a sziget az Atlanti-óceánon van, kissé ironikus, hogy pont egy esőzésbe csöppelve érkeztünk meg, ám ez nem tartott sokáig. A vendéglátóinkkal való megismerkedés után a délutánt már az óceán vizében élvezhettük. Másnap viszont megkezdődött a munka. Az első napnak formálisabb hangulata volt: körbejártuk a helyi iskolát, ahol mindenki rövid kiselőadást tartott a saját hazájáról, és bemutatták nekünk a helyi városvezetést is. Hogy is néz ki Porto Santo? A sziget mérete mindössze 42 négyzetkilométer, így az ember jogosan gondolná, hogy az nem valami változatos. Ennél nagyobbakat viszont nem is tévedhetne: a sziget rendkívül sokféle földrajzi jegyet hordoz magában. Az éghajlatból adódóan viszont mindenhol nagy a szárazság, a fű is kiégett. A zöldet mindössze a golfpálya és a hegyoldalba ültetett erdők szolgálják, melyek célja, hogy a földcsuszamlásokat megelőzzék.



A hét során komoly bepillantást nyertünk a sziget gasztronómiájába, mely magától értetődően halban gazdag ételekből állt. Továbbá megkóstoltuk a helyi laposkenyeret és süteményeket is. Nagyon finomak voltak. Érdekes, hogy a saját tonhalukon kívül a helyiek kifejezetten szeretik a tőkehalat.

A hét vége felé áthajóztunk a szomszédos Madeira szigetére is, amit megpróbáltunk – amennyire lehet – körbejárni egy nap alatt. A két sziget között látványos különbség van: Madeirának több nagyvárosa is van, amelyek között akár autópályán is közlekedhet az ember, ami Porto Santo családias hangulata után kissé meglepő volt. Viszont ez a sziget sincs mindenhol beépítve. A déli hegyoldal banánültetvényekkel van tele, ameddig a szem ellát. De ha az ember átkel a hágón (ahonnan szintén szemet kápráztató a kilátás) a sziget északi oldalára, akkor az megmutatja harmadik arcát is: a falvakkal teli, erdős, zezugos oldalát, amelyekbe az inkább a nyugalmat kedvelők és a természetjárók kérdés nélkül vetnék bele magukat. Azon kívül, hogy Madeirán született a portugál labdarúgás örökös sztárja Christiano Ronaldo, a szigetnek magyar vonatkozása

is van: itt élte le élete utolsó éveit, és itt helyezték örök nyugalomra Magyarország utolsó királyát: IV. Károlyt. Visszatérve a kisebb szigetre, Porto Santo körülbelül ötezer lakosa egymással többé-kevésbé egybe nőtt településeken él, melyek közül a legnagyobbat Vila Baleirának hívják. Ezeken a településeken többnyire régebbi házak állnak, de – mivel a turizmusból jól megélnék az emberek – ezek makulátlanul karban vannak tartva.

A helyiek rendkívül jókedvűek és vendégszeretőek; szüleink nyugodtak lehettek, mivel tökéletes kezekben voltunk. Ennek is köszönhető, hogy nem egy és nem kettő új barátot szereztünk a héten, akiktől csak könnyezve tudtunk búcsút venni a reptéren, és akikkel a kapcsolatot természetesen ezután is tartani fogjuk.

*A Fekete István-Vörösmarty Mihály Általános Iskola és Gimnázium tanulói  
Forrás: Ajkai Szó*

## Petőfi – busz/vándorkiállítás

Iskolánk több osztálya megtekintette a Petőfi-busz vándorkiállítását, ahol a diákok sok-sok érdekességet láthattak és hallhattak Petőfi Sándor életútjáról. Hatalmas nagy élménnyel gazdagodott minden osztály! Köszönjük a részvételi lehetőséget!



## 1956. október 23. – ünnepi megemlékezés

Október 21-én, pénteken az 1956-os forradalom és szabadságharcra emlékeztünk a VMK-ban. Az ünnepi műsort a 7.b osztály adta elő. Felkészítő tanáraik: Stumpf Mariann és Takácsné Szabó-Pál Ágnes tanárnők voltak. A 7.b osztály fantasztikus ünnepi műsorral készült, méltó módon 1956 emlékéhez. Köszönjük a munkájukat!





# HALLOWEEN - VETÉLKEDŐ

A vetélkedőt a felső tagozaton a 10.G osztály tanulói szervezik és bonyolítják le október 28-án. Alsó tagozaton a Halloween-vetélkedőt ugyanezen a napon tartjuk.

Az 5-6. évfolyam diákjai 14-15:30 között, a 7-12. évfolyam diákjai 16-17:30 között vetélkedhetnek. Előzetes feladatok is vannak, melyekről az iskolai folyosókon kihelyezett plakátokról informálódhattok. A vetélkedőre az osztályokból 6-8 fős csapatokat várunk. A tanulók emellett már reggel beöltözve jöhetnek iskolába. A vetélkedőre minden csapat hozzon váltócipőt és söprűt. A vetélkedő szervezői a jelmezeket is értékelni fogják. Tehát Halloween- ra fel!



## SUDOKU bajnokság

Október 20-án, csütörtökön – immár évről évre rendszeresen - iskolai SUDOKU bajnokság kerül megrendezésre. A megmérettetésen 33 tanuló vett részt, közülük 19-en hibátlanul töltötték ki a feladatokat. Két pedagógus is kipróbálta magát. A hibátlan kitöltést leadott tanulók matematika tantárgyi ötöst, a helyezettek e mellett osztályfőnöki dicséretet, apró ajándékot és oklevelet is kaptak. Minden, a versenyen indult tanuló és pedagógus csokit is kapott. Gratulálunk mindenkinek.

A helyezettek évfolyamonként:

### 5. évfolyam:

1. Jaksics Ramóna 5. b
2. Soós Anna 5. b
3. Paulovics Kíra 5. d

### 6. évfolyam:

1. Véber Anna 6. b
2. Csákány Lotti 6. b
3. Csité Gergő 6. b

### 7. évfolyam:

1. Zabó-Fekete Zalán 7. b
2. Lukács Bendegúz 7. b

### 8. évfolyam:

1. Takács Mátyás 8. b
2. Nagy Vivien 8. d
3. Véber Viola 8. c



## Megjelent az KÖZMAG új száma.

Elérhetősége:

[https://issuu.com/kozepiskolasokmagazinja/docs/kozmagplusz\\_ii\\_ii\\_nyugat?fbclid=IwAR2uw7lXaL0cpPB3vVy2WYyhvT7YkXfEtJTaV4fhUAjqkPjGVLqo](https://issuu.com/kozepiskolasokmagazinja/docs/kozmagplusz_ii_ii_nyugat?fbclid=IwAR2uw7lXaL0cpPB3vVy2WYyhvT7YkXfEtJTaV4fhUAjqkPjGVLqo)

Olvassátok minél többen!

## Hosszú hétvége

2022. október 29. -november 1. között négy napos hosszú hétvége veszi kezdetét. A nagy év eleji hajrá után végre alkalmunk lesz kicsit pihenni, regenerálódni és feltöltődni. Reméljük, hogy az időjárás is kegyes lesz hozzánk.

Első tanítási nap: november 2. szerda/B hét órarendje szerint



## ANGLIAI UTAZÁS

Iskolánk diákjai és néhány pedagógusa október 29-én Angliába, Londonba látogat el több napra. Kívánunk nekik jó utat, sok-sok élményt és természetesen ismereteik bővülését a szigetországról. Várjuk a fotókat és az élménybeszámolót! ☺



## INGYENES PRÓBANYELVVIZSGA AJKÁN - Az Insedo Nyelviskola szervezésében

2022. október 26 -án iskolánk Berzsényi utcai telephelyén angol és német nyelvekből középfokú próbanyelvvizsgát írhattak iskolánk diákjai és külsős tanulók is. Az írásbeli vizsga 180 perces volt. Az íráskészség feladatait a Vizsgaközpontban azok a javítók értékelik, akik az éles vizsgát is javítják. Az eredményeket 30 napon belül küldik meg, a próbavizsgát követően.

Az írásbeli vizsga ingyenes volt, de regisztrációhoz kötött.

Szóbeli próbanyelvvizsga: Szóbeli vizsgára is van lehetőség, amennyiben valaki a szóbelihez a Beszéd-készség vizsgát is ki szeretné próbálni, javasoljuk, hogy figyelje a honlapot ([www.onyc.hu](http://www.onyc.hu)) és ott jelentkezzen az éppen sorra kerülő online próbavizsgára.

*Fekete István-Vörösmarty Mihály Általános Iskola és Gimnázium idegennyelvi munkaközössége*

## **Olvasópályázat - siker**

Horsa Petra Virág 6.b osztályos tanuló az Eötvös Károly Megyei Könyvtár olvasópályázatán első helyezést ért el. Gratulálunk neki! ☺



## **Kertészkedő diákok**

Az 5. b osztály és osztályfőnökük örökbe fogadta a bejárat melletti kiskertet. Első munkálkodásuk eredménye itt látható. Az alsó tagozatosok is növényekkel szépítették az udvarukat, tanítójukkal, Wittmanné Kulcsár Edittel.



# KÖNYVAJÁNLÓ

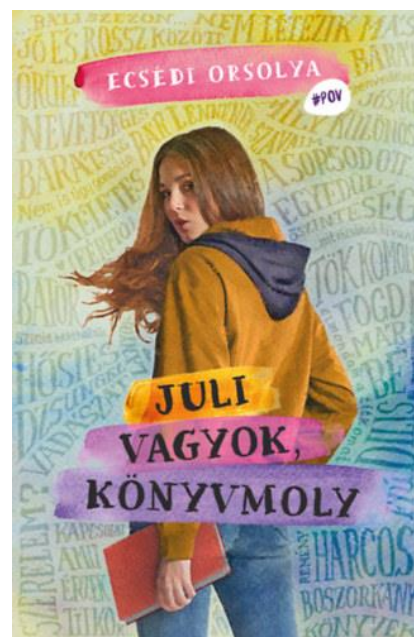
Szóval igen, ez a helyzet. Ciki vagy sem, vállalom: én csak könyvek szereplőibe tudok beleesni.

Hiába is próbálkoznék bármelyik háromdimenziós fiúval, előre tudom, száz százalékos biztonsággal, hogy nem működne. Egyszerűen lehetetlen. Azt sem tudom elképzelni, hogy ez megváltozna a közeljövőben, vagy akár a távoliban. Addig biztos nem, amíg csupa jelentéktelen, unalmas, minden misztikumot nélkülöző lúzerrel vagyok körülvéve. Most komolyan, még egy rendes történetük sincs! Mégis, minek kéne felkeltenie az érdeklődésemet? Annak, hogyan járnak iskolába? Hogyan puskáznak a dolgozatoknál? Hogyan röhögnek csapatokba verődve a folyosókon, a röhejes hangjukon?

#POV - Nézd új szemszögből a világot!

- Kérdések
- Válaszok
- Nézőpontok

Egy könyvsorozat, melyen keresztül jobban megismerheted önmagad és a világszínűségét.



**Tartalom:** Juli még soha nem volt szerelmes. Azaz dehogynem volt: csak éppen könyvek szereplőibe. A valódi, hús-vér fiúkban nincs semmi érdekes, ha egy kitalált hőssel hasonlítja őket össze az ember, nem igaz? Hiszen a képzeletbeli könyves kedvenceink erősek és titokzatosak, angyalok és démonok, csábító rosszfiúk és született romantikusok, akikben egy a közös: vonzanak, mint a mágnes. Vagy ez csak addig igaz, míg túl közel nem megy hozzájuk az ember?

Juli megkapja a lehetőséget, hogy kiderítse a választ erre a minden valódi könyvmolyt foglalkoztató kérdésre. Élete legizgalmasabb és legveszélyesebb utazása egy könyvvel kezdődik, természetesen, a története végét viszont neki magának kell megírnia.

(forrás: bookline.hu)

**OLVASSATOK! – MERT OLVASNI JÓ! ☺**

## ŐSZI EGÉSZSÉGTIPPEK

Az ősz és a tél jellemzően a vírusoknak és baktériumoknak kedvező évszakok, hiszen sokat vagyunk zárt térben, kevesebbet vagyunk kint a friss levegőn és a nyári vitamin- és napfénytartalékaink is fogyóban vannak. A közösségekben általában mindenkit elér legalább egyszer valamilyen légúti vírusfertőzés, ám nem mindegy, hogy milyen erős immunrendszerrel találjuk magunkat szemben.

Mit tehetünk egészségünk megőrzése és immunrendszerünk erősítése érdekében?



## **Fogyasszunk vitaminokat és nyomelemeket minden mennyiségben!**

A legjobb, ha a szükséges vitaminokat és nyomelemeket természetes úton, gyümölcs és zöldség formájában visszük be a szervezetünkbe, ugyanis ennek a legjobb a hasznosulása. Vannak azonban olyan vitaminok, mint a D-vitamin, amely napfény hatására képződik, ezért a napfényzegény téli hónapokban pótolni szükséges.

Amikor kisebb a friss vitamindús gyümölcsök, zöldségek elérhetősége, akkor vagy célzottan keressünk olyan ételeket, amikben több a C-vitamin – például a kiviben, a paprikában, a citrusfélékben-, vagy érdemes ezeket a vitaminokat mesterségesen pótolni (természetesen a táplálkozással bevitt mennyiségen felül).

Az úgynevezett antioxidánsok is sokban hozzájárulnak az immunrendszer kiegyensúlyozott működéséhez. Ide tartoznak a vitaminok (C-, E- és A-vitamin, flavonoidok), az omega-3-zsírsavak, és a nyomelemek (szelén, cink, magnézium). A megfelelő vasbevitel is elengedhetetlen, hiszen aki vérszegény, az gyakrabban fertőződik meg.

## **Probiotikumokkal az egészséges bélflóráért**

A probiotikumok is immunrendszer erősítő hatással bírnak. A bél falában levő nyirokcsomók és a bélben élő baktériumok nagyon aktívan közreműködnek a megfelelő immunitás kialakításában. Ezért nagyon fontos, hogy vigyázzunk rájuk! Fogyasszunk megfelelő mennyiségű, jó minőségű tejterméket, melyek természetes lactobacillusokat tartalmaznak.

## **Kevesebb cukrot együnk az erős immunrendszerért!**

Sajnos, bármilyen finom is, a nem természetes, hozzáadott formában fogyasztott cukor gyengíti az immunrendszert. Ha minden étkezéséhez cukrot fogyasztunk cukrot, azzal a szervezetünk leterhelte válik, az energia az emésztésre koncentrálódik, így könnyebben kaphatjuk el a vírusos és bakteriális betegségeket.

## **Mozogjunk többet a szabad levegőn!**

A torna és sport nemcsak kalóriát éget, hanem erősíti a tüdőt, tisztítja a nyirokrendszert, segíti a szervezet méregtelenítését, javítja a szervek oxigénellátását, amely fontos része az immunerősítésnek. Még ha hűvös is van, akkor is töltsünk kint a friss levegőn minden nap legalább fél-egy órát (hidegtől függően), sétával, kerékpározással, kocogással vagy olyan mozgásformával, amely örömet okoz.



## **Tartsunk napirendet!**

Mindenkinek szüksége van megfelelő mennyiségű pihenésre és napirendre. Ha valaki nem alszik eleget, annak a szervezete nem tud regenerálódni. Ugyanígy gondot okoz, ha nincs az életünkben napirend, a szervezetünk biológiai órája ugyanis napirend hiányában nem tud hatékonyan működni és ez kihatással van – negatívan- az immunrendszerünk egészségére.

## **Használjunk illóolajokat!**

Téli időszakban mindig használjunk antibakteriális, vírus- és gombaölő illóolajokat párologtatásra, mellyel fertőtlenítyük a levegőt. A citrom- vagy borsmenta-, eukaliptusz-, vagy teafa olajok kifejezetten alkalmasak erre a célra, ráadásul friss, tiszta illattal töltik meg az otthonunkat.

## **Ügyeljünk a higiéniára!**

Ügyeljünk a higiéniára, kézmosásra! Tanuljuk meg a helyes kézmosási technikát és azt is, hogy étkezések előtt, illemhely használata előtt és után mossatok mindig kezet. Hazaérve az oviból, suliból is első dolgotok a kézmosás legyen.



## RECEPTAJÁNLÓ

Ha ősz, akkor itt a sütőtökszezon! A sütőtök az egyik legegészségesebb zöldség. Sokféle módon fogyaszthatjuk, íze nagyon finom és igazi vitaminbomba (kalcium, cink, mangán, réz, vas, foszfor, C-vitamin, karotin, biotin, niacin, pantoténsav, A, B1, B2, B6 vitaminok és folsav tartalmának köszönhetően egészségmegőrző, gyógyító hatással bír).

Íme egy finom sütőtökrémleves recept! Készítsétek el és fogyaszátok! ☺



### Egyszerű sütőtökrémleves

#### Hozzávalók:

- 1 kg sütőtök
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 dl tejszín
- 5 dl tej
- 1 ek tejföl
- cukor
- 1 liter húslevesalaplé
- 1 evőkanál liszt
- só
- őrölt fehér bors
- ételízesítő
- szerecsendió
- petrezselyemzöld
- étolaj

#### ELKÉSZÍTÉS

A sütőtököt hámozzuk meg, majd kockázzuk fel, a magját távolítsuk el. A hagymát félkarikára vágjuk, majd olajon kicsit megdinszteljük, rátesszük tököt, átfogatjuk, felengedjük a levesalapléval úgy, hogy ellepje, fűszerezzük, és készre főzzük. Ha megfőtt, leturmixoljuk, visszatesszük a tűzhelyre.

Egy tálba öntjük a tejet, majd, ha híg a leves akkor egy-két evőkanál lisztet és két evőkanál tejfölt elkeverjük simára simára keverünk benne. Szedünk ki a forró léből, elkeverjük, majd összeöntjük, beforraljuk, és a végén tejszínnel dúsítjuk.

Ha túl sűrű, hígítható még tejjel, tejszínnel, levesalapléval.

A tálalásnál megszórjuk frissen vágott petrezselyemzölddel. Ízlés szerint levesgyönggyel vagy pirított kenyérkockával, tökmaggal, tökmagolajjal is meglocsolhatjuk, de extra tejszínnel tálalva is nagyon finom!



**Jó étvágyat!**

forrás: [www.mindmegette.hu](http://www.mindmegette.hu)

## VERS

Bíztatunk minden diákot arra, hogy aki szabad idejében szívesen farag rímeket, vagy ír történeteket, ossza meg velünk – akár névvel, akár név nélkül az irományait. A következő verset egy nagyon kedves kislány nyomta a kezembe ragyogó mosollyal. Azt kérte, hogy a nevét ne tegyük közzé – így hát most név nélkül olvashatjátok a saját versét. Köszönjük! ☺

## Nyár

Nyáron mindig világgá megyek,  
és gyűjtöm az emlékeket.  
Majd télen töprengök,  
Barátokkal bármit megteszek.

Színházba járok, táborozok,  
mindig máshol vagyok.  
Megyek, amíg lehet - talán kicsit tovább is.  
Sok helyen látható vagyok,  
Jó példát én nem mutathatok.

Nyáron mindig világgá megyek,  
és gyűjtöm az emlékeket.  
Majd télen töprengök,  
Barátokkal bármit megteszek.



## NOVEMBERI PROGRAMAJÁNLÓ

**November 16-án (szerdán) 15 órától várunk egy beszélgetős őszi teadélutánra az első emeleti kanapéknál – akár filmvetítéssel egybekötve is. Párnát hozhatsz. Gyere el! Várunk szeretettel!**

**Amit garantáltan kaphatsz:**

- jó társaság
- kellemes időtöltés
- sok nevetés
- beszélgetés
- finom tea
- egy jó élmény



## FELHÍVÁS

Mivel iskolaújságunk hosszú idő után most jelentkezik először, s mivel számít a véleményetek, szeretnénk javaslatokat kérni tőletek az újság nevét illetően.

Továbbá várunk még ötleteket arról is, hogy milyen rovatok jelenjenek meg az újságunkban, milyen témák érdekelnek titeket.

A javaslataitokat vagy e-mailben tudjátok elküldeni, vagy pedig papír alapon az iskolaújság postaládájába.

E-mail címünk: [suliujsgfvajka@gmail.com](mailto:suliujsgfvajka@gmail.com)

Várjuk ötleteiteket és adjunk közösen nevet újságunknak! ☺



## JELES NAPOK OKTÓBERBEN

- Ferenc napja (október 04.)
- Dénes napja (október 09.)
- Szent Teréz napja (október 15.)
- Gál napja (október 16.)
- Szent Vendel napja (október 20.)
- Orsolya napja (október 21.)
- Dömötör napja (október 26.)
- Simon, Júdás (október 28.)



A népi kalendárium Mindszent havának nevezi októbert. Magvető havának is tartják, hiszen az őszi vetés ideje ez a földeken.

### Juhász Gyula: Október, részlet

„Szüret tüzei égnek,  
Szólnak szüreti nóták  
S a szőlőhegyek hátán  
Venyige lombja pirkad  
És megszépül csöndesen  
Az egész mulandóság.”



### Népi megfigyelések:

- ha októberben a hónap elején sok csillag esik, úgy szép idő lesz
- az októberi zivatar szeszélyes telet jelent
- sok októberi eső, termékeny eső, vagy sok októberi eső, sok decemberi szél
- ha meleg október hónapja, hideg lesz a február
- ha októberben fagy és szél van, úgy január hónapja enyhe lesz

### Október 1. – Hedvig napja

Az őszi lombhullás kezdete. A szabadban tartott szarvasmarhákat ekkor hajtják téli szálláshelyükre.

### Október 4. – Assisi Szent Ferenc napja

Assisi Szent Ferenc, a ferences rend megalapítója 1181-ben született, s az evangéliumi szegénységet, alázatosságot hirdette. Egyes vidékeken úgy tartja a hagyomány, hogy Ferenc hete a legalkalmasabb a búzavetésre; ha Ferenc nap előtt vetik el a búzát, az gazos, gyomos lesz.

A Dunántúlon és az Alföldön is sokfelé a búzavetés kezdetét, és ezt a dátumot a háziasszonyok is számon tartották. A vetés napján, hogy majd jól teremjen a mag, nem sütöttek kenyeret, ám ha még kotlós ültetésre szánták magukat, nyírfaágat tettek a tyúk fészkebe, ami a hiedelmük szerint megvédte a tojásból kikelő csibéket a gonosz hatalmától.





## **Október 9. - Dénes napja**

A régi szüreti szokásaink a magyar közösségi élet legkiemelkedőbb ünnepei voltak. Ilyenkor az egész évi mezei munka sikerén, a betakarításon érzett öröm is mámoros kifejezésre jutott. Valamikor a szüret időszakára még a törvénykezés is szünetelt, és a diákok is vakációt kaptak. Sokfelé zeneszó, mozsarak durrogtatása jelezte a nagy eseményt. A gazdát a szüret végén díszes szőlőkoszorúval köszöntötték, amire természetesen a birkagulyásos lakoma, meg a bál következett.



## **Október 15. - Szent Teréz napja**

Teréz napja sokfelé dologtiltó napot jelentett az asszonyoknak: nem moshattak, kenyeret sem süthettek. Sok vidéken szüretkezdő napot jelentett. E nap környékén szokott beköszönteni hazánkban a vénasszonyok nyara: ilyentájt a hűvös, de nem fagyos éjszakákat langymeleg, napos, kellemes nappalok követik. Ez a kellemes időszak igen kedvező a szüretelőknél, és a lakodalmasoknak.

## **Október 16. - Gál napja**

A halászat befejező napjának tartották. Ekkor vetették ki utoljára a hálójukat a halászok, mert utána a halak a folyómeder mélyére ássák magukat, halat fogni már nem lehet. Gál napja a makkérésnek kezdete is.

Gál napja a paraszti életben a szántásnak és az őszi búza vetésének is az ideje, de érdekes hagyomány terjedt el a középkorban az ír származású bencés-rendi szerzetes névnapjához kapcsolódva: a könyvtáráról és iskolájáról híressé vált Szent Gallen kolostorának alapítója a déakok egyik védőszentje lett, és mivel neve a latin gallus, azaz kakas szóval egyezik, neve napján "kakas-ünnepeket" (kakasviadalt, kakas-sütést, kakaskirály-választást) rendezett a diákság.



## **Október 18. – Lukács napja**

A gesztenyeszüret ideje. Pécsváradon e napon leányvásárt is tartottak. Itt választották ki a legények leendő párjukat, ezért figyelték a lányok járását, viselkedését.

## **Október 20.—Vendel napja**

Szent Vendel a magyar néphagyomány szerint a pásztorok, a juhászok és a jószágtartó gazdák védőszentje. E napon nem fogták be az állatokat, és nem hajtották vásárra sem.

Régebben a tiszteletére tartott Vendel-napi miséről szentelt vizet vittek haza, amit a jószágok ivóvizébe öntöttek, védekezvén a bekövetkező bajok ellen.



## **Október 21. – Orsolya napja**

Dunántúlon, a Somló-hegy környékén szüretkezdő nap. A káposzta, a kerti vetemények betakarításának napja is. Időjárásjóslop nap: azt tartották, ha szép az idő, karácsonyig enyhe marad.

**Október 23-án**, a mind korábbi sötétedés miatt, az "Októberi Jánosok" jelezték faluhelyen a konyhából a szobába való beköltözés idejét, az immár állandó esti szobavilágítás kezdetét, akármilyen drága volt is a "petró". A meteorológusok Őszhóként tartják számon, a régi Székely-Magyar naptár szerint Magvető havának nevezik, eleink a Halak (Begyűjtés) hava elnevezést használták októberre, a hónap régi magyar (katolikus) neve pedig Mindszent(ek) hava. A Nap a Skorpió jegyében lép.

### **Október 26.** - Dömötör napja

Hazánk keleti felében Szent Dömötör a pásztorok oltalmazója, ezért Dömötör napja is pásztorünnep. Van, ahol juhászújévnek is nevezték ezt a napot, mert ekkor számoltak el a juhászok a gazdáikkal, és ekkor újították, vagy szüntették meg a szolgálataikat. A Dömötör napi hideg szelet a kemény tél előjelének tartják.

Ha ilyenkor - 26-a táján - a nyáját terelő juhászt a fagyos szelű Dömötör "táncoltatta", abból a tapasztalt pásztorok kemény telet jósoltak.



### **Október 28.**—Simon-Júdás napja

Tokaj-Hegyalján, ahol sokáig érik a szőlő, a hagyomány szerint e napon kezdték a szüretet. A szüreti szokások a szőlőszedés utolsó napjához kötődnek. Közvetlenül a szüret után gyakori a szüreti felvonulás, majd az ezt követő szüreti bál.

Baranyában időjósuló napként tartották számon, ami a hideg ős beköszöntését jelentette. Úgy mondogatták: "Eljön a Simon, Júdás / Dideregve fázik a gulyás."



*Forrás:* <https://www.mkkiado.hu/hagyomanyok-jeles-napok-es-joslataink-oktober-november-50>

## **VÖRÖSMARTY GÁLA**

Mint minden tanévben, december 1-jén idén is megemlékezünk iskolánk egyik névadójáról, Vörösmarty Mihályról. Délelőtt ünnepi műsort ad majd a 8.d osztály Bukovicsné Polgár Csilla tanárnő felkészítésével. Délután a VMK-ban megtekinthetjük a gálaműsort, amelyen iskolánk osztályai és diákjai lépnek fel.

Idén is várjuk a jelentkezőket a gálára. Bármilyen produkcióval nevezhetnek: ének, tánc, hangszeres fellépés, színdarab, bűvészkedés, vers, próza ... stb. Osztályfőnököknél – vagy a suliujság kihelyezett postaládájába bedobott papírral tudtok jelentkezni. Kérünk titeket, hogy adjátok meg a tervezett produkció, a fellépők, valamint a felkészítő tanár(ok) nevét.



# KÖSZÖNET!

Kedves Olvasó!

Köszönjük, hogy végig böngészted iskolánk első online októberi lapját. Reméljük, hogy tetszett neked a kezdeményezésünk. Várunk szeretettel a következő hónapban is.

Amennyiben szeretnél cikkeket megjelentetni, beszámolni egy érdekességről, tudnál könyveket ajánlani elolvasásra, kipróbáltál otthon egy receptet és szeretnéd megosztani másokkal is, hát rajta! Hatalmas nagy szeretettel várunk minden írományt, képet, fotót, élménybeszámolót. Ne habozz! Csatlakozz hozzánk és legyél te is lapunk szerkesztőségének tagja.

A gondolataidat várjuk online formában az alábbi e-mail címre.....

[suliujsagfvajka@gmail.com](mailto:suliujsagfvajka@gmail.com)

...vagy a porta mellett elhelyezett suliujság-dobozban.

**Találkozunk novemberben! ☺**