

DIÁKRIKKANCS
MOLNÁR JÓZSIÁS ÁLTALÁNOS ISKOLA
2019. JÚNIUS



Versenybeszámolók és eredmények

Állampolgári verseny beszámoló: Mikor megtudtuk, hogy továbbjutottunk az országosra, legelőször el sem hittük, hogy pont mi lehetünk olyan szerencsések, hogy első helyezést értünk el a megyei szakaszon. Persze egyértelműen nagyon örültünk ennek a hírnak, és már alig vártuk, hogy képviselhessük iskolánkat az országos versenyen. Az indulás napján nagyon izgultunk, viszont mikor megérkeztünk, az izgalom egy pillanat alatt elszállt. Az érkezésünk napján egy egyetemi előadáson vehettünk részt, majd másnap eljött a megmérettetés napja. Amíg oda nem értünk a verseny helyszínére, egyáltalán nem izgultunk viszont látva, hogy milyen sok versenyző jelent meg a versenyen, bennünk is keletkezett egy kevés druk, de ugyanakkor versenyszellem is, és a legjobbat szeretttük volna kihozni magunkból, hogy minél jobb eredményt érnünk el, és, hogy kísérő tanárunk, egyben felkészítő tanárunk büszke legyen ránk. Harmadik nap megtudtuk az eredményeket, viszont annak ellenére, hogy nem értünk el nagyobb eredményt, mégis jól éreztük magunkat és rengeteg új élménnyel gazdagodtunk és új embereket ismerhettünk meg a versenynek köszönhetően.

(Szántó Kriszta és Varga Andrea VIII.A)

Földrajz és angol versenyeredmények

A Molnár Józsiás Általános Iskolában a 2018-2019-es tanév eredményesnek bizonyult a földrajz és az angol tantárgyversenyek szempontjából is.

A **TERRA Földrajz Versenyen**, amelyet a Román Földrajzi Társaság (Societatea Română de Geografie) szervez, a következő kiváló eredmények születtek:

V. A és VII. B osztályosok, megyei szakasz

- Szász Boróka – I. díj
- Benkő Karola – II. díj
- Vargyasi Bálint – II. díj
- Szász Zsuzsa – Dicséret
- Fábíán Hunor-Attila – I. díj
- Fazakas Apor – III. díj

Országos szakasz:

- Szász Boróka – I. díj
- Vargyasi Bálint – II. díj
- Fábíán Hunor-Attila – A Román Földrajzi Társaság Különdíja

Iskolánk tanulói részt vettek a **TELEKI PÁL Kárpát-medencei Földrajz - Földtan Versenyen**, amelynek kiírója és szervezője a Magyar Természettudományi Társulat és az erdélyi fordulat lebonyolítója a Romániai Magyar Pedagógusok Szövetsége. A VII. és VIII. osztályos korosztálynak kiírt versenyen, diákjaink a következő eredményeket érték el:

VII. B és VIII. A osztályosok, megyei szakasz

- Fábíán Hunor-Attila – I. díj
- Fazakas Apor – Dicséret
- Beke Anikó – Dicséret

Az országos szakaszon Fábíán Hunor-Attila dicséretet kapott, és részt vett az egi Kárpát-

medencei döntőben, amit az Eszterházy Károly Egyetem szervezett.

A **Földrajz tantárgyverseny** megyei szakaszán Beke Anikó VIII. A osztályos tanuló II. helyezést ért el.

Az említett versenyekre kitartóan készültek és jó eredményeket értek el Droste Muriel Alegra (V.A), Bálint Bálint (VII.B), valamint Kertész Boglárka-Anna, Szotyori Dorka és Áda Bálint VIII. A osztályos tanulók is.

A VIII. osztályos tanulóink beneveztek az Európai Tanács által meghirdetett **Természeti és Technológiai Kockázatok Olimpiája** versenyre, ahol 8 európai és 1 afrikai ország 111 csapata mérte össze földrajztudását angol nyelven. Iskolánk csapata 86,25 ponttal a megtisztelő 19 helyezést érte el. A csapat tagjai: Áda Bálint, Bartha Botond, Becsek Boglárka, Beke Anikó, Benke Kriszta, Kertész Boglárka-Anna, Szántó Kriszta, Szotyori Dorka és Zajác Tamás.

Iskolánk diákjainak szorgalma az angol nyelv terén is megmutatkozott, ugyanis az **Angol tantárgyverseny** megyei szakaszán Bartha Botond VIII. A osztályos diák III. helyezést ért el, valamint Nagy Franciska VII. B osztályos tanuló elhozta az ő korosztályának a 4-ik helyezését. Nem csak a körzeti, de a megyei szakaszon is kitartással és szorgalommal állták meg helyüket Deák Dorka (VII. B), Ilyés Kriszta (VII.B) valamint a VIII. A osztályból Benke Kriszta és Beke Anikó tanulók.

Diákjaink több angol pályázaton is részt vettek. A III-ik es IV-ik osztályos diákok munkáikkal a **„Bridges Over Time” gyerekvers-pályázatra** nevezhettek be, amíg a nagyobb korosztály tanulói különböző **esszé és versíró versenyeken** tevékenykedhettek. Nagyon büszkék vagyunk mindnyájatokra. További sok sikert kívánunk!

Veres Enikő, földrajz- és angoltanár

Bedő Hilda Ágnes, angoltanár



Kikisiskolas lány foci

A Molnár Józsiás Iskola I-IV osztályos lány foci csapata 2019 április 6-án a Nemzeti Iskolai Sport Olimpia keretén belül megrendezett kispályás foci bajnokság megyei szakaszán a harmadik helyen végzett.

A csapat tagjai: Boldizsár Henrietta,
Mézga Hanna-Amira, Szakács-Simon
Noémi IV.B

Györgydeák Márton Kitti-Boglárka,
Kovács Hanna, Mocanu Bianca,
Munteanu Bianca-Mónika IV.A osztályos
tanulók.

Szép volt lányok! Gratulálunk!



Gimnáziumok Olimpiája, V-VIII osztályos lány foci, megyei bronz érem

2019 márc. 23-án rendezték Sepsikőröspatakon, a Kálnoky Ludmilla Iskola sporttermében a kispályás lány foci bajnokság megyei szakaszát ahol az iskola csapata a III. helyet szerezte meg. Gratulálunk!

A csapat tagjai:

Pászka Renáta	VIII.B
Beke Anikó	VIII.A
Páljános Kincső	VIII.B
Héjja Henrietta	VIII.B
Szóts Andrea-Krisztina	VIII.B
Szotyori Dorka	VIII.A
Fülöp Bernadett	VIII.B



Turóczi Olga

Ebben az évben három országos matekversenyen voltam. Nagy szerencsém volt, hogy továbbjutottam.

A versenyek nagy része pihenés, kirándulás a megyében. Általában 2-3 órát írunk, ennyiből áll az egész verseny. Van, aki nagyon ideges a verseny ideje alatt. Hát én nem, számomra nincs sok tétje. Megteszem a tőlem telhetőt. A versenyekre való felkészülés egész jó. Pár órát kihagysz, ami sose rossz.

A lényeg az, hogy aki el szeretne valamit érni a versenyeken, annak napi 4-5 órát kell tanulni otthon, máshogy ez nem megy. És a versenyzők nagy része unalmas stréber, akikkel nem lehet szórakozni. Csak az jöjjön versenyekre, aki elszánt, mert ez megerőltető a testnek és a léleknek egyaránt.

(Dezső Szilárd VI.B)

A katolikus vallás olimpia megyei szakaszára egy hét felkészülési idő állt rendelkezésünkre. Minden időnkét kihasználtuk, olvastuk a felhagyott anyagot és próbáltuk memorizálni a fontosabb részleteket. Mikor megérkeztünk a versenyre mindketten úgy éreztük, hogy nem tudjuk eléggé az anyagot, hogy jó eredményt érünk el. Az egész egy bonyodalommal kezdődött, mert sok volt a résztvevő és nem volt rendes terembeosztás. A feladatok nagyrészt egyszerűek voltak, de könnyen el lehetett hibázni őket. Mikor végeztünk, mindketten úgy éreztük, hogy nagyon jó volt de ez itt nekünk véget is ért. Másnap meg is kaptuk az eredményeket. Mindketten jó eredményt értünk el, Ábri Bogi tovább is jutott az országos szakaszra.

(Ábri Boglárka, Kertész Boglárka-Anna VIII.A)

Az országos szakasz Sepsiszentgyörgyön került megrendezésre. Három napig tartottak a programok. A többi versenyzővel ellentétben kedd reggel helyett én szerda reggel érkeztem. Közös imával indítottuk a rendezvényt, aztán nemsokára kezdetét is vette a verseny. A megmérettetés után közös ebéd következett, majd szabadon sétálhattunk a városban. A napot egy emlékezetes előadás után táncház zárta. Másnap a reggeli után misére mentünk, amit a díjkiosztó gála követett. Ezen a szakaszon nem értem el kiemelkedő helyezést, de új embereket ismertem meg és jó élményekkel gazdagodtam.

(Ábri Boglárka, VIII.A)

Búcsúzóul

Nahát! - hol is kezdhethném ... E négy év alatt annyi minden történt velünk , ha mindet elmesélném , el sem hinnétek , hogy ez mind belefért . Valahol szerencsésnek érzem magam az osztálytársaim miatt. Ötödikben kerültem ebbe az osztályba.

Sok új diák jött még. Szerencsére hamar barátoktunk. Hogy ez idő alatt összetartóak voltunk-e azt nem tudom pontosan, viszont az utóbbi hónapokban valahányszor beléptem az osztályba és vágignéztem az osztálytársaim arcán, éreztem, ez egy biztos hely, ahol mindenki önmagát adja. Az évek során én is rájöttem, hogy egy csapat akkor igazán csapat, ha elfogadják egymást, feltétel nélkül szeretnek. Mikor még ötödikes voltam felnéztem a nyolcadikosokra, belegondoltam mi is ilyen nagyok leszünk, milyen jó is lesz a „folyosó urainak" lenni.

Most ha belegondolok ez nem minden, a nyolcadik osztály nagy kihívással járt. Napjainkat csínytevésekkel tarkítottuk, ezt inkább titokban tartom, nehogy az Oszika írasson egy témazáró dolgozatot. Tudom nem sokan fogjátok elolvasni, mégis remélem, hogy aki elolvasta annak át tudtam adni valamit.

U.I.:Sok szerencsét mindenkinek;)) VIII.B

Az idej koncertek nekünk, nyolcadikosoknak igencsak különlegesek voltak. A karácsonyi és az anyáknapi koncertek voltak nekünk az utolsók az iskola zenekarával. Egy kis szomorúság töltött el minket, amikor erre rájöttünk. Minden koncertet nagyon élveztünk és elszomorít a gondolat, hogy ez az időszak véget ért. Néha fárasztó volt zenekarosnak lenni, de az érzés amikor a koncert végén vastapssal jutalmazták produkciónkat, az leírhatatlan. Örülünk, hogy ennek a csapatnak tagjai lehettünk.

A VIII. A zenészei



Elérkezett a búcsúzásunk ideje. A molnár józsiásos éveink ezennel végetérnek. Fáj, ugyanakkor izgalommal tölt el, hogy szeptemberben már egy új környezet vár ránk. Új emberekkel, élményekkel és emlékekkel is. Viszont bárhova sodor az élet, a Molnár Józsiás Iskolában eltöltött időnk emlékeit nem fogjuk elfelejteni. Egy meghatározó időszak volt az életünknek. Itt kezdtünk el kisgyerekekből, lassan, felnőtté válni. Itt épültünk be egy közösségbe, szereztünk barátokat és persze, számos dolog történt velünk. Együtt nevettünk szüneteken, táborokban, kirándulásokon, vagy éppen komoly témákat boncolgattunk, komorabb hangulatban. Persze voltak vitáink. Duzzogtunk, haragudtunk egymásra, mérgesek voltunk, sírtunk, aztán megenyhültünk és kibékültünk. Rengeteget tapasztaltunk és remélhetőleg tanultunk is. Jó... Nem csak remélhetőleg... Tényleg tanultunk. Bár előfordult, hogy nem tettünk jót a tanáraink idegrendszerének. Vagy (őszintén szólva) néha úgy éreztük, hogy ők nem tesznek jót a miénknek. Természetesen, visszagondolva rájövünk, hogy mindennek oka, célja volt. Minden órának, házi feladatnak, szidásnak, felelősségrevonásnak. Ezek kellettek ahhoz, hogy azokká válhassunk, akik most vagyunk. Köszönjük. Kedves molnáros diákok! Minden jót kívánunk nektek a további sulis éveitekhez! Legyetek nyitottak egymás felé és élvezzétek ki a közös pillanatokot! Az idő szalad és mire feleszméltek, nektek is búcsúzni kell. Biztos voltak/vannak/lesznek nézeteltéréseitek és nem fogtok mind kijönni egymással. Viszont törekedjete a békére, és ne szítsatok értelmetlen tüzeket! Egy egység vagytok tele különböző, mégis egyforma emberekkel. Legyetek büszkék az osztályotokra és arra, hogy molnárosok vagytok!

Szeretettel: a nyolcadikosok. ♡ (VIII.A)



Itt a nyár

Elmúlt tavasz, itt a nyár
Hát iskola sincsen már
Boldog minden kicsi s nagy
Vakáció híre nagy!

Meleg van és nem havazik
S ha a szél sem fúj már
Ki is mehetsz egyet úszni
Ha kedvednek nem árt.

Nyáron már mindenki szabad
Nincsen annyi lecke
Ősszel újra iskola lesz
Mindenkinek kedvére.

Ionescu-Vas, Norbert

Magyaróra

Megkezdődik a magyaróra
Mindenkinek boldogan olvasgat magába,
Miklós csak vakarja a füle tövét,
Nem olvasta el a házi leckét.

Reszket, remegve forgatja könyvének lapjait
Nem akar felelni már megint.
Az óra fele már eltelve
Mindenkinek halkán sutyorog örömébe.

Telnek, szaladnak a másodpercek,
Egyszer csak nagyot nevet az egyik gyerek.
A tanárnő ezt a magatartást nem szereti,
Fogja a fülétől a gyereket, és kiteszi.

A magyarórán Petőfiék barátságáról van szó
Gyorsan ötperces tesztet írat belőle a tanárnő.
Mindenkinek néz egymásra csak arra gondolva:
„Bár csak elolvastam volna amit feladtak házira!”

Kovács Miklós



KIRÁNDULÁSOK ERDÉLYBEN

Ebben a cikkben a Erdélyben található csodás helyekről olvashattok. Nyáron amikor a család kiruccanásra vágy akkor jó ötlet ezeket a helyek meglátogatni.

Békás-szoros:

A Békás-szoros (románul Cheile Bicazului) Kézdivásárhelytől 140 kilométerre található. Tektonikus eredetű szurdokvölgy a Hagymás-hegységben, Erdélyben, Hargita megye északkeleti részén, a Békás-patak völgyében található. A szorost 1971 -ben védetté nyilvánították, jelenleg a Békás-szoros- Nagyhagymás Nemzeti Park része.



Nagyszeben:

Nagyszeben (románul Sibiu, németül Hermannstadt) Kézdivásárhelytől 195 kilométerre van. A város értékes történelmi központtal rendelkezik. Nagyszebenben található a Brukenthal család palotája amely egyben múzeum is.

Putnai vízesés:

A Putnai vízesés (románul Cascada Putna) Kézdivásárhelytől 50 kilométerre található. Érdeemes meglátogatni hisz egy szép vízesés és kellemes hangulatú helység



Marosvásárhely:

Marosvásárhely (románul Târgu Mureș) Kézdivásárhelytől 195 kilométerre helyezkedik el. A város főterén található a Kultúrpalota amely 1911 és 1913 között épült.



A marosvásárhelyi Iskola utca zsinagóga Erdély egyik legnagyobb zsidó temploma, amit a századforduló környékén gyakran csak Nagytemplomnak hívtak, utalva a méretére. A város állatkertjét is érdemes meglátogatni hisz Románia egyik legnagyobb és legszebb állatkertje.

BICIKLITÚRA ÚTVONAL

És íme egy jóval komolyabb, realisabb útvonal a túrázni vágyóknak.

2019 július 6-tól - 9-ig

1. nap:

Indulás Kézdivásárhelyről (14:00-kor) Szentkatolnáig (érkezés 14:45). Ott falunézés 16:00-ig. Onnan Gelencére érkezünk 16:45-re legalább. A nap hátralevő részében megnézzük Gelence látványosságait. 19:45 órakor elfoglaljuk a szállásunkat a Júlia Panzióban.

2. nap:

Reggeli után (10 órakor) indulás Ozsdolára. Kb 11 órára érkezünk meg. Ott megnézzük a Kőlig barlangot. 13 órakor indulunk Mártonosra. Ott ugye nincs semmi látványosság, de kb 13:45 órára megérkezünk és ebédelünk. 15 órakor indulunk Bereckbe. 30 perc alatt odaérünk. 1 óra alatt megnéznénk a látványosságokat. 16:30-kor indulunk el Lemhénybe. Onnan továbbmegyünk Almásba, megnézzük az Almási várat, ott elfoglaljuk szállásunkat.

3. nap:

Reggeli után 10 órakor indulunk tovább a Perkőre 11:30-ra odaérünk és megcsodáljuk a gyönyörű kilátást. 12 órára meg is érkezünk Szentlélekre. Ott 2 órát nézelődünk, ebédelünk és 14:30 visszaérünk Kézdivásárhelyre. Ott már mindenki kedvére csinálhat bármit, mert a túra véget ért.

Szerintünk megérné eljönni, mert a szállást mi álljuk, és mindenki úgy csomagol ahogy neki kényelmes, és persze, mert új barátokat is szerezhetünk és ez egy feledhetetlen élmény mindenki számára.

(Szócs Tamás, Vajda-Ágoston Krisztián, Ambrus Magor, Pakocs Tamás, Marthi Szabolcs, Katona Tamás VI.B)



Színalja és Hollandia közötti túra



Időpont: 2019. augusztus 34.
Gyülekező: Nem-erre utca, 12:12 órakor

Programok:

- "kambodzsai szendvicsezés"
- csevegés
- meccsnézés
- sátorozás (hozzatok pokrót, mert hideg a föld)
- pillecukorsütés
- story time

Útvonal kezdődik a Nem-erre utcában. A következő kitérő Színalja, ahonnan Tököll falu felé vesszük az irányt, ahol mamutkerekes, kacsaszárnyas biciklikre váltunk az R2-es úton. Megyünk Bécsbe, ahol elfogyasztjuk a bécsiszeletet. Elmegyünk az Alpokba, ahol felvesszük a sungot a mamutkerekes és kacsaszárnyas biciklivel. Elszállunk Hollandiába, de nem tudjuk még, hogy "hollandolunk". A visszafele úton célpontba vesszük Barcelonát, Párizst, Münchent, Zágrábot és Belgrádot. Túránk indulásunk helyén fejeződik be, a Nem-erre utcában.

Készítette: Barti Barnabás, Csáki Kristóf-Nórbert, Dezső Szilárd, Fésűs Ábel, Ionescu-Vas Norbert, Szabó Roland, Veress András.

KIRÁNDULÁS

A hónap első felében eltöltöttük egy hétvégét a bikfalvi Mókus Panzióban. Izgatottan vártuk a indulás pillanatát. Számunkra a kirándulás egy nagy élmény, egy ajándék az életünkben, ami tele van nevetéssel és



szórakozással. Az osztály első kirándulása 7 évvel ezelőtt történt. Évente legalább kétszer táborozunk. Nem felejthetjük el az esti beszélgetéseket egy csomó egészségtelen édességgel. A mi táborunkban nem maradhat el az üvegezés, a zenélés táncolással és énekléssel együtt. Ismerős az amikor semmi másra nem vágytok ti, fiúk csak arra, hogy labdába rúghassatok? És lányok magatokra ismertek, amikor nem tudtok a kísértésnek ellenállni, hogy ne egyétek meg az utolsó kocka csokit a szobatársaitok tudta nélkül? A tábor nem tábor, ha legalább egy éjszakát nem beszéltek végig. Érkezésünkor egy rövid, ismertető videót nézhettünk meg a faluról.

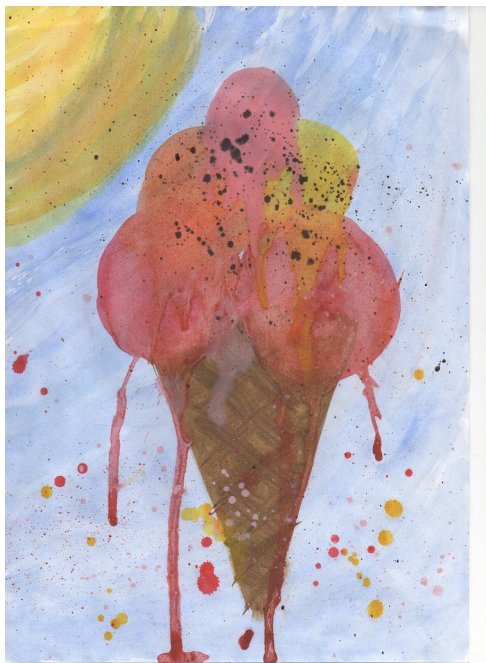


Vasárnap egy csodaszép helyre kirándultunk. Gyönyörű táj, ismert hegyek és rengeteg cserebogár került a látó körünkbe. Számos szórakozási lehetőség vett körül, köztünk használhattuk a műfüves focipályát, a biliárd-, ping-pong-, edzőtermet. Ez a tábor egy kiemelkedő élmény volt mindannyiunk számára. Létfontosságú, hogy bármi is történik érezd jól magad , és gazdagodj egy élménnyel !♥



Rajzpályázat legjobbjai

I. hely



Barti Nóra
I. A

II. hely



Gáspás Barbara
III. B

III. hely



Gál Máté
III. B

Dicséret



Székely Kincső
III. B



Becsek Zenkő
III. B



Voloncs Zselyke
I. A



Papp Zalán
III. B



Molnár Mária-
Terézia
III.B



Balogh Andrea
III. B



Bába Magor
III. B



Nagy Héjja Villő
I. A



Raff Andrea-Rebeka
I. A



Csáki Nóra
III. B



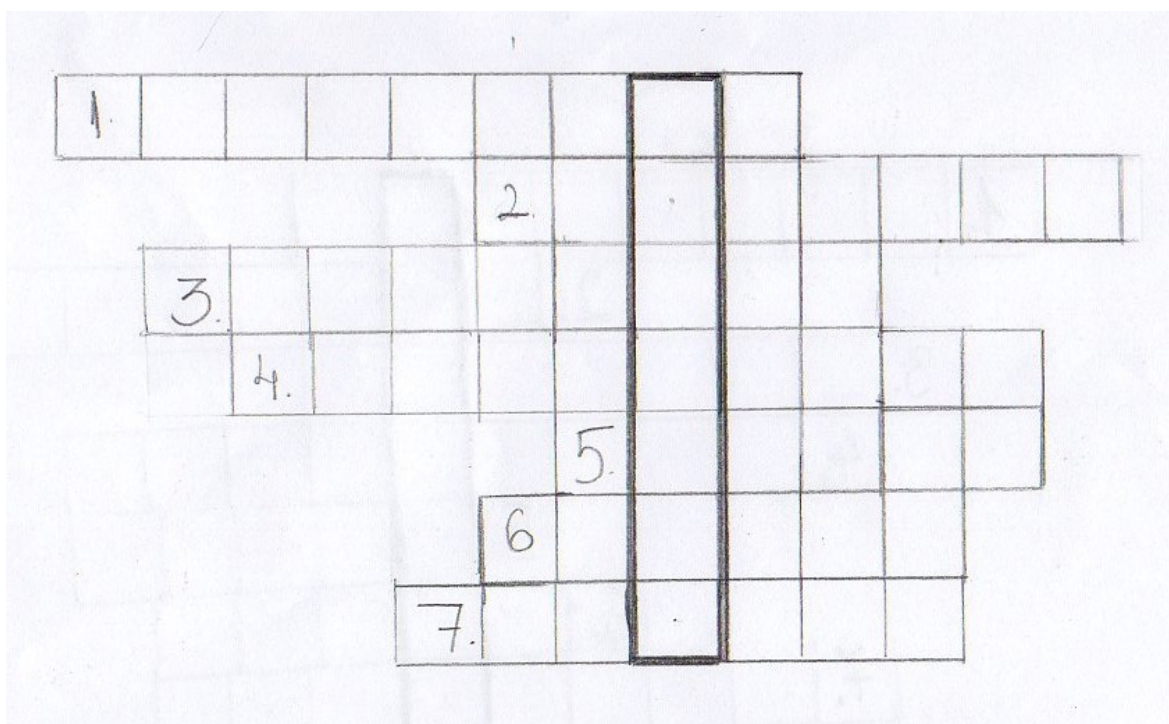
Voloncs Kincső Vivien
III. B



Lőrincz Ugron Zselyke
I. A

Játékok és fejtörők

Keresztrejtvény



1. A "szebb" szó fokozva.
2. A diákok nagyon várják, titkon a tanárok is.
3. A családdal ezt élvezitek nyáron.
4. A 2017-es nyár slágere.
5. Iskola időben nem hagy békén, de nyáron megszabadulsz tőle.
6. Az a tantárgy amely könnyen pótolható nyáron is.
7. Hűsítő ital, fő eleme a citrom.

*A megfejtés egy tó és egyben egy nagyon jó tábor helyszíne amire te is eljöhetsz!
Időpont: 2019. augusztus 3-12 között. Jelentkezni Kelemen Éva tancinál.*

Készítette: Tamás Katinka és Hodor Andrea

SUDOKU

4								
	8						4	
	3		2		8	1		5
3			9	1		2		
6	4				5	9		
7			3	8		4		
	7		6		1	3		4
	1						2	
5								

						4		
		5	8			9		1
	4			2		6		8
	5							
		8			7			2
				6	8			7
8	2	7				1		9
	6	3		5	9	7		

		6			1		3	8
	2		9		3		1	
		8				4	2	
				4		6	9	
	5	4						
			5	3			6	
	1	2	6	9		7		4
	6						8	

					8			
7			4			6	8	
3			5				2	
	3		2					6
4			6					
		6		7	3	4	5	
	7		3					
	5	1			2			
9				5		8	7	

- 1.** - Első lépésben elválasztottam a hajamat középen, majd leválasztottam egy tincset belőle, amit befontam.
- Ezt megcsináltam a másik oldalon is. A két tincset összegumiztam, majd félig felkötöttem a hajam.
- Ezután fogtam a két fonatot, és a copfom alá tettem.

Lépések képekben:



- 2.** - Először leválasztottam egy tincset a választékom közepén, majd fordított fonással fonni kezdtem. A fordított fonást úgy érhetitek el, hogy a sima hármast alkalmaztatok, csak nem felülre, hanem alulra teszitek a tincseket, és mindig, amikor teszitek, hozzáadtok egy-egy kicsit a többi hajatokból. Ezt tarkóig fontam, majd megkötöttem.
- Ezután kilazítottam a fonatot, hogy dúsabb, lazább hatást érjek el vele.

Lépések képekben:



3. - Oldalválasztást csináltam, majd onnan, ahol több hajam volt, fordított fonásban fonni kezdtem. Oldalt mentem, a tarkóm mentén, majd meggumiztam.

Így néz ki:



4. - Elválasztottam oldalt a hajamat, majd fordított fonással fonni kezdtem, de itt csak fentről adtam hozzá tincseket, alulról nem. A fejem hátuljáig fordított fonással fontam, aztán áttértem a sima hármast fonásra.

- Ezt sokféleképpen hordhatjátok. Adhattok hozzá még egy plusz tincset, vagy félig felkötött hajjal is lehet hordani, de akár a copfnál is megállja a helyét.

Képekben:



5. - Ehhez a frizurához középen kell elválasztani a hajunkat. Ezután leválasztottam két tincset; egyiket az egyik oldalról, másikat a másiktól, majd az állam tájékán összegumiztam a kettőt.

- A következő két tincset meg hozzágumiztam az előzőhöz. Ezt még egy párszor megismételtem, majd fogtam az összegumizott részeket az államnál, felemeltem, és átfordítottam a fejem hátsó részére.



6. - A következő frizurához első lépésben megkötöttem a hajam egy copfba. Ezt vízszintesen kettéválasztottam.

- Az egyik részét elválasztottam még háromba. Minden tincset megkötöttem egy tetszőleges pontban (itt arra kell figyelni, hogy minden tincset ugyanolyan távolságra kössük meg).

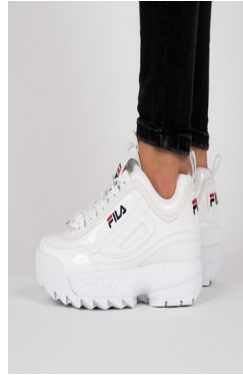
- Ezt megcsináltam a copfom másik részével is. Ezután fogtam egy tincset, elválasztottam középen, majd kétszer átfordítottam saját magán. Ezt megismételtem az összes többivel is.

- Megfogtam a tincseket, majd a gumizott részüket odatűztem a copfomhoz, támasz képpen. Ezután vettem egy hajgumit, és az egészet meggumiztam, hogy biztosan álljon.

- Leszedtem belőle a felesleges hullámcsatokat, majd eltűztem a kikandikáló szálakat, végül hajtűk segítségével megigazítottam a kontyot. Masnival dekoráltam.



Divat 2019



Ő biztonsági öv
R holdjáró cipő
Ü pasztel hajak
L csillogó ezüst
T bojt kabát



M cipzáros farmer
o virágos, csíkos pólók, pulcsik
s vans cipő
t felhajtott farmer
a pasztel ruhák, kiegészítők
n barna ruhák, felsők
i rövid haj





Az egészséges táplálkozás 12 pontja

1. Fontos a változatosság

Minél változatosabban étkezzünk! Próbáljunk ki új ételeket, ne ragaszkodjunk a megszokotthoz!

2. Kerüljük a zsírt!

A főzéshez, sütéshez inkább használjunk olíva olajat. Kerüljük a rántást, előnyösebb a kevés liszttel, keményítővel készült habarás.



3. Csökkentsük a só mennyiségét!

Kevés sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzunk: a mérsékelten sós ízt nagyon hamar meg lehet szokni. Az ételek változatos ízesítésére sokféle fűszert használhatunk!

4. Figyeljünk oda az édességfogyasztásra!

Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg nem helyette.

5. Tejtermékekre fel!

Naponta fogyasszunk savanyított tejterméket (pl. sajtot, túrót, aludttejet, kefirt, joghurtot). A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk.



6. Gyümölcsök mindenk előtt!

Rendszeresen, naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget.

7. A gabonák és a köretek is számítanak

Asztalunkra mindig kerüljön teljes kiőrlésű gabonából készült vagy barna kenyér.

8. Napi 4-5 étkezés javasolt

Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálékmenyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva.

9. Igyunk eleget!

A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható. Próbáljunk meg minél több vizet fogyasztani egy nap alatt



10. **Vannak tiltott ételek?**

A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek! Bőséges fogyasztásra javasolt: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá barna kenyér, burgonya.

11. **Kerüljük a vörös húsokat!**

A vörös húsokat (marha, sertés) kerüljük, részesítsük előnyben a fehér húsokat: hal, szárnyas.

12. **A mozgás nagyon fontos**

A helyes táplálkozás esetén sem hanyagolható el a rendszeres testmozgás és a súlykontroll. Az energia- és tápanyag-felhasználásra egyszerű módszert jelent értékelésére a testtömeg mérése: a megfelelő táplálkozás mellett a kívánatos testtömeg alakul ki, ezt a célt kell elérnünk.

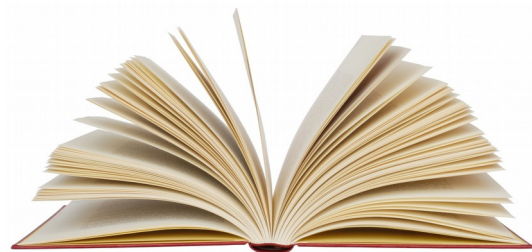


Próbáljatok meg minél egészségesebben élni!

AJÁNLÓK

Te is unatkoztál már nyáron? Ha igen, akkor itt van a megoldás. Szabadidődben olvass valamilyen izgalmas és tartalmas könyvet. Én ezeket a könyveket ajánlom:

- Az osztály vesztese- Wéber Anikó
- Zuhanórepülés- Wéber Anikó
- Ég veled- Leiner Laura
- Nyár a szigeten- Csukás István
- Vakáció a halott utcában- Csukás István



Én ezeket a könyveket ajánlom figyelmetekbe, nekem elnyerték a tetszésemet. Kellemes nyári vakációt kívánok minden kedves olvasónak!

(Benkő Karola V.A)

Néhány sorozatot is ajánlunk azoknak, akik nem rajonganak az olavásért:

- Riverdale
- Stranger Things
- The Umbrella Academy
- Supernatural
- Vámpírnaplók
- Red Band Society
- Kissing Both
- The Walking Dead
- Teen Wolf
- Végtelen Szerelem
- Lucifer
- Trónok Harca
- Pretty Little Liars
- Agymenők
- 13 okom volt
- Legacies
- Csernobil



FORNIA/ALAMY

Élményekben dús vakációt
kívánunk mindenkinek!!!!

