



A Segítő Mária Gimnázium diáklapja



S

M

# Ez S(e)M Újság

VIII. évfolyam, 3. szám  
2016. április

G

## Gimisztár

Május 4. | 19:00 | SM Díszterem



### A tartalomból:

Farsangoltak az elemisták - 2. oldal

ÚJ ROVAT! 10 tény tanárokról - 3. oldal

Szív, sűrít, gyújt, kipufog - 4. oldal

Tanárok szabadidőben - 6. oldal

ÚJ ROVAT! Ajánló - 7. oldal

ÚJ ROVAT! Lásd más szemmel a világot - 8. oldal

Farsangi bál - 9. oldal

Lesifotók - 10. oldal

Aranyköpések - 11. oldal



Bár lehet, hogy Ti még a húsvét hatása alatt vagytok, amely a hagyományokról és a szokásokról szól, melyek monoton ütemben és sorrendben zajlanak. Valljuk be, bármennyire is gyermekkori vídám emlékeket hordoznak magukkal az ünnepek, ez így már unalmas! Ámbár mi, az Ez S(e)M Újság szerkesztői mindig próbálkozunk hozni valami újat, amellyel idő adtán kicsit megtörjük ezt a néha egyhangúnak tűnő világot.

Ebben a számban újdonságaink közé tartoznak a *10 tény tanárainkról*, *Lásd más szemmel a világot* és *Ajánló* című rovataink. Az első abból a célból íródott, hogy ismerjünk meg minél több érdekes infót tanáraink életéről, a másodikként említettet pedig azért érdemes elolvasni, mert olyan dolgokra hívhatja fel a figyelmedet, amelyek ott vannak a környezetekben, de te lehet, hogy észre sem vetted. Az *Ajánlóba* megpróbáltunk olyan könyvet, sorozatot és filmet keresni és beszélni róla, amely többségnek újdonság lehet. Ajánljuk olvasásukat és nézésüket. Felhívnam az autók szerelmeseinek, de a többieknek is a figyelmét a *Szív, sűrít, gyújt, kipufog* című cikkekre, amelyben iskolánk egy olyan tanulóját kérdeztünk meg, aki sportszerűen űzi az autózást. Bár bővelkedünk az új dolgokban, tudjuk, hogy vannak emberek, akik jobban szeretik azt, ami megszokott és már ismerős. Ezeknek az embereknek üzenjük: ne aggódjatok, rátok is gondoltunk. Megérkezett a *Tanárok szabadidőben*, *Visszatekintő*, *Lesifotók* és *Aranyköpések* című rovataink folytatása. Jó böngészést kívánunk!

U.i. – Csak csínján az Ez S(e)M Repcsikkel! Esetleges szemkiszúrásos baleset esetén nincs kérésünk fizetni az okozott károk költségeit!

**Üdv. A „párnás lány” - főszerkesztő**

## Farsangoltak az elemisták

Idén februárban is megtartottuk az immár hagyományossá vált elemisták farsangi bálját. A hetedikesek nyitótáncát követően az ötödik osztály sokszínűsége mutatkozott meg. Volt a katolikus papon át sportoló, táncos, muzsikus, vénasszony, de még vudu baba is. Az biztos, hogy mindenkinek sikerült elengednie a fantáziáját a közönség nagy örömeire. A hatodik osztály pingvintánca az összetartozás szimbólumának is tekinthető. Ötletes jelmezeik, mosolygós táncuk felejthetetlen élmény. Majd újra a hetedikeseké lett a terep, akik a country tánc ördögeként még a papot is fulladásig táncoltatták. A nyolcadik osztály akrobatikus táncán pedig ámulat a nagyérdemű.

Míg a zsűri pontozott, a díszvendégként meghívott ír szteptánc csoport szebbnél szebb táncokkal mulattatott. Mindenki nyertes volt, éhesen senki nem távozott, hisz a torták mellett volt minden mi szem-szájnak ingere: fánk, süti, üdítő és jó zene.



Útjára indítjuk legújabb rovatunkat, amelyben érdekességeket, esetleg új információkat tudhatsz meg iskolánk tanáiról, melyeket talán nem is gondoltál róluk. Kíváncsi vagy, hogy hova szeretnének eljutni, hol voltak már, vagy hogy mi volt eddigi életük során a legemlékezetesebb élményük? Ha igen, akkor vágjunk is bele!

### Várda Dalma - angol szakos tanárnő

- Kedvenc magyar költőim Reményik Sándor és Sík Sándor.
- Hosszútávú terveim közé tartozik, hogy láthassam a sarki fényt és eljuthassak El Camino-ba a férjemmel.
- Ha testmozgás, akkor Pilates.
- Az ország, ahol szívesen élnék Ausztria.
- Kedvenc desszertem a somlói galuska.
- Egyáltalán nem iszom tejet.
- Szabadidőmben önkénteskedek.
- Szeretem hallgatni, ahogy esik az eső.
- Aromaterápiával foglalkozom. Sok-sok növény lelke üvegecskébe zárva.
- Péntek 13. számomra szerencsés nap. Egy ilyen napon ismertem meg a férjemet 14 évvel ez előtt.



### Csíki Emese - földrajz szakos tanárnő

- Második szakom a francia nyelv és irodalom szak.
- Másodéves vagyok a Károli Gáspár Egyetem Mentálhigiéné szakán. Ez (magamra is) alkalmazott lélektan.
- Kedvenc mindenem a biciklim. Nem szerelem, annál inkább tekerem.
- Szeretek a veteményesekben dolgozni.
- 43 éves koromig csak „lapos kő” stílusban tudtam úszni. Youtube-os videók segítségével tanultam meg ezt a tevékenységet sportszerűen.
- Tény, hogy ha az a kérdés, hogy mire vagyok büszke, akkor ez az úszás dolog jut eszembe.
- Mindhárom fiam segítő máriás diák. A legnagyobb már csak egykori.
- A legfontosabb életeményem egy 8 napos csendmeditációs lelkigyakorlat volt Dobogókőn. (Kíváncsiaknak privátban.)
- Szeretek élni.
- Hálás vagyok mindenért, amit megélhetek.

- Te Gizike, nagyon szépen fejlődik az osztályod!  
Arra a kérdésre, hogy ki volt a legnagyobb királyunk, ma már csak nyolcan írták, hogy a Burger King!



## Szív, sűrít, gyújt, kipufog

Szabó Botond, iskolánk XI. osztályos diákja egy köreinkben igencsak ritkának számító hobbyval büszkélkedhet. Boti már egy éve sportszerűen űzi az autózást, mely alatt számos országos versenyen vette fel a versenyt a nagyokkal. Ezúttal néhány kérdésünkre válaszolva mesél autós pályafutásáról.

### -Mesélnél egy picit a kezdésről? Mi vezérelt arra, hogy autóversenyző legyél?

Édesapám autókkal foglalkozik, tehát engem is már kiskorom óta vonzott a sebesség, de 15 éves koromig csak négykerekű motoron „élhettem ki magam”. Autót vezetni 15 évesen tanultam meg egy Opel terepjárával, ezt később egy Suzuki terepjárával folytattam. 2015 tavaszán egy VW Golf III-al kezdtem el édesapám segítségével a szlalomozást tanulgatni (szinusz görbéket leírni az autóval) előre, majd hátra is.



### -Hogyan válhat valakiből autóversenyző? Mik szükségesek hozzá?

Valószínű, hogy tehetség és kitartás is szükséges, de szeretni kell, és nem árt egy kis anyagi háttér sem.

### -Melyek voltak az első eredményeid?

A harmadik és negyedik versenyen értem el 3. helyet ifi-kategóriában, ezek körülbelül 3 hónappal a kezdés után voltak a regionális ügyességi bajnokságokban Gyergyószárhegyen és Kézdivásárhelyen.

### -Az összes eredményed tekintve melyikre vagy a legbüszkébb?

Eddigi legjobb eredményem a brassói Országos Rallysprint versenyen elért II. hely, ahol nem volt ifi-kategória, tehát a nagyokkal kellett versenyeznem. Ezenkívül van egy első helyezésem is itthon, Csíkszeredában, ifi kategóriában.

### -Hogy viszonyulnak mások ahhoz, hogy Csík szintjén egy ilyen ritka sportot űzöl, ráadásul kiskorúként?

Többnyire elismerő szavakat és bátorítást kapok barátaimtól, ismerőseimtől, és nagyon remélem, hogy rövidesen nem lesz ritka sport Csíkszeredában az autóversenyzés, mert egy autós sportegyesület alakult, ahol egy lelkes csapat ügyködik azon, hogy ez a sport gyökeret verjen városunkba.

### -Vannak valamilyen babonáid, mentális előkészületeid, amik segítenek a versenyzésben?

Különösebb babonáim nincsenek, de egy fohász és egy keresztvetés erejéig szoktam az égiek támogatását kérni a sikeres és balesetmentes versenyért.





## **-Mennyit gyakorolsz egy-egy verseny előtt, és hol? Van valaki, aki segít, vagy egyedül teszed?**

Versenyek előtt egy pár órát általában lehet gyakorolni a versenypályán, ahol eleinte képzett rally-versenyzők segítettek, de ma már egyedül teszem.

## **-Tudjuk, hogy ez nem egy olcsó sport. Milyen költségek vannak?**

Az ügyességi verseny - amiről eddig tapasztalataim vannak - a felsőbb kategóriás autósportokhoz képest nem emészt fel sok pénzt. Egy szerényebb autó 1000 euróból kijön, és még egy ennyi kell átépíteni, hogy megfeleljen céljainknak. Az üzemanyag-költség, a kiszállási díjak és a verseny benevezések körülbelül 500-800 lejbe kerülnek versenyenként. Ha nyersz, akkor ebből nagyjából 100-200 lejt visszakapsz díj formájában.

## **-Mik a jövőbeli terveid? Szeretnéd folytatni azt, amit csinálsz? Esetleg szintet lép-nél, és kipróbálnád magad más kategóriában is?**

Igen, természetesen szeretném folytatni autós pályafutásomat, de ide szükséges lesz a hajtási engedély, amit még ebben a versenyszezonban nem kaphatok meg, úgyhogy 2016-ra marad az országos szintű ügyességi versenyzés, ahol ifi-kategóriában kellene minél jobb helyezést elérni. Majd jövőtől a hegyi gyorsasági (VTM) versenyeken próbálnám ki magam.



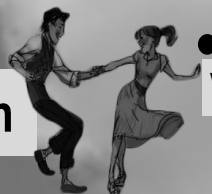
**„Mindössze három igazi sport létezik:  
a bikaviadal, az autóversenyzés és a hegymászás.  
A többi csupán játék.”**

*Ernest Hemingway*

**Ha netán egy ügyességi autóversenyre tévednétek, akkor ne feledjétek: a fekete Daishatsu Cuore-t vezető kék overállos fiatalembernek kell szurkolni!**

**Büszkék vagyunk rád, Botond! Sok sikert a folytatásban!**

**Molnár Andor**



**Ebben a lapszámunkban Kolumbán Magdolna tanárnővel készítettünk interjút, hogy megtudjuk, mit is csinál szabadidejében.**

### **-Mivel szokta lefoglalni magát a szabadidejében?**

Egyszerűen élvezem, hogy van. Nagy meglepedettség ha szépirodalmat olvashatok, vagy csak sorozatot bámulhatok, de mivel újabban felfedeztem, hogy ínycsok is vagyok, ezért új recepteket is előszeretettel tesztelgetek. Egyre inkább tudom értékelni az ízeket (is) így.

### **-Mi a tanárnő hobbyja?**

Különleges tevékenységről nem tudok beszámolni. Ha nem is hobby, de újabb mániám a tökéletes kávéfőzésnek a felfedezése. Ilyen jellegű időszakos érdeklődéseim támadnak fel a semmiből, majd tűnnek el ugyanilyen hirtelen.

### **-Mi a kedvenc sportja? Mit szokott sportolni?**

Mindig csodálattal néztem a sportolókat, főleg a kitartásukért. Az agresszív sportoktól viszolygok, viszont minden más kategóriájú sportot művelő embert nagyon tudok tisztelni. Mivel sokáig elhitették velem, hogy a kitartás nem tartozik az alaptulajdonságaim közé, ezért sokáig neki sem fogtam semmilyen féle sport űzésének, meglepedtem a csodálattal.

Aztán 3-4 éve fordulat történt azzal, hogy ráültem a biciklire. Most már számolom a napokat, hogy mikor kezdődik a bicikliszezon. Hatalmas eufóriát okoz, ha a határaitam feszegetem.

### **-Láttuk, hogy az idei farsangi bálon sokat táncolt. Mennyi ideje táncol?**

A tánc számomra maga a boldogság és fordítva. Gyerekkoromban megtanítottak táncolni, aztán kamaszkoromban felfedeztem a néptáncot. Egy hosszabb szünet után egy éve újrakezdttem, úgyhogy teljes az öröm. Mindig nagyon sajnálom azokat a lányokat, akiket nem táncoltatnak meg a fiúk (IX. A-sok, nem is rátok utaltam ☺), mert azt látom, igény lenne rá.

### **-Milyen táncokat szokott gyakran táncolni?**

Még sok tanulnivalóm van, de a táncházakban alapoknak tekintett táncrendekben többé-kevésbé otthon vagyok. Technikailag sokat kell csiszolódnom, de a legtökéletesebb kikapcsolódási forma számomra. Ha meghallom a gardon vagy a kaval hangját nagyon nehezen tudok önkormánytolt gyakorolni. Szerintem ez a legjobb drog az életben.

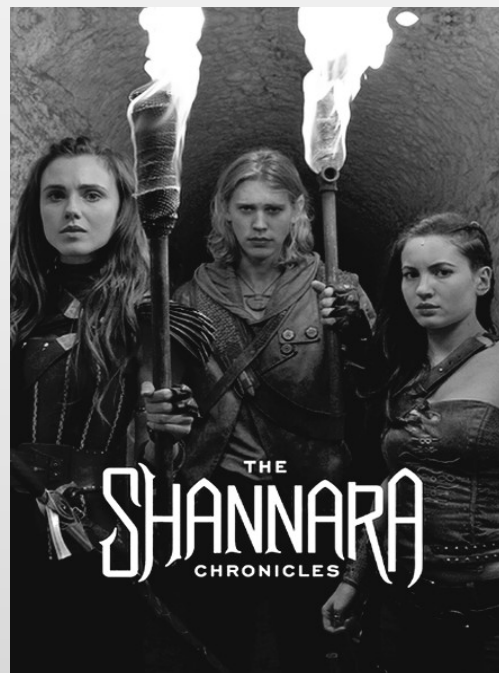




### Sorozat: Shannara - A jövő krónikája (2016-)

Az emberiség veszte után több ezer évvel, Négyföld halálos veszélybe kerül. A világ megmaradt részének a sorsa három rendkívüli fiattól függ. A Shannara-család, akik felmenőik okán természetfeletti képességekkel rendelkeznek, véglegesen befolyásolhatják a világ vátozását. A világot, rég nem látott démoni erő fenyegeti. A gonosz ellen Amberle, az elf hercegnő, aki a királyságon kívüli helyeket is szeretné felfedezni; a Shannara-család utolsó leszármazottja: a félig ember, félig elf Will és Eretria, a bandita küzd. Három különböző életet, három különböző személyiséget képviselnek.

Feladatuk, hogy megmentsek a világot, ám eközben saját félelmeikkel is meg kell bírkóznuk. Sikerülni fog? A sorozatból kiderül.



### Filmajánló: Project Almanac (2015)

Egy baráti társaság rábukkan egy kezdetleges időgép terveire, s mikor sikerül létrehozniuk, saját céljaikra kezdik felhasználni azt. Amint az minden filmben lenni szokott, a dolgok balul sülnek el. A tinik rájönnek, hogy nagyobb hátulütője van a dolognak, mint gondolták. Ahogy próbálják megoldásokat találni, több gondba is ütköznek.

### Könyvajánló: Justina Chen Headley: Iránytű önmagamhoz (2009)

Terra Cooper egy átlagos lány, aki próbál mindenkinek megfelelni, legfőképp az irányítás mániás apjának, aki görcsösen próbálja az egész családját befolyásolni. Az apjának mégsem felel meg semmi, amit tesz és folyamatosan sértegeti az arcán levő tűzfoltja miatt. Terra ezért úgy dönt, hogy elmegy egy kezelésre, de amikor hazafele tart anyjával, egy kisebb balesetet okoz, s így minden megváltozik. A lány megismeri Jacobot, a furcsa goth fiút, és anyját. Az események közepén találja magát, nem is fogja fel, mi történik vele. Próbálja kiismerni magát, ahogy a dolgok elhaladnak mellette.

Ez a könyv egy tökéletes olvasmány azoknak, akik keresik magukat, a saját útjukat. Kérdésekre ad választ, majd újabb kérdéseket vet fel, amit az olvasónak kell megtalálnia.



### Összeállította: Salamon Dorka

Az anyós már olyan régóta a vejénél vendégeskedik, hogy minden könyvet kiolvasott már a lakásban.

Egyik este megkérdezi a vejét:

- Mondd fiam, van itt esetleg valami, amit még nem olvastam?
- Igen mama, a vonatmenetrend.



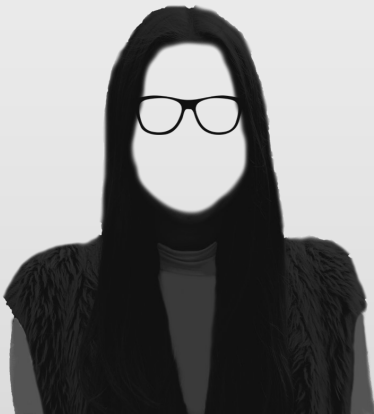
- Mi az abszolút üres könyv?
- ???
- Az íratlan szabályok könyve!





Mindenki másképp szemléli a világot. Vannak, akik az apróságokat is észreveszik, mások átsiklanak fölöttük. Van, aki egy virág gyönyörű látványától már jókedvű lesz, de van, akit ez nem izgat. Egyesek bandában szelik a világot, mások inkább egyedül szeretnek bandukolni. Ahányan vagyunk, annyi félek vagyunk, de ez nem azt jelenti, hogy nem érdemes odafigyelni mások meglátásaira. Sőt, pont az ellenkezője!

Ebben az újonnan indult rovatunkban két ember ossza meg velünk, hogy ő hogyan is éli meg a mindennapok apróságainak tűnő dolgait.



Ez is egy szokásos napnak indul. Reggel van, kikászalódom a puha ágyikómból, elkészülök és elindulok az iskola fele. A Maffinom-ban vett kávémat kortyolgom és sétálok. A táska húzza a vállam, a hajam a szélből összekócolódott és egy biciklis majdnem elütött. Ott-hagytam a fülhallgatóm az ágyamon, egy kicsit hiányolom, de nem baj, megleszek nélküle. Jéé! Az az üzlet mindig ott volt? És az a fa? Észre sem vettem még, talán a zene elvette a figyelmem. Milyen aranyos az a kisfiú az édesanyjával, és az a szerelmespár is nagyon szép. Látszik, hogy vidámak és szeretik egymást. Érdekes!

Ezentúl nyitott szemmel fogok élni. Milyen szép, ahogyan az ablakon megtükröződnek a nap sugarai. Ez a nap különösen szép. Mi van annak a táblának a hátán? Valami fel van oda írva: "Ébredj világ!". Milyen igaz! Kár, hogy sokan csukott szemmel járnak, és nem veszik észre az élet apró örömeit. Itt az iskola. Most nem olyan szürke és monoton. Tele van élettel. Mennyi diák! Vajon mikor jövök, akkor is ennyien vannak? Mindenki fáradt, de azért vidámak, nevetnek hangosan és nem beszélnek még a szomorúságról sem. **Légy éber!**

### A szemüveges lány

Éjjel megint vele álmodtam. Ugyanúgy kergetett valami roncstelepen, és ugyanúgy azt ordította: Ments meg! Komolyan kezd rémisztő lenni ez az egész. Az ember nem ijedne meg egy ilyen álmotól, ha egyszeri alkalom lenne, de, hogy minden éjjel? Ilyen az, ha nem tudsz megszabadulni egy gondolattól? Ilyen az, ha valaki belevésődik a fejedbe, s a gondolataid, bármerre terelődnek, mindig visszatalálnak valakihez? Érdekes, hogy reggel, mindig gondolkodom. Mindig felmerül bennem az, hogy ma talán teszek valami mást, különlegeset. Utálok, hogy abban a tudatban nőttem fel, a sok Pókember után, hogy bármilyen szerencsétlen vagy, mindig jöhet egy pók, aki megcsíp, és hirtelen minden megváltozik. El kell fogadnunk azonban, hogy ilyen dolgok nem léteznek és a csodák nem a csíki fiúkkal fognak megtörténni. Az, hogy mi történik velünk, kizárólag csak a tetteink következménye, s ha nem vagyunk képesek tenni valami nagyot, ha nem vagyunk képesek gólt löni egy meccsen, vagy egy jó poént kitalálni, akkor örökké várhatunk egy pókra, aki majd hírnevet ad, lányokat, szerencsét. S ha nem jön a pók, örökké szürke ködök maradunk.





S várhatunk a csodákra, hogy valaki ránk nézzen, hogy valaki elismerjen, megdicsérjen, hogy valakinek lehessünk a megmentői, hogy valaki azt kiáltsa: Ments meg! A fiú, aki most bemegy az iskolakapun bunkó ironikus, flegma, feltűnési viselkedése van, mégis minden lány zavarba jön tőle. A másik pedig okos, vicces, csak éppen nincsen Adonisz alkata, meg 6 liter zselével belőtt haja, és máris szürke köd. Hol van ebben az a nagy igazság? Hol van ebben az a nagy „nem a külső számít” baromság. Az emberek mindig a külső alapján fognak ítélni, mindig azzal fognak törődni, aki menőbb, szebb, több névjegye van a telefonjában, vagy több lájkja a profilképén, mert az emberek a szeretetet nem minőségbe mérik, hanem mennyiségbe, és ez lesz a veszünk. Hisz én is ember vagyok. Bár számomra a mennyiség egy igaz barát lenne, egy ember, aki elismer. De nekem ennyi sincs. Mert én csak egy éjszemű szürke köd vagyok.

**Éjszemű fiú**



## Farsangi bál



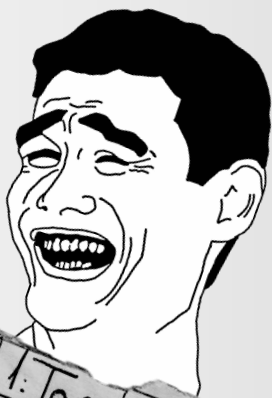
Sokszor eljön a diákok könyvekbe fojtott életében, hogy belesavanyodnak, belegörnyednek, sőt szinte-szinte belealszanak a sok-sok tanulásba (ugyebár) s a sok-sok derékszögű székben eltöltött órába. Ilyenkor a legtöbb helyen nem történik semmi, nálunk viszont ilyenkor jön el a "buláj". Pontosabban farsangkor, amikor még az ember táncikálhat, énekelgethet, zenét dübörögtethet és teletömheti magát zsíros töltelkes káposztával. (Ízlés dolga). Szóval idén is eljött a farsangi bál, ami olyan "besavanyodott fiatal-felpezsdítő" eseménynek felel meg. Remélem mindenki emlékszik eme eseményre, és mindenki fel tud idézni legalább egy emlékezetes eseményt (ami remélhetőleg nem az, hogy az elállt a háta a hirtelen mozdulatoktól), mert én hiába mesélek, csak olyant tudnék mondani, ami számomra emlékezetes, más számára ez lehet semmitmondó. Ezért csak pár kulcsszót mondom, és mindenki magában tartson emlékbörcét (persze csak ha van egy minimális emlékezőképessége) tánc, sok-sok menyasszony, székely menyecskek, keringő, vidám arcok, nevetés, pördülés, vígság, mosoly, majd elvonulás, elcsendesedés... Jó elmélkedést!



# Lesifotók



## Aranyköpések



## Földgáz felméré

A fiúk nagyobb arányban születnek meg,  
míg a lányok ritkábban jönnek világra

A piramis alakú korfa: nagyon sok fiatal  
születik.

Kezdetektől fogva több férfi születik.

Ázsiából a Bering szoroson át jöttek a  
bevándorlók.

Diák 1: Tamar ír, miért szült mindig a  
vezetékvezetőm?

Diák 2: Mert nem emlékszik a keresztneveire.  
re.

Tamar: Össztálya 120. Ebből 0,20-at én  
mondtam.

Tamar: Te melyik földiől érkeztél?  
Diákok: A mi földiől!



Diák szabadja: Tamar ír, elvasta már a  
könyvet?

Tamar: Te most zenilis vagy, vagy szivats?

Tamar: Ez a padon annyira a falom  
van, hogy mindig azt látom belőle.

Tamar: Hogy mondd azt, hogy macskabőrös  
út?

Diák: Drum cu piatră din piatră.

Tamar: Akkoriban viágnevet adtak  
kedveseknek.  
Diák: Draga Parlagfűvem!

## AZ ISKOLA MÁSKÉNT PROJEKTHÉT TEVÉKENYSÉGEI

<b>A MOZGÁS AZ ÉLET ALAPJA</b>	Hogyan tanul az ember? Mit tehetünk a saját egészségünkért? Van-e összefüggés a mozgás és a tanulás között?
<b>„TÁNCOLNI KELL URAM...”</b>	Arra hívunk, hogy együtt tapasztaljuk meg hagyományaink egészségmegőrző szerepét, de leginkább azt az örömet, amit mindenki számára a közös tánc és ének jelent.
<b>RAGÁLYOS EGÉSZSÉG</b>	Kerékpározunk, találkozunk a fogyatékkal élőkkel. Harmadik nap úszunk a Csobbanóban és a környezetvédelemről kérdőívezünk. Utána gyakorlat.
<b>KÉT KERÉKEN, KÉT LÁBON, NÉGY LÁBON</b>	Biciklizés, túrázás, extrém sportok kipróbálása.
<b>SAPIENTIA NAPOK</b>	A laborgyakorlatok, az előadások, az oktatók és a diákok megismerése az Egyetemen. Szerdán 2 órás Intenzív Elsősegélynyújtó Tanfolyam.
<b>BE HAPPY, BE FIT</b>	HIIT edzés, saját testsúllyal edzés, TRX, súlyzós edzés, önvédelmet tanulunk, előadást hallgatunk az egészséges életmódról, és gondolkodásról.
<b>HEALTH IN ENGLISH</b>	Egészség-egészséges életmód témakörében angol szemléltetőeszközök (képes szótárak, plakátok) + játékos feladatok (szójátékok, keresztrejtvények, dominók stb.) készítése.
<b>DEUTSCH – GESUND   GESUND-DEUTSCH</b>	Lexikon készítés (képes szótár) szókinccsfejlesztés céllal az egészséges életmódhoz kapcsolódó témákban. Faliújságok a különböző diétákról.
<b>HEALTH AND BEAUTY (RÉGEN ÉS MA)</b>	Magazin szerkesztése, interjúkészítés, kérdőívezés, fényképezés kint a városban, számítógépes munka. Étkezési és szépségápolási szokások felmérése a fiatalok körében
<b>CSIKUNG ÉS MEDITÁCIÓ</b>	Egészségmegőrző, stresszkezelési, életmódbeli gyakorlatok egy tudatos, nyugodt életmód megteremtése érdekében.
<b>CSAK TERMÉSZETESEN!</b>	Gumicukorka és puding készítés házi alapanyagokkal, ismerkedés a gyógynövényekkel, látogatás a Millefoliumhoz, sporttevékenységek a volt Magtár udvarán (állomás mellett).
<b>KREATÍV ÍRÁS HARGITAFÜRDŐN</b>	Három nap együttlét: írunk, játszunk, filmet nézünk, beszélgetünk, rendezünk, előadunk, véleményt alkotunk, sétálunk és mindeközben folyamatosan mozgunk.
<b>AMIT ESZEL, AZZÁ LESZEL</b>	Megismerkedünk a nyersétkezés szabályaival, fortélyaiival, a legfontosabb konyhai eszközökkel, lépésről lépésre.



### Segítő Mária Római Katolikus Gimnázium Segítő Mária Diáktanácsa



Írhattok nekünk a ***segitodt@yahoo.com*** -ra!

Az újság megjelenését támogatta  
Csíkszereda Megyei Jogú Város  
Polgármesteri Hivatala.  
Köszönjük!



**Főszerkesztő:** Balló Helga | **Design:** Molnár Andor

**Szerkesztőség:** Ambrus Krisztina | András Tímea | Balázs Eszter | György Zsuzsa

Kőszegi Beáta | Karda Sára | Miklós Noémi | Salamon Dorka | Tankó Nándor

**Korrektúra:** Adorján István | Gergely Zsolt | Kopacz Róbert | **Vezetőtanár:** Pál László

Nyomtatva a **STÁTUS** nyomdában!