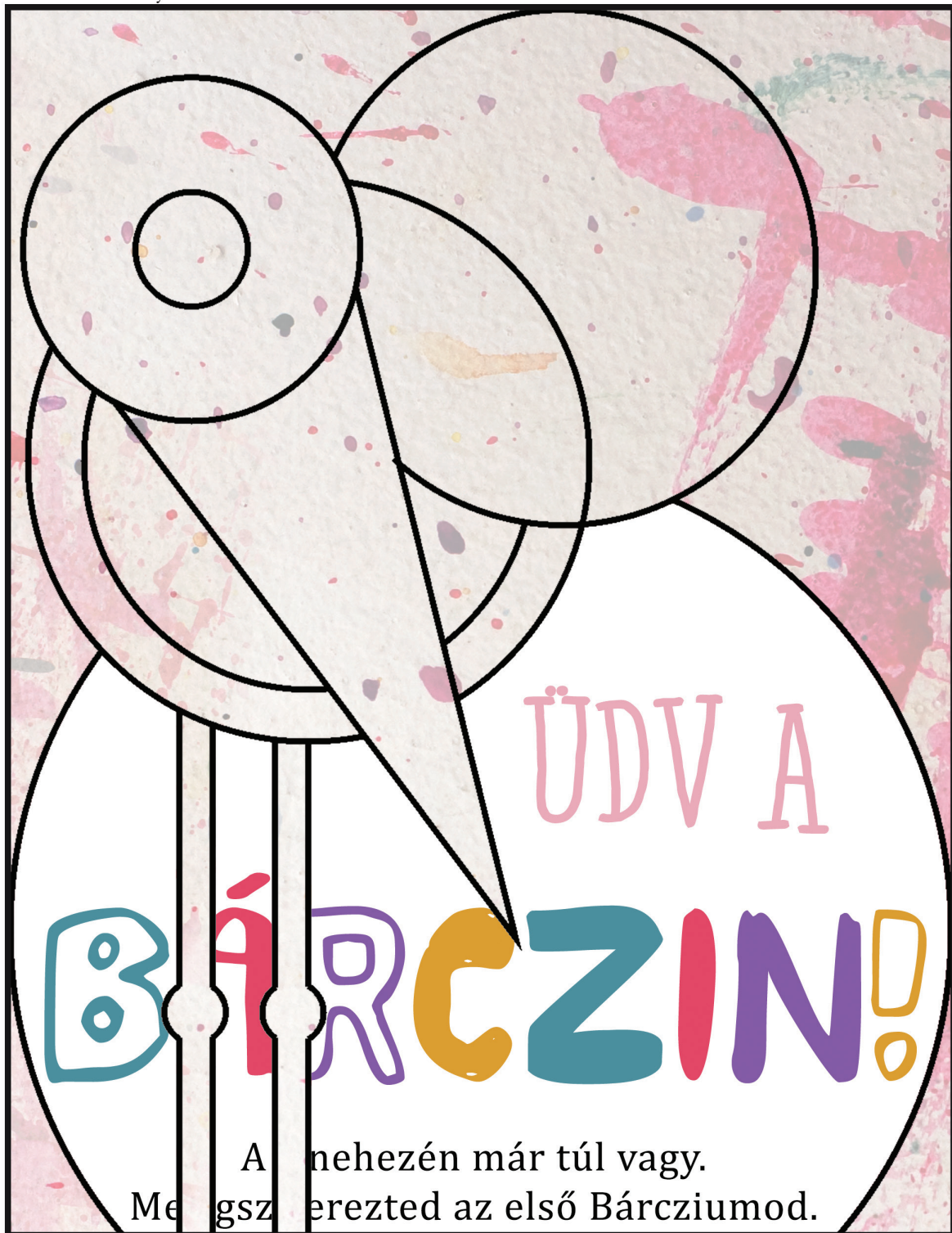




TARTALOM

Köszöntő	3.
Rendezvények a Bárczin	4.
Legyél te is ELTE kollégista!	6.
Interjú Pénzes Jenővel	8.
Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar története	10.
Miben változtattak meg a Bárczin töltött évek?	13.
Erasmus Belgiumban	14.
Hallgatói Önkormányzat	17.
Seniorok	20.
Vezetőnk, Neptun	21.
Tanulásra alkalmas helyek a városban	24.
Mit olvas a gyógypedagógus	26.
Kreatívan a kollégiumban!	28.
Gólyák, sportoljatok az ELTE-n!	30.
Péntek	32.
Receptek hosszú előadásokra	33.

Főszerkesztő: Havasi Lili

Tördelőszerkesztő: Krammer Dóra

Olvasószerkesztő, korrektor: Csalló Júlia

Grafikus: Balázs Márta Eszter

Újságírók: Hernádi Enikő, Kis-Balogh Julianna, Kozák Rebeka, Móricz Petra, Rácz Renáta Erika, Szabó Tamás, Szepesi Dorottya

Nyomdai kivitelezés: Pátria Nyomda Zrt.

Felelős kiadó: Menyhárt Barbara ELTE BGGyK HÖK Elnök

KEDVES HALLGATÓTÁRSAIM!

Üdv az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar hallgatói közösségébe, immár téged is az ELTE BGGyK HÖK tagjai között tartunk számon.

Mi egy olyan közösség vagyunk:

- ahol örömteli a diverzitás, elfogadjuk és szeretjük társaink másságát, adódjon az származásból, nemből, vallásból, állapotból, szexuális orientációból vagy bármely más tényezőtől
- ahol úgy tiszteljük a hagyományokat, hogy közben nyitottak vagyunk az újdonságok felé
- ahol mindig van helye az építő kritikának, hiszen tudjuk, hogy nem vagyunk tökéletesek, de mindig jobbá és jobbá akarunk válni

• ahol bátran vállaljuk közös társadalmi felelősségünket, csatlakozunk petíciókhoz, gyűjtéseket szervezünk, mert abban bízunk, hogy aprónak tűnő tetteinkkel jobba tudjuk tenni a környezetünket, sőt az egész kerek világot

• mi hiszünk a közösség erejében, ezért számítunk Rád is!

Légy aktív, dolgozz velünk együtt a közös hallgatói érdekeinkért!

A csapat nevében tartalmas és örömteli éveket kívánok Neked körünkben!

Barátsággal,
Menyhárt Barbara
ELTE BGGyK HÖK elnök



KEDVES ELSŐÉVESEK!

Szeretnék Benneteket köszönteni a Bárczin, mint újdonsült egyetemi hallgatótársainkat! Fogadjátok gratulációm, hogy megtettétek az első lépést a diplomás felnőtté válás rögzös útján. A rémhírek ellenére az előttek álló egyetemi évek során nem csak ősz hajszálat, ráncokat, állandó fej-, és derékfájást szerezhettek magatoknak, ha ügyesek vagytok, ez a néhány év lehet életetek egyik legszebb időszaka. Hiszen életre szóló barátságok, rengeteg élmény, tapasztalat és az állandóan pezsgő pesti diákélet vár rátok. Egyedül rajtatok múlik, hogy hogyan telnek majd az előttek álló évek, és, hogy milyen emlékekkel hagyjátok majd el az egyetem kapuit. Ne

féljete a komfortzónátokon kívül, a vízre lépni, új dolgokat kipróbálni és megismerni! Hiszen ez a négy év tele lesz kihívásokkal, ne hagyjon el benneteket a kezdeti lelkesedés!

Ehhez szeretnék – az egész szerkesztőség nevében – sok sikert és kitartást kívánni!

Havasi Lili
főszerkesztő
foszerkeszto@barczihok.elte.hu



BÁRCZIS RENDEZVÉNYEK

Kedves Gólyák! Csatári Orsolya vagyok, harmadéves tanuló, szakpárom az autizmus spektrum zavar és a tanulásban akadályozottak pedagógiája. 2017 októbere óta a HÖK tagjaként sport- és rendezvényszervező referens tisztséget viselek. A továbbiakban egy kicsit a rendezvényekről fogok mesélni nektek, hogy tudjátok melyekre és miért érdemes elmennetek!

A Gólyatábor utáni első rendezvény a „**Campus Discovery**”. Ahogyan a neve is sejteti, egy olyan programról van szó, ahol kicsit megismerhetitek egyetemünket, illetve azoknak is nagyon ajánlom, akik esetleg nem vettek részt a Gólyatáborban. Izgalmas programokkal készülnek nektek a tisztségviselők, és nem utolsósorban a csapatot is összehangolja ez az esemény.

Egy kicsit szakmaibb és más lélegztetélű rendezvény következik, a „**Nem az Nem!**”, mely az Erőszakmentesség világnapja alkalmából jött



létre. Úgy gondolom, hogy nem egy idegen témáról beszélünk, szakmaiság szempontjából közel áll hozzánk. Szeretnék arra biztatni Titeket, hogy látogassátok az ilyen jellegű rendezvényeket, hiszen itt olyan tapasztalatokkal gazdagodhattok, amelyeket egy tanóra nem ad meg.

Ezek után következik a **Gólyahajó** és a **Gólyabál**. Mindenképp nézzetek el, ha időtök engedi, mert a vizsgaidőszak kezdete előtt nincs is nagyobb élmény pár szuper bulinál, ami csak a Titekek! A Gólyabálon lehetőségek lesz saját Bárczis táncot előadni, melyet egy pár hónapos előkészítés előz meg, amely ez alatt új embereket ismerhetsz meg. Hidd el, tapasztalatból mondom, hatalmas élmény!

Mielőtt még elérkezne a vizsgaidőszak, látogassátok meg a „**Kitárt Ajtók Ünnepe**”, amely már bőven Karácsony tájékán lesz. Szuper, egyedi kézműves ajándékokat tudtok vásárolni, és elhozzuk Nektek az igazi karácsony előtti hangulatot.

A következő félévben a **Sport- és egészségnap** következik, mely szintén a saját Kari rendezvényünk. A délelőtti folyamán finomságokkal, főként egészséges harapnivalókkal készülünk

Nektek, hogy jobban teljen a napotok. A délután folyamán pedig érdekes sportokat próbálhattok ki, mint például a rúdtánc vagy az íjazás.

Egy nagyon szuper Bárczis rendezvénnyel szeretném zárni a sort, a „**Punccsal**”. El tudsz képzelni egy olyan bulizós rendezvényt, ahol minden pink színű? Ha igen, ha nem, gyere el és nézd meg!

Egész este meglepetésekkel készülünk Nektek, tombolával, welcome drinkkel és jó hangulattal.

Zárásként köszönöm, hogy végigolvastátok soraimat, már nagyon várom, hogy megismerhesselek Titeket! Minden rendezvényötlettel – vagy bármi mással – keressetek bátran!

Csatári Orsolya



Fotók: Havasi Lili és ELTE Online

LEGYÉL TE IS ELTE KOLLÉGISTA!

Kedves Gólyák! Az elkövetkezendő egyetemi éveiteket nem mindegy, hogy milyen környezetben töltitek el, ehhez szeretnénk egy kis segítséget nyújtani és bemutatni az ELTE hét nagyszerű kollégiumát.

1/7

Elsőként a **Damjanich Utcai Kollégiumról** szeretnék írni, hiszen én is itt élek. A kollégium jól frekvenciált helyen található, nem messze a Városligettől. Az utcában több buszmegálló, trolibusz megálló található. Az épület két szárnyra osztható, különlegessége, hogy főként lányok lakják. A lakóegységekben 2 darab 3 fős, és egy darab 4 fős szobák vannak, közös nappalival, konyhával, és fürdővel. A belváros és különféle kapcsolódási, szórakozási lehetőségek is könnyen megközelíthetők, az utcában továbbá pékség, számtalan falatozó, boltok, szépségszalón, írószobák találhatók. Nagyon szeretek itt élni, mert mindenben segítjük, támogatjuk egymást, egy jó szóért csak a szomszéd szobáig kell menni.

2/7

Másodikként a **Kőrösi Csoma Sándor Kollégiumot**, Budapest legnagyobb kollégiumát szeretném bemutatni nektek. 1101 férőhellyel rendelkezik, közösségi életben itt biztosan nincs hiány, erről egyetemi klubok gondoskodnak, színes, változatos, izgalmas programokkal. A KCSSK-sok büszke lakói az épületnek, a kollégium az elsősök és a felsőbb évesek körében is rendkívül népszerű. A kollégium 2 épületében 2 ágyas szobák kaptak helyet, kétszobánkénti zuhanyzóval és wc-vel, illetve a harmadik épület 3 ágyas szobáihoz tartozik saját fürdő. Az egyetemi karok kb. 30-50 perc alatt megközelíthetők innen, busszal könnyedén Kelenföldre



vagy Újbudára juthatunk, ahol vásárlási lehetőségekből sincs hiány. A kollégium kiemelkedő a sportolási lehetőségek terén, szinte minden nap edzések, saját sportpályák, kistornaterem és konditerem is van, így mindenki megtalálhatja azt, amelyik a legmegfelelőbb számára. A klubos programok mellett pedig minden évben nagy érdeklődés kíséri a hagyományos rendezvényeket is: a Budaörsi Napok, Kultúr7, illetve a Showhajtás is itt kerülnek megrendezésre.

3/7

Nándorfejérvári Úti Kollégium – a családias

A mindössze 100 férőhelyes kollégiumban igazán otthon érezheti magát az ember. Az ELTE legkisebb kollégiumában helyet kapott 3 szakkollégium is. Az épület könnyen megközelíthető, bármely egyetemi kar maximum 30 perc alatt elérhető, a közelben a 103-as busz és az 1-es villamos is megtalálható. A sportolni vágyóknak a BEAC nyújt kiváló lehetőséget, a közelben boltok: Tesco, Spar, Aldi, illetve gyorséttermek is megtalálhatók, így a vásárlás miatt sem kell sokat utazni.

4/7

Vezér Úti Kollégium

Zuglóban, picit távolabb a belvárosi nyüzsgéstől található meg a kollégium épülete, ahol szintenként öt darab kétszemélyes, hét darab háromszemélyes, és két darab négyszemélyes szoba, és azokhoz saját mosdó áll rendelkezésre. A kollégium az Örs vezér tértől 10 percre található, így bármely egyetemi kar 30-50 perc alatt megközelíthető, és számtalan vásárlási lehetőség van a közelben. A kollégium közösségi élete sem utolsó: rendszeres bográcskozás, filmklub, Halloween-, Mikulás- és farsangi bulik kerülnek megrendezésre.

5/7

Következőként a **Kerekes Kollégiumról** szeretnék írni: az Angyalföldön található 400 férőhelyes kollégium a Góliát Hotelhez tartozik. A hotel földszintjén található Góliát Étterem a kollégisták közkedvelt helye számos ínycsiklandó étellel, illetve jó árakkal. A kollégium több járatral is megközelíthető, közvetlen közelben három ABC, pékség, elektronikai szaküzlet, kínai étterem található. A sportolni vágyók számára használható a kondi- és fitneszterem. A kollégiumi élet két várva várt rendezvénye a Városligeti Szüreti Mulatság, illetve a Kerekes Napok.

6/7

Ajtósi Dürer Sori Kollégium – a Városliget közvetlen szomszédságában található, ahol a diákok kétágyas szobákban laknak, minden szinten van konyha, wc és zuhanyzó. A belváros és az egyetemi karok könnyedén megközelíthetők innen, a kollégium előtt van a 74-es és a 75-ös trolibusz megállója is. Az épülethez tartozó kertben gyakori a sütögetés, beszélgetés, így egy nagyon jó kollégiumi közösség alakult ki. A kollégium részt vesz a Városligeti Szüreti Mulatság előkészületeiben, az



Ajtósi Napokon pedig kitarja kapuit a kikapcsolódni, szórakozni vágyó hallgatónak.

7/7 **Nagyterényi Úti Kollégium**

A második legnagyobb ELTE kollégium a belvárostól picit messzebb található, de jól megközelíthető. A kollégium ebben az évben lett felújítva, így új lakói egy modernebb környezetet vehetnek birtokba. A háromágyas szobákhoz zuhanyzó tartozik, a konyha szintenként közös. A közelben található a Campona bevásárlóközpont, így a vásárlás sem okozhat problémát. A lakók életét kisebb és nagyobb év közbeni programok teszik színesebbé.

Kívánom Nektek, hogy kerüljetek be egy olyan közösségbe, ahol jól érzitek magatokat, és élvezitek a kollégiumi élet szépségeit: a közös főzéseket, bulikat, filmesteket, összejöveteleket, legyenek azok spontán vagy szervezett formában.

Móricz Petra

Képek forrása: mierzsebetvarosunk.blog.hu;
philosophyofscienceportal.blogspot.com

„AZZAL FOGLALKOZHATOM, AMIT NAGYON SZERETEK”

Interjú Péntes Jenővel, a Bárczi
oktatójával

Mikor és miért döntött úgy, hogy a pedagógusi pályát választja?

Tizenkilenc éves koromig őszintén megmosolyogtam volna azt a személyt, aki azt mondja nekem, hogy gyógypedagógus lesz a hivatásom. Pedig az lett, és ennek látszólag egy véletlen az oka. Érettségi után ugyanis kihagytam egy évet, és a nyári szünet leteltével munkát kerestem. Jó időben és jó helyen voltam: fiatalkori lakóhelyemen az egyik iskolában gyermekfelügyelői állást hirdettek, arra jelentkeztem. Meglepetésemre felvettek, ezután pedig szembesültem azzal, hogy leendő munkahelyem valójában gyógypedagógiai intézmény. A tanév megkezdését követően szépen lassan tudatosult bennem, hogy a sérült gyermekek között megtalálhatom az életcélokat. Ennek már elmúlt húsz esztendeje.

Mi motiválja Önt a munkája során a leginkább?

Az, hogy azzal foglalkozhatom, amit nagyon szeretek. Gyerekek között lenni, közösséget kovácsolni belőlük, felhívni a figyelmüket az élet szépségeire. Gondolkozni taníthatom őket, rámutathatok arra, hogy mindennek oka van; amikor a gyerekek elkezdnek kérdezni, akkor tudom, hogy jó úton járok. Az a szerencse ért, hogy az idő folyamán feladatköröm bővült; ma már vezetőtanárként megoszthatom elképzeléseim, tapasztalataim a tanárjelöltekkel a gyakorlóiskolában. Velük, mint leendő tanártársaimmal, együtt készülhetek föl egy-egy



órára: ilyenkor a legapróbb részletekig meg lehet beszélni mindent, amit a gyógypedagógia elméletéről és gyakorlatáról tudni érdemes. Amikor a hallgatók a foglalkozásokat tartják, velük együtt izgulok a sikerükért, és általában sok-sok szépen kivitelezett órát látok.

3. A tanítási módszer tekintetében van-e különbség aközött, amit a Damjanich utcai iskolában és amit a Bárczi hallgatóinak körében alkalmaz? Ha igen, mi az?

Igen, természetesen. Amikor a gyerekekkel együtt vagyok, kisebb létszámú csoportban (tíz-tizenkét diákkal) együtt fedezzük föl a körülöttnk lévő világot: legyen az tanítási óra, vagy szabadidős program. A rám bízott tanulókkal sok időt töltök együtt, így a motivációs bázist is személyre szabottan építem föl, a tanítási-tanulási folyamat során az elsajátítandó tananyagot

is differenciálni tudom. Oktatói szerepemben ez másként történik: az óráimra bejáró hallgatóknak metodikát tanítok, igyekszem ismertetni a legújabb szakpedagógiai eljárásokat, megosztom a tanárjelöltekkel a tapasztalataim. Annak nagyon örülök, amikor ezek az alkalmak interaktívvá válnak, ilyenkor értékteremtő beszélgetések jönnek létre.

A közvetlen, nyílt és feszélyezetlen stílusára, személyiségére előnyként, vagy hátrányként tekint szakmai szempontból? Miért?

Nem éreztem soha hátrányát a stílusomnak, hiszen akkor nem lenne az enyém. Meggyőződése, hogy bár az egyes metodikák időről-időre természetesen megújulnak, arra viszont nem feltétlenül emlékszik egy diák, hogy milyen módszerekkel tanult. Arra igen, hogy kik voltak a legkedvesebb tanárai, kiket

tekint példaképének közülük, és miért. A gondolatokban ilyenkor a leghamarabb a pedagógus személyisége és stílusa kerül előtérbe; az őszinte és közvetlen attitűd pedig általában mintaként jelenik meg.

Tudna-e említeni egy igazán nagy pozitív élményt a pedagógiai munkájával kapcsolatban, amely meghatározó impulzusként, benyomásként él azóta is Önben?

Ha egyet kiemelek, akkor az a többit háttérbe szorítja a számtalan pozitív élményem közül. Jó munkakörülmények között taníthatok, hivatásukat magas színvonalon művelő pályatársak inspirálnak. A gyerekek szeretete, irántam való bizalma pedig mindig segít a megújulásban.

Szabó Tamás

Kép forrása: riegeladam.gportal.hu

BÁRCZI GUSZTÁV

GYÓGYPEDAGÓGIAI KAR TÖRTÉNETE

Egyetemünk nagy múlttal rendelkezik, mellyel a négy év alatt ti is megismerkedhettek. Most szeretnék Titeket visszarepíteni abba az időbe, amikor a gyógypedagógia nagy emberei kiemelkedő munkát végeztek a tudományág kialakításában és az iskola megszervezésében. Néhány érdekes mozzanatot kiemeltem számotokra.

Az 1890-es években dr. Náray-Szabó Sándor, a magyar gyógypedagógia egyik kimagasló, nemzetközileg is elismert képviselőjének elvi elgondolásai alapján indult meg az egyesített gyógypedagógus-képzés Vácott. Ez volt iskolánk jogelőd intézménye, a Gyógypedagógiai Tanárképző. Itt a fogyatékkal élő személyek oktatására szakosodott pedagógusok képzésével foglalkoztak. 1904-től Budapesten, különböző gyógypedagógiai intézményekben kapott helyet a képzés. 1906-tól Gyógypedagógiai Tanítóképző, majd 1928-tól Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola elnevezéssel működött az előbb egységes, majd később szakirányos gyógypedagógus képzést nyújtó intézmény.

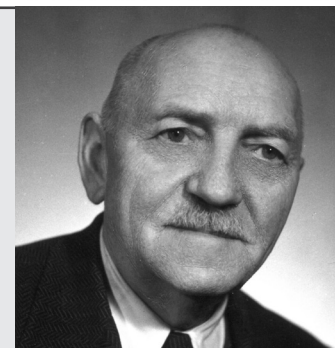
1938-ban a képzést leállították, majd 1942-ben, módosított tantervvel indították újra, ekkor ismét bevezették a hároméves képzési időt. Ugyanebben az évben Bárczi Gusztáv lett a főiskola igazgatója.

A szakosodás fontosságára Illyés Gyuláné Kozmutza Flóra hívta fel a figyelmet 1946-ban megjelent tantervével, melyben az állt, hogy a hallgatók az utolsó évben hét szakirány közül választhattak. Bárczi Gusztáv 1956-ban kiterjesztette a tantervet egy még tágabb ismeretkörrel, szintén a részleges szakosodás jegyében, új szervezeti szabályzat lépett ezzel életbe.

Az 1960-as években a gyógyító nevelés tagadása kezdődött a marxista politika terjesztésével, és a tudomány jelentős károkat szenvedett a szocialista oktatási nézet népszerűsítésének köszönhetően. 1973-ban a tudomány újjraéled és egy új tanterv lép érvénybe. 1975-ben a Főiskola névadó- és jubileumi ünnepséget szervezett a gyógypedagógus-képzés 75., valamint Bárczi Gusztáv halálának 10. évfordulója alkalmából. Az iskola neve Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola lett, és nemzetközileg is elismertté vált az intézményben folyó kutatómunkáknak köszönhetően.

A tanterv hat fogyatékosági szakterületet különböztetett meg: értelmileg akadályozottak pedagógiája (oligofrénpedagógia), hallási fogyatékosok gyógypedagógiája (szurdopedagógia), látási fogyatékosok gyógypedagógiája (tiflopedagógia), logopédia, pszichopedagógia, mozgásban akadályozottak gyógypedagógiája (szomatopedagógia). Emellett két elkülönülő kompetencia jelent meg: a gyógypedagógiai terapeuta és a gyógypedagógus tanár.

A 2000-es év nagy változásokat hozott, hiszen az eddig függetlenül működő, Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola, az Eötvös Loránd Tudományegyetem részévé vált, és a mai Ecseri úti épületbe költözött.

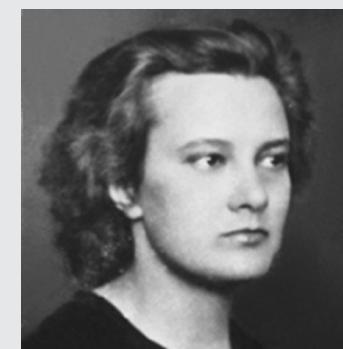


Bárczi Gusztáv (1889-1964)

1910-ben szerzett tanítói képesítést, majd gyógypedagógiai tanári oklevelet, és 3 évvel később a budapesti siketnémák intézetében helyezkedett el. 1922-ben Török Bélával létrehozták a siketek nevelésére szakosodott Nagyothallók Iskoláját. 1934-ben leírta az agykérgi eredetű siketnémaság kórképét, a kezelésre kidolgozott gyógypedagógiai, hallásnevelési eljárása miatt világszerte ismertté vált. 1936-tól igazgatóként teljesen újjászervezte a budapesti Gyógypedagógiai Nevelőintézetet. Az ő igazgatásával működött a Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola, amelynek tanszékvezető tanára is volt. 1944-ben életét kockáztatva, tizenhatszidó, nem fogyatékkal élő lányt is felvett az általa vezetett gyógypedagógiai intézménybe, hogy megmentse őket a deportálástól. Megtanította őket, hogyan viselkedjenek házkutatás esetén: értelmileg akadályozottnak álcázva tartotta őket biztonságban, egészen a háború végéig. Az 1950-es évek végén megfogalmazta és lefektette a gyógypedagógia elméleti alapjait. Munkásságáért Kossuth-díjjal tüntették ki. A szakma mai értékelése szerint a gyógypedagógiai hallásnevelés négy évszázados történetének negyedik szakaszát (1930-1960 között) az ő munkássága fémjelzi.

Illyés Gyuláné dr. Kozmutza Flóra (1905-1995)

A magyar gyógypedagógiai pszichológia megújítója, működési körének kiszélesítője, az író Illyés Gyula felesége. Magyar-francia-német szakon szerzett tanári oklevelet, majd egyetemi évei végén beiratkozott a Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolára. Pályakezdként a főiskolán maradt gyakornokként, de időnként tanított különféle osztályokban is. Öt éven át végzett összehasonlító pszichológiai vizsgálatokat abból a szempontból, hogy a nyomor hogyan befolyásolja a szellemi fejlődést, Doboz községben, nyári szabadsága idején, a falu nincstelenek gyermekein. 1946-tól a Főiskola Lélektani Laboratóriumát vezette, később pedig nyolc éven keresztül a Főiskola főigazgatója volt. Főigazgatóként sokat tett a gyógypedagógiai hivatás társadalmi rangjának elismertetéséért. Pályafutása alatt több új típusú gyógypedagógiai intézmény létesítését kezdeményezte. A Szondi-laboratóriumban iker- és családfavizsgálatokat végzett, amelyekkel hozzájárult a későbbi Szondi-teszt kidolgozásához. Szerinte a gyógypedagógiai munka művészi munka, embernevelés, mint minden jó pedagógusnak a munkája.





Gordosné dr. Szabó Anna
(1928-2012)

Népiskolai tanítói tanulmányai során hallott először a gyógypedagógiáról, ezt követően iratkozott be a család tanácsára a budapesti Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolára. 1953-tól 1956-ig a Magyar Tudományos Akadémia ösztöndíjas aspiránsa volt. 1961-ben az MTA Tudományos Minősítő bizottsága döntése alapján megkapta „A neveléstudomány kandidátusa” címet. 1980 és 1988 között a Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola főigazgatója volt. Mindhárom területen a felelősség, a gyógypedagógia iránti elkötelezettsége vezérelte munkáját. Azt valotta, hogy egy gyógypedagógus hallgatók felkészítésében a tanyag átadásán kívül az oktató emberi magatartása, személyes példája is nagy szerepet játszik. Mindezek mellett a Gyógypedagógiai Szemle alapító főszerkesztője volt. Munkásságáért Bárczi Gusztáv-émlékéremmel tüntetik ki.

Illyés Sándor
(1934-2001)

Felsőfokú tanulmányait Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola gyógypedagógiai tanár szakán kezdte, majd az ELTE Bölcsészettudományi Karának pszichológia szakán klinikai pszichológus diplomát is szerzett. 1957-től a Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolán kezdett pszichológiát oktatni. Több tantárgy kidolgozása is az ő nevéhez fűződik, úgy mint a gyógypedagógiai lélektan. Főbb kutatási területe 1963-1984 között a mozgásszabályozás volt, később kutatócsoportot vezetett a társadalmi beilleszkedési zavarok kutatási főirányon belül. Gordosné Szabó Anna után intézményünk igazgatója volt. A gyógypedagógus-képzés korszerűsítése és a szociális munkás képzés megindításában is közreműködött.



Havasi Lili

Források: wikipedia.org; nevelstudomany.elte.hu; gordosneszaboanna.hu; barcsi.elte.hu; Gordosné Szabó A. (2010) 110 éves a gyógypedagógus képzés Magyarországon, Gyógypedagógiai szemle, 4. szám

MIBEN VÁLTOZTATTAK MEG A BÁRCZIN TÖLTÖTT ÉVEK?

Ezen a kérdésen gondolkodtam el most, hogy a negyedik évemet kezdem itt, a Karon. Kétségtelen, hogy sok dologban változik az ember egyetemista éve alatt – jobban-rosszabbul, de megtanulja beosztani a pénzét és az idejét, megtanul nem éhen halni, nem eltévedni... De itt a Bárczin azt hiszem, sok más, fontos dolgot meg lehet még tanulni (az elmélet mellett persze). Megkérdeztem hát néhány hallgatótársam, ők hogyan látják ezt; őket miben változtatták meg az itt töltött évek.

„Azt hiszem abban, ahogy emberekre nézek. Egyszerűbb a világot sztereotípiák alapján kategorizálni, de meg kellett tapasztalnom, hogy minden ember egyedi és egyéni individuum. Naivitás lenne azt mondani, hogy a világ egyszerű és hogy az egészet meg kell érteni, erre nincs szükség. Amit magunkévá kell tenni az, hogy elfogadjuk a másikat. Ahogy ismerjük a saját gyengeségeinket, el kell fogadnunk, hogy másoknak is ugyanígy vannak. Ahogy Vaclavik mondja: „Én sem vagyok rendben, te sem vagy rendben, és ez így van rendben.” /egy végzős hallgató/

„A Bárczi nem csak egy hagyományos iskola. Majdnem olyan mint a Roxfort, de itt időnyerő nélkül tanulhatod meg hogyan fér bele 36 órányi feladat 24-be, és hogyan lehet párhuzamosan több órán is jelen lenni.” /egy végzős hallgató/

„Sokat változtam az elmúlt három év alatt köszönhetően annak, hogy egyetemista lettem. A mindennapi életben főleg önállóbb és függetlenebb vagyok, de a legtöbbet a nézeteim, a gondolkodásmódom fejlődött. Rájöttem, hogy az életben nem is azok a dolgok a fontosak, amiket korábban annak hittem.” /egy végzős hallgató/

Végezetül megkérdeztem önmagam is.

Végiggondolva arra jutottam, hogy a Bárczi előtt el sem tudtam képzelni, vajon jól kijövök-e a gyerekekkel, tudok-e bánni velük, főleg ha különleges szükségletű gyerekekről van szó. De érdekelt, így

megpróbáltam, és azóta el se tudom képzelni, hogy ne legyen körülöttem egy rakat gyerek.

A másik nagy változás, hogy a gyakorlatok – és főleg az önkénteskedések – során rengeteg tapasztaltot szereztem, így már nem ijedek meg egy-egy nehezebb kamasztól, hisztisebb háromévestől, vagy egy súlyosan halmozottan fogyatékos gyerektől, felnőttől. Vagy egy látássérülttől, aki a zebránál áll. Oda merek menni megkérdezni, segíthetek-e. Előtte sosem tettem ilyet, azóta mindig. És azóta máshogy látom azt a hátrányos helyzetű felnőttet is, akinek a legegyszerűbb szöveg értelmezése is nehézséget okoz. Előtte talán őt hibáztattam volna, amiért nem tanult meg rendesen olvasni. Most már tudom, hogy az otthonról hozott hátrányát az iskolarendszer nem tudta kompenzálni, nem kapott megfelelő gyógypedagógiai segítséget, senkit nem érdekelt, hogy diszlexiás-e vagy csak az iskola előtt sose látott még könyvet, senki se állt oda mellé, csak valahogy végiglokdösték a nyolc általánoson, és hagyták „hogy ne tudja, ne lássa, ne értse, hogy ne fogja fel még a felét se”.*

Ma már biztosan tudom, hogy olyan munkát szeretnék, amivel segíthetek csökkenteni a rossz szociális helyzetű, etnikai hovatartozásuk, fogyatékoságuk vagy bármiféle másságuk miatt megbélyegzettek kiszolgáltatottságát. És erre itt, a Bárczin jöttem rá.

Csalló Júlia

* Erdős Virág: Én vétkem

ERASMUS BELGIUMBAN - VÁGJATOK BELE TI IS!

Már az egyetem elkezdése előtt tudtam, hogy mindenképpen szeretnék Erasmusra menni, mégis voltak félelmeim, mint szerintem sokaknak, hogy bele merjek-e vágni. De őszintén mondhatom, abszolút megérte! Legyetek bátrak, induljatok útnak, mert az akadályok legyőzhetőek, és többet nyerhettek ezzel az időszakkal, mint gondoltátok!

Bár a kari tájékoztatón is elhangzott, egy barátnőmtől hallottam részletesebben a Campus Mundi ösztöndíjról, amit pályázás után sikerült is elnyernem, és így Erasmus zero grant státusszal vettem részt a programban. A Tempus Közalapítványtól kaptam a támogatást, ami lehetővé tette, hogy kimenjek, mert magasabb összeg volt, mint a sima Erasmus ösztöndíj. Mindenképpen ajánlom, hogy nézzetek utána, így az anyagiak már nem lehetnek hátráltató tényezők. Mesélek még, hogy nekem milyen élményeim voltak, hogy buzdítsalak titeket erre a kalandra!

Négy és fél hónapot töltöttem Belgiumban, ahol Gent városában a Hogeschool Gent egyetemen tanultam. Korábban nem szerepelt a terveim között, hogy ebbe az országba menjek, de nagyon örülök, hogy végül ezt a helyet választottam. A legfontosabb szempont számomra a tárgyak hasznosíthatósága, valamint a félévkezdés és félévzárás időpontja volt. Itt találtam szakirányomnak megfelelő logopédiai tárgyakat valamint a félév is teljesen megegyezett az itthonival, így Belgiumot jelöltem elsőnek. Azért is bizonyult jó döntésnek, mert utazni is szerettem volna ez idő alatt, és több vágyott célpont is a közelben van. Így eljutottam Hollandiába (Amszterdamba és Utrechtbe), Luxemburg fővárosába és Franciaországba (Lille) is.

Maga Gent, ahol laktam, gyönyörű város, hangulatos utcáival, történelmi belvárosával és csatornáival. Több belga városba ellátogattam



ott-tartózkodásom alatt, jártam Brüsszelben, Antwerpenben, Bruggeben és Leuvenben is. Teljesült egy nagy álmom is, életemben először láttam tengert Oostendeben. Igaz, fürdeni nem tudtam, mert bár ez júniusban történt, az idő eléggé hűvös volt, de így is felejthetetlen élmény maradt.

Aznapról, mikor megérkeztem, két dologra emlékszem nagyon erősen: arra, hogy annyira hideg volt, amilyet én még sosem tapasztaltam, és hogy megdöbbenem mennyire sok a biciklis. A helyi időjárásról még csak annyit írnék, amit egy belga szaktársam fogalmazott meg, hogy náluk a 29 fok az már „heat wave”. Talán ez volt az egyedüli, amit nem kedveltem Belgiumban, mert egyébként az első pillanatban beleszerettem a helybe, a jellegzetes épületekbe, a belga goffriba és sörbe, meg úgy mindenbe.

A mentorom ekkor még maga is Erasmuson volt, így az első napokban egyedül kellett boldogulnom, de az egyetem által szervezett Welcome Days nagy segítség volt az induláshoz, ahol az is kiderült, hogy nem én vagyok az egyetlen

magyar, rajtam kívül még ketten voltak, akik másik karra érkeztek tanulni, és ráadásul ugyanabban a koliban laktunk. Később jó érzés volt a félév folyamán, hogy a sok angol után magyarul is megszólalhatok néha, és van, aki megérti. Az Erasmusosok döntő része egyébként ugyanabban a kollégiumban kapott szállást, de aki nem, az is átjárt, mert a nagy csoportos beszélgetések, sok buli, társasjáték, és a felejthetetlen nemzetközi vacsorák is itt zajlottak. Ezeken a vacsorákon mindenki a saját nemzete egy jellegzetes ételét vitte, amit egyedül vagy akár csoportosan készített. Tőlünk magyaroktól megkóstolhatták a gulyáslevest és a lecsót.

Hasonló nemzetközi esemény és talán vissza nem térő alkalom volt, sokféle nemzetiségű emberrel közösen nézni az Eurovíziós Dalfesztivált és a foci vb-t, és kölcsönösen szurkolni egymás országának. Nagyon élveztem az Erasmus alatt, hogy a világ minden tájáról érkező embereket megismerhettem és tanulhattam az ő kultúrájukról, szokásaikról, nyelvükről. Sokkal inkább maradandónak érzem ezeket az ismereteket, mintha csak az iskolában ülve hallottam volna.

Eleinte nem találtam könnyűnek a kapcsolatteremtést, kissé zárkózott ember lévén, viszont az Erasmus erre is jó, hogy segít nyitottabbá válni, a sok program és kirándulás alatt számos kedves emberrel sikerült összebarátkoznom. Köztük a mentorommal, aki miután megérkezett, de már előtte is, amiben csak tudott, segített, írásban és személyesen is. Félttem a nyelvi korlátok miatt, de egy két hét alatt már egészen folyékonyan ment minden párbeszéd, és már azt vettem észre, hogy angolul gondolkodom, amit korábban sosem hittem, hogy ilyen lehetséges. Mindenki készséges volt, ha valakinek nem jutott



eszébe egy szó, kisegítettük egymást. Rengeteget fejlődtem, lestem el másoktól kifejezéseket, sokkal bátrabban beszélek, mert megtapasztaltam, hogy ha néha vétek pár nyelvtani hibát, attól még megértene, és senki nem néz le emiatt. Angolul tanulni sem volt nehéz, pedig ettől jobban tartottam, mint egy hétköznapi beszélgetéstől, de jó volt, és egyáltalán nem túl megerőltető.

Tanulmányi szempontból is sokat adott a kint töltött idő, új tanulási módszereket, nézőpontokat ismertem meg, és természetesen új ismereteket is szereztem. A tárgyak nagy részénél gyakorlatiasan, projekteken, csapatban dolgozva sajátítottuk el, amit meg kellett tanulni. A kedvenc kurzusom egy intenzív, két hetes gyermekrehabilitációs tárgy volt, ahol létező eseteket kapva, csoportokban a már meglévő ismereteink, illetve a kurzus alatt megtanultak alapján kellett a végén az esetet ismertetni és egy kezelési tervet előadni. A gyógypedagógia



különböző területein tanuló diákokkal dolgoztunk együtt. Különféle workshopokon vehettünk részt, például arról, hogyan használják a cirkuszi játékokat a rehabilitációban, illetve az olyan technikai eszközöket, mint a playstation. Helyszíneket látogattunk meg, voltunk egy protéziseket és kerekesszékeket, valamint egy a nehezen beszélő embereknek segítő tableteket és programokat gyártó cégnél is. Az elméleti órák és a workshopok a genti gyermekrehabilitációs központban zajlottak.

A tanárok nagyon kedvesek és figyelmesek voltak, nyugodtan lehetett tőlük kérdezni bármikor. Meglepetésemre az egyetlen Erasmusos hallgató voltam, aki logopédia (és hallássérültek pedagógiája) szakiránnyal érkezett tanulni, így a legtöbb tárgynál csak belga csoporttársaim voltak, akik igyekeztek angolul beszélgetni, ha én is jelen voltam, és bár előfordult, hogy időnként rövid időre visszaváltottak hollandra,

vagyis pontosabban flamandra, de alapvetően nagyon befogadóak és barátságosak voltak. A belga diákoknál azt tapasztaltam, hogy nagyon elhivatottak, és nagyon komolyan veszik mind az egyetemet, mind az egyes feladatokat, precizításra törekvőek, ami engem is még jobban motivált. Ritka volt az, hogy valaki kihagyta az órát és nem ment be.

Sportolni is eljártam az egyetem röplabda-csapatába, ugyancsak egyedüli Erasmusosként, ahol szintén kedvesen fogadtak. Mikor az idő tavasszal jobbra fordult, én is béreltem biciklit, teljesen más volt úgy a város, az ember igazi helyinek érezte már ezáltal magát. (Szinte mindenki így közlekedett, de a hidegben én nem mertem még megkockáztatni).

Úgy érzem, rengeteget fejlődtem emberileg is, önállóbbá, talpraesettebbé váltam, nem félek már attól, hogy ha egy problémás helyzet előáll, nem tudom majd megoldani, vagy hogy egy idegen közegben nem találom fel magam.

Bár nagyon szerettem Gentben lenni, előfordult, hogy honvágyam volt, de ezen sokat segített és a legjobb napok közé számolom, mikor meglátogattam a férjemet, majd családom több tagja és egy barátom is, akik oldották ezt az érzést. Valamint bármennyire is élveztem a kint létet, ennyi távollét után még jobban becsülöm az otthonom, a magyar nyelvet és az itthon megszokott dolgokat.

Egy pár negatívum is jár persze az Erasmussal, a sok-sok papírmunka meg plusz vizsgák, de ezek eltörpülnek a jóval több pozitív élmény és tapasztalat mellett, amivel gazdagodtam. Ne hagyjátok ki a lehetőséget!

Kozák Rebeka

HALLGATÓI ÖNKORMÁNYZAT VEGYÉL RÉSZT AKTÍVAN A HALLGATÓI ÉLETBEN!

Kommunikáció

Kalauz Fanni

A Kommunikációs Referens feladata a kapcsolattartás, a hallgatók tájékoztatása az aktuális hírekről és információkról. Az oktatókkal is kapcsolatban áll, így értesül azokról a lehetőségekről, amit az oktatók ajánlanak fel a hallgatók részére. (Programok, önkénteskedés, tárgybeváltás.)

A heti rendszerességgel kiküldött Bárczinfó, ami a kar hírlevele, folyamatosan beszámol a közeli programokról, illetve önkéntesi és álláslehetőségekről. Ezen kívül a HÖK Facebook oldalán is megosztásra kerülnek a legfontosabb események és dokumentumok.

A faliújságokra kikerülő plakátokról és hirdetésekről is a Kommunikációs Referens dönt. Éppen ezért, ha bárki, bármit hirdetni szeretne, vagy programot ajánlana hallgatótársainak bátran írjon a kommunikacio@barczihok.elte.hu email címre.



Esélyegyenlőség

Ballai Viola

Kedves Gólyák! Sok szeretettel vár Titeket a HÖK Esélyegyenlőségi Bizottsága! Ha szívesen lennél egy vidám, aktív csapat tagja, és fontosnak tartod a társadalom érzékenyítését, jelentkezz hozzánk! Bizottságunkkal játékos programokon keresztül mutatjuk be a gyógypedagógia világát hallgatóknak, fesztiválózóknak, kicsiknek, és nagyoknak.

Várjuk jelentkezésed az eselyegyenloseg@barczihok.elte.hu címen!



Külügy és az ESN mentorrendszer

Kup Katica

Sziasztok, Kup Katica vagyok, a Bácsai HÖK külügyi referense és az ESN ELTE kari főmentora. Tudom, ez az egész nem mond sokat egyelőre nektek, ezért szeretném bemutatni a munkámat, és biztatlak Titeket, hogy csatlakozzatok lelkes külügyi mentorcsapatunkhoz és tudjatok meg többet a külföldi, külhoni lehetőségeitekről, kössetek életreszóló barátságokat határokon kívül, vegyetek részt nemzetközi cse-reprogramokon, vagy csak egyszerűen lépjétek be az ESN ELTE-be és legyetek részesei egy nemzetközi élménynek!

***ESN = Erasmus Student Network**, mely egy európai önkéntesen alapuló szervezet. Minden ország nagyobb egyetemén, ahol elérhető az Erasmus+ program, megtalálhatóak az ESN önkéntesei. De mit is csinálnak az önkéntesek? A különböző országok hallgatói segítik az országukba érkező hallgatók eligazodását az új országban, a könnyebb beilleszkedést a helyi és az interkulturális közegbe, és nem utolsósorban a hazai értékek bemutatásában és programok ajánlásában is sokszor mi tudjuk a legjobb tippeket és társaságot nyújtani nekik.

****Az ESN ELTE mit csinál?** Az ESN ELTE, a mi egyetemünkön működő szervezet, több száz hazai és még több külföldi hallgatóval. Minden félévben rengeteg programot szervezünk, melyek mindenki számára nyitottak, ilyenek rendszeres eseményeink: a pub quizek, társasjáték estek, nyelvcsera estek, filmklubok, túrák, közös sportprogramok, vagy akár több napos kirándulások is, melyek segítenek közelebb kerülni egymáshoz, tanulni másoktól és kikapcsolni az egyetemi nyüzsgés után egy szuper társasággal.

Ha felkeltette az érdeklődésed a mentorság, írd a **bggyk@esnelte.hu** email elérhetőségre szeptember 18-ig, ha pedig érdekelnének az Erasmus+ vagy nyújtotta lehetőségek használd a **kulugy@barczihok.elte.hu** emailt.



Rendezvényszervezés

Csatári Orsolya

Érdekelnek a HÖK-ös rendezvények? Vagy csak szeretnél egy szuper csapathoz tartozni? Csatlakozz a Bácsai HÖK rendezvény-szervező csapatába, ahol betekinthetsz egy szervező csapat világába. A mi feladatunk, hogy a rendezvények lebonyolításában, a dekorálásban és az ötletelésben segítsünk.

Ha együttműködőnek és csapatjátékosnak tartod magadat, jelentkezz a **rendezveny@barczihok.elte.hu** címen!



Ellenőrző Bizottság

Erdős Dorottya

Sziasztok kedves Gólyák!

Először is gratulálok a felvételekhez és Isten hozott titeket a Bácsin. Erdős Dorottya vagyok, immáron másodéves logopédia szakirányos hallgató. Én vagyok karunk **Ellenőrző Bizottságának** elnöke. Jogosan merül fel bennetek a kérdés, hogy mi is az az EB? Nos ez egy elég kicsi (3 fős), de annál fontosabb bizottság. A mi feladatunk dióhéjban a tisztségviselők ellenőrzése, ülések jegyzőkönyvezése, pályázatok kiírása, szavazások és választások lebonyolítása, valamint a hozzánk beérkező hallgatói panaszok kivizsgálása. Ezek mellett csomó érdekes HÖK-ös projektben, feladatban is részt vehetsz. Ha szeretnél részese lenni egy szuper csapatnak (Bácsai HÖK), azon belül is egy családi bizottságnak (EB) és nem riadsz vissza a paragrafusoktól, vagy a jegyzőkönyvek legépelésétől, sok szeretettel várom jelentkezésed a Bácsai Ellenőrző Bizottságába. Bővebb információkért nyugodtan keress engem facebookon vagy a HÖK irodában. Remélem felkeltettem az érdeklődésed és kedved kaptál az EB-hez való csatlakozáshoz, mivel van egy megüresedett helyünk, ami csak Rád vár!

Élményekben gazdag győgyepedés éveket!



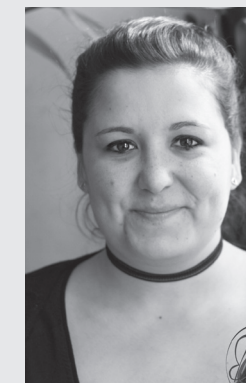
Hallgatói Szociális Ösztöndíj Bizottság

Csajkás Eszter

A **Hallgatói Szociális Ösztöndíj Bizottság** (HSZÖB) a mindenkori KÖB elnökből és az általa delegált hallgatókból áll. A HSZÖB feladatai közé tartozik az EHÖK által és a Kar által meghirdetett ösztöndíjakat, támogatásokat célzó beérkezett pályázatok bírálása. A HSZÖB Tagok havi találkozókon egyeztetik a beérkezett pályázatokat, melyet aztán a az EHSZÖB vagy KÖB elé terjesztenek, így azok elfogadásra vagy elutasításra kerülhetnek.

A HSZÖB jelenlegi felállása: Elnök: Csajkás Eszter - Szociális alelnök, Kari Ösztöndíj Bizottság elnöke; Tagok: Kalauz Fanni (3. évfolyam), Csinyi Zsófia (4. évfolyam), Király Petra (4. évfolyam), Porkoláb Eszter (4. évfolyam).

Ha HSZÖB tag szeretnél lenni, jelentkezhetsz a **szocialis@barczihok.elte.hu** e-mail címen. Pályázatot elbírálása után egy rövid képzésen kell részt vened, ezzel is biztosítva a gördülékeny munkavégzést.



Seniorok

Biztosan előfordult már, hogy egy probléma megoldását keresve azon gondolkodtál, kihez is fordulhatnál a kérdéseiddel. A válasz szerencsére egyszerű: a seniorokhoz! A seniorok olyan felsőbbéves hallgatók, akik féléves képzés során sajátítják el a kellő tapasztalatot és képzettséget, hogy a gólyák minden felmerülő kérdésére választ tudjanak adni, mind az egyetemi élettel, mind a tanulmányokkal, ösztöndíjakkal kapcsolatban. Ők azok, akik lelkesítenek a gólyatáborban, csapatot kovácsolnak az ismeretlen gólyákból, segítenek a beiratkozásban, értesítenek a fontos eseményekről, határidőkről. Minden gólya egy-egy színhez van osztva, amely szín élén két senior áll. Bármilyen kérdésed van, keresd a seniorjaidat bizalommal.

Ha pedig megtetszett a seniorok munkája, akkor a tavaszi félév elején várunk Téged is a csapatba!



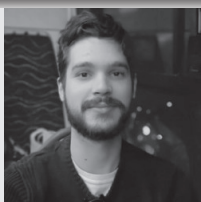
Sánta Szandra Ágnes
seniorkoordinátor

PIROSÁK

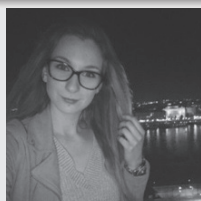


Bonkaló Angéla

Schliszka Tamás



ZÖLDEK

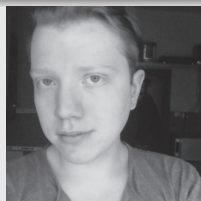


Józsa Piroska

Marton Réka



PINKEK

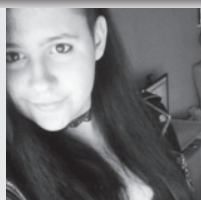


Soós Ákos

Wolff Tamara



KÉKEK



Lemmer Emese

Sánta Szandra Ágnes



VEZETŐNK, NEPTUN

Bizonyára sokan hallottátok már, hogy Neptun tanulmányi rendszer működik az egyetemünkön. A neve találó, ugyanis Neptunus római istenhez hasonlóan ő határozza meg, hogy egyetemi éveid végtelen tengerén éppen jó szelet kapsz vagy rosszat a vitorládra. A tavalyi évben ez az összefoglaló nagy sikernek örvendett, ezért idén frissítve ismét lehozzuk számtokra a Gólyaszámban. A kiküldött Gólyakalauz Neptunhoz tartozó információit igyekszem kiegészíteni pár praktikus tanáccsal.

Miután a Belépés gombra kattintottál, egy szimpatikus menürendszerrel találod magad szemben. Az első és szerintem legfontosabb dolgod, hogy válaszsd ki az aktuális hangulatodnak megfelelő stílust. A jobb oldalon a kép alatt találsz egy piros, kék, zöld, sárga színű köröcskét. Arra kattintva kipróbálghatod, hogy melyik stílus tetszik legjobban. Én személy szerint ezt nem szoktam sokszor váltogatni, de meghatározhatja az ember alaphangulatát egy jól megválasztott színárnyalat.

Saját adatok

Ha lejjebb kalandozunk a tanulmányi rendszer menüjében, az első választható menüpont a Saját adatok. Ha erre kattintotok, remélhetőleg nincsen semmi meglepő, éppen csak a bugyiméreteden kívül minden infó, amit az egyetem eddig meg tudott szerezni rólad. Ne feledjétek, Lord Petyr Baelish szerint „az információ hatalom”, de ha bármi olyat láttok ott, amit esetleg eddig nem tudtok magatokról, azért érdemes megkérdezni a TO-s néniket, nehogy véletlen adminisztrációs hiba miatt problémák merüljenek fel a jövőben.

Tanulmányok

Az Órarend menüpont nagyon hasznos funkció. Számunkra tavaly vált először működővé ez a funkció az ELTE-n. Annyit elárulok, de lehet, már sejti, hogy köze van a tárgyfelvételhez. A következő menüpontban taglalom majd a tárgyfelvétel menetét, de

annyit már előre elmondok, hogy a kettő meglepően szoros kapcsolatban áll egymással. Ugyanis, amit ott felveszel, mostantól itt szépen meg fog jelenni az órarendben. De azért a félreértéseket megelőzendő, mindig ellenőrizzétek le, hogy az ELTE BGGYK oldaláról letölthető órarendi táblázattal megegyeznek-e az adatok, hiszen az a hivatalos. Mert az ciki, amikor olyan órára mész, ami nem akkor és nem is ott lesz, ahol te éppen vagy.

Alatta a Tanulmányi átlagok menüpontban foglalkozni a jövőben fáradtságos munkával elért érdemjegyeid alapján kiszámolt átlagok. Van vagy egymillió féle, mindegyiket máshogy számolják, de tőlem ne kérdezzétek, hogyan, számolgassa, akinek van erre idegrendszer. Egy átlag viszont fontos lesz a jövőben. Az ösztöndíjat az következő félévben a kredit index alapján fogják nektek megítélni. A kredit indexnél az a lényeg, hogy a megajánlott, átlag kredit számot, ami olyan 30 körül van, mindig próbáljátok teljesíteni a félévben, és hogy a magas kreditszámú kurzusokon minél jobb eredményt érjete el. Úgy tudtok szép magas kredit indexet elérni.

Én személy szerint a Leckekönyv-et szeretem a legjobban nézegetni. Itt egyben láthatod a féléved munkáját és az ezzel megszerzett érdemjegyeket. Imádom egymás alatt látni a szép zöld pipákat. Ha elveszítenétek a motivációkat a vizsgaidőszakban, innen meríthettek egy kis erőt. Ha hunyorítasz és picit elfordítod a fejed, akkor több pipát is látsz, mint amennyit valóban beírtak addig.

A másik hasznos menüpont az Előrehaladás. Itt áttekinthetően megnézheted, hogy melyik szakodhoz milyen modulok tartoznak és, azokon belül milyen tárgyak teljesíthetők, és hogy miket teljesítettél eddig. Ha minden jól megy, akkor idővel megcsodálhatjátok, milyen csodásan zöldülnek majd ki a tárgyak nevei teljesítés után. Szerintem ez is gyönyörködteti a szemet.

Tárgyak

A Tárgyak menüpontban az első kettő lehetőség első látásra egyformának tűnik, de más-más információk birtokában juthatsz általuk. A Felvett tárgyaknál megtudhatod, hogy az adott félévben milyen tárgyakat vettél fel, és alul a kis mosolygós pofa ki is számolja, hogy ez pontosan hány kreditnyi szenvedést jelent számodra a félévben. Egyben intő jel is, hogy ne vállald alul vagy esetleg túl magad a félévre, bár ezt elsősorban a Tanrended határozza meg.

A Felvett kurzusokban pedig kicsit részletesebben inspirálódhatsz a felvett órák adataiból. Ezt legtöbbször (közelítőleg napi száz) a Rangsorolások tárgyfelvétel idején fogod látogatni, ugyanis itt áttekintheted hányadik vagy a rangsorban a felvett kurzusokon. Ne ártasd magad: ha a szám bepírosodik, az nem jelent jót, ugyanis olyankor úgymond „ledobott a Neptun”. Miután ez a legtöbb esetben az egész eddigi órarendet felborulását jelenti, ajánlom, hogy a necces férőhelyű kurzusokra legyen egy B terved, hogy merre tovább, ha már Neptunus nem jó szelet adott neked, akkor másfelé kell fordítani a vitorlát, és új partokat keresni. A különböző tárgyfelvételi időszakok idejéről a qter.elte.hu oldalon tájékozódhatsz részletesen a Dokumentumok/Tanügyi időrend menüben.

A Tárgyfelvétel menüpontban van a legtöbb információ az féléved megtervezéséhez. Ha

megfelelően beállítottad a szűréseket, tehát jó félévet választottál ki és a mintaterv tárgyait tekinted, itt láthatod a lehetőségek végtelen tárházát az órák felvételéhez (mármint amiket már meghirdettek). Itt úgy rendezed a felsorolást, ahogy neked tetszik, a lényeg, hogy a félévre ajánlott minden kötelező tárgyat valahogy beszuszakold az órarendedbe. Ahogy szépen kattintgatsz a Felvesz gombra, megjelennek a tárgy adatai. Ezeket rettentő tudományossággal meg kell vizsgálnod, és ha úgy véled, hogy „oké, ezt megvettük”, akkor szépen felveszed az órarendedbe, amelyben ezután szépen megjelennek majd kis kék négyzetekben az órák. De vigyázz! A kis genyó a felvételnél nem szól, ha az óra már ütközik valamivel, ezt mindig magadnak kell leellenőrizned. A felvételtől még rengeteg infó van, és ebben részletesen a seniorod és a honlapon fellelhető Tanulmányi kisokos ad részletes tájékoztatást.

Idén már a Megajánlott jegyek menüpont is működik. Ha olyan szerencsés esetben vagy, hogy az oktatód megajánlja a jegyed, és tudatosan használja is a Neptun eme funkcióját, azt majd itt tudod elfogadni vagy elutasítani.

Vizsgák

Szerintem minden hallgató háta borsószik ettől a szótól, de egyszer ez is eljön. A menüpontok itt egész ésszerűen működnek. A Vizsgajelentkezésnél láthatod, hogy az oktatód mely alkalmakon ér rá, hogy megmutasd neki, te vért izzadtál a félév során. De akárcsak a tárgyaknál, a vizsgák felvételére is rengeteg szabály vonatkozik, amelyet kénytelen leszel betartani, ha szeretnéd azt a kis zöld pipát a Leckekönyvedbe. Ezekről részletesen olvashatsz a kiküldött Gólyakalauzban, amelyet a Hallgatói Önkormányzat fáradságos munkával összeállított nektek. A Felvett vizsgák menüpontban pedig szépen sorban, összeszedve láthatod a vizsgaidőszakod

menetrendjét minden részletre kiterjedően, csak ne felejts el elmenni..

Pénzügyek

Az első, Befizetések részben azt láthatod, hogy mennyi lével tartozol a nagy Neptunusnak. Általában a Tanulmányi Hivatal itt osztja meg veled, hogyha igényt tart szerény vagyondod egy részére. Ezt átutaláson keresztül fogod tudni intézni egy gyűjtőszámlára való befizetés után. Ha erről részletesebben szeretnél tájékozódni, látogass el a qter.hu oldalra, ahol részletesen leírják, hogyan is kell ezt megvalósítani. Ezekről a Számlák menüpontban elektronikus formában letölthető számlát is kaphatsz. Melegen ajánlom mindenkinek, hogy használja a modern banki szolgáltatásokat, mert nem sok erőfeszítés netbankot létrehozni, de rengeteg sorban állástól és felesleges stressztől kíméli meg az ember az idegeit.

Az Ösztöndíjak, kifizetések gomb mondhatjuk, hogy mindenki kedvence, ugyanis, ha itt megjelenik valami, az annyit jelent, hogy a horoszkópod szerint jó csillagzat alatt születél, és a jövőben pénz áll a hához. Ez után már nincs más dolgod, mint elkölteni, hogy ne égesse annyira a zsebedet. Az ösztöndíjak megpályázásáról, kiszámításáról általában részletes tájékoztatók állnak a rendelkezésedre. A legtöbb kérdésre megtaláljátok a választ, ha alaposan átbogarászátok az útmutatókat, ha mégsem, abban az esetben szívesen segít az adott téma felelőse a Hallgatói Önkormányzatban.

Végül a Beállítások. Én – mivel nem tudom megjegyezni a számlaszámom –, ha valahol meg kell adni, akkor mindig innen puskázom ki.

Információ

Ezt konkrétan én eddig semmire nem használtam. Ennek az oka vagy az, hogy nem működnek a

különböző funkciók, vagy hogy minden szükséges információ birtokában voltam az évek során. Rejtély.

Ügyintézés

Itt az első pontnál nagyjából meg is állhatunk, ugyanis itt jelentkeztek be, hogy a félév aktív vagy passzív hallgatói lehettek. Ezt a Beiratkozás/Bejelentkezés menüben tudjátok eldönteni. Ezután, ha az aktív mellett döntöttetek, nekiállhattok felvenni a tárgyakat, a többit pedig már úgyis tudjátok.

A Neptun azon pontjai, amelyeket a leírásom során nem érintettem, vagy nem működnek, vagy csak speciális esetben kell használatotok, amikor remélhetőleg külön felhívják rá a figyelmeteket, hogy az adott információt hol kell keresned a rendszerben.

A Neptun Meet Street elvileg működik, gyakorlatilag sokszor a hallgatók és az oktatók számára is rejtély, hogyan. Ez olyan felületként szeretne funkcionálni, mint a Moodle, tehát az oktatók ezen keresztül osztják meg a tananyagot a hallgatóval. Ha nem találsz valamit rajta, ne ostorozd magad. Vagy nyomkodd addig random a gombokat, amíg meg nem találsz, amit keresel, vagy kérd meg az egyik szaktársad, aki már véletlen megtalálta, hogy küldje el neked az anyagot.

Az élet nagy bölcsessége, hogy vannak olyan dolgok, amik ellen nem lehet küzdeni, együtt kell élni velük. Véleményem szerint, ha pozitívan és megértően állunk a problémákhoz, azok is hamarabb adják be nekünk a derekukat. De van, amikor egy idő után leesik, hogy nem is minden probléma probléma, hanem egy lehetőség, hogy valamit másképp oldjunk meg, mint eddig. Mindenesetre soha ne szégyelljétek segítséget kérni másoktól, ugyanis sokszor ők is ugyanolyan elesettek, akárcsak ti.

Krammer Dóra

TANULÁSRA ALKALMAS HELYEK A VÁROSBAN

Beadandót kell írnod? Esetleg zh-zol holnap? A szobatárs(a)i(d) meg baromi idegesítőek és nem tudnál miattuk koncentrálni? Vagy csak felfedeznél néhány új helyet a városban? Ha bármelyik kérdésre igen a válasz, szemezgess néhány ötletért az alábbi rövid gyűjteményemből.

Magvető café

A belváros szívében, a Dohány utcában található (az Astoria és Uránia közötti részen) kávézó személyes kedvencem. Elhelyezkedéséhez képest (meg amúgy is) pénztárcabarát, kulturált kinézet, patika tisztaság jellemzőkkel illetném. Megannyi könyvvel felszerelt, úgyhogy ha tartanál egy kis szünetet, szétnézhetsz közöttük. Nem kell tartanod az idegesítő zenétől sem: nem szokásuk üvöltetni sem a dobhártyaszagató kecskemetált, sem a konyhai robotgépek



mosógépekkel kevert remix zenéket. Kellemes indie, blues és jazz zenék mennek megfelelő hangerőn, így ha közösen ültök össze tanulni, nem kell egymással üvöltözni, hogy meghalljátok, mit mond a másik.

Kép: borsmenta.hu

California Coffee Company

Gondoljunk a nagyobb cégekre is. A városban többfelé található kávézójuk, melyet szinte mindenki tanulásra használ. Majdhogynem minden asztalnál van konnektor a laptopnak, és egyetemistáknak (ELTE-s tanulóknak legalábbis) 10% kedvezményt adnak. Többféle tea, kávé, szendvics és sütemény közül lehet választani, melyek igazán ínycsiklandóak.



Kép: restu.hu

Sirius teaház

A Nemzeti Múzeum mellett, a Bródy Sándor utcában található teaház nem egy mindennapi hely. Amint belépsz, átszellemülsz és minden nap oda szeretnél járni, olyan különleges. Alapból már annak örülni fogsz, amikor megérkezel, hogy megtaláltad, ugyanis kb. egy A/4-es méretű tábla jelzi, hogy te jó helyen jársz (na meg a házszám). 75 féle tea közül választhatsz, mely mindegyik egy fél literes kancsóban érkezik egy kis teasüteménnyel. Ezt a helyet sem a hangoskodásra találták ki: a zenék a Magvetőhöz hasonlóan alakulnak. Vigyázz azonban arra, hogy legyen nálad elegendő készpénz, ugyanis csak így tudsz fizetni. Illetve ügyelj arra is, hogy ne legyen lyukas a zoknid. Ha pedig többen látogattok ide, és befejeztétek a tanulást, de még nem szeretnétek elhagyni a helyet, elszívhattok egy békevízipipát is.



Kép: funzine.hu

Egyetemi Könyvtár

Ha hó vége van, tehát egy forintot nem szeretnél költeni arra, hogy tanulj, de azért szeretnéd igazán ELTE-s hallgatónak érezni magad, csak ülj be az Egyetemi Könyvtárba. Gyönyörűen ki van alakítva, teljesen át lehet érezni, hogy te az ELTE polgára és nem hallgatója vagy. Megismerhetsz esetleg más karok tanulóival is. Azonban arra figyelned kell, hogy vizsgaidőszakban általában telt ház szokott lenni, így érkezz időben!

Kép: konyvtar.elte.hu



Szepesi Dorottya

MIT OLVAS A GYÓGYPEDAGÓGUS?

Nem akarok senkit kiábrándítani már az első héten, de az egyetemi kötelező olvasmánylista egészen máshogy fog kinézni, mint amit a gimnáziumban eddig megszokhattatok. A szépirodalmi alkotások helyett az egyetemi olvasmánylista csupa kutatás és tanulmány. Szakmai előmenetel szempontjából szükséges, de általában abszolút nem izgalmas. Ha viszont a témánál szeretnénk maradni, és a buszon is elkél valami jó könyv, akkor érdemes átbogarászni az alábbi listát. A szakirányok ajánlásai alapján igyekeztem sorra venni néhány lehetőséget számotokra.

Kálmán Zsófia, Bánatkő

Szakemberként rendkívül fontos, hogy megértsük milyen az, amikor fogyatékosággal élő gyermek születik a családba. Ebben a könyvben a család szemén és tapasztalatain keresztül láthatjuk a fogyatékoságot, és a munkánkat, mely nem csak a személyre, hanem mindig a személy környezetére is kiterjed.

L. Ritók Nóra, Láthatatlan Magyarország

Ha gyermekekkel foglalkozol, sokszor szembe-sülhetsz azzal, hogy a gyermek hátrányos helyzetű családból érkezik hozzád. Ahhoz hogy megfelelő empátiával és hozzáállással tudd a gyermekeket kezelni, kapaszkodót adhat ez a mű, mely magyarországi, mélyszegénységben élő családok életébe enged betekintést. Hiánypótló, szembesítő írás, amely biztosan könnyeket csal mindenki szemébe, aki elolvassa. A tehetetlen, dühös könnyeken kívül a „tennem kell valamit!” érzése is garantált az elolvasása után. És bár a könyv nem kínál megoldási módokat, L. Ritók Nóra együttérző, emberi, de a negatívumokat sem elhallgató stílusa mégis nagyon tanulságos: azt a fajta feltétel nélkül elfogadó, partnerként kezelő hozzáállást sugározza ugyanis, amiről a gyógypedagógia is szól, és ami nélkül minden segítségnyújtás hiábavaló.

A gyógypedagógia témájában rendkívül fontos megismernünk a szerzett, ráadásul a felnőtt korban szerzett fogyatékoságok jellegét is. Az alábbi pár könyv ezt a témát dolgozza fel.

Jean-Dominique Bauby, Szkafander és pillangó

A könyv írója és egyben főszereplője sikeres újságíróként tengeti mindennapjait. 43 évesen egy agyvérzés következtében kómába zuhant, amelyből teljesen bénultan tér magához. Mozgás és beszédképességét elveszítette, egyedül a bal szeme mozog. Ezzel teremt kapcsolatot újra a körülötte lévő világgal.

Jill Bolte Taylor, Mennybe döngölve

Jill agykutatóként dolgozott a Harvard egyetemen. 37 évesen maga is agyvérzés szenvedett el a bal féltekén, melynek következtében 4 óra múlva sem járni, sem beszélni nem tudott. Nyolc évig tartott a felépülése, amely során, mint agykutató figyeli meg a bal félteke leállásával járó nehézségeket, és azt, amikor a jobb félteke veszi át az irányítást a gondolatai felett.

Zemlényi Zoltán, Hoppáréelmi, Kitiltottak

A fiatal Zemlényi Zoltán leírása a balesete után bekövetkező bénulásáról, mely egyik napról a másikra megváltoztatta az egész életét. A

tizenéves fiatal a piros lámpánál lépett zebrára, amikor elgázolták. Mikor magához tért, sem beszélni, sem járni nem tudott, viszont értelmi képességei sértetlenek maradtak. Ekkor írja meg alig mozgó kézzel, egy ujjal a Hoppáréelmi című naplóját, amely hamar hírnevet szerzett neki. Ennek folytatása a Kitiltottak című alkotás. Az író humoros, fiatalos stílusán keresztül ismerhetjük meg őt, és könyv végére ajánlom, hogy mindenki Zemlényi Zoltán rajongó lesz.

Szalóczi Dániel, Mosakodj Petike, addig nem nézlek indiánnak

A könyv főhőse, Kristóf, aki egy valóságból kiábrándult, cinikus fiatal. Leírja a mindennapjait, az intézetet, ahol tanul, ahol nem érdekli semmi, és ahol segíteni akarnak neki, de ő nem kér belőle. A könyv hivatásunk szempontjából kijózanító lehet abból a szempontból, hogy az ember mindent okkal cselekszik, és néha a megmagyarázhatatlan események sorában nem a megoldást kell keresni, hanem a magyarázatot. Lássuk egy kicsit kívülről a gyógypedagógiai tevékenységet.

Az autizmus spektrum zavar témája a szépirodalomban csupa bizakodással tölt el minket. Olyan történetekkel igyekszik lehangolni az olvasót, amely hatására úgy érzi, hogy kitartással és emberi találékonysággal minden lehetséges.

Temple Grandin, Képekben gondolkodom

Az örök klasszikus a témában, amely talán a leghíresebb autizmussal élő tudósőről szól, és arról, ahogy ő látja és érzékeli a világot maga körül, és hogy ezt hogyan kovácsolja előnné, amely végül a sikeressé teszi őt, és valóra váltja minden álmát.

Graeme Simsion, Rosie projekt

A könyv Don Tilman történetét írja le, aki egy Asperger-szindrómával élő professzor. Sikeres tudósként már csak egy álmát szeretné valóra váltani, mégpedig feleséget szeretne találni. A történet a párkereséssel kapcsolatos ügyeskedéseit, botladozásait írja le, sok humorral.

Ne feledkezzünk el az érzékszervi fogyatékoságokról sem.

José Samarago, Vakság

A könyv cselekménye egy olyan kór rohamos terjedéséről ír, amely vakságot okoz. Az emberek megpróbálnak küzdeni ellene, mégis egyre jobban elharapózik, és ez a társadalom kétségbeesését okozza, mely lassan kezelhetetlen állapotokat eredményez. Az író 1998-ban irodalmi Nobel-díjat kapott, később pedig megjelent a könyv folytatása Megvilágosodás címmel.

Bonnie Poitras Tucker, A csend hangjai

Milyen lehet az élet nem hallóként? Erre a kérdésre igyekszik választ adni a történet. Leírja a mindennapok apró küzdelmeit, és egyben érzékenyítő írás a halló társadalom számára, hogy betekintést nyerhessünk a mindennap felmerülő problémákra.

Ezzel a kis felsorolással igyekeztem a legtöbb szakirány szempontjából megközelíteni azt, hogy a gyógypedagógiát nem csak tényeken, tanulmányokon keresztül kell elsajátítani. Olyan hivatást választottunk, ahol minél több szemszögből kell szemlélünk az egyént, és ehhez fogódzót nyújthatnak a fenti irományok. Talán a szakirány-választás kapcsán is segítheti a döntést, ha végigolvastok néhány könyvet a témával kapcsolatban, hogy meglássátok, kik is lesznek azok, akikkel foglalkoznotok kell a diploma megszerzése után.

Krammer Dóra

Források: moly.hu

KREATÍVAN A KOLLÉGIUMBAN!

AVAGY PAKOLJ BÁTRAN ÉS ALKALMAZD HASZNOSAN!

Néhány kollégiumi évvel a hátam mögött magabiztosan meg tudom állapítani, hogy az egyik legnagyobb problémánk az, hogy sosincs elég helyünk, így cikkemben próbáltam összegyűjteni néhány hasznos tippet, megoldást ahhoz, hogy a térrel minél gazdaságosabban tudjatok majd bánni.

1. Minden felületet próbáljatok kihasználni!

Hogyan lehet ezt a legkönnyebben megtenni? Ha minden pakolási felületet alkalmaztok.

Én például az ablakpárkányomat, ami természetesen a belső oldalon található – nem tenném ki esőnek a könyveim – alakítottam át könyvespolccá, míg az egyik ismerősöm egy kisebb kertet hozott létre rajta cserpes virágok és különböző apróbb kristályok segítségével.



A következő ötletem a kartondobozok. Egyszerűek, és ha megunod, könnyedén cserélheted őket. A ruhás szekrényemben elkélt volna néhány extra polc, de szerintem nem vagyok ezzel egyedül, így két nagyobb kartont szereztem be, melyeket egymásra raktam és nyugodt szívvel pakoláztam benne. Elsőnek természetesen kétkedve néztem, elbírja-e majd a terhelést.

Ha nem a ruhás szekrényedbe szeretnéd, akkor érdemes iratrendezőket beszerezni, melyeket könnyedén a szekrények ajtajára tudtok erősíteni, így további újabb pakolás helyet kaptok. Például takarítószer, fűszeres kis üvegcsék rendezésére a konyhában kiválóak lehetnek.



2. Amit tudsz, hasznosítsd újra, de azért ne tarts meg szemetet!

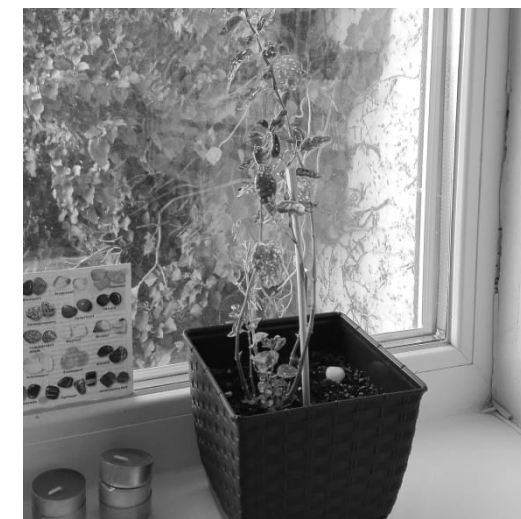
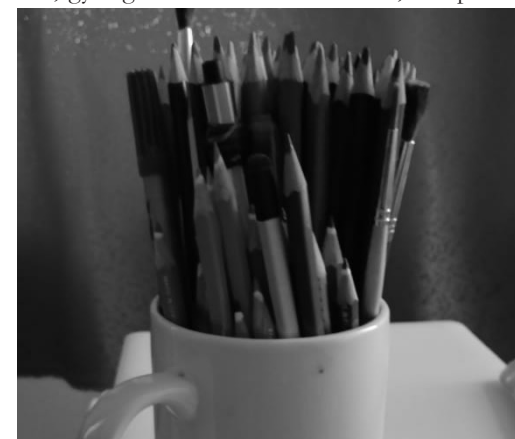
Korábban sokszor ettem kínait, így volt pár pálcikám otthon. Sose gondoltam volna, hogy évésen kívül is lehet őket alkalmazni. Az egyikkel például a felmosó nyelet szereltem meg egy kis szikszalag segítségével – jó ha van a háznál –, míg egy másikat az egyik lakótársam virágához használtuk fel.

Órákat tudnék áradozni az üvegek, főleg a befőttes üvegek nagyszerűségéről. De kollégiumban külön nagyszerű ötletnek tartom, ha van egy-kettő, mert bogár-biztosak. A korábbi években volt egy kisebb moly invázió. Minden zacskós dologba belemásztak, azonban amiket üvegben tároltunk, azoknak kutya bajuk sem volt. Egy gond van vele, hogy egy kicsit nagyobb helyett foglalnak.

Érdemes a kisebb dobozokat megtartani, mert bármikor jól jöhetnek. Például valamilyen törekenyebb ajándék becsomagolásához, vagy az ékszerek, smink eszközök tárolásához, illetve akár egy kisebb elsősegély csomagot is készíthetsz magadnak ragtapasszal, görcsoldóval és fejfájás-csillapítóval.

3. Nem muszáj mindent rendeltetésszerűen használni!

Szeretek alkotni, főleg rajzolgatni szabadidőmben, így elég sok mindent felhalmoztam, mint például



ceruzákat, ecseteket. Sajnos a doboza nagyon gyorsan tönkre ment, így különböző alternatívákat próbáltam. Toltartóban tartottam, majd egy nagyobb dobozban, végül megállapodtam egy szimpatikus nagyobb bögrénél, mint ahogy a képen is láthatjátok.

A konyhai eszközeim is kibővültek az otthonról elhozott pár darabhoz képest, így azoknak is kerestem egy szimpatikus tárolási lehetőséget. Korábban egy nagyobb befőttes üvegben, majd egy joghurtos pohárba költöztettem, míg végül egy kaspóba nem kerültek.

4. Ha van lehetőség, díszítsd és tedd otthonosabbá a kollégiumi szobádat!

Előtte mérd fel persze, hogy a házirend engedi-e, vagy kérdezz rá a nevelőnél, hogy lehet-e.

Ha igen, szánd rá az időt, mert sokkal jobb egy otthonos kis szobába visszatérni az egyetemről, mint ha csak a csupasz fal fogadna. Sokkal harmonikusabb, kellemesebb élmény lesz időt tölteni a kicsinosított szobában.

Röviden és tömören: merd végiggondolni a lehetőségeidet, és a lehető legpraktikusan alkalmazni azokat!

Rác Renáta Erika



GÓLYÁK, SPORTOLJATOK AZ ELTE-N!

Gyorsan eltelnek az egyetemi évek, ezért már szeptemberben válassz egy sportágat és vegyél részt programjainkon. Az ELTE sportegyesületeként 120 évvel ezelőtt alapított BEAC mindenkit vár, aki mozogni, edzeni, testileg-lelkileg felüdülni, esetleg versenyezni szeretne.

Több mint 40 sportág közül választhatsz, így biztosan megtalálod a számodra megfelelő mozgásformát, legyen szó szabadidő- vagy versenysportról. A hallgatók számára kétféle módon nyílik lehetőség a sportolásra: a Neptunban kredites választható testnevelés kurzusok közül lehet választani, illetve a BEAC is vár minden érdeklődőt délutáni edzéseire, foglalkozásaira.

1. SPORTOLJ KREDITÉRT!

Vegyél fel sport (általános testnevelés) kurzusokat a többi órához hasonlóan a Neptunon keresztül. Összesen több mint 40 sportág közül választhatsz, a hagyományos sportágak mellett olyan különlegességekkel is várunk, mint a csörgőlabda, argentin tangó, swing tánc, játékevezetői tanfolyam, hajózási ismeretek vagy akár a paraúszás. A sportági választékról és tudnivalókról további információt a www.beac.hu oldalon találsz.

2. SPORTOLJ A BEAC-BAN!

Az általános testnevelés kurzusok mellett az idén fennállásának 120. évét ünneplő BEAC edzése is részt lehet venni, mely órákat az ELTE sportosztályos hallgatói, valamint a BEAC edzői, oktatói tartják. A 2018/2019-es tanévben közel 40 sportág közül választhatnak a jelentkezők, a BEAC mindenki számára nyílt edzéseit közül.

A választásban segítséget nyújt a BEAC honlapjának „Sportolni szeretnék” menüpontja,

ahol az edzésidőpontok, helyszínek és tagsági árak is megtalálhatók.

- Csapatsportok: futsal, kézilabda, labdarúgás, kosárlabda, röplabda
- Küzdősportok: brazil jiu-jitsu, box, karate, kick-box, muay thai
- Aerobik: alakformáló, dinamikus jóga, pilates, zumba, zsírégető edzés
- Táncok: argentin tangó, cheerleading, has-tánc, modern jazztánc, latintánc
- Labdás, golyós játékok: asztalitenisz, tenisz, tollaslabda
- Funkcionális tréningek: cross training, funkcionális köredzés, kettlebell, klasszikus testépítés, saját testsúlyos edzés, TRX, TRX RIP trainer
- Vízi sportok: kajak-kenu, vízilabda
- Egyéb sportok: airflow jóga, atlétika, darts, falmászás, jóga, konditerem, polefitness, ballansz tréning, sakk, spinning, tájfutás, természetjárás, triatlon (úszás, futás, kerékpár)

3. RENDEZVÉNYEK

Vegyítsd évközi sportprogramjainkon a mozgás örömet egy kis fesztiválhangulattal! Gólyatábori Sportnapok, ELTE Sport7, ELTE Inkluzív Sportnap, 5vös5km futóverseny, Kárpát-medencei Egyetemek Kupája, ELTE FitNight, Kari és Kollégiumi Sportnapok és még számos sportprogram az egész év folyamán.

Kispályás labdarúgó-bajnokságok: Gyűjtsd össze barátaidat (6–8 fő), alkoss csapatot a

gólyatáborban vagy csoporttársaidból, és nevezetek szeptember közepéig. Hódítsátok meg a bajnokság királykategóriáját a legalsóbb osztályból indulva! Részletek a bajnokságokról: www.eltefoci.hu.



4. KAPCSOLAT

További kérdés esetén nézz be a BEAC Irodába, ahol tájékoztatást kaphatsz minden sportágról!

Cím: 1117 Budapest, Bogdánfy Ödön u.10./B 1. lépcsőfeljáró, 2. emelet

Telefon: 061-209-06-17

E-mail: szervezes@beac.elte.hu

Ne maradj le a legfrissebb sportos infókról, kövesd a www.beac.hu honlapot, valamint a BEAC Facebook oldalát!



PÉNTEK

Pénteken volt. Elmentem kicserélni Adri fürdőruháját, mert kicsit választottam. Valahogy sikerült azt az állapotot elérni, amikor minden oké bennem. Jól éreztem magam. Csendes szemlélőként, mosolyogva vettem részt a saját életem pillanataiban. Megállapítottam, hogy szép az élet. Nézelődtem, miközben haladtam a céloom felé. Egy kereszteződésnél sokan álltunk a járda szélén várva, hogy átmehessünk. Ahogy balra fordítottam a fejem, láttam, hogy érkezik nagy hanggal egy furcsa biciklis. Az araszoló autót elölgette bizonytalanul, miközben fennhangon beszélgetett magával. Próbálta lábbal is fékezni az antik drótszamarat, mire hatalmas döccenésekkel sikerült megállnia. Hirtelen a Harry Potter varázslatos világa jutott eszembe és Rubeus Hagrid. Őrá emlékeztetett. Pontosabban így képzeltem el Hagridot. Na nem is ez volt a lényeg, hogy az én álomvilágomban kicsoda ez az ember. Hirtelen egyként indult el a tömeg. Mindannyian leléptünk a járdáról, hogy átkeljünk. Nekem szokásom ilyenkor fejbiccentéssel vagy kézfelemeléssel megköszönni annak, aki átenged. Most is ezt tettem. Ránéztem a borostás, hatalmas emberre és megköszöntem neki mosolyogva, hogy megállt, halált megvető bátorsággal maga mögé utasítva a sok gépjárművet. A jóember elkezdett hangosan kiabálni. – Nézzétek emberek!

Itt a világ legjobb nője! Ráadásul nekem intgetett! Nekem!! Láttátok? Az átkelő felröhögtek. Záporoztak a megjegyzések: „A hülye! Jól berúgott!”. Vagy ott volt a másik: „Hát ez nem normális!”. Én meg csak mosolyogtam és hirtelen végigfutott az agyamon, hogy lám az én boldogságom örömet adott egy másik embernek. Hogy egy pillanatra az Ő napja is felvilanyozódott. Pedig csak egy mosolyt adtam és egy kézelést. Belegondoltam, hogy egyetlen ember „jól léte” mennyi másinak adhat valami pozitívát. Hiszen neki öröm volt, hogy megköszöntem, hogy megállt. A többi meg legalább szórakozott. Igaz, az már más kérdés, hogy igazából senki sem tudta, milyen problémája lehet ennek a fazonnak, vagy milyen nehéz életútja, de mindenkinek az jutott csak eszébe, hogy hülye vagy részeg. Én egy ideje már nem ezt nézem. Kifejezetten érdekelnek ezek a társadalom által deviánsnak minősített figurák. Akárhányszor előítéletes voltam egy-egy ilyen emberrel szemben, kiderült, hogy nem az van, amit hiszek. Szóval nem hiszek róla semmit. Szeretettel őrzöm a szívemben, hogy abban a pillanatban neki a világ legjobb nője voltam.

Kiss-Balogh Julianna

RECEPTEK HOSSZÚ ELŐADÁSOKRA

Reggeltől estig bent ülsz az egyetemen? Nincs időd a menzán enni? És a szendvicsekben is elegend van már? Kipróbálnál valami újat? Esetleg kifogytál az ötletekből? Engedd meg, hogy segítek neked!

Elsőként bemutatnék egy gyorsan elkészíthető, sós harapnivalót, a tortilla-szendvicset. Az a legjobb ebben az ételben, hogy a saját ízvilágodra formálhatod, annál finomabb, minél változatosabb hozzávalókkal pakolod meg.

Hozzávalók és elkészítés:

Mindenképp szükséged lesz 1-2 tortilla-lapra, amelyek közül nekem a teljes kiőrlésű a kedvencem, hiszen az tovább biztosít teltség érzetet, mint a fehér lisztből készült változat. A lapokat megkenheted humusszal, zöldségkrémmel, paradicsomszósszal vagy akár tejföllel is. Emellett az egészséges vonalon maradva ajánlanék még hozzá jégsalátát, rukkolát, bécispenót, avokádót, koktélpáradicsomot. A csípős ízek kedvelőinek pedig kihagyhatatlan hozzávaló a jalapeno! Feltétként hozzáadhatsz 8-10 dkg csirke- vagy pulykamell sonkát, illetve füstölt sajtot is reszelhetsz rá, úgy az igazi. Tehát: a lapokat megkened a választott szósszal, majd rárakod a feltéteket, végül összetekered, becsomagolod, és már viheted is!

Ha te inkább az édes ízek rabja vagy, akkor az almás zabpalacsintát minden bizonnyal imádni fogod! Egyszerű elkészíteni, laktató, egészséges, és még finom is. Kell ennél több?



Hozzávalók és elkészítés:

Nincs szükséged temérdek hozzávalóra, csupán 1 db tojásra, egy fél almára (én zöldalmával szoktam készíteni), 1 kisebb banánra, illetve 20-25 gramm zabpehelyre. Az almát reszeld le, a banánt törd pépessé, majd a tojással, illetve a zabpehellyel keverd össze. Elég masszív állaga lesz, amelyből formázz kis korongokat, majd ezeket a korongokat süsd ki olajjal vagy kókuszszírral megkent serpenyőben. Ha nem is lesz életed legszebb palacsintája, az íze kárpótolni fog, hidd el!

Még csak most kezdődött el az új szemeszter, de te már megint állandóan fáradt vagy és csak a koffein tart életben? Kávét helyett ajánlom figyelmedbe a fehérje turmixokat, amelyek nemcsak egészségesebbek, de a hatásuk tovább is tart.

Hozzávalók és elkészítés:

Egy adag turmixot 200 gramm fagyasztott erdei gyümölcsből, 5-7 gramm mandulából, és 25-30 gramm fehérjeporból készíts. A hozzávalókat turmixold össze, és már ihatod is!

Jó étvágyat kívánok!

Hernádi Enikő

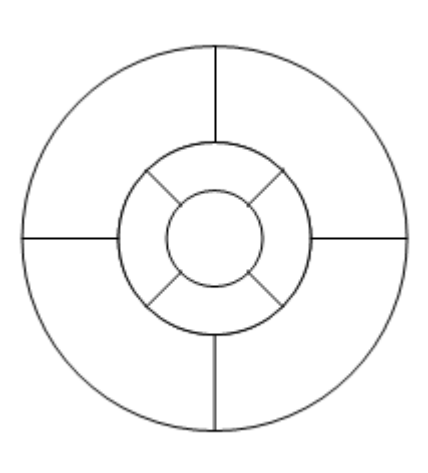
Képek forrása: livesimplynatural.com; livestrong.com

REJTVÉNY

A négyszín-tétel

A négy szín-tétel azt állítja, hogy egy tetszőleges régiókra osztott síkot, akár egy ország régióit (megyéit), ki lehet úgy színezni legfeljebb négy szín felhasználásával, hogy ne legyen két azonos színű szomszédos régió. (A régióknak összefüggőnek kell lenniük és akkor szomszédos két régió, ha görbe mentén érintkeznek.) Régóta ismert, hogy 3 szín kevés a színezéshez (bizonyos egyszerűbb eseteket leszámítva), 5 pedig mindig elég. Sokáig a matematika egyik leghíresebb nyitott kérdése volt, hogy „vajon 4 szín mindig elég a színezéshez?”. Meglepő módon csak 1976-ban sikerült csak bizonyítani a sejtést, hogy a kérdésre igen a válasz. Ez volt az első olyan matematikai probléma, amelynek bizonyítása számítógép segítségével történt.

A feladat: Színezd ki négy különböző színnel az ábra tartományait úgy, hogy szomszédos tartományoknak nem lehet azonos színe.



Előző számunk nyertese: Schliszka Tamás
Fényképezd le, mire jutottál, és küldd el nekünk a **foszerkeszto@barczihok.elte.hu** e-mail címre! A beküldők között ajándékokat sorsolunk ki.
A szerencsés nyerteseket ismertetjük a következő számban.

Fontos dátumok

Tárgyfelvétel versenyjelentkezés:	2018. szept. 7. 15.00 - szept. 14. 16.00
Szorgalmi időszak:	2018. szept. 10. – 2018. dec. 14.
Szakdolgozati témaválasztás:	2018. nov. 15.
Vizsgaidőszak:	2018. dec. 17. – 2019. febr. 1.
Vizsgaidőszak (végzős):	2018. dec. 17. – 2019. jan. 11.
Tavaszi terepgyakorlatra jelentkezés:	2018. nov. 10.
Beszédalkalmassági logo szakirányon:	2018. okt. 29-31.
Előzetes Neptunos szakirányválasztás:	2018. nov. 5-15.
Szakdolgozat leadási határidő:	2018. nov. 5. 15 óra
Záróvizsga időszak:	2019. jan. 24. – febr. 2.
Oklevélatadó-ünnepély:	2019. febr. 22.

Egyetemi Sport Nemzetközi Napja:	2018. szept. 20.
Őszi szünet:	2018. okt. 29. – okt. 31.
Magyar Tudomány Ünnepe:	2018. nov. 22.
Ünnepnapok, pihenőnapok	2018. okt. 13. - hétfői munkanap
és rendkívüli munkanapok:	2018. okt. 22. - pihenőnap
	2018. október 23. - pihenőnap
	2018. november 1. - pihenőnap
	2018. november 2. - pihenőnap
	2018. november 10. - pénteki munkanap

Zh-k, beadandók, vizsgák, stb.

A blank sheet of white paper with horizontal grey lines. On the right side, there are several hand-drawn geometric shapes: a large teal circle at the top left; a red square at the top right; a purple circle below the red square; a yellow rectangle below the teal circle; a blue rectangle below the yellow one; a red rectangle at the bottom left; and a yellow circle at the bottom right.

**Csatlakozz
a
BÁRCZIUM
SZERKESZTŐ-
SÉGÉNEZ!**

loading...

foszerkeszto@barczihok.elte.hu



ELTE BGGYK HÖK
2018. szeptember

