



Telekinceses

2024/2025. tanév 1. szám

Szerkesztői üzenet



„Az iskola dolga, hogy megtaníttassa velünk, hogyan kell tanulni, hogy felkeltse a tudás iránti étvágyunkat, hogy megtanítsa bennünket a jól végzett munka örömeire, és az alkotás izgalmára, hogy megtanítsa szeretni, amit csinálunk, és hogy segítsen megtalálni azt, amit szeretünk csinálni” (Szent-Györgyi Albert).

Kedves Olvasók!

Nagy örömmel fogadtam, hogy kolléganőm, Kriszti néni felelevenített egy régi hagyományt iskolánkban: újra elindul a Teleki-újság! Örökös ökoiskola vagyunk, éppen ezért nem nyomtatott, hanem digitális formában olvashatják.

Köszönöm a lelkesedését és azt, hogy a szerkesztői munkába bevonta a diákokat is. Újságunk olyan hasznos információkat fog tartalmazni, amelyek segítik a tájékozódást az iskolai élettel kapcsolatban. Az érdeklődők bepilanthatnak a nálunk folyó munkába, a színes diákéletbe is.

Nagyra becsülöm kollégáim és tanulóink munkáját. Olyan pedagógusokkal dolgozom együtt, akik hiteles emberek, a szakmájuk kiváló értői. De ne feledkezzünk meg a szülői háttérről, támogatásról sem! Feladatom kellőképpen motiválni mindenkit és biztosítani mindazt, amivel eredményessé válhatunk. Fontosnak tartom a következetességet, a szakmai felkészültséget, az empátiát és a nyitottságot.

Terveink megvalósításához az iskola valamennyi szereplőjére – diákok, munkatársak, szülők, fenntartó, működtető, civil szervezetek – szükségünk van, ezért is törekszünk a minél szélesebb körű együttműködés kialakítására.

Bízom abban, hogy az újság elnyeri mindenki tetszését, és örömmel olvassák a megjelenő cikkeket!



ÖRÖKÖS ÖKOISKOLA

Tisztelettel:
Faragóné
Szappanos Ilona

Titkok



Rám talált az a megtisztelő feladat, hogy a Telekinces iskolaújság szerkesztője legyek. Akik újak itt (ahogy kicsit még én is), azoknak elárulom, hogy régen is volt suliójság a Telekiben. Tehát nem új újságot indítunk újtájjá, hanem egy régi hagyományt elevenítünk fel, még a régi címét is megtartottuk.

Még egy titkot elárulok: az első szám amolyan „prototípus”, ezt együtt változtatjuk, fejlesztjük olyanná a jövőben, amilyenné szeretnénk. Tehát nem én írom egyedül, hanem számítok az aktív közreműködésekre, segítségetekre, kedves tanártársaim, gyerekek, sőt szülők is. Van egy jó receptetek? Küldjétek el nekem! Tudtok valami szép kézműves dolgot alkotni? Mutassátok meg! Ismertek egy-két jó viccet? Ne tartsátok magatokban! Szívesen készítenétek interjúkat? Keressetek meg! Beszámolnátok iskolai vagy osztályprogramokról? Várom az írásaitokat!

És ha már a titkoknál járunk, mondok még egyet. Tudjátok-e, miért lett a karácsony a szeretet ünnepe? Valaki annyira szeretett bennünket, hogy emberré vált értünk, eljött közénk, hogy bemutassa, milyen az igazi szeretet. Igen, jól gondoljátok, Jézus születésére emlékezünk ezen a szép, keresztény ünnepen. (Az ünnepi rejtvényünk is vele kapcsolatos.)

Valamennyi Telekinces Olvasónknak áldott, békés ünnepeket kívánok!

Szeretettel:
Kriszti néni



4 téli trükk az egészségünkért

Télen a kevés napsütés, a hideg levegő miatt gyakran bekuckózunk, keveset mozgunk a természetben, többet nasizunk. Könnyebben megbetegszünk, hiszen immunrendszerünk legyengül.

A következő tippekért nem kell a gyógyszertárba menned. Segítségükkel megvédeheted egészségedet, nehezebben fogsz megbetegedni és könnyebben, hamarabb fogsz gyógyulni egy esetleges betegségből.

1. Turmixolj!

Avagy az otthon található friss gyümölcsökből, fagyasztott bogyós termékekből könnyen készíthetsz finom turmixot, smoothit. Vízrel turmixold össze a rendelkezésedre álló gyümölcsöket! Tehetsz hozzá zöld zöldségleveleket is (sóska, spenót, karalábéllevél...). Kevés mézzel édesítheted. Ha bátor vagy, tegyél bele egy kis algaport (gyógynövényes boltokban kapható, de vigyázz, nagyon kevés kell belőle, csupán késhegynyi)! Italod tele lesz vitaminnal, ásványi anyagokkal, rostokkal.



2. Hidratálj!

Nyáron, a hőségben jólesik a sok víz, folyadék, de télen hajlamosak vagyunk megfeledkezni az elegendő folyadékbevitelről. Legjobb, ha naponta két liter folyadékot fogyasztunk, és ha igazán fontos az egészséged, akkor ennek nagy része víz lesz, és csak kicsi része cukros üdítő. Télen is igyál sok folyadékot, vizet, mézes teát, gyümölcsleveket – és csak kevés üdítőt!



3. Salátázz!

Télvíz idején nem szaladunk ki a konyhakertbe friss zöldségért, de könnyen találunk a kamrában lilahagymát, fokhagymát, sárgarépát, céklát, káposztát... A hűtőben még akár savanyúkáposztát is. Az ízlésednek megfelelő zöldségeket aprítsd fel vagy reszeld le, tegyél hozzá rukkolát, egyéb zöldféléket, majd sózzad és önts rá kevés olívaolajat! Salátádat gazdagíthatod főtt tojásdarabokkal, mozzarellasajttal, pirított olajos magvakkal. Nyamiiii!



mát, fokhagymát, sárgarépát, céklát, káposztát... A hűtőben még akár savanyúkáposztát is. Az ízlésednek megfelelő zöldségeket aprítsd fel vagy reszeld le, tegyél hozzá rukkolát, egyéb zöldféléket, majd sózzad és önts rá kevés olívaolajat! Salátádat gazdagíthatod főtt tojásdarabokkal, mozzarellasajttal, pirított olajos magvakkal. Nyamiiii!



4. Jó éjt!

Ahhoz, hogy győzed szusszal a mindennapokat, elegendőt kell aludnod. Vagyis kevesebb nyomkodás, filmezés, videózás, és irány az ágy! Ha napi 8–10 órát alszol, akkor másnap fittebb, erősebb, a betegségekkel szemben pedig ellenállóbb leszel, hosszútávon jobb kedvű, a suliban is jobb eredményeket érsz majd el. Alvás közben még védőanyag is termelődik a szervezetben, melatoninnak hívják. Csakhogy ez az anyag főként éjfél előtt termelődik, alvás közben – tehát 21, legkésőbb 22 óra magasságában már aludnod kell! Jó éjt, szép álmokat!

Villáminterjúk



Faragóné Szappanos Ilona igazgató néni

- 1. Ki a legnagyobb példaképe és miért?** Az édesapám, mert a szorgalmával és kitartásával mindent elért.
- 2. Hobby:** a főzés.
- 3. Kedvenc étel:** szilvágombóc.
- 4. Kedvenc dal:** 16 tonna fekete szén.
- 5. Hány gombóc fagyit tud egyszerre megenni?** Kettőt.
- 6. Minek tanult volna, ha nem pedagógus lett volna?** Gyerekorvosnak.
- 7. Van-e háziállata, és ha igen, milyen?** Két németjuhászom van, Rezi és Ordas a nevük.
- 8. Melyik tantárgy ment nehezen az iskolában?** A testnevelés.
- 9. Hová utazna el a nagyvilágban szívesen?** Egyiptomba.
- 10. Mit szeret a karácsonyban a legjobban?** Szeretem, hogy együtt van a család.



Kiss Ilona igazgatóhelyettes néni

- 1. Ki a legnagyobb példaképe és miért?** Bárki lehet az, akitől emberséget és humort tanulhatok.
- 2. Hobby:** filmnézés.
- 3. Kedvenc étel:** sült harcsa grillezett zöldséggel.
- 4. Kedvenc dal:** Dire Straits dalai.
- 5. Hány gombóc fagyit tud egyszerre megenni?** Hármat.
- 6. Minek tanult volna, ha nem pedagógus lett volna?** Csillagásznak.
- 7. Van-e háziállata, és ha igen, milyen?** Nincs, de szeretnék egy kutyát.
- 8. Melyik tantárgy ment nehezen az iskolában?** A fizika.
- 9. Hová utazna el a nagyvilágban szívesen?** Kanadába.
- 10. Mit szeret a karácsonyban a legjobban?** A karácsonyfa feldíszítését.



Varróné Szabó Tünde igazgatóhelyettes néni

- 1. Ki a legnagyobb példaképe és miért?** Egy volt tanító nénim, azért, mert jószívű volt és szerette a gyerekeket.
- 2. Hobby:** a sütés.
- 3. Kedvenc étel:** hortobágyi húsos palacsinta.
- 4. Kedvenc dal:** az ABBA együttes dalai.
- 5. Hány gombóc fagyit tud egyszerre megenni?** Hármat.
- 6. Minek tanult volna, ha nem pedagógus lett volna?** Cukrászsnak.
- 7. Van-e háziállata, és ha igen, milyen?** Egy macska, akinek Bundás a neve.
- 8. Melyik tantárgy ment nehezen az iskolában?** A fizika.
- 9. Hová utazna el a nagyvilágban szívesen?** Törökországba.
- 10. Mit szeret a karácsonyban a legjobban?** Már a készülődést is nagyon szeretem, valamint az ajándékozást, és hogy együtt van a család.



Kühner Fruzsina igazgatóhelyettes néni

- 1. Ki a legnagyobb példaképe és miért?** Az anyukám, valamint Károlyi Mihály, régi osztályfőnököm és matektanárom, segítő támogatásukért.
- 2. Hobby:** zenehallgatás.
- 3. Kedvenc étel:** húsleves, kacsasült.
- 4. Kedvenc dal:** Somewhere over the rainbow.
- 5. Hány gombóc fagyit tud egyszerre megenni?** Kettőt.
- 6. Minek tanult volna, ha nem pedagógus lett volna?** Fodrász lettem volna.
- 7. Van-e háziállata, és ha igen, milyen?** Nincs.
- 8. Melyik tantárgy ment nehezen az iskolában?** A fizika és a földrajz.
- 9. Hová utazna el a nagyvilágban szívesen?** Svájcba és Olaszországba.
- 10. Mit szeret a karácsonyban a legjobban?** Azt, hogy összejön a család és a karácsonyfa díszítését.

Az interjúkat Kikilai Anna és Lucaciu Hanna 5. b osztályos tanulók készítették.



Én, te, ők...

Sapi karácsonyfadísz

Hozzávalók: maradék fonal, 2 cm széles „gyűrű”, olló, nagyobb fejű horgolótű (kb. 5-ös)

Így készül: szeleteld fel egy pl. alufólia tekercsét 2 cm-es darabokra! Ehhez használhatsz recés kést, de kérhetsz segítséget felnőttől is. Megfelel pl. egy cellulux műanyag gyűrűje, vagy bármi, ami ilyen formájú. Keresz maradék fonalakat, a szálvastagság mindegy.

A fonalat tekerd fel egy könyvre, majd vágd le róla!

A sapihoz én a rózsaszínű, vékony szálú fonalat 6 szálasan használtam. A fonalat hajtsd félbe, majd még egyszer félbe! A horgolótű segítségével húzd át a gyűrűn, majd a kis hurkon! A kilógó szálakat egyszerre húzd meg, hogy rászoruljon a gyűrűre! Addig folytasd, míg körbe nem érsz!

Vágj le egy hosszabb szálát, majd kösd át vele a kilógó szálakat kb. a felénél! Köss csomót az átkötő szál végére, ezzel lehet majd felakasztani. Végül vágd le egyformára a pom-pomot! Már kész is a kis cucci sapi karácsonyfadísz!

Egy sapinál használhatsz különböző színű fonalakat is, így az csíkos lesz. Pl. egy rózsaszínűt egy világoskék követhet. Majd újra rózsaszínű, és megint világoskék. Akár az egész család összeülhet az alkotáshoz.

Sok szeretettel kívánok kellemes karácsonyi készülődést!

Somogyi Zsuzsi néni

Adventi kincsek a Telekiben

November utolsó két munkanapjának délutánján a színes, nyüzsgő tömeg arról árulkodott, hogy valami különleges történik az iskolában. Csillámos kincsek, szépséges karácsonyi díszek, kézműves alkotások hívogatták a vásárlókat az iskola alapítványa által szervezett adventi vásáron.

Sok-sok asztalon az osztályok az általuk készített termékeket árusították. Az asztalpenz az alapítványt, az eladott termékek ára pedig az osztályok kasszáját gyarapította. De az igazi nyertesek a vásárlók voltak, akik szebbnél szebb vásári portékákkal térhettek haza, ezzel is szebbé téve az ünnepre való készülődést, hangolódást.

Ha ünnepre készülünk, nem mehetünk el némán, becsukott szemmel a rászoruló gyermekek mellett, akik nem kapnak sehonnan, senkitől ajándékot karácsonykor... mert a szüleiknek nem telik rá. Iskolánk évek óta részt vesz a karácsonyi cipősdobozos ajándékok gyűjtésében, egyik karitatív feladatunknak tekintjük ezt. Tanulóink otthon megtöltenek egy-egy üres dobozt írószerrrel, illatszerrrel, játékkal, édességgel, majd szép, ünnepi papírba csomagolják, végül ráírják, hogy hány éves fiúnak vagy lánynak szánták. Az összegyűlt csomagokat az ADRA Hungary Segélyszervezet eljuttatja szerte az országban a nélkülöző gyermekeknek.

Idén 340 szépséges doboz gyűlt össze. Köszönet érte minden tanulóknak, szülőnek, aki akár csak egyet is készített, ezzel 340 gyermeknek tettük széppé idén a karácsonyát.

A legtöbb cipősdobozt a 2. osztály gyűjtötte, mintegy 88 darabot. Gratulálunk nekik!

Kriszti néni



...és ez lett a vége: megépítettük a Teleki Nagy falat



Innen is kaptunk csomagokat: Zümi Bölcsi, Érd, valamint a tárnoki művelődési ház. Köszönjük!

Karácsonyi rejtvény

Karácsonykor Jézus születését ünnepeljük, aki Betlehemben jött a világra. Mégsem innen kapta a nevét. Hogyan szoktuk őt említeni?

Válaszolj az alábbi kérdésekre! Válaszaid kezdőbetűit fentről lefelé olvasd össze! Ha jól dolgoztál, megkapod a fenti kérdésre a választ.

1. Egyiptom egyetlen folyója:
2. Jézus apjának a foglalkozása volt:
3. Télen az ablakodra szépet „rajzol”:
4. Téli gyümölcssalátába is teheted, fekete, bogyós termés:
5. Télálló zöldségünk, a hóember egyik testrésze:
6. Sarkvidéki területen, igluban élnek:
7. Hónapjai a december, január, február:
8. Hogyan mondjuk máshogy ezt: Krisztus előtt, Krisztus után:

A megfejtésül kapott szó:

Egy papírlapra írd fel a nevedet és az osztályodat, majd a megfejtésül kapott szót! A papírlapot dobd be a portán elhelyezett gyűjtődobozba, amin a KARÁCSONYI REJTVÉNY felirat áll! A 3 szerencsés tanuló, akit kisorsolunk, 1-1 tábla csokit kap ajándékba.

A megfejtéseiteket 2025. január 7. keddig adhatjátok le!

Jó játékot, örömteli ünnepi készülődést kívánunk!



Sulis és téli viccek

Az anyuka kérdezi a fiát:

- Mi volt ma az iskolában, Zo-
lika?
- Kémiaórán a robbanóanyagok-
ról tanultunk.
- És holnap mi lesz az iskolában?
- Iskolában? Miféle iskolában?

Nálatok nincs ébresztőóra? – kér- dezi a tanár az elkéső tanulótól.

– De van, csak mindig olyan-
kor csörög, amikor én még al-
szom.

– **Pistike**, addig nem állhatsz fel
az asztaltól, amíg meg nem
eszed a vacsorát! – mondja
haragosan az anyuka.

– Jaj, de jó, akkor
holnap nem mehetek
iskolába!

– **Pistike**,
mondj egy
tagadó
mondatot!

– A
Gyuri meg-
ette az
uzsonnámat.

– Hol van ebben
a tagadás?

– A Gyuri ta-
gadja.

Nyelvtanórán:

- Pistike,
mondj egy igekö-
tőt és egy névmást!
- Ki? Én?

– **Miért az ablakon** keresztül jársz
be a házba?

– Anya azt mondta, hogy ha
rossz jegyet kapok, át ne lépjem a
küszöböt.

– **Hogy hívják a finn síelőt?**

– Porho Hessinnen.

– **Télen az élőlények** közül sokan el-
tűnnek a világ szeme elől, azaz téli
álmot alszanak – magyarázza a bio-
lógiatanárnő. – Ki tudna olyan élő-
lényt mondani, amit csak tavasszal
látunk újra?

Milánka nagyon jelentkezik,
majd felkiált: – A
fagyaltos!



– **Mi a bátor síelő** utolsó mondata?
– Ez nektek meredeeeeeeeek????

– **Apu, ismerek** egy téli zöldséget!
– Na ne! És melyik az?
– A síparadicsom!

– **Mit kiabál a nyúl**, amikor meg-
támadja a hóembert?
– Ide a répát, vagy hozom a hő-
sugárzót!

A vicceket Gyetvai Sebi (4. e)
gyűjtötte. Te is tudsz néhány jó vic-
cet? Küldd el nekem! (Kriszti néni,
101-es terem)

Gyerekszáj a 2. a-ból

– „Se füle, se farkas.”

Van egy nagyon csöndes tanuló
az osztályunkban, hangját alig
hallani. Édesanyja szerint
otthon viszont nagyon
hangos. Mondom neki:

– Egyszer belopózom
hozzátok, bebújok az
ágyad alá, aztán meghall-
gatom titokban, tényleg
tudsz-e hangosan beszél-
ni.

Mire megszólal
egy kisfiú:

– Kriszti néni,
szerintem te
nem férsz be
az ő ágya alá.
Enyhe cél-
zás a túlsúly-
ra. De ha ez
nem lett volna
elegendő, egy másik
tanulóm még hozzá-
tette:

– Az én ágyam alá
beférsz, nekem eme-
letes ágyam van.

Azt hiszem, itt az ideje egy ko-
moly diétának – persze csak az ün-
nepek után 😊.

Nálatok is hangoznak el vicces dol-
gok a tanítás alatt? Követek el vic-
ces bakikat dolgozatírás közben?
Tedd közkinccsé, és küldd el nekem!
Érdeklődve várom őket!

Finom mézeskalács

Megosztom veletek egy 30 éve őrizgetett, nagyon sokszor kipróbált mézeskalácsos receptemet. A recept egy népművésztől származik, a Békés megyei „Mézes Julika nénitől”. A recept alapján sült kalács azonnal puha lesz (nem kell napokat várni rá, hogy megpuhuljon), és nagyon sokáig eláll – már ha nem falod fel rögtön, és tesóbiztos helyre zárod.

Hozzávalók: 25 dkg méz, 5 dkg vaj, 3 egész tojás, 10 dkg porcukor, 2 evőkanál mézeskalácsfűszer, 2 dkg szalalkáli, 50 dkg liszt, a kenéshez egy egész tojás

Elkészítése: A mézet és a vajat egy edényben langyosítsd meg! Egy másik edényben turmixold össze a tojást, a porcukrot és a fűszert, majd keverd bele a szalalkálit és a vajos mézet is! Végül kézzel gyúrd bele a lisztet! Ha túl lágy lenne a tésztád, gyúrd még hozzá egy kevés lisztet! A tésztát takard le konyharuhával, és szobahőmérsékleten pihentesd egy napot! Nyújtsd ki nyújtófa segítségével kb. 3 mm vastagra! Ügyelj rá, hogy a tészta felülete sima legyen! Tésztaszaggató formákkal szaggasd ki a tésztát! Tedd szilikonos sütőpapírral bélelt tepsire, majd forró sütőben süsd ki őket 4-5 perc alatt! Akkor jó, ha szép mogyoróbarna lesz a színük. Ha kihűltek, egy felvert tojással kend át őket, így szép fényes lesz a mézeskalácsok felülete.

Díszítés: Hozzávalók a cukormázhoz: kb. 25–30 dkg porcukor, 1 tojásfehérje, kicsi neylonzacskó

Elkészítése: Az átszitált porcukrot kavard bele kiskanál segítségével a tojásfehérjébe! Habverőt használni tilos!!! Csak kiskanállal szabad kavarni, és akkor lesz jó, ha lecsorgatva szinte megáll a levegőben a cukormáz. A kész cukormázat kicsi neylonzacskóba töltjük, száját be-
kötjük, majd ollóval ici-pici lyukat vágunk a sarkába. Mint a ceruzával, tudunk vele írni – így díszítjük meg a mézeskalácsokat.

Zöld és piros színek: A cukormáznál megmaradt tojássárgájába, ha zöld vagy piros ételfestéket csepegtetünk (kb. 6-8 csepp), akkor zöld vagy piros „festéket” kapunk, ezzel ha lekenjük a kész, de még meg nem díszített mézeseket, akkor pl. zöld karácsonyfát vagy piros szívecskéket készíthetünk. Ha megszáradtak, ugyanúgy „megírhatjuk” őket fehér cukormázzal.

Örömteli sütögetést kívánok!
(A mellékelt fotók saját alkotásaim)

Kriszti néni



Kellemes ünnepeket
kívánunk, és boldog
új évet!

