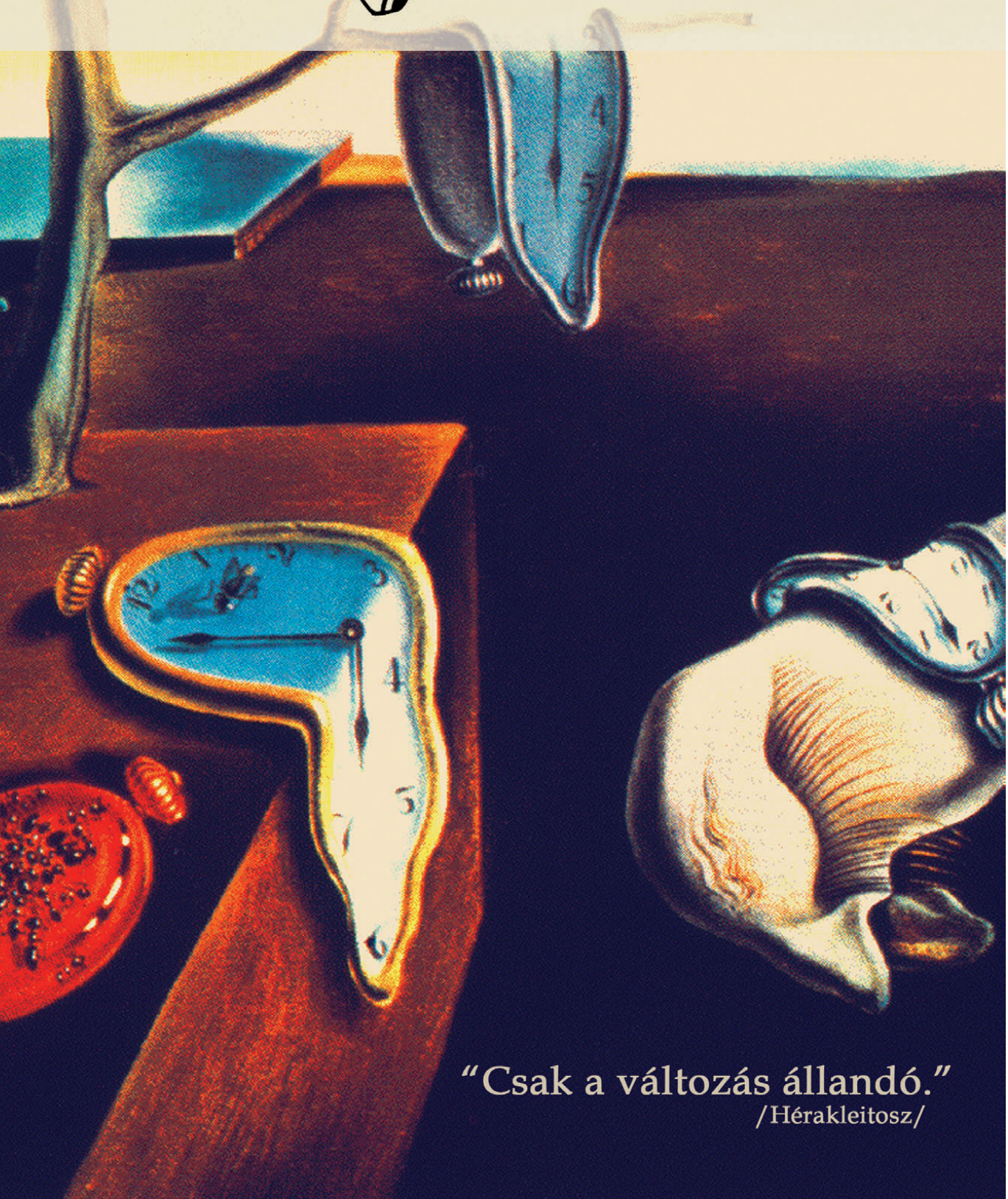


BÁRZSIUM

2013. X. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

A BÁRCZIS HALLGATÓK LAPJA



“Csak a változás állandó.”
/Hérakleitosz/



Kedves Hallgatók, Szakemberek!
Önkéntes segítőket keresünk rendezvényünkre.
Jelentkezz és gyere, szerezz tapasztalatokat,
hogy még jobb szakember válhasson belőled!

Ismerd meg a mozgássérültek által is űzhető sportokat!
Minden lehetséges ... atlétika, boccia, lovaglás,
kosárlabda, rugby, ülőröplabda, vívás
és még számos sport... akár kerekesszékekben is!

Támogatónk:



Jelentkezés, kapcsolat:
<http://meri.lepjkozelebb.hu>
Vid Natasa: vid.natasa@meosz.hu
+36 20 389 7782

Gyere, sportoljunk,
mozogjunk együtt
a hazai bajnokokkal!

Köszöntő

Kedves Olvasók!

A mai felpörgetett világban egyre nehezebb követni a körülöttünk zajló eseményeket. A felsőoktatás viharában már azt sem lehet tudni, kinek higgyen az ember. Erről beszélgettünk Müller Barbara HÖK-elnökkel. Érdemes elvégezni egy szakirányú továbbképzést? Milyen levelezősnek lenni a Bárczin? Ezekről is olvashattok jelenlegi számunkban, melynek fő témája a változás. A változás mindig stresszel jár, amire nagyon hatékony relaxációs technika az autogén tréning, vagy akár a tájfutás, illetve egyszerűen egy jó könyv. Érdekel?

Olvasásra fel! Ismét sok-sok érdekességgel készültünk Nektek.

Jó szórakozást kívánunk!



Tóth Mónika
főszerkesztő

TARTALOM

Szak-ma	4
Megkérdeztük	9
Közélet	12
Kapcsolat	19
Kultúra	23
Szabadidő	27
Ez idegen	31
Kreatív	32
Gyerekszáj	34
EZF	36
Játék	38

IMPRESSZUM

Felelős kiadó: Müller Barbara, ELTE BGGyK HÖK Elnök

Főszerkesztő: Tóth Mónika

Tördelőszerkesztő: Bencsik Orsolya, **Olvasószerkesztő:** Sipos Ágnes

Grafikai munka: Szabó Zsófia, Kovács Szilvia

Rovatvezetők: Tóth Mónika (Szak-Ma), Kovács Rebeka (Közélet), Hetényi Henrietta (Kultúra), Zentai-Fehér Anita (Szabadidő), Nyáry Veronika (Ez idegen!, Kreatív), Helembai Judit (Gyerekszáj), Bedők Eszter (Játék)

Készült a Demax Művek Nyomdaipari Kft. gondozásában.

Postai címünk: 1097 Budapest, Ecseri út 3. B épület, fsz. 61.



Képeslapokkal a gyermekek jogaiért

A Kanadai Nagykövetség, az Oktatási Jogok Biztosának Hivatala és a Vizuális Világ Alapítvány „Képes gyermekjogok” című közös projektje keretében vándorkiállítás nyílt 2012. november 24-én a budapesti Millenáris parkban. A kiállításon a projektbe meghívott tíz iskola tanulóinak alkotásai láthatóak. A

rendezvényt Tamara Guttman, Kanada nagykövete, Dr. Navracsics Tibor miniszterelnök-helyettes, közigazgatási és igazságügyi miniszter és Dr. Ááry-Tamás Lajos, az oktatási jogok biztosa nyitotta meg. Jelen voltak továbbá Kovács Zsuzsanna projektvezető, az iskolák tanulói, képviselői és a meghívott vendégek.



2 0 1 2

tavaszán a Vizuális Világ Alapítvány, az Oktatási Jogok Biztosának Hivatala és a Kanadai Nagykövetség útjára indította a „Képes gyermekjogok” projektet, melyben tíz meghívott intézmény vett részt az ország különböző pontjairól: ÁMK Egressy Béni Általános és Alapfokú Művészeti Iskolája (Mezőcsát); Árpád Vezér Gimnázium és Kollégium (Sárospatak); Budapest Főváros Önkormányzatának Kossuth Zsuzsa Gyermekotthona és Általános Iskolája (Budapest); Gyengénlátók Általános Iskolája EGYMI és Diákotthona (Budapest); Handler Nándor Szakképző Iskola (Sopron); Lauder Javne Zsidó Községi Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium, Szakközépiskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény (Budapest); Magyar-Kínai Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola (Budapest); Művészeti Szakközépiskola (Szombathely); Prizma Általános Iskola és Óvoda, EGYMI (Budapest) mellett a Somogy Megyei

Duráczy József Óvoda, Általános Iskola, Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény, Nevelési Tanácsadó és Diákotthon (Kaposvár). Indulásként minden intézmény videó üzenetet kapott Tamara Guttman kanadai nagykövettől, melyből megtudhattuk, hogy a tíz gyermekjog közül melyiket sorsolták ki számunkra. Az intézmények tanulóiból kiválasztott csoport tagjainak valamilyen művészeti technikával kellett feldolgozniuk az adott gyermekjogot úgy, hogy az elkészült alkotás képeslapként is kivitelezhető legyen. Ezt a munkát minden intézménynél a jogokban való elmélyülés, ráhangolás és a kijelölt jog feldolgozása előzte meg.

A Duráczyban a logopédiai 6. osztály Szabó-Tóth Kata rajztanár és Bognár Erik nevelőtanár irányításával vett részt a programban. A gyermekek mindegyike tanulási zavarral küzdő diák, akik között van egy hallás-, és egy mozgássérült gyermek is. A munka nálunk is a jogokra történő ráhangolódással kezdődött. Az első foglalkozáson a videó üzenet megtekintése után, megpróbáltuk megfogalmazni az esély-



egyenlőség: „Jog az egyenlő és megkülönböztetéstől mentes bánásmódra” fogalmi kört. A személyek közti hasonlóságok, azonosságok megfigyelésére egy játékos feladat segítette felhívni a figyelmüket. Minden tanuló leírta egy lapra a nevét, akár ki is színezhette. A feladat az volt, hogy a névjegykártyákat jellemezni kellett: pl. milyen a hangulata, mit árul el az adott személyről, stb.? Az alkotások pozitív és negatív tulajdonságai egyaránt felkerültek egy táblára. Az összehasonlítás során egyértelműen látszott, hogy a tulajdonságok 90%-ban megegyeztek. Ez a feladat rámutatott arra, hogy akármenynyire is másnak látjuk, véljük egymást, nagyon is hasonlóak vagyunk.

A második játék szituációs feladat volt. A történet egy buszmegállóban játszódott. A játékban a gyerekek különféle szerepekbe bújtak: egy buszsofőrre, az utazóközönségébe, az utazásban valami miatt akadályozott utaséba, illetve a megfigyelőkébe. A szerepek körönként cserélődtek. Minden blokk után a gyerekek megosztották egymással érzéseiket, megfigyeléseiket. Milyen volt kismamának lenni, szembe-sülni azzal, hogy az utastársak közt van, aki nincs tekintettel az állapotára? Egy alkalommal az egyik diák hallássérültet alakított, aki nem tudta megértetni magát a buszsofőrrel, aki ezért egyre idegesebb lett. Ez a szituáció hívta elő a gyerekekből a legtöbb érzelmet.

A ráhangolódás érzékenyítő foglalkozással folytatódott. A diákok különféle látássérülést szimuláló szemüvegekkel székfoglalót játszottak, majd próbáltak a szemüvegekkel közlekedni az iskola épületében. Ezt követően egy bizalmi játékra került sor. Bekötött szemű társaikat kellett segíteni a gyerekeknek. Nagyon élvezték

a tanulók! Nagy odafigyeléssel és felelősséggel fordultak társaikhoz azok, akik segítőként, vezetőként vettek részt a feladatban.

Az utolsó alkalommal a foglalkozásokon szerzett élmények kerültek feldolgozásra. Sok új dolog került felszínre, mely szorosabbá fonta az osztályközösséget. Újra megpróbáltuk megfogalmazni az esélyegyenlőség: „Jog az egyenlő és megkülönböztetéstől mentes bánásmódra” fogalmát. A vizuális megjelenítésre, feldolgozásra ezután került sor.

Az alkotási folyamatban nagy hangsúlyt kapott, hogy minden tanuló a saját tempójában, elképzelései szerint, az igényeihez igazodó maximális segítségnyújtással alkothasson.



A tervezési fázisban nehéz volt számukra folyamatosan szemmel tartani azt a kritériumot, miszerint az alkotásokból hagyományos formátumú képeslap fog készülni. Meg kellett érteniük, hogy ez a tény nagyban befolyásolja a megfogalmazást (lényeg kiemelése) és a méretarányokat (a nagyobb formátumú alkotást úgy elkészíteni, hogy lekicsinyítve is minden részlet egyértelmű és látható legyen). Több képeslap tanulmányozásán keresztül tár-



gyalták a lényegkiemelésnek, a grafikai megfogalmazásnak, az alkalmazható technikának, az átvitt értelem, a metafora, a jelképek felhasználásának, a konkrétumtól való elszakadásnak lehetőségeit.

A projekt lehetőségein belül sikerült fejleszteni a gyermekek empátiás képességeit, valamint szociális kompetenciáit, mélyíteni a jogokkal, kötelességekkel kapcsolatos fogalmakat. A képi megjelenítés jó gyakorlat volt a gyermekek számára a forma, a funkció, a tartalom, a technika négyes kritériumának megfeleltetésére, mely problémával alkotói munkájuk során

számtalanszor találkoznak és találkozni fognak. A szülőknek pedig büszkeség, hogy a gyermekeik ilyen különleges programban és ilyen eredményesen vettek részt.

Köszönjük a lehetőséget a projekt kitalálójának, szervezőinek, fantasztikus élmény volt részt venni a programokon! Gratulálunk a másik kilenc intézménynek is, jó volt velük találkozni a budapesti kiállítás megnyitóján.

Bognár Erik
nevelőtanár

A gyógypedagógia Japánban

A japán gyógypedagógia kialakulását hasonlóan a magyarhoz, egy olyan oktatási reform indította el, mely kimondta (szintén porosz mintára) mindenkire a 6 éves kortól kezdődő 8 éves kötelező tankötelezettséget (1872). A speciális nevelési szükségletű tanulók iskolai nevelésére, oktatására megalakult intézmények már az 1800-as évek végén is sokféle változatban léteztek, de ekkor még nem intézményhálózatként, hanem különálló intézményekként. Az első ellátottak a „vakok és süketnémák” majd a mozgássérült gyerekek voltak. Az ő intézményeik, ellátórendszerük kialakulásának útján indult el a gyógypedagógia fejlődése.

1956-ban elfogadtak egy törvényt, amely kimondta, hogy olyan, a speciális nevelési szükségletű személyek (fogyatékosok) oktatását szolgáló intézményeket kell létrehozni, amelyeket azután az állam anyagilag és szakmailag is támogat. Az oktatásiügyi minisztérium külön testületet hozott létre a gyógypedagógia helyzetének javítására, és azóta is folyamatosan dolgoznak az újabb fejlesztési irányvonalak kijelölésén.

A mai állami gyógypedagógiai intézményhálózat 1979-ben jött létre, ennek jelenleg is folyik az inkluzív peda-

gógiai nézethez való alakítása és reformtervezete (nemrég bevezették pl. a szabad iskolaválasztást mindenki számára).

A gyógypedagógus képzés az első önálló intézetekben kezdődött. Az első egyetemi szintű képzések a tokiói és a hirosimai egyetemen szervezték, melyek a mai napig a japán gyógypedagógus képzés központjai. Érdekesség, hogy Japánban is 4 éves a gyógypedagógus képzés, akár csak nálunk. Először oligofrénpedagógia állt a középpontban, ebből alakultak ki a különböző szakirányok. Napjainkban már több mint 47 egyetemen folyik a



Az Oktatási Reform Bizottság egy „Szi-várvány terv” elnevezésű jelentést készített a gyógypedagógia jövőjéről, melynek értelmében a 21. századra vonatkozó elérendő célok a következők:

1. *Segítő szakszolgálatok létrehozása a normál pedagógiában a sajátos nevelési szükségletű tanulók részére.*
2. *A gyógypedagógiai iskolák új funkciója, mint területi speciális pedagógiai támogató centrumok.*
3. *A gyógypedagógiai és az ún. speciális külön osztályok (Tsukyu, resource room) felülvizsgálata.*
4. *A felső-, középiskolai előmenetel lehetősége és az élethosszig tartó oktatás/tanulás kidolgozása.*
5. *A professzionális szakemberképzés kibővítése.*

képzés, de még így sem tud sajnos lépést tartani a növekvő igényekkel. Jellemző, hogy a betöltetlen gyógypedagógus állásokra sok olyan tanárt alkalmaznak, akiknek nincsen meg a megfelelő végzettsége (az arány 60-40% körül van). Jelenleg megközelítőleg 170 ezer gyógypedagógiai nevelési szükségletű tanköteles korú gyerek van. Japánban és a speciális iskolákban tanító pedagógusok száma eléri az 52 ezer főt (kb. 3,3 tanulóra jut egy tanár).

A „cselekvés általi tanulás” az alternatív tanterv egyik új eleme. Ez sok gyakorlati készség megtanulását biztosítja, illetve azt, hogy a tanulók munka közben tanuljanak. Az új törekvések egyik célja még, hogy az SNI gyerekeket is felkészítsék az élethosszig tartó tanulásra/fejlesztésre. Tervbe vették külön speciális osztályok létrehozását különböző teljesítmény- és viselkedészavarral küzdő gyermekek számára (a magas számú iskolakerülés miatt), ez a kérdés azonban az osztályok szegregáló jellege miatt még vitatott.

Japánban léteznek még ún. integrált tanulási órák, melyek minden elemi és alsó-középiskolában bevezetésre kerültek. Ezeknek nincs előírt tantervük, a tanulók ilyenkor pl. szervezett megfigyelő túrákon, kirándulásokon vehetnek részt a környezet jobb megismerése érdekében a szomszédos iskolák, a családtagok és a lakókörnyezet bevonásával.

A japán gyógypedagógiai iskolák tanácsadó centrumokként is funkcionálnak, szakmai segítséggel látják el a többségi iskolákban működő speciális osztályokat és az azzal foglalkozó pedagógusokat.

Az európai gyógypedagógia hatása megjelent Japánban is, ennek szellemiségében fogalmazódott meg az a törekvés, hogy a speciális nevelési szükségletű személyek inklúziója az nem egyfajta „jótékony cselekedet”, hanem az egyenlő esélyek biztosításáról szóló törekvés kell, hogy legyen.

A mai japán pedagógiában nem beszélhetünk a speciális nevelési szükségletű gyermekek valós pedagógiai és szociális inklúziójáról, csak aktív (szociális dominanciájú) fizikai integrációról. Ugyanakkor fontos megjegyezni azt a tényt, hogy mindez a jelenlegi oktatási reformok alapján nagyban változhat. Ezzel szemben a fogyatékkal élő felnőtt személyek szociális és társadalmi inklúziója jó színvonalú, törvényileg jól szabályozott és fejlett technikai háttérrel rendelkezik Japánban. 2006-ban a japán kormány oktatásügyi minisztériuma (MEXT) is elismerte, hogy a japán gyógypedagógia színvonala nem éri el a fejlett országok jelenlegi színvonalát, és a szakember ellátottság is elégtelen, ezért egy hosszú távú, többlépcsős oktatási reformot tervez, mind az inkluzív pedagógia, mind pedig a professzionális tanárképzés szintjén.

Papp Nóra Viola



Emlékeztető a gyógypedagógusi hivatás egy másik oldaláról

Gyakran hallani, hogy a 3 terület, amiben mindig lesz pénz, az esküvő, a temetés és a gyerekek. Egy anya mindent megadna a gyermekének, a lehetőségek pedig kifogyhatatlanok, és épp ez az, amit a pénzhajcsárok felismernek, kihasználva az esetleg kevésbé tájékozott szülőket.

Egy gyógypedagógusnak magától értetődő, nem vitatott feladata és kompetenciája „segítséget nyújtani a sérült, fogyatékos, akadályozott gyermekeknek, fiataloknak és felnőtteknek képességeik fejlesztéséhez, funkciózavaraik korrekciójához, kompenzálásához, életviteli nehézségeik kezeléséhez, rehabilitációjukhoz, társadalmi integrációjukhoz” (Forrás: www.barczi.elte.hu – Felvételi tájékoztató - Alapképzés - gyógypedagógia (BA)). Ezzel úgy gondolom, minden (leendő) gyógypedagógus tisztában van. Azonban van egy mástípusú feladat is a Gyógypedagógusok Etikai Kódexének 14. pontja szerint: „A gyógypedagógus a kliens érdekeit képviseli, érdekérvényesítő képességét fejleszti, erősíti.”

Egy ismerősöm a közelmúltban felhívta a figyelmem két internetes oldalra. Az egyik egy kisgyermekeknek tanítható jelnyelvről szól, a másik pedig mesekazettákat reklámoz. Ezekkel önmagukban talán még nem is lenne akkora gond, azonban a bennük foglalt manipulációval és félrevezetéssel annál inkább. Itt jön a képbe a gyógypedagógus, akinek nem csak egyszerűen a lelkiismeretén múlik, hogy figyelmeztesse a szülőket a pénzhajcsár, jól marketingelt fogásokra, annak hátrányaira, árnyoldalaira, hanem úgy gondolom, hogy kötelessége is.

Kezdjük a mesekazettával. A cikk felhívja a figyelmet először a meseolvasás fejlesztő és jótékony hatásaira, majd „ráébreszti” a szülőt, hogy ez mégis milyen fárasztó és bosszantó dolog, hogy minden este ő meséljen a gyermekének. Majd felajánlják a segítségüket, hogy leveszik ezt a kimerítően borzalmas terhet a szülő válláról, és küldenek neki meséket, amiket együtt

hallgathat a gyerekével. A megfogalmazás vérlázítóan manipulatív, és egyáltalán nem tesz említést arról, hogy ez nem helyettesíti, sőt közelébe sem ér annak, mikor a szülő maga olvas mesét a gyermekének.

A másik említett példa a babajelbeszéd. Az oldal szerint a meg nem értettség miatti sírás és hisztizés helyett tanítsuk meg (akár az egyébként ép fejlődésmentű gyermekeket) a beszéd előtti időben a babajelbeszédre. A babajelbeszéd a megalkotói szerint csökkenti a hisztit, növeli a gyermek önbizalmát, erősíti a szülő-gyermek kötődést, és csökkenti a frusztrációt a szülőknél. Referenciának különböző babaváró és női internetes magazinokra, fórumbejegyzésekre hivatkozik az oldal, szakmailag releváns forrás nincs megemlítve, illetve szakmai nézeteltérést sem említ. A szülő-gyermek kapcsolat alakulásának és a nyelvelsajátításnak kiemelten fontos része a beszéd előtti időszak, melynek épp az a szépsége és az értelme, ahogyan egymás gondolatait megértjük, majd rájövünk, hogy ezek beszéddel egymás tudtára adhatók. Érdekes módon ennek az időszaknak a „problémájával” több milliárd szülőnek sikerült megbirkóznia a babajelbeszéd nélkül is.

Kedves gyógypedagógus hallgatótársaim, ne hallgassunk! Ezek mellett számtalan más példával is találkozhatunk a való életben, amik könnyen manipulálják a laikus szülőket. Járjunk nyitott szemmel, és szakmai kötelességünk tudatában teljes körűen tájékoztassuk a szülőket az egyes szolgáltatások szakmai árnyoldalairól, harcoljunk a félrevezetés ellen!

Nemlaikus



ISSzK Vizsganap - ezek voltunk Mi

**A 2012/13-as tanév őszi félévét lezáró szakmai
program az Illyés Sándor Szakkollégiumban**



Az Illyés Sándor Szakkollégium minden félév végén szervez egy „Vizsganap” elnevezésű szakmai programot, ahol minden szakkollégiumi tag bemutatja, hogy mivel foglalkozott az elmúlt félévben.

Az esemény egyik célja, hogy közel 50 fős tagságunkon belül megismerjük egymás munkáját, és ezáltal lehetőségünk adódik áthallgatni az egyes projektekbe vagy modulokba, amennyiben valamelyik elnyeri tetszésünket.

Az ISSzK képzési felépítése alapján modulzáró vizsgát az alapszakra felvett hallgatók tesznek, akik három féléven keresztül visznek végig egy modult, amely egy központi téma köré épül fel, és amely a Modulzáró vizsgával végződik. E mellett természetesen az alapszakon kötelező tárgyakat is elvégzik. A szakkollégiumi mesterképzés során a hallgatók négy szemeszter alatt egy-egy projektet visznek végig, amely a modulokhoz hasonlóan egy záróvizsgával végződik, itt azonban a hallgatónak jóval nagyobb szabadsága van, maga szervezheti meg, hogy milyen témában, kinél szeretne projektet végezni.

A 2013-as év tavaszi szemesztere különleges, mivel most kerül megrendezésre az Országos Tudományos Diákköri Konferencia, ahol összesen tizenegy pályamunkával képviseljük az Illyés Sándor Szakkollégiumot. Ennek megfelelően a 2012/13 őszi félévét lezáró Vizsganap ez alkalommal egyfajta TDK-bemutatónak is teret engedett.

A szakkollégiumunknak kiemelten fontos az átláthatóság, mivel interdiszciplináris mivoltunkból adódóan nagyon sokszínűek vagyunk. Az ISSzK tagjai között találkozhattok pszichológus, pedagógus vagy neveléstudományi szakon tanuló hallgatóval és andragógus jelöltekkel is, több gyógy-pedagógus hallgatónk is van a Bárcziról, illetve tanárjelöltek is színesítik a közösséget a TÓK-ról. Ennek megfelelően egy-egy ilyen közös szakmai program során rengeteget tanulhatunk a különböző tudományterületeket képviselő tagjainktól.

A január 14-i alkalommal egy Modulzáró vizsgát hallhattunk a „Döntéshozatali torzítá-

sok mérésének módszertanáról” Bagó Bencétől, amelyből TDK-munka is született, illetve egy Projektzáró vizsga keretében Reindl Antónia mutatta be az „Online játékok és a figyelmi teljesítmény” témában végzett projektjét, amivel szintén OTDK-ra továbbjutott mű készült. További TDK-bemutatókat láthattunk Horváth Lászlótól, aki a „Tanulástámogató iskolai szervezet hatása a tanulói eredményességre” című munkájával jutott az országos fordulóra (és egyben ez a projekt-témája). Ezután Lukács Lilla ismertette TDK-eredményeit „A filmélmény hatásai a tanárszerep különböző vetületeire és a tanárokkal kapcsolatos attitűd változásaira” című dolgozatából, majd Czirfusz Dóra az „Osztályközösségek online és offline térben” elnevezésű TDK-munkáját mutatta be, Hörömpöli Ádám pedig a „Hogyan fejleszthető a készségtanulás? A prefrontális kéreg és az alvás szerepe” című kutatásáról beszélt. Mivel a szakkollégium a hallgatói együttműködéseket is támogatja, így több csoportos kutatásból is készült TDK-munka. Ezek közül Precskó Lilian és Tomacsek Vivien a „Jelnyelv és digitális tananyagok alkalmazása a siketek angolkutatásában” című dolgozatát hallhattuk, illetve Esze Viktória, Horváth László és Polycsek Dóra beszélt „A tanulási stílus mint foglalkozásspecifikus jellemző vizsgálata - Óvodapedagógusok tanulási stílusával kapcsolatos hatások felmérése” elnevezésű kutatásuk eredményeiről, valamint Hörömpöli Ádám és Borbély Krisztián mutatták be az „Idő orientáció és szubjektív hasznosság a hedonikus döntéshozatalban” című munkájukat.

Ezen kívül bepillantást nyertünk, hogy mivel foglalkoztak a Sportpszichológia műhely hallgatói, miket tanultak a Drámapedagógia műhelyben, illetve miről volt szó az Oktatási innovációk implementációja műhely keretében.

A 2012/13-as tavaszi félév vizsganapja május 24-én lesz esedékes, ahol több Modul-, illetve Projektzáró vizsga is lezajlik, és ismét bemutatásra kerülnek az egyes műhelyek féléves munkái.

Czirfusz Dóra
ISSZK - szakmai alelnök



Mi lenne az a 3 rövid tanács, amit sorstársadnak adnál szakdolgozatírással kapcsolatban?



1. Kezdd el időben!
2. Mindig csinálj biztonsági mentést, ha éppen elkapott a flow és füstöl a klaviatúra, mert a technika ördöge sajnos ilyenkor ébredszik!
3. Legyen legalább még egy szem, aki rajtad kívül is megnézi, hogy ugye a muszáj az sehol sem muszály.

Csinálj internetes kérdőívet!
Ne kuksolj otthon, menj csinosan a könyvtárba!
Ne stresszelj, csak egy hosszabb házidolgozat, egy kis kutatással!

Ne az utolsó percre hagyd!
Készíts kutatási tervet, előre írd meg a tartalomjegyzéket!
Hidd el, hogy képes vagy rá!

Ha még nincs is ötleted, akkor is kezdj neki időben, hacsak 1-2 gondolat jut eszedbe, azt is írd le valahova azonnal. Ne görcsölj, úgyis el fogsz készülni vele!

*Ne ess pánikba, 5 héttel a leadás előtt se!
Mindent rendszerez, optimalizáld az idődet!
Hivatkozz, mindenre és mindenkire, még saját magadra is mert nagy a plágiumhisztéria karunkon...*

Ne gondold, hogy túl korán van elkezdni. Sosincs túl korán!
Olyan témát válassz, ami valóban érdekel, mert amikor végképp elakadsz a dolgozattal, csak a lelkesedés fog kihúzni a gödörből (jó, persze, meg jó esetben a konzulensed, de azért ez elsősorban akkor is a te dolgod lesz...)!
Semmiben ne hagyatkozz másokra. Járj utána magad, kérdezd meg személyesen, mentse el, könyvjelzőzd, címkézd, írd fel, ütemezd.!
Ha más máshol tart, máshogyan csinálja, ne zavarjon! :)

**Ne használd a Wikipédiát!
Ne másold mások dolgozatát, és komplett könyveket!
Ne legyen unalmas, legyen benne élet!!!**

*Kezdd el minél hamarabb, már a harmadik évben!
Ne beszélj mellé, jól válaszd meg a forrásmunkát!
Olvastasd el az összes családtagoddal, ha készen vagy, mert úgyis talál benne mindenki legalább egy vesszőhibát!*

Érdemes szakember tanácsát, segítségét kérni - egy-két ötlet mindig jól jön, és a másik félnek is jólesik, hogy segíthet!

1. Először tanárt válassz, utána témát!
2. A kutatásra szánj bőven időt, különben elcsúszol (nekem egy év alatt sikerült elkészítenem 13 interjút, sok lóti-futi járt vele)

Hagyd megérni mindazt, amit olvastál, s csak utána tedd hozzá a saját gondolataidat!



Mi a legfontosabb tapasztalatod a szakdolgozat-írással kapcsolatban?

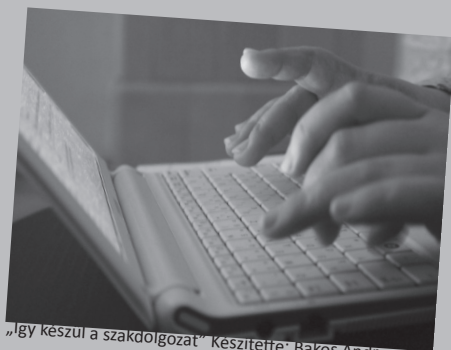
Társasággal jobban megy a munka, motiválónak hat mások szenvedésének látványa.

Nagyon jó érzés a bekötött munkát lapozgatni (még akkor is, ha benne maradt egy-két elütés), mert tudod mennyi álmatlan éjszaka van benne.

Nem árt ha van már tapasztalatod, az első szakdoga sokkal nehezebb mint a második.

Nem azzal a gondolattal kell belevágni a szakdolgozatírásba, hogy „most meg kell váltani a világot”. Leültem a számítógép elé, és elkezdtem írni, bekezdésenként. Ami eszembe jutott. Másnap, egy hét múlva lehet, kitöröltem az egészet. De ha megvan az alap, az állandóan a fejemben motoszkál, alakul, fejlődik, változik. És lassan összeáll egy kerek egésze.

Sok idő, nehéz, körülményes. Fölösleges.



„Így készül a szakdolgozat” Készítette: Bakos Andrea

Csak akkor lesz kellően megalapozott a dolgozat, ha nemcsak írod, hanem KÖZÖLNI is akarsz vele valamit, az elejétől a végéig. Csak így lesz a sajátod.

A szakdolgozatot nem a tanár fogja megírni, de ha kiválasztottál egy jó tanárt, az ő tapasztalatai, útmutatásai felbecsülhetetlenek! Éppen ezért ne sajnáld az időt a megfelelő konzulens kiválasztására! ;)

Nem hagytam az utolsó pillanatra a nyomtatást (hiszen mi van, ha pont akkor van a városban ármazsünet????)

Nagyon jó volt önálló kutatást végezni (belekukkantani ennek a folyamatába), belemélyedni valamibe igazán, egészen a mélységekig, és a téma „szakértőjévé” válni. Írás közben három percenként mentettem (több helyre: pendrive, internet)

Ha már tudod mit szeretnél kezdd is el, mert bármit csinálsz, az utolsó hónap húzós lesz.

Kérdőívek lassan jönnek vissza, vagy egyáltalán nem, a felmérő vizsgálatok pedig rengeteg időt igényelnek.



Kik a Levelezősök???

Mit tudunk róluk?



Ha a Bárczin sétálsz, és szembejön veled valaki, meg tudod állapítani, hogy nappalis vagy levelezős? Nem igazán. Csak ha már beszélgettél vele, és megkérdezted. A kor nem megfeleltethető a tagozatokkal. Nem feltétlen nappalis az, aki 20 éves, és nem biztos, hogy levelezős az, aki már a 30-at tapossa. A korkülönbség levelezős és nappalis között is lehet nagy vagy épp kicsi. De a diákok és a tanárok között is, nem úgy, mint általános iskolában vagy a gimiben: vannak a fiatal gyerekek, és az idősebb tanárok.

A levelezősök nem leveleznek az iskolával, mint ahogy erre az elnevezésből sokan asszociálnak. Ez tévhit. Ugyanúgy be kell járniuk konzultációra, mint a többi diáknak.

Levelezősök általában azok, akiknek már családjuk van, vagy dolgoznak, és szeretnének még tanulni, új ismeretekre szert tenni. Ami eléggé nagy vállalkozás, főleg vizsgaidőszakban, amikor a két gyerek mellett még a vizsgákra is készülni kell. Vagy az lesz levelezős, aki messziről jár fel, és nem megoldható, a felköltözése a városba.

A levelezős létet homály fedi. Senki sem tudja, mikor jönnek, meddig maradnak, mikor végeznek. Pedig többen is vannak, mint a nappalisok. Sokszor hátrányos helyzetben érzik magukat. Mivel kevesebb idő van a tananyag elsajátítására, de ugyanaz a követelmény. És kevesebb a gyakorlati órájuk.

A levelezősök óráiból kevesebb van, melyek tömbösítve, vagy délelőtt (reggel nyolctól délig), vagy délután (egyőtől kb. ötig) vannak megtartva, kevés szünettel. Az óráknak csak kb. 5%-a van hétfvégén (szombaton), pedig ez lenne a tagozat lényege. Hét közben kell felugrani vidékről 1-1 órára, majd vissza, ez nem kis költséggel jár, ráadásul a munkahely sem biztosít ilyen sok szabadnapot, csak ha rugalmasak. Így kénytelenek sok órát kihagyni, ami nem olyan fontos. Kívülállóak számára úgy tűnhet, mintha kevésszer kéne bejárniuk, nagyobb a lazaság, pedig nem így van. Sokszor az órarend miatt nappalisként érezhetik magukat. És szabadidejüket pedig kitölti a család vagy a munka.

Szinte nincs is kapcsolatuk a karral, tanárokkal, sokan le is nézik őket. De egymással nagyon jó és összetartó kapcsolatot

ápolnak, segítenek egymásnak, amiben csak lehet.

Akik sulis mellett gyerekekkel foglalkoznak, az óra után már rögtön alkalmazni is tudják, és könnyebben el tudják sajátítani az ismereteket. Ezáltal az esetek nagy részében nagyobb (élet és szakmai) tapasztalattal rendelkeznek.

Sok tanár figyelembe veszi a levelezősök helyzetét, hogy messziről kell bejárniuk, mellette dolgoznak, így adnak egy kis engedményt a követelményeknél, kicsit elnézőbbek, mert nem kell minden előadáson ott lenni.

A levelezősök régóta fennálló problémával küszködnek, melyek publikusak, de megoldás még nem nagyon érkezett rájuk. A levelezős rendszer nem elég kidolgozott, de lassan és biztosan változik majd a helyzet pozitív irányba.

G. K.



Szakirányú továbbképzés

Igen vagy Nem?

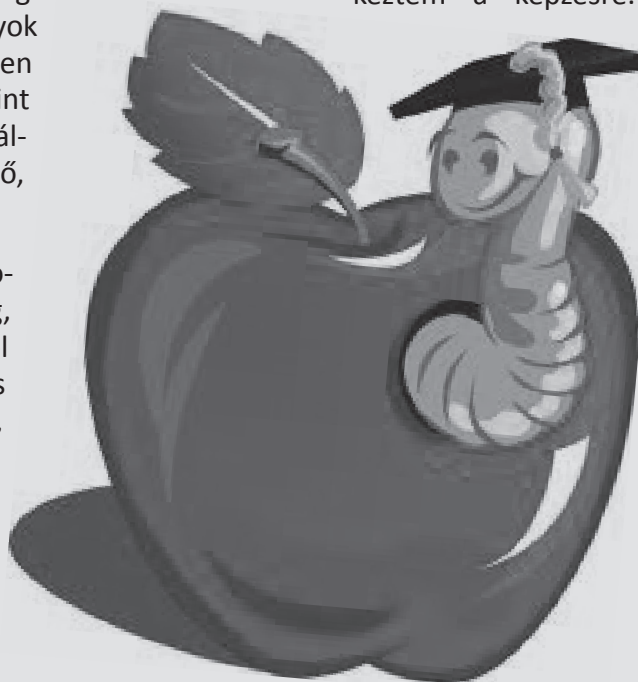
Mint azt sokan tudjátok az egy alapszakos képzés kompenzációjaként idén utoljára lehetőségetek nyílik egy kompenzációs képzés elvégzésére, melynek során másfél év alatt még egy szakirány alaptudását szerezhettek meg „kedvezményes áron”, 99000Ft-ért. Én tavaly elkezdtem ezt a képzést (logopédia szakirányon), erről szeretnék most pár dolgot leírni, megkönnyítendő a döntéseket, hogy elkezdjétek-e a képzést.

A szakirányú továbbképzésekről általánosságban

A szakirányú továbbképzések egy szakirány teljes tudását igyekeznek pótolni. A képzés során gyakorlaton való részvételre is van lehetőség, így a terepen is megismerhetjük az egyes szakirányok munkarendjét, azonban sok esetben előbb veszünk részt gyakorlaton, mint az elméleten. Ez a ti képzésekre változhat, hiszen a tavalyi képzés az első, amit kompenzációs céllal indítottak.

A képzések jórészt a levelező tagozatos képzéseknek felelnek meg, az egyes kurzusokat –szakiránytól függően, de többnyire - a levelezős hallgatókkal együtt hallgathatjuk, de nem az ajánlott félévek szerint. A félévek rendje a levelezőstől csak az ajánlott sorrendben tér el, valamint néhány tárgy kimarad, az alapokat azonban elsajátíthatjuk. Ez az egyes kurzusoknál az alapok hiánya miatt nehézséget okozhat, de nagy megvilágosodásaink vannak az egyes kurzusok végén.:) Mivel a képzés gyorsan működik, szükség lehet utána terápiás módszerek elsajátítására vagy egyéb kiegészítő képzéseken való részvételre a valós gyakorlati munka előtt, bár

ezt lehet csak a nappali képzéshez szokottságom diktálja. Mindezek ellenére az információk, melyeket megtudhatunk a kurzusokon frissek, a gyógypedagógia friss eredményeit közlik tudományos igényességgel, így én örülök, hogy jelentkeztem a képzésre.



A 3. félév az alap BA-hoz hasonlóan államvizsgával zárul, a szakdolgozatírás kötelezettsége azonban még nyitott kérdés.



A képzés költsége

A szakirányú továbbképzések félévente 99000Ft-ba kerülnek. A képzés 3 félév alatt teljesítendő, különben megszakítás, halasztás vagy a képzés elhúzása esetén az eredeti képzési összeghez (150000Ft/félév) a képzési különbözetet vissza kell fizetni.

Mikor vannak a kurzusok?

Az egyes szakirányú képzések a levelezős tanulmányi rend szerint alakulnak, így ezt a mihez tartás végett akár most is megnézhetitek a [barczy.hu/Tanulmányi tájékoztató/Óra és konzultációs rend](http://barczy.hu/Tanulmányi_tájékoztató/Óra_és_konzultációs_rend_fülszám) fülszám alatt, az egyes levelezős féléveknél. Logopédia szakirányokon az órákat igyekeznek csütörtök-péntek, de főként szombati napokra tömbösíteni, azonban van, hogy ez az oktatók elfoglaltságai miatt nem kivitelezhető, így egy-egy tömbösített óra más napra is kerülhet, szomatopedagógia szakirányon viszont betartják a szombati képzési rendet, csak a gyakorlatok

tömbösítettek más napokra is. Az órarendi protokoll tehát szakirányonként eltérő, nagy különbségeket mutat.



Tudom-e munka mellett csinálni?

A csoporttársaim közül sokan csinálják munka mellett a képzést. A munkahelytől ugyan igényel rugalmasságot a dolgozók képzésre való elengedése, de a BA-n frissen végzettek közül sokakat részesítettek munkavállaláskor pont emiatt előnyben,

hiszen az esetleges cseréket meg tudták oldani közvetlen kollégáikkal, a munkáltató pedig örült a plusz szakirányú, friss tudásának, valamint annak, hogy új dolgozókat várhatóan másfél évvel később kell majd továbbképzésre küldeni. Természetesen a munkakeresés nehezített-ségére is van példa a képzés miatt.

Én miért választottam?

Én azért választottam a képzést, mert azt gondolom az alapos szakmai tudáshoz nem elég egy szakirány ismerete. A szakirányú továbbképzés elkezdésével jobban rálátok az egyes fogyatékoságokra és azok terápiás kezelésére, az egyes tanszékek által nyújtott ismeretekre, különböző gyakorlati és elméleti aspektusokból tudom megfigyelni a gyógypedagógiai problémákat.

Összegzés

Összefoglalva szerintem érdemes elvégezni a képzést, hiszen kevés olyan eset van a gyógypedagógiában, ahol tisztán csak egy terület sérülésével állunk szemben, így a kiegészítő tudás fontos lehet, habár a képzés nem a legjobb felépítésű, és az alapképzés 4 évén felül „plusz másfél évet” igényel. A kompenzációs lehetőség mindezek mellett egyszeri, hiszen ez lesz az utolsó év, mikor ennyi pénzért heti pár alkalmas elfoglaltsággal szerezhető meg még egy szakirány, utána már csak az újabb 6 félévet igénylő levelezős vagy nappali képzésre lehet majd jelentkezni a kedvezményes összeg többszöröséért.

Gál Nóra A.
Nappali, mester 2. félév
Logopédia szakirányú
továbbképzés 2. félév



Munkalehetőség az egyetem berkein belül

Egyetemistaként új tapasztalatok begyűjtésére törekszünk. Albérletbe, vagy kollégiumba költözünk, új barátokat szerzünk, megtanuljuk, hogyan gondoskodjunk magunkról. Sokan diákmunka után is nézünk, hogy növeljük önállóságunkat, vagy kiegészítsük zsebpénzünket. Akadnak közöttünk olyanok is, akik az iskola épületén belül találnak diákmunkát.

Ha a demonstrátor szót halljuk, nem biztos, hogy mindannyian tudni fogjuk mire is gondoljunk. Elsőévesként talán még nem is hallottunk róluk. Felsőbbéves fejjel talán már tudomásunk van arról, hogy kik ők, de nem biztos, hogy tudjuk, mi a feladatuk.

A 2012/13-as őszi félévben karunk tizenhárom tanszéke közül tíz tanszéken segítette egy-egy demonstrátor az oktatói-kutatói munkát.

Az a tanszék, amely szívesen igénybe venne hallgatói segítséget, az minden félév elején meghirdet egy pályázatot a kar azon hallgatói számára, akik nappali tagozaton, alap- vagy mesterképzésben vesznek részt, és átlaguk legalább 4,00.

Ha az előbb említett kritériumoknak megfeleltünk, és szeretnénk értékes tapasztalatokra szert tenni, mindössze annyi dolgunk van, hogy az általunk szimpatikusnak vélt tanszék demonstrátori pozíciójára pályázatot nyújtunk be. Ha szerencsénk van, egy szemeszterre a tanszék munkatársai lehetünk. A félév során olyan szakmai fejlődést biztosító feladatok elvégzésével bízhatnak meg, mint:

- kutatások, kísérletek résztvevőinek keresése
- kutatási tervek készítése
- szakirodalom keresése
- műhelymunkákban való részvétel



- különféle adatbázisok létrehozása, karbantartása
- idegen nyelvű szakmai szövegek olvasása

A demonstrátor feladata segíteni a tanszéket kutatásszervezési tevékenységében, illetve a kiemelkedő tanulmányi eredményt mutató hallgatók tehetségének kibontakoztatásában.

Demonstrátornak lenni nemcsak a tapasztalatszerzés, és az izgalmas feladatok miatt éri meg, további előnyökkel is együtt jár. Ha a tanszéken segédkezel, akkor a könyvtárban hosszabb kölcsönzési idővel vehetsz ki könyveket, és nem utolsósorban munkádat ösztöndíjjal is jutalmazták.

Megkértük az érintetteket is, meséljenek nekünk, milyen demonstrátornak lenni.



Demonstrátorok hozzászólásai

Miért jó demonstrátornak lenni?

Szerintem az a jó a demonstrátorságban, hogy jobban beleláthatok a tanszék működésébe, és ezáltal segíthetem csoporttársaimat, szaktársaimat is. Szívesen ajánlom mindenkinek, aki közösségi embernek érzi magát és nem retten meg a néha furcsának ígérkező feladatoktól.

Mennyire összeegyeztethető az egyéb hallgatói köteleességekkel ez a munka?

Más hallgatói tevékenységeimmel is jól össze tudom egyeztetni ezt a munkát. Az órarendemben a heti egyszeri fogadóórának kell, hogy helyet találjak. Ez az az időpont, amikor a tanszéken elérhető kell, hogy legyek az oktatók, illetve a hallgatók számára. Az aktuális feladataimat a tanszékvezetőnkkel, Vargáné dr. Molnár Mártával szoktam egyeztetni. Az elvégzendő munka mennyiségének, sürgősségének függvényében szoktuk kijelölni a határidőt, ameddig el kell készülnöm, de ezen belül a saját időbeosztásomhoz tudok igazodni.

(Bíró Zsófia)

Melyik volt a félév során a legizgalmasabb feladatod? Elmesélnéd?

A Magyar Tudomány Ünnepe alkalmával, amit a tanszék szervezett vendégül láttuk az Affolter-terápiában hírnevet szerzett Heldstab házaspárt. A félév legizgalmasabb feladata számomra az ő kísérésük, segítségük volt.

(Torma Kata)

Miért jelentkeztl demonstrátornak?

Azért jelentkeztem demonstrátornak, mert ki akartam próbálni magam, meg akartam ismerni milyen is a tanszékeken folyó munka.

(Papp Nóra Viola)





Vizsgaidőszak gólyaszemmel

Mikor az érettségire készültünk, sokat mondogatták nekünk, hogy nem kell miatta izgulni, úgyis menni fog, itt még segítenek a tanárok, nem úgy, mint az egyetemen. Akkor még nem fogtuk fel, hogy mire is gondoltak. Most már igen. Az érettségi csak a kezdet volt, az egyetemi vizsgák az igazi megpróbáltatások.

Amikor érettségiztünk, azt hittük, hogy ott fogunk meghalni. Joggal, azt gondoltuk, ennyi információt az agy nem képes befogadni. De igen, be tud! Ezt a vizsgaidőszak is tanúsítja. Igaz, az könnyebb-ség, hogy mi állíhattuk össze, hogy mikor legyenek a vizsgák, nem úgy, mint érettség-in, egy nap az összes. Szépen sorjában be lehetett osztani őket, kinek kedve szerint.

Hirtelen eljött a szorgalmi időszak vége, és nagy izgalommal, idegességgel néztünk a vizsgaidőszak elébe. Szép sorjában került sor a gyakorlati jegyes tárgyak vizsgáira, Zh-ira. Alig láttunk ki a tanulnivaló közül, megismerkedhettünk az eLearning vizsgafelületével, nem is egyszer. Majd következtek az első vizsgaidőszakos vizsgák. Gondolom az előző esti ágyban forgolódás, nyugtalan készülődés, izzadó tenyér, kalimpáló szív, étvágytalanság, pozitív és negatív gondolatok a vizsga eredményét illetően, mindenkinél megvoltak. Itt már nincs javítás, élesbe megy! Készültünk jó sokat. Ki-ki lerendezett jó pár vizsgát, és ezek után kicsit fellélegezhettünk, jött a karácsony, tölthettünk kis időt a családdunkkal, nem csak a tanulnivalóval, kicsit elfelejthettük, pár napra az elkövetkezendő vizsgákat. Majd Januárban újult erővel láttunk neki a többi tárgynak.

Érdekes a különbség a szóbeli és az írásbeli vizsga között. Mindenkinek más fekszik jobban. Valaki szóban tudja jobban előadni tudását, valaki írásban. Ez személyfüggő. Mindkettőre készülni kell, nem is keveset, és jó, ha tudod mit vár el a tanár. Ne a vizsgán szembesülj vele, mit is kellett volna megtanulni.

A tételekkel kelsz, fekszel, egész nap az anyagon jár az eszed, mint a drogosoknak, mindent megmagyarázol, elemzel, mégis szaktasz egy „kis” időt a pihenésre. Ami általá-



ban elhúzódik. Szívesebben mosogatsz, takarítasz, segítesz otthon, és ezt a szülők képesek és felhasználják ellened a későbbiek során. Furfangosak. Netán szívesen segítesz a húgodnak a matek háziájában, csak hogy ne kelljen tanulni. Hirtelen jobban értesz a matematikához, mint eddig. Anyudnak készségesen segítesz sütés-főzés közben, megtanulsz új recepteket, ételeket, a szobád szinte minden nap csillog-villog. Ha így folytatjuk, a négy év során remek háziasszony kovácsolódik belőlünk.

Úgy gondolom, sokat tanultunk ebből a vizsgaidőszakból. Hogyan készülünk, hogyan rendezzük a vizsgákat, és hogy ne keseredjünk el, ha valami nem sikerült. A következőre már fel vagyunk fegyverkezve!

Főleg, hogy most már vége, fellélegezhettünk, pihenhetünk egy jót, alhattunk, bulizhatunk és ismerkedhetünk az új, érdekesebbnél érdekesebb tárgyakkal.

De aligha érezhettük magunkat nyugodtan, mert a tárgyfelvétellel és a Neptun rakoncátlankodásával kellett szembenéznünk. Sok problémával küzdött a rendszer az átállás miatt, de szerencsére rendeződött.

G. K.



Bárczi-kórus

Életem egyik meghatározó pontja az éneklés, hiszen már több mint tíz éve élem át a zene által adott örömet, energiát, törődést és élményeket. Budapest rengeteg új dolgot hozott számomra, az éneket, a zenét azonban semmi nem pótolhatja, így egy nap felöltött bennem, vajon vannak-e rajtam kívül az egyetemen mások, akik hasonlóan éreznek, vajon lenne-e kedvük csatlakozni egy olyan közösséghez, akik önmagukért és egymásért összefogva elindulnának egy közös úton új zenei élményeket gyűjtve.

Rövid idő elteltével a meghirdetés után a megfelelő létszámmal összegyűltünk a Damiban sokak által „lovarda” néven ismert üresen kongó teremben. Az újonnan összeállt közösségnek azonban először meg kellett szabadulnia a magukkal hozott hétköznapi problémáktól, zavaró gondolatoktól.

Egy hirtelen ötlettől vezérelve lekapcsoltam a villanyt. Természetesen először mind megszeppentünk, azonban néhány perc elteltével máris átszellemülve, a problémákat a falakon kívül hagyva felkészültünk a megpróbáltatásra, azaz a jég áttörésére a közös hang megszólaltatásával. Ekkor eljött a pillanat, a kezdőhang segítségével megszólalt a zene. Együtt éreztük át ugyanazt a felemelő élményt, a teremben összejött ismeretlen és ismerős emberek hirtelen egy csapattá váltak a dal által összefűzve, tudatosan vagy tudatlanul egymással éreztetve, hogy közösen hoztak létre valami újat.

A kórus 6 állandó taggal indult el, majd rövidesen 2 új taggal bővült. A helyszínt a Diákbizottság és Ili néni (dr. Hajdani Ilna) segítségével kaptuk meg, melyért ez



úton is szeretnék köszönetet mondani. Az első félév során minden héten egy alkalommal összegyűltünk énekelni. Több tagunk is jelentős kóruséneklési tapasztalattal rendelkezik, így a repertoárt közösen alakítjuk ki. Kánonok, kétszólamú darabok segítségével ízlelgetjük a többszólamúságot. Karácsonyra 3 dalból álló műsort raktunk össze, amit a kollégiumban és a Bárczin is bemutattunk. A sok kedves, elismerő és lelkesítő visszajelzés megerősített bennünket a kórus létrejöttének jótékony hatásában. A két félév között mi is szünetet tartottunk, így türelmetlenül várjuk a folytatást. A kezdeti időbeosztás megszervezése után a próbák március elején elkezdődtek.

Szívesen látunk új tagokat!
(További információért ide írjatok:
korus2013@googlegroups.com)

Miklós Ildikó



Kitárt ajtók a Bárczi HÖK-ben

Egyre jobban bonyolódik a felsőoktatási átalakításokról szóló vita, melyekben a hallgatói önkormányzatok központi szerepet játszanak. Az egymás utáni demonstrációk közepette néha elvész az ember. Úgy gondoltuk, hogy ilyen helyzetben legjobb lenne, ha a dolgok mögé látnánk kicsit és több információval tudnánk szolgálni a hallgatóknak arról, hogy mi is a HÖK, mik a feladatai és hogy is végzik ezt itt nálunk a karon. Ezekre e kérdésekre pedig ki más is válaszolhatna jobban, mint Müller Barbara a Bárczi HÖK elnöke.

Kedvenc étel: körömpörkölt (minden, ami hús)

Kedvenc ital: tea

Kedvenc film: Ébredések

Kedvenc időtöltés: kosárlabda, lovaglás

Kedvenc könyv: Ottlik Géza: Iskola a határon, és minden, ami Robin Cook

Kedvenc sorozat: Grace Klinika, Lie to me

Kedvenc hely: Berlin

Kedvenc szín: fekete, piros

Kedvenc idézet: „A világhoz nem alkalmazkodni kell, hanem csinálni, nem újrarendezgetni azt, ami már megvan benne, hanem hozzáadni mindig.”



Neked mi a véleményed a felsőoktatás helyzetéről?

Erről elég radikális véleményem van, mert azt gondolom, hogy sok minden az iskolában dől el és fontos, hogy az állam életében nagy hangsúly legyen az oktatáson, és ez ne csak oktatás, hanem nevelés is legyen. Éppen ezért engem elszomorít az, ami jelenleg a felső- és közoktatással történik. Olyan döntések születnek, melyek mögött nincsenek tanulmányok, kutatások, munkaerő piaci prognózisok és azt gondolom, hogy akár még az is jobb megoldás lenne, ha egy teljesen új, de biztos alapokon nyugvó rendszer születne meg. A kialakult helyzetre nem az a megoldás, ha minél

több forrást kivonunk és ellehetetlenítjük a működést, hanem ha kiemelt figyelmet szentelünk neki.

Persze egyszerre minden problémát megoldani szinte lehetetlen.

Érdekvédelem szempontjából, mi a véleményed a Hallgatói Hálózat és a HÖÖK kapcsolatáról?

Az a véleményem, hogy a két szervezetnek kötelessége lenne, hogy kézen fogva harcoljanak a hallgatók érdekeiért. A probléma ott van, hogy az érdekeik néhány helyen különböznek, arról nem beszélve, hogy a HÖÖK a hallgatók által demokratikusan megválasztott képviselőkből áll, így nem élhet olyan eszközökkel, amivel a Hallgatói Hálózat igen. Így míg a HÖÖK megpróbál tárgyalásos úton eredménye-



ket elérni a kormánnyal szemben, addig a Hallgatói Hálózat a bázisdemokráciára hivatkozva, képes radikálisabb úton küzdeni az érdekeinkért. A sajtó pedig mindent megtesz, hogy ezeken a különböző helyzeteken keresztül a két felet egymás ellen hangolja.

Te és a Bárczi HÖK, mint a mi képviselőink, hogyan vettétek ki részeteket ezekből a megmozdulásokból?

Mikor decemberben kezdődtek a tüntetések, mi abszolút mellette voltunk. Ott voltunk a Lágymányos-i Campuson is, ott voltunk minden utcai tüntetésen is, ugyanis eljött az ideje annak, hogy mi is hallassuk a hangunkat, és kinyilvánítsuk a véleményünket. Mindemellett az összes EMMI által közigazgatási egyeztetésre kiküldött anyagot véleményeztük, igyekeztünk mindenhova beleszólni a gyakran ellentétes véleményünket.

Tulajdonképpen milyen feladatokat lát el a HÖK?

A HÖK elsődleges feladata a hallgatók érdekvédelme, éppen ezért több szinten valósul meg a mi tevékenységünk. Egyrészt tanulmányi ügyekben segítünk a hallgatóknak, ha olyan problémájuk van, amit ők nem tudnak megoldani, vagy ha nem igazodnak ki a HKR rejtelseiben.

Másik fontos feladatunk a hallgatók kulturális életének felpozícióba hozása. Ennek érdekében szervezünk kulturális és szórakoztató rendezvényeket, mint például a Kitárt Ajtók Ünnepe, vagy a minden tavasszal megrendezésre kerülő PUNCS. Továbbá feladatunk még, hogy elbíráljuk a szociális ösztöndíjra beérkező pályázatokat, és megállapítsuk a tanulmányi ösztöndíj ponthatárát. Mind a kettő egy elektroni-

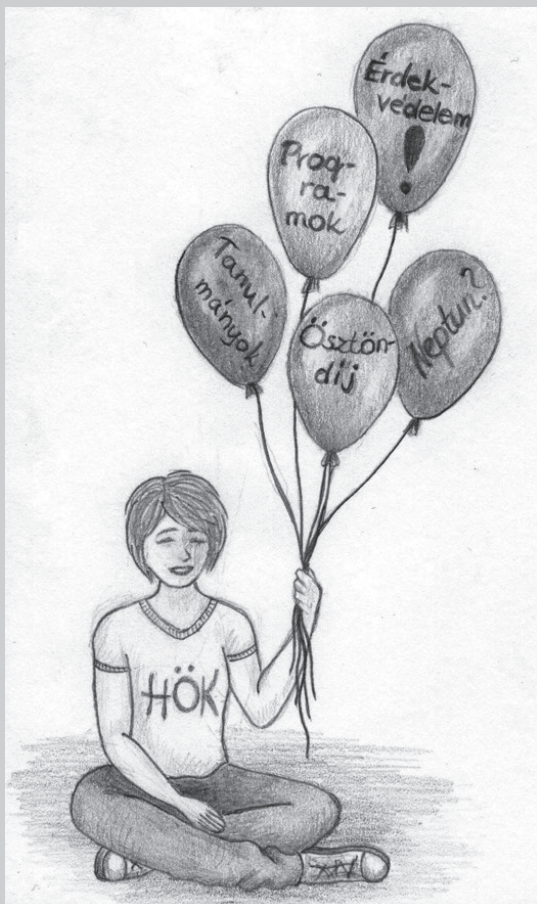
Hallgatói Hálózat: A magyar egyetemisták autonóm módon szerveződő diákjai. A felsőoktatási törvénytervezet keltette felháborodás hozta. Tagjai között vannak hallgatók és oktatók is. Céljuk a felsőoktatási döntésekben való részvétel és függetlenség biztosítása. Jelmondata: Az Egyetem a miénk.

HÖÖK: Hallgatói Önkormányzatok Országos Konferenciája. A magyarországi felsőoktatási intézmények hallgatói önkormányzatainak demokratikus alapon szerveződő és működő országos érdekképviselői szervezete. A magyar felsőoktatás átfogó fejlesztése érdekében intézményi és regionális szinten nem megoldható felsőoktatás- és ifjúságpolitikai feladatokat végez.

kus rendszer segítségével történik, és az a legfontosabb, hogy igazságosan osszuk el a törvény által meghatározott, ezekre fordítható keretet.

Tennivalótok most volt bőven a Neptun kapcsán. Többet elégedetlenek vele, és nem értik miért kellett változtatni. Erről mi a véleményed?

Utólag kár azon gondolkodni, hogy miért van Neptun. Lehet szeretni, nem szeretni sajnos változtatni ezen már nem tudunk. Azt gondolom, hogy a helyzetből kell a maximumot kihozni. A kar vezetőségének sajnos nincs sok befolyása abban, hogy hogyan alakul a hallgatói felület működése. Folyamatosan tartjuk a kapcsolatot a Neptunt üzemeltető SDA Zrt.-vel, illetve az Oktatási Igazgatóság munkatársaival. Saját tapasztalatból mondom, hogy nagyon sok ember dolgozik azon, hogy a Neptun jól működjön. A tanulmányi osztály nehéz helyzetben van, mert az a képzés, amit mi is és ők is kaptak, közel sem mondható kielégítőnek. Ez nem a képzők hibája, hanem a helyzetből adódik, hiszen annyira tesztverzióként futott be, és még mindenki ismerkedik vele.



A rajzot Kovács Szilvia készítette.

Nincs egy konkrét recept, ami szerint működik, minden egyetemnek más a képzési struktúrája, ebből kifolyólag pedig más a Neptun felépítése. Minden eddig beérkező problémát név szerint továbbítottunk, hogy ki tudja őket javítani, és továbbra is arra törekszünk, hogy minél kevesebb problémája legyen a hallgatóknak és a tanulmányi osztálynak szintén.

Említetted a Kar vezetőségét. Mennyire tudtok együttműködni velük?

Azt gondolom, hogy mindig is nagyon jó viszony volt a Bárczin a HÖK és a Kar vezetősége között, és ez most is így van. Zászkaliczky dékán úr is mindig megerősíti ezt, hiszen bármilyen problémával

megyünk hozzájuk, mindig olyan megoldás születik, ami a hallgatók érdekeit szolgálja, még ha ez elsőre nem is mindig így látszik. Különösen fontosnak tartom, hogy adnak a hallgatók véleményére, sőt kíváncsiak rá. Összefoglalva úgy gondolom, hogy nagyon hallgatócentrikus hely a Bárczi.

Te, mint elnök, hogyan veszed ki a részed a feladatokból?

A legfontosabb feladatom, hogy a Hallgatói Önkormányzat munkáját koordináljam, részt vegyek a kari-, és egyetemi bizottságok ülésén és ott képviseljem a Bárczis hallgatókat. Minden héten részt veszek a dékáni tanácson, az EHÖK elnökségi ülésén, tagja vagyok a szenátusnak, az egyetem legfőbb döntéshozó szervének és még jó pár bizottságnak. Az ott hallottakról pedig igyekszem a legkörültekintőbben informálni a hallgatókat.

Hogyan lettél HÖK elnök?

2010 szeptemberében választott meg az évfolyam a sport- és rendezvényszervező bizottságba, ahol fél évig tevékenykedtem. Január végén felkértek a gazdasági alelnöki poszt betöltésére, mivel többen is úgy vélték, én lennék erre a legalkalmasabb személy. Hilda, az akkori HÖK elnök kezdte mondogatni, hogy szeretné, ha majd szeptembertől én venném át a helyét, mivel ő akkor már a diplomamunkáját fogja írni. Tudtam, hogy nagy felelősséggel jár ez a tisztség, kezdetben tartottam is a dologtól, de Hilda időben elkezdett „nevelni”, megmutatta milyen feladataim lesznek, és egy kis győzködés után ezt a tisztséget is megpályáztam. A Küldöttgyűlés pedig 2011 októberében választott meg elnöknek.



Mikor és hogyan kerültél ide, a Bárczira?

Kezdetben édesanyám nyomdokaiba szerettem volna lépni, és testnevelő tanárnak készültem, de édesapám nagyon szerette volna, ha valaki követi őt az orvosi pályán. Mivel a kémiát mindig nagyon szerettem, érettségi után az orvosi egyetemre jelentkeztem, ahol két és fél évet töltöttem el. Közben fél évig dolgoztam egy belgyógyászati osztályon segédápolóként, ahol rájöttem, hogy bár segítő szakma való nekem, szeretek emberekkel foglalkozni, mégis másképp szeretném azt tenni, mint az orvosok. Így jutottam el a gyógypedagógiához. Eleinte a pszichopedagógia érdekelt, majd ahogy egyre több ismeretet kaptunk, úgy változott az érdeklődésem is és végül a szomatopedagógia és a tanulásban akadályozottak pedagógiája szakirány mellett döntöttem. Azóta rájöttem, hogy nem is lehetnék jobb helyen.

Mint elsőszámú képviselője a Bárczis hallgatóknak, mi a véleményed az eddigi munkádról?

A lelkiismeretem nyugodt, ugyanis úgy gondolom, hogy az elnökség és én is mindent megteszünk a hallgatókért. Mindenki nagyon sokat dolgozik. Sajnos azonban a jelenlegi felsőoktatási helyzet annyira kaotikus, hogy sokkal több mindent tehetnénk még a hallgatókért, de mivel magunk is hallgatók vagyunk, így nem jut elég idő minden új ötlet megvalósítására, nem tudunk minden lehetőséget kihasználni úgy, ahogy lehetne. Ebből az okból kifolyólag van egy kis hiányérzetem, olyan mintha egyfolytában az idővel harcolnék. :)



Mit üzennél a hallgatótársaidnak?

Elsősorban, mint HÖK elnök azt üzenem, hogy legyetek bátrak és kérdezzetek, kérjetek segítséget, mert azért vagyunk, hogy segítsünk!

Másodsorban, személy szerint azt üzenem, hogy legyetek kíváncsiak, érdeklődők a közélet iránt, széleskörűen tájékozódjatok mindenféléről, ami a világot, az országunkat mozgatja, és legyen véleményetek ezekről, mert kilépve az Életbe, kezünkben a diplomával, ott fogunk majd állni pedagógusként a gyermekek előtt (tisztelet a kivételnek), és nekünk kell majd azokat az értékeket képviselni, ami az ő életüket, gondolkodásukat is nagyban meghatározza!

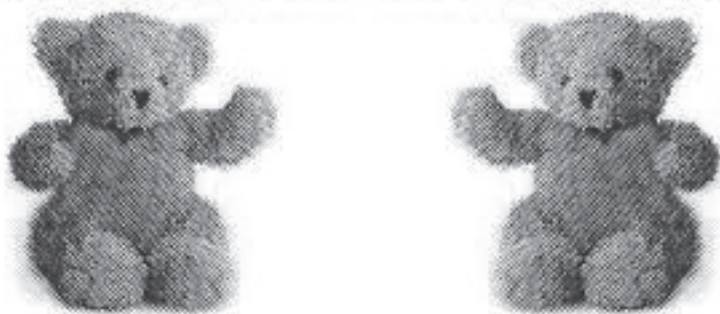
Köszönjük az interjút!

**Az interjút készítette:
Lakatos Dániel**



ANGSTER MÁRIA ALBÁN RATSZOA

ikertörténetek elvesztéséről



**Dr. Angster
Mária:
Ikertörténetek -
Elvesztett
ikrek a családalállí-
tásban és a pszi-
choterápiában**

Majdnem mindannyiunknak volt egy ikertestvére, aki a várandósság valamely szakaszában többnyire spontán módon elhalt, sokszor

tünet nélkül. Ez egy olyan trauma a túlélő számára, mely a további élet egészét meghatározhatja. A tünetek gyermek- és felnőtt korban egyaránt felismerhetők: kapcsolati problémák, gyerekvállalási nehézségek, tanulási nehézségek, fogyatékoság, autizmus, stb. A tünetek sokrétűek, minden betegség hátterében állhat ikervesztés.

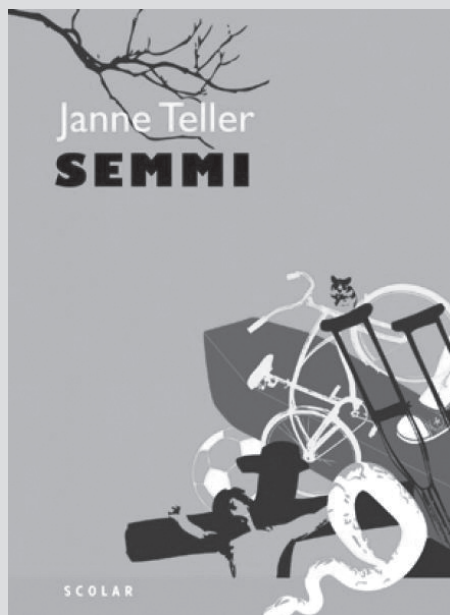
Ezt a témát tárja elénk Dr. Angster Mária. Sokéves tapasztalatait összegyűjtve, más területek szakembereinek véleményével kiegészítve mutatja be az olvasónak az ikervesztés következményeit, problematikáját, azok megoldásait.

„Agyermekpszichológiai problémák, a későbbi felnőttkori kapcsolatokat megzavaró ikervesztés, a gyerekvállalás nehézségeibe belejátszó veszteség, a gyermek érzelmi zavarai, a halálvágy, az önpusztítás, a depresszió, a magány, az önvád, a bűntudat, az elhúzódó gyász esetei után a patológia sűrűjébe is betekinthetünk; a fogyatékoság, a testi, lelki, pszichiátriai betegségek összefüggéseibe is beavatódunk.” – Prof. Dr. Bagdy Emőke előszavából.

A könyvet olvasva problémáink, nehézségeink, visszatérő, eddig érthetetlen élethelyzeteink összefüggései feltárulnak, ezáltal megértjük, és megoldhatjuk őket.

A könyv kapható nálam, érdeklődésedet a következő címen jelezd:
dakoreka@gmail.com

Dakó Réka (III.évf.)



Janne Teller: Semmi

Nézzük a tényeket. A *Semmi* 2000-ben jelent meg Dániában. Előbb betiltott botránykönyv, aztán a dán Kulturális Minisztérium Gyermekkönyv-díjának nyertese, majd kötelező olvasmány. Több nyelvre is lefordították, több nemzetközi díj birtokosa. 2013 januárjától a Budapesti Bábszínházban a Quimby együttes zenéivel kiegészítve színpadon is megnézhető. Ifjúsági regénynek álcázott egzisztencialista kérdésekkel foglalkozó szenvedélyes pszichothriller. „Olvasása kiskorúaknak csak szülői felügyelet mellett ajánlott.”

Vigyázat, spoilerveszély! Egy álmos dán kisvárosban megkezdődik a tanév és a 8. a osztályos Pierre Anthon prófétai jelentőségű kinyilatkoztatást tesz: „Semminek sincs értelme, ezt régóta tudom. Ezért semmit sem érdemes csinálni. Erre most jöttem rá.” És kimegy. Egyszerűen elhagyja a termet. Az osztályt. Az

iskolai köteléket. Felül egy szilvafára, hogy onnan vagdossa az elhaladó osztálytársak fejéhez intelmeit és rohadt szilvát.

Az osztálytársak pedig ott maradnak. Fülükben Pierre Anthon zengedelme. Fejükben pedig a szorongató gondolat: mi van, ha igaza van. A regényben egyetlen felnőtt sincs, aki a kamaszoknak segíthetne feldolgozni mindezt. Összefognak, közösséget alkotnak, be akarják bizonyítani a szörnyű állítás ellenkezőjét. Eleinte Pierre Anthonnak, aztán egyre világosabb: saját maguknak. A zöld szandálnak, az imaszőnyegnek, a horgászbótnak, a kék copfoknak, az örökbefogadási bizonyítványnak, a halott kistestvér kiásott koporsójának, egy kutya levágott fejének, Sophie ártatlanságának, a tehetségesen gitározó Jan-Johanson mutatójának csak van értelme.

Az, hogy minek van vagy minek nincs értelme mindig az egyén számára döntő. A gyerekek egyre kegyetlenebb igényekkel állnak elő. Akinek be kell szolgáltatni valamit, az már mint igénytevő utána dacos túllícitálással terjeszti a köz elé, mit kíván a következőtől. Így növekszik a város széli titkos fészkerben egyre hatalmasabbá a Fontos Dolgok Halma. A „nemes cél”, Pierre Anthon prófécijának cáfolata válik az életük értelmévé. De túl messzire mennek. A dolog kiderül. A felnőttek rájönnek. És a szürreális álom folytatódik. Egy New York-i múzeum hárommillió-hatszázezer dollárért meg is vásárolja, mint zseniális műalkotást. Pierre Anthon azonban csak ül a szilvafán és ugyanúgy lenéző önteltséggel rivallja, hogy ennek sincs, semminek sincs értelme. A gyerekek viszont már tudják: „Pierre Anthon tehet mindenről. És hogy ezért meg kell fizetnie.” Mindez nyolc éve történt. Minderre egy kis üveg hamu emlékezteti az akkori 8. a osztály minden egyes tagját, hogy az élet értelmével nem játszottunk.

Janne Teller könyve inkább a felnőttekhez szól. Ami történik: brutális. De mégis úgy számol be róla az osztályból Ágnes, mintha az osztálykirándulást szerveznék. Abban, hogy ekkora hatása van a könyvnek pontosan e stílus „vonható felelősségre”: az objektivitás, a szenvedélyes bagatelizálás mellett a valódi történések brutalitása olyan feszültséget kelt, ami a lapokhoz bilincseli az olvasót. És ez a kínos szorítás akkor is megmarad, miután becsuktuk a könyvet. Ez a regény tényleg nem semmi!

Hetényi Henrietta



Ugyanaz, csak kicsit másképp

Harmadik rész

Egy kis kihagyás után ismét egy újabb témával állok elétek, ami remélem, kissé felborítja az egymás után menetelő szürke napokat. Sokak szerint, ha valaki valamilyen fogyatéksággal él együtt akkor az már nem járhat el bulizni. Lehet, hogy ezt hiszik, de ez egyáltalán nem így van. Vegyük példának Mosolykát (Hozleiter Fannit), akiről már sokan hallottatok, és ha jól tudom az előző Bárczium számban is volt róla szó. Ő is, ha jó a szombat este fogja magát, és barátaival együtt elmegy egy jó nagyot bulizni. Én is mostanában így vagyok vele, hiszen egy ideje én is ugyanúgy eljárók szórakozni, mint a többi velem egyidős. Ez azonban nem mindig volt rám jellemző, hiszen a szakközép sulis évek alatt egyáltalán nem jártam sehova se.



Lett volna kedvem, csak sosem volt olyan társaság, akivel szívesen mentem volna. Azonban sosem unatkoztam, hiszen mindig volt valami, amivel el tudtam foglalni magamat. Az egyik ilyen magányos, késői szombat estén jött az a tudat is, hogy én író akarok lenni, és hogy írni fogok. Azonban még nem voltam olyan bátor, hogy bármelyik versemet, vagy elkezdett regényemet is publikáljam a nagy közönség előtt. Az első nagy lépés e téren még csak ez az újság, s azok a vélemények, amiket töletek, vagyis az olvasóktól kapok. Visszatérve a témára mióta egyetemista lettem nagy bulizós csajszi lett belőlem. :) Ugyebár sok ilyen iszákos bulit

tartanak a gólyáknak, amik közül páron én is részt vettem ebben a félévben. Az első ilyen rendezvény a gólyatábor, ahova még féltem elmenni, na meg hát azzal párhuzamosan volt az a tábor, ahol szorosabbá vált a kapcsolatom Ébikémmel. Nem kellett sokat várni a következő ilyen összegyűlős rendezvényre, hiszen a beiratkozás után pár nappal már találtunk is rá alkalmat. Ez nem más volt, mint a Kocsmatúra, ahova elindulva azért még egy kissé izgultam. Félttem attól, hogy hogyan fogják fogadni azt, hogy a betegségeim ellenére pár órára is, de szeretnék egy átlagos csajszi lenni. Igaz, hogy nagyon elfáradtam, de ekkor ismerkedtem meg a



legtöbb új emberkével. Meg is volt másnap az átka, de „Aki éjjel legény az legyen nappal is”. A következő ilyen alkalom a Jegest Est előtti találkozó volt, ami azért nem hagyott olyan nagy nyomott bennem. Az a hely, ahol voltunk, ott túl hangos volt a zene, és emiatt alig hallottam a többiek hangját. Emellett az is nagyon zavart, hogy a székeken folyamatosan cserélődtek az emberek, és sose tudtam egy beszélgetést befejezni. Erről az útról inkább a haza jutás volt az élvezetesebb három vagány csaj társaságában. A Nyugatiban mozgó lépcsőn kellett lemászni a metróhoz, azonban pár megálló után már egyes egyedül kellett utaznom a feketén sötétlő hajnalban. Utol is ért a hatása, hiszen úgy kellett magamat összekanalazni, hogy ne késsek el sehonnan se. Ez után ismét egy kis ideig szüneteltünk, ám csak addig, amíg az egyik seniorom meg nem szervezte a Sárgalight Party - t.

Azért neveztük el így, hiszen itt csak a sárga csapat tagjai gyűltek volna össze, azonban a kb. harmincfős társaságból csak páran jöttünk össze, ami nem is volt

baj, hiszen sokkal jobban tudtunk beszélgetni. A szórakozó helyiség is nagyon hangulatos volt, hiszen egy régies kis házikónak a padlásán iszogattuk a különböző ízesítésű teákat. A teázás közben pedig egymást váltogatva meséltük az egyre szaftosabb sztorikat, amik általában a bulizásokon művelt dolgokról szóltak. Nem sokszor tudtam felszólalni, hiszen ezekről a dolgokról nem sok élményem van, így inkább a hétköznapi kis apróságok közül merítettem. Néha úgy érzem, simán jelentkezhetnék a Stand Up Comedy-ba, hiszen az ott fellépők is a szürke napokból merítenek. Sokat számít az, hogy hogyan adjuk elő azt, amit mesélünk, hiszen a rossz élményekből is kovácsolhatunk jót. Sokszor vagyok úgy vele, hogy már azon röhögök, hogy jó milyen béna is vagyok. Lassan a végéhez érve foglaljuk csak össze, hogy mit is vonhatunk le a felsorolt kalandokból. Szerintem bármilyen problémával is élünk nyugodtan tomboljuk ki valahogy magunkat bulizással vagy azzal, amivel jól esik.

Dorhixa



PUNCS

A Bárczi legjobb bulija

Április 18!

Ha lesz rajtad rózsaszín, lesz neked egy meglePINK



Térképes kalandozás, tájékozódási futás az ELTE-n

„Navigare necesse est.” Tájékozódni szükséges. Tartja az ősi latin szentencia. Senki ne ijedjen meg, nem az élet nagy és súlyos mérföldkövei közti lavírozáshoz adunk most **tájékozódó pontokat**. A dolog szó szerint földhözragadt. Elmondom az alaprecept hozzávalóit: **erdő, futócipő, térkép, tájoló, opcionálisan bozótruha**.

Kimerészkedsz a négyszögletű ke-rekerdő szélére (vagy a Népligetbe, mert az közelebb van), várod a visszaszámláló rajtgép adrenalinpumpáló pittygését és RAJT. Indulhat a tájékozódási futás. Van, aki találóan úgy fogalmazta meg a tájfutás lényegét, hogy „futás közbeni sakkozás”.

A tájékozódási futás, vagy egyszerűbben tájfutás a skandináv országokból indult és fertőzte meg a világot. Az eredetileg katonai edzőgyakorlatok immár testet és szellemet megmozgató, kortalan világsporttá nőttek ki magukat (2009-ben a világbajnokság Miskolcon, 2011-ben a senior világbajnokság Pécsen került megrendezésre).

A játékszabályokat igazán röviden össze lehet foglalni: kapsz egy tájfutó térképet, amely speciális abból, hogy az erdőben kocogva-sétálva és a térkép jelkulcsát ismerve töké-

letesen be tudod azonosítani, hogy éppen egy méretes rókavár és egy turistapad között állsz-e avagy ha itt tovább haladsz, akkor igencsak meredeken ível majd fel az utad.

Megkapod a térképet. A térképen pontokat találsz bekarikázva. Ezeket kell megtalálni a lehető leggyorsabban és helyes sorrendben. Ösvényen futsz vagy átvágysz a bozótton?

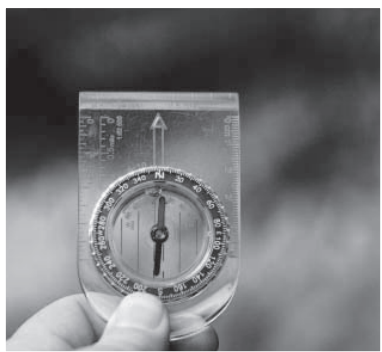
Egy túlélő szerep-j á t é k döntéshelyez-te in kell átvere-kedned magad,

na meg egy-két pa-takon, tisztáson, töbrön-gödrön-nyiladékon. A pályákat a kezdőtől a komolyan technikás kihívásokig végtelen minőségben és mennyiségben lehet összeállítani, hogy mindenki megtalálja a számára leginkább megfelelőt.

A tájfutást gyakorlatilag bárki űzheti: az, aki hosszú távú futásban jó, az, aki rövidben. Az, ki inkább sítalpakat csatol nyúlcipő helyett a lábára és az is, aki kerekesszékekben vág neki a rengetegnek. Lehet futni és biciklizni, lehet sétálni és mobillal csapatban tájékozódni. Számos izgalmas kihívást talál magának az, aki magára és a térképre hagyatkozva kicsit ki akar szakadni a város zajából. Legyen bár öt éves vagy 12-szer ennyi.

A Hegedűs András szakosztályvezető által koordinált ELTE-BEAC Tájfutó szakosztály várja az erdő és testi-szellemi sport szerelmeseit, legyenek bár hallgatók vagy ELTE munkatársak. Minden évben megrendezik az Eötvös Loránd Tájfutó Emlékversenyt, amelyre idén március 15-én került sor. Nem kell versenyszerű sportkarrierre gondolnia annak, aki csak kipróbálná magát és ellátogat egy edzésre, melyeket minden héten szerdánként, változó helyszíneken (János-hegy, Kakukk-hegy, Vérmező, Gellért-hegy stb.) rendeznek. **A versenyekről és az edzőversenyekről a Budapesti Tájfutók Szövetsége honlapján lehet tájékozódni: http://www.btfisz.hu/index.php?option=com_verseny**

Az ELTE tájfutóit az edzőversenyeken túl a Facebook oldalukon (<https://www.facebook.com/groups/213259045467972/?ref=ts&fref=ts>) is megismerhetitek! **Orientáld magad a sportra!**





Új félév, új kihívások, újult erő...

...de ugyanaz a kérdés: milyen legális serkentőszerral maradjunk ébren napközben? Szemléljük hát a kávé-, tea- és kakaófogyasztást antropológiai nézőpontból!

Kávé

„A logikus, következetes gondolkodás nagyon függ a fizikai test állapotától. A kávé különös hatása, amely mintegy élesebbre fokozza a fizikai test fizikai állapotát, fizikailag segíti elő a logikus következetességet.”

„Lehetnek ugyan egészségügyi megfontolások a sok kávéivás ellen, azonban elmondhatjuk, hogy éppen azok számára, akik a szellemi élet magasabb régióiba akarnak emelkedni, nem is olyan helytelen szokás, sőt egész hasznos lehet a logikus következetességet időnként a kávé serkentésével kiváltani... A kávé növeli bennünk azt, hogy a dolgokat rendezetten akarjuk látni.”

„A kávé ugyanazt okozza az emésztésben, mint amit a logikai műveletek jelentenek a gondolkodás számára. Amit a gyomorral tesz a kávé, ugyanazt tesszük a gondolkodással, amikor rendszerező logikai műveleteket hajtunk végre. Amikor kávéit iszunk, olyankor felerősítjük magunkban a logikus következetességre való hajlamot. Ha az ember önállóvá akar válni ilyen téren, akkor szabaddá kell tennie magát attól, ami az alsó szervrendszerében hat, és átadnia



magát egy olyan cselekvésnek, amely a saját lelkéből meríti a logikus gondolkodás erejét. Ekkor a rendezetlenségbe került gyomra is rendbe jöhet. (Hasznos kávéit inni logikai műveletek végzése közben.)”

„A kávé az „újságírók itala”... Az újságíróknak tulajdonképpen szeretniük kellene a kávéit.”

„A feketekávé ivás tulajdonképpen azt is jelenti, hogy minden alkalommal, amikor az étkezésekkel olyasmit viszünk be a testbe, ami egészségtelen és túl erősen nyomul be az asztrátestbe, azt eltávolítjuk a testből. (Étkezések után feketekávéit inni.)”





Tea

„A teafogyasztás következtében a gondolatok szétszórtabbak lesznek, és alkalmatlanná válnak a tények összekapcsolására. A tea a fantáziát serkenti ugyan, ha nem is mindig szimpatikus módon, de az igazsághoz és az összefüggésekhez való szilárd ragaszkodást legyengíti bennünk, úgyhogy álmodozó fantazmagóriákat és bizonyos nemtörődömséget eredményez. A teafogyasztás olyan emberré tesz, aki kevésbé törődik a külső, szabályos élet követelményeivel.”

„A teafogyasztás következménye nem a gondolatok összekapcsolása, hanem az ugrálgatás közöttük; a tréfás embereket vicceselésre ösztönzi. A tea a diplomaták itala. Hatása azonban különböző a különböző népeknél. Az orosz még fiatal nép, itt a tea másképpen hat, mint az öregebb népek körében.”



„A tea a diplomaták itala, csapongó gondolkodásra készíti.”

Kakaó

„Bizonyos tulajdonságai alapján a kakaó a tea és a kávé között helyezkedik el. Azok számára, akiknek a következetes gondolkodása még támogatásra szorul, ad valamit, bár nem mindent, másrészt azok számára is jól jön, akik sziporkázók. Szintén előnyös az olyan embernek is, akiben megvan az elegendő erő a szellemi tartásához, és éppen arra lenne szükség, hogy erőit ne



feszítse meg állandóan. Egyrészt fontos, hogy ne legyünk túl érzékenyek a kakaó hatására, másrészt, hogy ezt a hatást képesek legyünk valóban kibontakoztatni, és ne legyünk iránta teljesen érzéketlenek sem, különben súlyként nehezedik ránk, és sziklaként üli meg szervezetünket. A kakaó táplálódóbb is, mint a kávé és a tea. Ha tehát arról van szó, hogy a három közül válasszunk, akkor a kakaót kellene előnyben részesítenünk, amely bizonyos mértékig az emberi lény egyéb oldalait is serkenti.”

Forrás: Rudolf Steiner: A táplálkozásról (Új Manifest Kiadó 2007)

White



Az autogén tréning

Az autogén tréning egy relaxációs technika, amelynek segítségével a testi és lelki működéseinket tudjuk befolyásolni. Schultz német pszichiáter nevéhez fűződik.

A technika tréner segítségével tanulható heti egy órában.

Az autogén tréninggel tanfolyam keretében ismerkedtem meg. A SOTE-n indult, de nem csak SOTE-s hallgatók iratkoztak be, bármely egyetemről jött hallgató részt vehet a kurzuson. Ez egy alapfokú tanfolyam. A tréninget egy nagyon kedves doktornő vezeti, aki végzett autogén tréner.

Kényelmes testhelyzetben, általában fekvé végezhető. Fontos, hogy kényelmes ruhában legyünk. Ha kényelmesen elhelyezkedtünk, fokozatosan ellazítjuk a testünket, a lábfejtől kezdve egészen az arcizmokig. Nem muszáj behunyni a szemünket, de általában csukott szemmel könnyebb az ellazulásra koncentrálni. A csoportvezető vezeti a relaxációt, és ő irányítja, hogy mely testrészt lazítsuk el. A tréner lassan, ritmusosan ismétli „Megnyugszom, ellazulok.” A teljes test elernyedése után következik a lecsendesedés, amikor nem szólal meg a tréner. Majd pár perc után lassan visszatérünk, átmozgatjuk végtagjainkat, lassan kinyitjuk a szemünket, és felülünk. Általában 10 percig tart a folyamat. Ezt követően a résztvevők elmondják a gyakorlat közben szerzett élményeiket, benyomásaikat és tapasztalataikat. A gyakorlat során semmi nem kötelező, nem számít hibának, ha közben elkalandoznak a gondolataink vagy valami nem sikerül, itt nincsen teljesítménykényszer. Rohanó hétköznapijainkban valóságos felüdülés az AT, segít kezelni a stresszt, és lecsillapítani az idegrendszert. Továbbá javítja az állóképességet, és fokozza az immunrendszer védekezőképességét, és tudományosan alátámasztott tény, hogy tényleges fiziológiás változásokat is előidéz.

Jellemző az autogén tréningre a megengedő-elfogadó szemlélet, semmit nem muszáj érezni, minden úgy jó, ahogy történik vagy

éppen nem történik meg. Nem feltétlenül esik jól minden perce, van olyan része, amit kellemetlennek érezhetünk, de ez így van rendjén. Elvégre az életben sem csak kellemes dolgok vesznek körül. Apró lépésekben haladunk előre, fokozatosan vonjuk be a testrészeinket a munkába. Úgy gondolom, hogy az alapelvek rokonságba hozhatók a gyógy-pedagógia szemléletével. Az elfogadó szemlélet alappillére a munkánknak, valamint a fokozatosság is nagyon fontos, illetve maga a tréning is hasznos lehet bármilyen fogyatékoság fajtánál. Segít a testséma és testtudat kialakításában, javítja az izmok feletti kontrollt. Nem intelligenciához kötött, értelmileg akadályozott személyek is kiválóan megtanulják ezt a technikát.



Az autogén tréninget csak ajánlani tudom mindenkinek, minden nap 2-szer 10 percet vesz igénybe. Kezdetben nehezen illeszthető be a napirendbe egyszer 10 perc is, de megéri ennyi időt szánni magunkra. A változás pár nap után tapasztalható, frissebbnek és energikusabbnak érezzük majd magunkat.

Beka



Auszüge aus: M. Buchka: Alter (2011)

Demenzerkrankung

Gedächtnisabbau:

Im weiteren Verlauf der Erkrankung kommt es zum Gedächtnisabbau. Langzeitgedächtnis- und Erinnerungsstörungen sind die Folgen. Informationen aus jüngerer Zeit gehen zuerst verloren, bis nur noch Erinnerungen an frühere Lebensphasen vorhanden sind. Aus dem Gedächtnisabbau resultieren unterschiedliche Auffälligkeiten. Zum einen kommt es zu Orientierungsstörungen. Der Mensch mit Demenz ist zeitlich, räumlich, persönlich und situativ nicht orientiert. Sprachstörungen, wie Wortfindungsstörung, und der Abbau intellektueller und instrumentaler Fertigkeiten kommen hinzu. Bekannte Personen bleiben unerkannt und der Verlust des Wissens über die eigene Person und die persönliche Lebensgeschichte zeichnen sich ab.

Erscheinungsformen:

Der Begriff „Demenz“ kann als Oberbegriff verstanden werden, dem unterschiedliche Formen der Erkrankung zu Grunde liegen: sekundäre Demenzen und primäre Demenzen. (...)

Die Hauptsymptome einer Demenz sind Einbußen der kognitiven Fähigkeiten, also der Fähigkeit der Erkenntnisgewinnung. Die Fähigkeit der Erkenntnisgewinnung umfasst die Prozesse des Denkens, der Wahrnehmung, des Lernens, des Erinnerns und der Vorstellung. Je nach Stadium der demenziellen Erkrankungen kommen zu den kognitiven Einbußen ausgeprägte Vergesslichkeit, Verwirrtheit in fremder und/oder bekannter Umgebung und Wortfindungsstörungen hinzu. Ebensolange verschlechtert sind das Urteils- und Planungsvermögen und es kommt zu zunehmenden Schwierigkeiten bei der Bewältigung komplexer und anspruchsvoller Aufgaben. Auch zählen die Agnosie, die Aphasie und die Apraxie zu den kognitiven Defiziten, die sich aus einer Demenzerkrankung entwickeln.

Nyáry Veronika



Húsvéti készülődés

Unatkozol? Szeretnéd feldobni valamivel a húsvéti készülődést? Íme néhány ötlet!

Tojástartó húsvétra

Hozzávalók:

- zöld papírszalag
- olló
- ragasztó/kétoldalas ragasztószalag
- színes papírok, gyöngyök
- tojás



A zöld papírszalagot szabad kézzel bevagdossuk: gyakorlatilag hosszúkás, nyújtott háromszögeket kell kivágni ahhoz, hogy ezt az eredményt érjük el.

A kivágott szalagokat feltekerjük úgy, hogy egy tojás elférjen a közepükben, és rögzítjük a végeiket egymáshoz. A fűszálakat kicsit hajlígtassuk kifelé, hogy kuszább legyen az összehatás.

A kész tartókat papírvirágokkal és gyöngyökkel díszítsük fel. Legegyszerűbb a teljes művelethez kétoldalú ragasztócsíkot használni, ebben az esetben biztosan nem koszolunk, és a picik sem kenik össze a drága bútorainkat folyékony ragasztóval. :)

Bónusz ötlet a hagyományőrzőknek: a magunk által festett tojásokat, amelyekkel hétfőn a locsolókat várjuk, szintén beállíthatjuk ezekbe a kosárákba, hadd érezzék a locsolók, hogy ide nem jöttek hiába. :)

Forrás: <http://babadesign.blog.hu/>



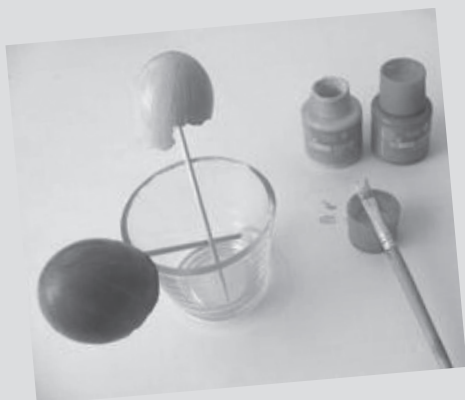
GYERTYA TOJÁSHÉJBAN

Alapanyagok, kellékek:

- tojáshéj
- akrilfesték, sárga és narancssárga
- viaszpor, sárga és narancssárga
- talpas kanóc
- ecset
- olló
- gyurmaragasztó



Elkészítés:



A tojáshéjat fessük le akrilfestékkel.



Amíg szárad, a gyertyakanóc talpának aljára tegyünk apró gombócot a gyurmaragasztóból. Ezzel a gombóccal rögzítsük a tojáshéj belsejének aljára a kanócot.

Nem marad más, mint öntsük tele viaszporral a tojáshéj belsejét.

Az így elkészült gyertyákat szizállal díszített tojástartóba helyezzük.



Forrás: <http://anyugdijas.hu/index.php/vita-fitt/item/1107-kreat>



Egy különleges vasaló

Viktor(2) ránéz a vasalóra, és boldogan megállapítja:

- Világít a vasaló! Süt belőle a napocska!



Hangos verseny

- Reni(5) képzelj, megyünk hangversenyre!
- És mit csinálnak ott? Hangosan beszélnek?



Hóember akadálymentesítés

Viktor(2) odaszalad az előző nap épített már nagyon instabil hóemberhez, és két botot tesz a hóember és a kerítés közé.

- Mit csinálsz, Viktor? – kérdezi őt az anyukája.
- Kitámasztom, nehogy eldőljön!

Bohókás önértzet

- Viktor(2) minek öltöztél be farsangon? Bohócnak?
- Nem vagyok én bohóc! Viktor vagyok!



X-faktor kutyamódra

Viktorka(2) kapott egy kis mikrofont, miközben lelkesen énekelgetett bele, egyszer csak Pixi nevű kutyánk orra alá nyomta, és ezt mondta:

- Gyeje, Picki! Ugassál bele te is valamit!

Forrás: <http://prowinwall.net/wallpaper/cute-baby-learning-to-walk/>



Hatalmas szeretet

Reni(5) vallomása az édesanyjának:

- Anya, én téged annyira szeretlek, hogy a fűtől az Isten végéig!



Nem ehető!

Mikor Gergő(2,5) apukája érdeklődve nézgette a kisfiú autóját, Gergő megjegyezte:

- Nem lehet megenni!

„Nincs kettő négy nélkül”

A két és fél éves Gergő mindkét keze tele volt, úgy kérlelte apát:

- Apa nyisd ki az ajtót, én nem tudom a 4 kezemmel!

Ha van Kincső...

Piktor Viktor

Reni(4,5) rajzol. Viktor(2) megragad egy ceruzát és belefirkál Reni alkotásába. Reni felháborodottan rászól:

- Viktor, ne firkálj az én lapomra! Ez az én rajzom!
Viktor sértetten visszavág:
- Soha többet nem jajzolok ejje a papíjja!



Helembai Judit



ELTE Zenekarok Fesztiválja (EZF)

Múlt:

A vetélkedő története 2004-ben kezdődött, az ELTE Zenekarok Fesztiválja alapításának évében. A rendezvény ekkor két-három napos program volt a Kőrösi Csoma Sándor Kollégiumban, amelyen ELTE kötődésű zenekarok léptek fel. A kezdeményezés hamar elnyerte az amatőr zenekarok és a közönség tetszését egyaránt.

A 2009-es Lágymányosi Eötvös Napokon a szervezők némileg módosították a programot, és megpróbálkoztak egy egyetemen átívelő vetélkedő megszervezésével.

2010-ben már 5 zenekar jutott több mint 30 jelentkezőből a május 4-ei döntőbe, ahol a nézői szavazatok döntötték el, hogy ki legyen a győztes.

2011-ben és 2012-ben az Egyetemi Hallgatói Önkormányzat vezetésével egy sokkal átfogóbb szervezés előzte meg a programot. Ennek a során az EZF-et több állomásos megmérettetéssel összekapcsolt, átfogó programsorozattá bővítették, bekapcsolva számos egyetemi rendezvény programjába. Ezek a helyszíneken kerültek megrendezésre az EZF selejtezői. Az ELTE legnagyobb rendezvényén, a több mint 25.000 főt megmozgató Lágymányosi Eötvös Napokon került megrendezésre az EZF döntője, melynek műsorvezetője Ujvári Zoltán Szilveszter (Zola) volt, a zsűriben pedig az Animal Cannibals, illetve a Compact Disco együttesének a tagjai, illetve a főtárogatóink foglaltak helyet. Összesen több mint 60 zenekar jelentkezett, ebből közel 35 fellépési lehetőséghez is jutott.

**Jelen:**

A tervezett helyszínek 2013-ban a következők:

03.13 - 03.14. Kerekes Kollégium (Kerekes Napok, 2400fő/4nap)

04.10. Ajtósi Dürer sori Kollégium (Ajtósi Napok, 900fő/3nap)

04.15. Kőrösi Csoma Sándor Kollégium (Budaörsi Napok 5000fő/5nap)

05.07. Lágymányosi Kampusz (Lágymányosi Eötvös Napok 25000fő/4nap)

Ezekon a rendezvényeken összesen több tízezer hallgató vesz részt és szórakozik önfeledten. Minden helyszínen 3-5 zenekar kap fellépési lehetőséget egy előszűrést követően. Az idei évben előzetes becslések szerint az ELTE kötődésű zenekarok száma meghaladja az 50-et.

A döntőbe a négy kollégiumi napok fellépői közül három, a kari napok fellépői közül pedig egy zenekar jut be, továbbá a lenn említett honlapon a közönség szavazatai alapján egy banda kap lehetőséget a megmérettetésre.

A döntőre a zenei életből is ismert zsűrit szeretnénk ismét meghívni, illetve a közönszavazatoknak is nagyobb hangsúlyt biztosítunk.

A győztes zenekarok között a szponzori terméktámogatásokat osztjuk szét. Mivel amatőr zenekarok vetélkednek, ezért a nekik szánt jutalmak is ennek megfelelőek lesznek: hangszerek, stúdió órák, felvétel, klipforgatás, stb.

A programsorozatról többet megtudhattok a rendezvény weboldalán :
(<http://ezf.elte.hu>).

Reméljük, hogy rendezvényünk elnyerte tetszésedet és találkozunk a selejtezőkön, majd a döntőn!

Belső Ádám
Rendezvényekért felelős referens
ELTE Egyetemi Hallgatói Önkormányzat
Tel.: +36304548270
E-mail: rendezveny@ehok.elte.hu
Fax.: +3614838000/8257
Cím: 1052 Budapest, Gerlóczy u. 11.



Játssz és nyerj!

Kedves Hallgatótársak!

Egy szókereső feladat által szeretném a hangulatokat felpaprikázni eme szürke délelőttökön, hogy a tavaszba nagyobb lelkesedéssel essetek át! :) A feladat, hogy vízszintesen, függőlegesen és oldalra terjedően keressetek értelmes szavakat! A megfejtések egy adott kulcsszó köré épülnek, amit ha elküldesz nekem a megfejtésekkel együtt a jatek.a.barczin@gmail.com-ra **2013. április 15-ig**, akkor értékes nyereményekben részesülhatsz!

Élvezetes keresgélést és jó szórakozást kívánok!

P	Í	C	S	T	Y	C	S	V	B	N	M	Ű	L	Á	É	H	K
F	S	Z	O	M	A	T	O	P	E	D	A	G	Ó	G	I	A	K
R	F	Z	A	U	T	I	Z	M	U	S	A	S	G	D	F	L	H
E	F	H	H	P	O	F	U	I	Z	P	T	R	O	E	E	L	Q
F	D	S	E	I	R	L	T	T	T	R	G	G	P	J	K	Á	É
G	E	O	Z	É	O	Ó	Á	L	M	E	N	Y	É	R	T	S	I
H	E	R	T	U	É	P	S	D	F	K	H	J	D	G	K	S	E
J	O	P	A	Ú	R	E	E	R	Z	T	U	E	I	G	N	É	M
U	A	V	N	B	T	D	E	D	T	U	R	F	A	D	M	R	L
L	E	G	U	E	E	A	Ó	R	A	M	Z	A	V	A	R	Ü	R
K	F	E	L	E	L	G	F	G	V	G	U	L	O	K	R	L	T
H	W	D	Á	C	M	Ó	A	S	D	V	Ó	E	O	E	K	T	E
V	E	E	S	F	I	G	R	B	N	T	S	G	F	E	B	E	D
I	C	S	B	Ő	L	I	Á	É	L	P	O	I	I	J	H	K	R
V	R	E	A	R	E	F	G	H	N	X	D	C	Z	A	K	K	U
A	D	E	N	N	G	A	K	A	D	Á	L	Y	O	Z	O	T	T

Sztk

AZ
elte
party
BEMUTATJA:



ELTE ZENEKAROK FESZTVÁLJA 2013



KEREKES NAPOK - 03.13-14.

AJTÓSI NAPOK - 04.10.

BUDAÖRSI NAPOK - 04.15.

SZIMPLA - 04.24.

DÖNTŐ A LEN-EN, 05.07-ÉN

[HTTP://EZF.ELTE.HU](http://ezf.elte.hu)

[WWW.FACEBOOK.COM/EZF.ELTE.HU](http://www.facebook.com/ezf.elte.hu)



