

**Kedves Olvasók! Kedves Diákok és Tanárok!**

Újra megteltek étellel a folyosók, megszólalt az első csengő, és ezzel hivatalosan is kezdetét vette a **2026/2027-es tanév!** Reméljük, hogy a nyári szünetben mindannyian feltöltődtek, felejthetetlen élményeket szereztek, és készen álltok az új kihívásokra.

Iskolaújságunk idén is hűséges társatok lesz a mindennapokban. Hónapról hónapra elhozzuk nektek a legfrissebb híreket, beszámolunk a legizgalmasabb iskolai programokról, versenyekről, és bepillantást engedünk a kulisszák mögé. Különösen nagy szeretettel köszöntjük a legfiatalabbakat, az **elsősöket**, akiknek ez a szeptember egy teljesen új fejezet kezdetét jelenti – kívánjuk, hogy gyorsan otthonra találjatok nálunk!

Böngésszétek bátran a szeptemberi számot, amelyben felidézünk a nyár legszebb pillanatait, és bemutatjuk, mi minden vár ránk az őszi folyamán. Mindenkinek sikeres, élményekben és ötösökben gazdag tanévet kíván a Szerkesztőség!

## VIKI NÉNI TANÉVNYITÓ BESZÉDE

Kedves Kollégák! Kedves Gyerekek! Kedves Szülők!

Tisztelettel és szeretettel köszöntök mindenkit a 2026/2027-es tanévben a Szent Korona Általános Iskola tanévnyitó ünnepélyén!

Elrepült egy nyár, véget ért a nyári szünet. Ismét itt állunk ünnepélyesen. Még mintha most lett volna, hogy zártuk az előző tanévet.

Örülünk, hogy újra itt vagytok! Számíthattok ránk!

Kedves Tanulóink!

Először szeretném köszönteni az első osztályosokat. Bizony a ti életetekben is elérkezett a nagy pillanat, hogy elkezdhessétek általános iskolai tanulmányaitokat. Nem vagyunk teljesen ismeretlenek egymás számára, hiszen egy-egy iskolanyitogató rendezvényen, Családi napon vagy a beiratkozásnál már találkoztunk. Látom, hogy van, akinek nagyobb testvére ide jár már. Van, aki a múlt hét csütörtökén a Csibe napon már itt volt az iskolában. Az óvodát kinőttétek, szerencsére tanítóitok már szépen berendezett tanteremmel várnak benneteket.

Kedves Nyolcadikosok!

Életetek fontos szakaszát zárjátok ebben a tanévben. Mi felkészültünk, hogy segítsünk nektek ebben. Azt kérem, hogy fogadjátok meg az intő szót! Ti mutassatok példát tanulásban, viselkedésben, emberi értékekben egyaránt tanulótársaitoknak!

Kedves Többiek! Kedves Mindenki!

Nyár eleje óta az iskola nevelőtestületével, munkatársaival azon dolgozunk, hogy ebben az új tanévben eredményesen végezhessük a feladatainkat.

Remélem nyáron kipihentétek magatokat és készen álltok az új tanév kihívásaira!

A tantestület 4 új tanítóval-tanárral bővült. Idén is külön figyelmet fordítunk a tehetséggondozásra, a versenylőkészítő tevékenységekre. Tervünk a környezetünk védelmének megtanítása számotokra, az Ökoiskola cím büszke viselése.

A Sakkpálota Programmal igyekszünk minden alsó tagozatos diák képességeit fejleszteni, hogy megtalálhassuk az egyéni erősségeit.

Egy iskola sikeressége és erőssége nem csak a pedagógusok munkáján, az iskola tárgyi feltételein múlik, hanem a diákjainak hozzáállásán és tanulásán is.

Legyen ez az év abban is új, hogy az eddiginél nagyobb odaadással és még nagyobb szorgalommal teljesítitek a rátok váró feladatokat!

Ne féljetez hibázni, mert minden hibából tanul valamit az ember! Higgyetek magatokban, legyetek kíváncsiak és merjetez kérdezni! Nem kell mindenben a legjobbnak lennetek, csak magatokhoz képest fejlődjetez, és soha ne adjátok fel!

A tanév tervezése során sok színes programot terveztünk számotokra. Szeretnénk, ha részt vennétek az ügyelésben, az iskolarádió működésében és az iskolaújság szerkesztésében is!

Terveztünk nektez kirándulásokat, múzeumlátogatásokat, szabadtéri- és csoportközi foglalkozásokat, diszkókat és bulikat, bolhapiacot és fordított napot, Karácsonyi hangversenyt és Családi napot.

Mi készen állunk! Csak közösen tudjuk élhetővé és élvezetessé tenni az iskolai életet!

Az új tanév kezdetén kérek mindenkit, hogy az iskolánk jó hírét növelje tanulással, fegyelmezett magatartással! Törekedjen arra, hogy az év folyamán minél több szép siker érjen el!

Fogadjátok meg tanítóitok, tanáraitok intelmeit, kéréseit, hiszen mi azért vagyunk, hogy mutassuk a helyes utat. Ehhez azonban elengedhetetlen a szabályok betartása, a szorgalmas, lelkiismeretes munka, a tanulás.

Bízom benne, hogy a tanév végén a sok sikerről és eredményről számolhatok majd be!

Kedves Kollégák! Kedves Diákok! Kedves Szülők!

Kívánok mindenkinek jó egészséget, eredményekben és sikerekben gazdag tanévet!

A 2026/2027-es tanévet megnyitom!

## „Így láttuk a tanévnyitót”



## Kedves Elsősök! Nagy szeretettel köszöntünk Titeket!

Emlékeztek még, amikor néhány napja először vettétek fel a nehéz, de gyönyörű új iskolatászkát? Biztosan picit izgultatok, amikor beléptetek az iskola kapuján. De nézzetek csak körbe: a tantermek tele vannak színes játékokkal, a folyosók vidám gyerekekkel, a tanító nénik és tanító bácsik pedig már nagyon vártak Rátok!

Mostantól Ti is az iskola nagy és összetartó családjához tartoztok. Hamarosan megtanuljátok a betűk és a számok titkait, el tudjátok majd olvasni a kedvenc meséiteket, és rengeteg új barátot szereztek az udvari játékok közben.

Ez az újság a Ti iskolátokról szól. Ha már tudtok betűzni, vagy ha anyuék segítenek, sok érdekes történetet találhattok benne a sulis életről.

Kívánjuk, hogy minden napotok vidáman teljen, és nagyon szeressetek ide járni! Szuper első tanévet kívánunk nektek!

## Játékos bemutatkozó kérdőív elsősöknek

🗉 EZ VAGYOK ÉN! – Az első sulis kérdőívem 🎨

- A nevem: \_\_\_\_\_
- Ez volt a jelem az óvodában: 🍏 / 🐱 / 🚗 / \_\_\_\_\_
- A kedvenc játékom az udvaron: \_\_\_\_\_
- Mit várok a legjobban az iskolában?
  - Hogy megtanuljak írni és olvasni
  - A tesiórákat és a futkározást
  - Az új barátokat
  - A finom ebédet a menzán
- Ha nagy leszek, ez szeretnék lenni: \_\_\_\_\_

*(Rajzold le magad vagy a jeledet! Tanító nénid eljuttatja a rajzodat az újság szerkesztőségébe!)*

## Tippek a felsőbb éveseknek

### Így segíts egy elsősnek! – Útmutató a nagyoknak 🧑🏫

Kedves Felsőbb Évesek! Emlékeztek még, milyen elveszettnek tűnt az iskola, amikor elsősök voltatok? Most rajtunk a sor, hogy segítsünk a legkisebbeknek! Íme 4 egyszerű dolog, amivel szebbé teheted a napjukat:

- **Mutasd meg az utat!** Ha azt látod, hogy egy elsős tanácstalanul áll a folyosón, kérdezd meg, mit keres. Lehet, hogy nem találja a mosdót, az ebédlőt vagy a terme bejáratát.
- **Figyelj rájuk a folyosón!** A szünetekben a folyosó néha igazi dzsungel. Vigyázz rájuk, ne szaladj neki a kicsiknek, mert ők még sokkal törékenyebbek nálunk!
- **Köszönj nekik előre!** Egy kedves "Szia!" a folyosón hatalmas önbizalmat adhat egy bátortalan kisdíáknak. Éreztesük velük, hogy jó helyen vannak!
- **Hívd meg őket játszani!** Ha az udvaron látsz egy egyedül üldögélő elsőst, passzold oda neki a labdát, vagy hívd meg a játékba. Lehet, hogy ezzel mented meg a napját!

## Sulis rejtvény kicsiknek

### SULIS KI-KICSODA? – Találd ki a rejtvényt! 🧑🏫☐♂☐

Olvasd el (vagy kérj meg egy nagyobbát, hogy olvassa fel), és találd ki, melyik iskolai tárgyra vagy személyre gondoltunk! A jó megoldásokat beküldők nevét és osztályát az októberi számban megtudhatjátok!

1. **Végigsimít a papíron, színes nyomot hagy a lapon. Mi az?**
  1. *Megfejtés:* C \_ \_ \_ \_ \_ K \_
2. **Hangosan csörren, jelzi a szünetet, minden diák fülének ez a legkedvesebb. Mi az?**
  1. *Megfejtés:* C \_ \_ \_ \_ Ő
3. **Ő az, aki mindent megtanít nektek, és reggelente mosolyogva vár az osztályban. Ki ő?**
  1. *Megfejtés:* T \_ N \_ T Ó N É N \_ / B Á C S \_



## ☀ Nyári emlékek és élmények

### Balatoni nyár

A nyári szünetben az a legkedvesebb időszak számomra, amikor végre összepakolunk, és elutazunk a Balatonra. Alig vártam már, hogy megérkezzünk a családi nyaralónkba, amely egy csendes, zöldellő utcában áll, nem messze a vízparttól.

Miután megérkeztünk, az első dolgunk az volt, hogy kinyissuk a ház ablakait, és birtokba vegyük a kertet. A nyaralóban az a legjobb, hogy mindennap a tágas teraszon reggeliztünk, miközben hallgattuk a madarak csicsérgését. Napközben szinte le sem jöttünk a strandról: hatalmasakat fürödtünk a hűsítő tóban, gumimatraccal versenyeztünk, és délutánként mindig ettünk egy óriási sajtos-tejfölös lángost. Amikor estefelé visszatértünk a házhoz és közösen vacsoráztunk a fák árnyékában. Sötétedés után elővettük a társasjátékokat, vagy csak ültünk a fűben, és a tiszta, csillagos eget fürkésztük.

A nyaralóban töltött hetek mindig repülnek, és nehéz szívvel zártuk be a ház kapuját a szünidő végén. Mégis boldogan tértem vissza az iskolába, mert a családommal átélt közös kalandok egész évre feltöltöttek élményekkel.

Grandjean Marcell Zétény 4.a

### A legkedvesebb nyári menedékünk

Idén nyáron is a mamáék vidéki háza volt az a hely, ahol a legjobban telt a szünidő. Alig vártuk, hogy a tanév végén végre bepakoljuk a táskáinkat, és elutazzunk a csendes, zöld kis faluba, ahol a mamáék élnek.

A faluban egészen másképp teltek a napok, mint a nyüzsgő városban. Reggelente nem az ébresztőóra, hanem a kakasszó és a frissen sült kakaós csiga illata ébresztett. Mamával minden délelőtt azzal kezdtük a napot, hogy elláttuk az állatokat: megittattuk a tyúkokat és megsimogattuk a cicusokat, Kormit és Foltit. A délutánok a valódi kalandokról szóltak. A szomszéd gyerekekkel hatalmasakat bicikliztünk a falu melletti földutakon, és titkos bunkert építettünk a kert végében álló hatalmas diófa alatt. Amikor nagyon meleg volt, a mama a medencébe engedett nekünk hűvös vizet a kútból, amiben jókat pancsoltunk. Este, miközben a lemenő nap vörösre festette az eget, a tornácon ültünk, és hallgattuk mama régi, vicces történeteit.

Bár a nyár végén nehéz volt a búcsú és a hazautazás, a szívünk megtelt szép emlékekkel. A mamáéknál töltött hetek megtanítottak arra, hogy a legegyszerűbb vidéki pillanatokból válnak a legfelejthetlenebb nyári élmények.

Kukucska Hanna és Kukucska Liána 4.a

## Török nyaralás

Idén nyáron egy hatalmas álmom vált valóra, ugyanis a családommal Törökországba utaztunk nyaralni. Már a repülőút is óriási kaland volt, hiszen a magasból a felhők olyanok voltak, mint a puha vattacukor.

Amikor megérkeztünk a török tengerpartra, azonnal megcsapott minket a kellemes, meleg tengeri levegő. A szállodánk gyönyörű volt, hatalmas pálmafákkal és hatalmas, kanyargós csúszdákkal felszerelt medencékkel. A napjaim nagy részét a tengerben való pancsolással töltöttem, ahol a testvéremmel kagylókat gyűjtöttünk a homokban, és bűvárszemüveggel figyeltük a kishalakat. Apáék minden este elvittek minket sétálni a bazárba, ahol rengeteg színes lámpát, fűszert és különleges ajándékot láttunk. Nagyon ízlettek a helyi ételek is, különösen a híres török fagy, amit a vicces árusok trükközve, pálcán pörgetve adtak oda nekünk.

Ez a törökországi utazás volt életem eddigi egyik legszebb élménye. Bár a szünet véget ért és újra itt az iskola, a tenger morajlása és a finom fagyik íze még mindig élénken él az emlékezetemben.

Balogh András Ruben 4.a

## Bernecebaráti

Idén nyáron a legizgalmasabb és legjobban várt programom az iskolai bernecebaráti tábor volt. Már hetekkel az indulás előtt izgatottan pakoltam be a hátizsákomat, mert tudtam, hogy a Börzsöny rengeteg kalandot tartogat számunkra. Amikor a busz elindult az iskolától, mindenki izgatottan várta, hogy minél hamarabb odaérjünk.

A megérkezés után azonnal elfoglaltuk a hangulatos faházakat a hatalmas, zöld udvaron. A tábori napok elképesztően gyorsan teltek, mert a tanáraink rengeteg izgalmas programot szerveztek nekünk. Mindennap hatalmas meccseket játszottak a fiúk a focipályán, és sokat számháborúztunk a közeli erdőben. Az egyik délután elmentünk egy nagy kirándulásra a hegyek közé, ahol gyönyörű fákat, forrásokat láttunk, és még egy különleges erdei ösvényt is felfedeztünk. Esténként, amikor már hűvösebb volt az idő, összegyűltünk a nagy teraszon, vagy a tábortűz körül ültünk, ahol pillecukrot sütöttünk és vicces történeteket meséltünk egymásnak. Nagyon jó volt, hogy a barátaimmal az egész hetet együtt tölthettem.

Amikor eljött az utolsó nap, mindannyian szomorúan búcsúztunk el Bernecebarátitól. Bár a nyár többi részében is sokat pihentem, ez az iskolai tábor maradt a legkedvesebb emlékem. Remélem, hogy jövőre is visszatérhetünk erre a csodás helyre!

Magyar Kriszta Dorka 4.a

## Iskolai táborok krónikája

### Bernecebaráti

2026. július 13. - 20. között 50 tanulónk 4 pedagógussal egyhetes táborban... ☺



# KORONA KURÍR

2 évfolyam 1. szám

2026. szeptember



# KORONA KURÍR

2 évfolyam 1. szám

2026. szeptember



# KORONA KURÍR

2 évfolyam 1. szám

2026. szeptember



# KORONA KURÍR

2 évfolyam 1. szám

2026. szeptember



# KORONA KURÍR

2 évfolyam 1. szám

2026. szeptember

**Balatonvilágos** 2026. júl. 28. - 4. között 43 tanulónk 4 pedagógussal egyhetes táborban voltak ☺



# KORONA KURÍR

2 évfolyam 1. szám

2026. szeptember



# KORONA KURÍR

2 évfolyam 1. szám

2026. szeptember



# KORONA KURÍR

2 évfolyam 1. szám

2026. szeptember



# KORONA KURÍR

2 évfolyam 1. szám

2026. szeptember



A **nyári tanári élmények....** a diákok imádják látni, hogy a tanáraik is "hús-vér emberek", akik a szünetben utaznak, pihennek vagy éppen vicces kalandokba keverednek.

## A katedrán túl: Mit csináltak a tanárok a nyáron?

Egész évben ők kérdeznek, most viszont mi ültettük a tanárokat a válaszadó székbe! Megkérdeztük az iskola néhány pedagógusát, hogyan telt a szünidő, hova utaztak, és sikerült-e teljesen elfelejteniük a dolgozatjavítást.

### A villámkérdések, amiket feltettünk nekik:

1. Mi volt a nyár legizgalmasabb vagy legviccesebb pillanata?
2. Sikerült teljesen kikapcsolni a „tanár-üzemmódot”, vagy a strandon is a helyesírást figyelte?
3. Milyen útravalóval, üzenettel vág neki a mostani tanévnek?

### **Galambosi Réka**

Nekem a legizgalmasabb a Szolnok mellett töltött 3 napos táborozás volt egy hatalmas társasággal, sok kisgyerekekkel. Nagyon jól éreztük magunkat, sok kreatív feladat volt mindenkinek. A legjobb a reggeli közös kávézás és a sok beszélgetés volt.

Hú, háát nagyon sokmindennel készültem az iskolakezdésre, a nyaralásra is vittem magammal az online tankönyveket ☺

„Mert csak én tudom, mi a tervem veletek – így szól az ÚR -, békességet és nem romlást tervezek, és reményteljes jövőt adok nektek.” – Jeremiás 29,11

### **Csornyák Erika**

Idén nyáron is pár napra leugrottam a családhoz a Velencei-tóhoz, de a tó elunta, hogy tavaly nyár óta magára hagytam és nem várt meg, valahova eltűnt. A látvány olyan olyan volt, mint egy David Attenborough természetfilmben a kiszáradt afrikai itatóé. Kicsit vicces volt, hogy így jártam, de ha jobban belegondolok, kétségbeejtő a valóság. Remélem, tudunk csodát tenni, és a gyerekeitek, unokáitok tudnak majd pancsolni a Velencei-tóban, ahogy nekem megadatott minden nyáron.

A helyesírást szerintem még álmomban is ellenőrzöm. Nincs szünet, ez 0-24-es üzemmód. A másik a helyes beszéd, amit nem tudok kikapcsolni, ha valaki magyartalanul fogalmaz, beszél. Képes vagyok a rádióval,

tévével is kajabálni: ez így nem jóóóóóóóóóóó! Sőt, még el is mondom, mi a jó, és meg is magyarázom, hogy miért, és miért nem jó (miért jelent mást, mint amit szeretne) az eredeti....

Hozzuk ki magunkból a maximumot, tegyük meg minden tőlünk telhetőt. Nem szabad a kevesebbrel megelégedni, csak akkor dőlhetünk hátra, ha tényleg mindent, de mindent megtettünk, ami tőlünk telik.

*...”honnan jöttünk és hová leszünk: nincs, ami többet érne, mint az életünk és amit belőle csinálni tudunk és merünk”.... (Vas István: Etruszk szarkofág)*

## Hogyan rázódjunk vissza a tanulásba?

### 5 bevált tipp a korán keléshez és az órarend megszokásához

A nyári szünet után mindenkinek nehéz újra megszokni a korai ébresztőket és a sűrű hétköznapokat. Nem vagy egyedül, ha az első hetekben még álmosan ülsz a padban! Hogy a visszarázódás minél zökkenőmentesebb legyen, a szerkesztőség összegyűjtött **5 superhatékony tippet**, amikkel gyorsan formába lendülhetsz.

#### 1. A „fokozatos ébresztő” trükk

Ne akard az első héten drasztikusan, egyik napról a másikra átállítani a biológiai órát! Ha a szünetben délig aludtál, a 6 órás kelés sokkoló lesz.

- **A tipp:** Minden nap állítsd csak **10-15 perccel korábbra** az ébresztődöt. Így a szervezeted szinte észre sem veszi a változást, és pár nap alatt hozzászokik a korai keléshez.

#### 2. Készülj fel este, nyerj időt reggel!

A legrosszabb reggeli stresszforrás a kapkodás: „Hol van a matekfüzetem?”, „Mit vegyek fel?”. Emiatt értékes alvásidőt veszítesz.

- **A tipp:** Szánj rá este **pontosan 5 percet**, hogy bepakold a táskádat az órarend szerint, és kikészítsd a ruhádat. Reggel garantáltan 20 perccel tovább alhatsz, és nyugodtan indul a napod.

#### 3. Tedd láthatóvá az órarended!

Az első hetekben még senki sem emlékszik fejből, milyen órái lesznek. Ha folyamatosan a telefonodon keresgéled a lefotózott órarendet, az csak időpazarlás.

- **A tipp:** Kreatívkodj egy kicsit! Írd le vagy nyomtasd ki az órarendedet egy színes lapra. Tedd ki az **írásztalod fölé**, vagy ragaszd be az **üzenőfüzeted elejére**, hogy mindig szem előtt legyen.

#### 4. Víz és fény: a reggeli túlélőkészlet

Amikor megszólal a vekker, a legnagyobb kísértés az, hogy megnyomd a szundit és a sötét szobában visszaaludj. Ezzel csak még fáradtabb leszel.

- **A tipp:** Amint felébredsz, **húzd el a sötétítőt**, hogy bejöjjön a természetes fény – ez jelzi az agyadnak, hogy ideje felébredni. Ezután igyál meg egy **nagy pohár hideg vizet**. Ez azonnal beindítja a keringésedet és elűzi az álmoságot.

#### 5. Oszd fel a tanulást kisebb blokkokra!

A szünet utáni első nagy témazárók vagy házi feladatok ijesztőnek tűnhetnek. Ha órákon át egyhelyben ülsz a könyv felett, hamar elveszíted a fókuszodat.

- **A tipp:** Használd a **Pomodoro-technikát!** Tanulj koncentráltan **25 percig** (telefon és közösségi média nélkül!), utána tarts **5 perc szünetet**, amikor nyújtózkodsz vagy iszol egy teát. Három ilyen kör után sokkal több mindent megjegyzel, és marad időd a délutáni pihenésre is.

A **Pomodoro-technika** az egyik legnépszerűbb és legegyszerűbb időmenedzsment-módszer, amelyet Francesco Cirillo fejlesztett ki az 1980-as évek végén. A nevét a paradicsom alakú konyhai időzítőről kapta (pomodoro olaszul paradicsomot jelent).

A módszer lényege, hogy a nagy, ijesztő feladatokat (mint a tanulás vagy a házi feladat) **kis időblokkokra bontja**, így segít fenntartani a maximális fókuszot, és megelőzi a szellemi fáradtságot.

## 🍅 Hogyan működik? – A 6 egyszerű lépés

1. **Válaszd ki a feladatot**, amivel foglalkozni szeretnél (pl. matek házi, történelem témazáró felkészülés).
2. **Állíts be egy időzítőt 25 percre.** Ez egy „Pomodoro” etap.
3. **Dolgozz / tanulj koncentráltan**, amíg le nem jár az idő. Szigorúan tilos közben telefont nyomkodni, közösségi médiát nézegetni vagy mással foglalkozni!
4. **Amikor megszólal a csengő, állj le.** Tegyél egy pipát egy lapra, hogy elvégeztél egy kört.
5. **Tarts egy 5 perces rövid szünetet.** Kelj fel a székről, nyújtózz meg, igyál egy pohár vizet. (Ne ilyenkor állj neki görgetni a TikTokot, inkább pihentesd a szemed!)
6. **Minden 4. etap után tarts egy hosszabb, 15–30 perces szünetet.** Ekkor már ehetsz egy tízórait, vagy tehetsz egy rövid sétát a friss levegőn.



A **szeptemberi náthajárvány** (vagy köznyelven a „suliszigongás”) szinte minden tanévkezdésnél menetrendszerűen érkezik. Ahogy a gyerekek a nyári szünet után zárt térben újra nagy közösségbe kerülnek, a légúti vírusok és a megfázásos tünetek villámgyorsan körbejárják az osztályokban.

## Szeptemberi náthahullám: Hogyan kerüljük el a „suliszigongást”?

Alig száradt meg a tinta a bizonyítványokon, a folyosókon az első csengő mellett máris felhangzik a tüsszögés és a köhögés. Miért van az, hogy szeptember közepére szinte az egész osztály orra folyni kezd? Nem a hirtelen jött hűvösebb idő a fő bűnös, hanem a **közösség ereje** – a vírusok ugyanis imádják a zárt osztálytermeket.

### Miért pont most támad a nátha?

Nyáron sokat vagyunk a friss levegőn, kevesebb emberrel érintkezünk szorosan. Szeptemberben viszont hirtelen több száz diák osztozik a termeken, folyosókon és a menzán. Elég, ha egyvalaki fáradtabban, picit legyengült immunrendszerrel jön iskolába, és a cseppfertőzéssel terjedő náthavírusok máris új gazdákra találhatnak.

### 🛡️ 4 egyszerű fegyver a sulis vírusok ellen

Nem kell otthon maradnod egész ősszel, ha megfogadsz néhány alapvető higiéniai és életmódbeli tippet:

1. **A 20 másodperces kézmosás szabálya:** A vírusok nagy része a kezünkről kerül a szánkhoz, szemünkhöz vagy az ételünkhöz. A szünetekben, de különösen étkezések előtt moss kezet alaposan, szappannal és meleg vízzel!
2. **Zsebkendő – de csak egyszer!** Ha tüsszentsz vagy köhögysz, mindig használj papírzsebkendőt, amit utána azonnal dobj a kukába. Ha nincs kéznél, a könyökhajlatodba tüsszents, ne a tenyeredbe, amivel utána megfogod a kilincset vagy a többiek tollát!
3. **Vitaminturbó a menza mellé:** Az őszi szezonban az immunrendszerednek extra támogatásra van szüksége. A **C- és D-vitamin** pótlása mellett egyél minél több friss, szezonális gyümölcsöt (pl. almát, szőlőt) és zöldséget!
4. **Ha beteg vagy, pihenj otthon!**  
Ha lázad van, ráz a hideg vagy nagyon gyengének érzed magad, a legjobb, amit tehetsz, hogy otthon maradsz. Ezzel nemcsak magadnak adsz időt a gyógyulásra, hanem megvéded a padtársaidat és a tanáraidat is a fertőzéstől.

## ☒ Gyógytea-kisokos őszi megfázás ellen

Ha kapar a torkod, folyik az orrod, vagy csak átfagyta a reggeli buszra várva, a legjobb elsősegély egy bögre forró gyógytea. De melyik növény mire a legjobb? Íme a legfontosabb őszi teák listája! (Ha úgy érzed kerülget a nátha, fázol, vagy csak megkíváncsi, kérj egy bögre teát Katától a büfében! Biztosan lesz egy jó megoldása.)

### ☛ Melyik panasznak mi a gyógyszere?

| Gyógytea           | Milyen panaszra jó?      | Hogyan segít?                                                                                                          |
|--------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kamilla</b> 🌼   | Torokfájás, gyulladás    | Kiváló fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő. Nemcsak inni jó, de a gőzét belélegezni (inhalálni) is szuper orrdugulásra. |
| <b>Hársfa</b> 🌿    | Láz, köhögés             | meghűlés, Izzasztó hatású, így segít a szervezetnek legyőzni a lázat. Enyhíti a száraz köhögést is.                    |
| <b>Kakukkfű</b> 🌿  | Makacs, köhögés          | hurutos Erős antibakteriális hatású, és segít felszakítani a letapadt váladékot a tüdőben.                             |
| <b>Borsmenta</b> 🌿 | Orrdugulás, fejfájás     | A benne lévő mentol azonnal tisztítja a légutakat és hűsíti a sajgó torkot.                                            |
| <b>Gyömbér</b> 🌿   | Immunerősítés, gyengeség | Friss gyömbérből főzve igazi vitaminbomba, ami felmelegíti a testet és elűzi a baciakat.                               |

## ☒ A legfontosabb "Tea-szabály"

A gyógyteákba a **mézet és a citromot soha ne tedd bele tűzforró!** A magas hőmérséklet (60 °C felett) elpusztítja a mézben lévő értékes vitaminokat és enzimeket, a citromban lévő C-vitamin pedig teljesen lebomlik. Várd meg, amíg a tea iható hőmérsékletűre hűl, és csak utána ízesítsd!



**Méhesné Saly Éva iskolavédőnővel** beszélgettek a Médiaszakkör 4.a osztályos tagjai

- Mióta tetszik az iskolában dolgozni?
- Ez a 13. tanév, 2013 óta, jó régóta. De ez csak az iskola, egyébként már 35 éve vagyok védőnő.
- Csak ebben az iskolában dolgozik Éva néni?
- Nemcsak itt nálatok, a Kolozsvár Általános Iskolában is.
- Mivel foglalkozik egy védőnői?
- Nagyon sok dologgal. Elsősorban szűrővizsgálatokkal, prevencióval, az oltások szervezésével és az oltóanyagok beszerzésével valamint az ehhez kapcsolódó összes adminisztrációval, a szülők tájékoztatásával, egészségnevelés órák megszervezésével és megtartásával (bármelyik évfolyamon, bármelyik osztályban felkérésre), tisztasági vizsgálatok elvégzésével (rendszeres vizsgálatokkal is és hirtelen felmerülő esetekben is), tanácsadással, elsősegélynyújtással – tudjátok, amikor valaki elesik, vagy csak úgy beüti valamelyik testrészét, rosszul lesz, hirtelen belázasodik, lehet gyerek, vagy tanár is - és rengeteg-rengeteg adminisztrációval.
- Mit tetszik javasolni a mostani sok megbetegedés miatt?
- Ezek a felső légúti megbetegedések, amikor köhögtek, fáj a torkotok, náthások vagytok, ennek a megelőzésére vannak lehetőségeitek:
  - ☞ szellőztessétek ki a tantermeket minden szünetben;
  - ☞ szappanos kézmosás jó alaposan, minél gyakrabban, főleg étkezések előtt, vécé használat után (az lenne az igazán jó, ha előtte is megmosnátok szappannal a kezeteiket);
  - ☞ és ha valakinek hőemelkedése, vagy láza van, maradjon otthon, pihenje ki a betegségét és ne fertőzze meg a társait és tanárait.
- Milyen panaszokkal, kérdésekkel és ki jöhet Éva nénihez?
- Bárki, bármilyen kérdéssel, panasszal jöhet, személyesen és négy szemközt beszélgetek mindenkivel.
- Nagyon szépen köszönjük!

## **Csak, hogy tudd....**

A **védőnő** (vagy népszerű nyelven védőnői) felsőfokú végzettséggel (egyetem) rendelkező, önálló egészségügyi és prevenciós (megelőzés; olyan tudatos lépések, tevékenységek és stratégiák összessége, amelyek célja a betegségek, sérülések vagy más problémák kialakulásának megakadályozása, illetve korai felismerése) szakember Magyarországon, aki a családok testi és lelki egészségének védelmével foglalkozik a várandósságtól a gyermek tanköteles korának (16 éves) végéig.

A magyar védőnői hivatás hungarikum, amelynek legfontosabb feladatai közé tartoznak:

- **Nővédelem:** Családtervezési tanácsadás, felkészülés a női szerepekre, anyaságra, valamint a szűrővizsgálatok szervezése.

- **Várandósok gondozása:** Terhesgondozási könyv kiállítása, alapvető vizsgálatok (vérnyomásmérés, testsúlymérés, magzati szívhang ellenőrzés), életmódbeli tanácsadás és szülésre felkészítés.
- **Csecsemő- és kisgyermekgondozás:**
  - Az újszülött hazaérkezése után **48 órán belül** otthoni látogatás.
  - Az első 6 hétben hetente, 1 éves korig havonta, majd 1–3 éves kor között rendszeres családlátogatás és tanácsadás.
  - Fejlődéskövetés, védőoltások figyelemmel kísérése és a kötelező szűrővizsgálatok szervezése.
- **Iskolai védőnői feladatok:** Az iskolákban és óvodákban szűrővizsgálatok végzése, egészségnevelés, valamint a higiéniai és életmódbeli felügyelet.

## Fontos tudnivalók

- **Területileg kötött:** A védőnőt nem lehet szabadon választani; az ellátást az **élekvitelszerű lakóhely** (a lakcímkártya szerinti körzet) határozza meg.
- **Ingyenes:** A védőnői alapellátás minden magyar állampolgár számára ingyenes.



# KORONA KURÍR

2 évfolyam 1. szám

2026. szeptember

## Iskolai sportolási lehetőségek idén:

|          |               |               |
|----------|---------------|---------------|
| Karate   | hétfő, szerda | 16:00 – 17:00 |
| Sakk     | kedd          | 16:00 – 17:00 |
| Birkózás | hétfő, szerda | 16:00 – 17:00 |
| Atlétika | kedd          | 16:00 – 17:00 |
| Foci     | csütörtök     | 16:00 – 17:00 |
| Tánc     | kedd, péntek  | 16:00 – 17:00 |



## Az igazi barát

Az erdőben a fák lombja még zöldellt, de néhol már látható volt egy-egy sárguló levél. A manóiskola egy kis tisztás közepén állt, az épületet kert vette körül.

A gyerekek jó idő esetén minden szünetben itt kergetőztek, hogy kiszellőztessék a fejüket. Az egyik piros sapkás manó, akinek egy napraforgót hímeztek az ingére, olyan ügyesen futkározott, hogy minden társát utol tudta érni, elkapta és megelőzte őket. A többieket ez nagyon bosszantotta, és összefogtak ellene.

- Ne játszunk vele! – súgta az a manó, aki cápa mintás pólót vett fel ma.
- Miért ne? – kérdezték a többiek.
- Azért, mert ő nem szabályosan játszik. – felelte a cápa mintás gyerek.
- Igaza van, tényleg nem tartja be a szabályokat! – kiabálták a többiek.

Halk hangon valaki azt kérdezte:

- Milyen szabályt nem tart be? Nincsenek is szabályok nálunk.

Néhányan hallották, de nem törődtek vele. Mindenki a nagyhangú manó mellé állt, és megbeszélték, hogy kiközösítik a napraforgós manót.

- Eddig a barátunk volt, most miért nem az? – szólalt meg bizonytalanul a halk hangú manó.
- Ha nem értesz velünk egyet, többet te sem kergetőzhetsz velünk! – szólt rá a cápa mintás nagy hangon.
- Úgy van! Úgy van! – kiabálták a többiek.
- De, egyetértek. – felelte ijedten a kicsi manó.

A következő szünetben, amikor kergetőzni kezdtek, a napraforgós manó beállt közéjük, de a többiek így szóltak:

- Most nem játszunk tovább!

A manó egy kicsit szomorúan leült egy padra, és senki nem foglalt mellette helyet. Egy pillanattal később mindannyian játszani kezdtek, és amikor odaszaladt hozzájuk, megálltak. Nem beszélt hozzá senki, csak hallgattak. Ő ebből megértette, hogy nélküle akarnak kergetőzni.

- Miért zártok ki engem? – kérdezte, de senki nem felelt, még a halk hangú manó sem. Tartottak attól, hogy velük sem fognak játszani a többiek.

A napraforgós manó nem erőszakoskodott. Rosszul esett neki, ami történt, egymagában üldögélt a padon, és nem jött rá, mi a baj vele.

Amikor vége lett a tanításnak, és hazafele indultak, a halk hangú manó odasúgta neki az úton:

- A cápás manó akar elkapni mindenkit! Ha te nem játszol, ő az első közöttünk!

- Értem. Nem tehetek róla, de gyorsabb vagyok nálatok! Ti másban győztök le engem! Én ebben titeket – felelte a manó, de a kicsi manó már nem hallhatta, nem mert vele maradni.

Másnap az első szünetben a cápás manó észrevette, hogy megérett a dió. Felállt a padra, hogy leszakítson egyet, de elvesztette az egyensúlyát, és leesett a földre. A többiek odasereglettek, és amikor látták, hogy meg sem tud mozdulni, mind magára hagyták.

A napraforgós manó meglátta a kert másik sarkából és odaszaladt hozzá.

- Hadd nézzem a bokád! Ó, ez lehet, hogy kibicsaklott! Ne mozdulj, hívok segítséget! – szólt megnyugtató hangon, és ahogy csak bírt, olyan gyorsan beszaladt az igazgatói irodába, ahonnan telefonáltak a manómentőnek. A cápapólist a manókórházba vitték, megröntgenezték, és befáslizták a bokáját.

- Szerencse, hogy nem tört el! – nyugtatta a napraforgós ingű manó.

- Igen, az! – válaszolt a sérült. – Te miért vagy velem? – kérdezte aztán.

- Mert aggódtam érted. – válaszolta a másik.

- De én megbántottalak! Mindenkit ellened fordítottam! – mondta a cápás manó.

- Igaz. Ez most eszembe sem jutott volna, ha nem mondd. – gondolkodott el a napraforgós.

- A bajban te voltál az egyedüli, aki segített! – mondta a cápás manó.

- Barátok vagyunk, nem? – kérdezte a napraforgós manó.

- Nem viselkedtem veled szemben barátként – hajtotta le a fejét a másik.

- Igen, de megbántad, vagy nem? – kérdezte a napraforgós manó.

- Nem kellett volna téged kiközösíteni, megbántani, csak mert jobb vagy nálam! Soha többet nem fogom a többieket ellened fordítani! – ígérte a másik.

A napraforgós manó bólintott, hogy érti, azután megvárta, amíg a barátja szülei megérkeznek. Elmondták, hogy mi történt az iskolában, majd besegítették a manóautóba a gyerekeket, és elhajtottak.

- Nagyon jó, hogy van egy igazi barátod, aki segít neked bajban! – állapította meg a manópapa, és ránézett a fiára.

- Apa, én nem érdemlem meg! Nem voltam jó hozzá! – felelte a gyerek.

- Sajnálom. De ugye megbeszéltétek a történeteket? – kérdezte az apukája.

- Igen – bólintott a gyerek.

- Akkor le is lehet zárni. – felelte az apukája.

A két manógyerek ezután együtt tanult, együtt játszott, csatlakoztak hozzájuk a többiek is, akik ezután átgondolták, hogy annak adnak-e igazat, akinek a legnagyobb a hangja, vagy annak, akinek szerintük igaza van. A napraforgós manó mindig készen állt arra, hogy őszintén megbeszélje velük, ha gondjuk akad. Az iskolában a manók ezentúl ragaszkodtak a saját véleményükhöz, és így senki sem tudta rájuk kényszeríteni az akaratát.

