

MIZÚJS?

Farsangoltunk!



2012. január 27-én, pénteken a Kauzli József tornateremben telt ház előtt zajlott az alsós farsang. A fénykép tanúsága szerint ötletes jelmezekben idén sem volt hiány, a Kőkorszaki-szakik mellett kőkorszaki hölgyek is szerepeltek a színpadon.

(Részletes beszámolót a 3. oldalon olvashattok!)

Mai számunk tartalmából:

Az ÁNTSZ közleménye az energiatalokról

Farsangi visszatekintő

Gondolatok a vívásról

Versenyeredmények

Az ÁNTSZ közleménye az energiatalokról



Tények az energiatalokról

- Az energiatalok átmenetileg felpörgetnek, növelik a teljesítményedet, de utána még erőteljesebb fáradtság jelentkezhet.
- Az energiatalok olyan anyagokat tartalmaznak, amelyek túlzott fogyasztása súlyosan károsíthatja a szervezetedet. Okozhatnak szédülést, álmatlanságot, izzadást, gyors, erős szívdobogást, hányingert, hányást, hasmenést. Erős vízhajtó hatása miatt hamar a szervezet kiszáradásához vezethet, amely hirtelen szívmegállást és halált is okozhat.
- Az energiataloknak magas a cukortartalma, ez könnyen elhízáshoz vezethet.
- Az energiatal és az alkohol együttes fogyasztása végleges károsodást okoz a májban, a szívben, és a vesében is.
- Az alkohollal kevert energiatalok további veszélye, hogy tévesen értékelsz helyzeteket, kötekedő, agresszív lehetsz és így veszélybe sodorhatod magad.

Az ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatala 2011. november 1. óta gyűjti és feldolgozza az energiatal-fogyasztással összefüggő események adatait. Az első elemzés arról tanúskodik: alig 2 hónap alatt hazánkban 123 főnél idézett elő rosszullétet, illetve kellemetlen testi tüneteket az energiatal-fogyasztás. Az adatok szerint az elfogyasztott, rosszullétet kiváltó energiatal mennyisége fejenként naponta két deciliter és **3 (!) liter** között változott. A 18 év alatti fiatalok, gyermekek esetében, valamint azoknál, akik nem szoktak a koffein tartalmú italok fogyasztásához, a **túladagolás akár halálhoz is vezethet**, ezért különösen aggasztó, hogy a rosszullétről beszámoló személyek 77 %-a 18 év alatti fiatal, akik között 8-10 éves korú gyermekek is voltak

Tanácsok fáradt, levert fiatalokhoz

Ha nem tudsz fölébredni, vagy egyszerűen csak állandóan fáradtnak érzed magad, semmiképp ne az energiatalhoz nyúlj elsőként, gondolj arra, hogy talán változtatnod kellene az életmódodon, hogy természetes módon legyél mindig friss és aktív. Itt van néhány tipp hogyan tudod ezt elérni.

- **Mindig reggelizz!** Ha eszel valamit reggelente, beindítod a rendes anyagcseréd, és ez által nem leszel fáradt.
- Gyakran elfáradunk amiatt, hogy csökken a vércukorszintünk. **Ennek elkerülésére egyél naponta öt alkalommal, és legalább kétszer gyümölcsöt!**
- **Igyál vizet!** Ha ki vagy száradva, sokkal kimerültebb vagy. Igyál folyadékot, lehetőleg vizet minden órában, hogy ezt elkerüld.
- **Fogyassz kevesebb édességet!** Az olyan termékek, melyek cukorban gazdagok hirtelen megnövelik a vércukorszintet, aztán a cukorszint hirtelen le is csökken. Ez a csökkenés vezet a kimerültség érzéséhez. Ha ritkábban eszel édességeket, elkerülsz a vércukor ingadozást is.
- **Mozogj!** A mozgás a legjobb módszer arra, hogy a keringésed megfelelő legyen. A mozgás által javul az anyagcseréd és frissebbnek érzed magad.
- **Aludj!** Mindig fáradt leszel, ha nem alszol eleget. Próbáld meg lelassulni és minimum 7 órát aludni minden éjszaka. Fontos tudni, hogy a szervezet számára az éjfél előtti alvás nem pótolható be más időszakban.

Farsangi visszatekintő



2012. január 27-én szokásainkhoz híven a 2. évfolyam rendezte az alsós farsangot.

A mohácsi busójárást idézték fel az aulát díszítő maskurák. A látványt az évfolyamok kisdíákjai által készített ötletes rajzok tették még színesebbé.

Idén a szervezők „Eötvös-szigetre” hívták a farsangolni vágyókat – „Takarodjon a tél. / Örvendezzen, aki él!”

Az 1.c osztály az oroszánkirály követeként érkezett erre a varázslatos vidékre, ahol jó alaposan körülnéztek, hiszen még 7 esztendő fognak ezen az izgalmas, boldog helyen eltölteni. A 2.b osztály szigetlakói megmutatták a kalóznak, hogy a zene, a tánc, a vidám együttlét az igazi kincs.

Vad és félelmetes kalózok érkeztek a 2.a-ból a Fekete-gyöngyön. Megküzdöttek a kalózlányok kezeiért.

A 2.c-ek gőzhajóval szállították a szigetre a farsangolókat. A matrózok előkészítették a fedélzetet az utasok fogadására. A 3.a-sok Kubából érkeztek. Csa-csa-csát és mambót lejtettek.

A 4.b-ek az evolúció csodáját idézték fel, amikor hajlott hátú kis majmokból nagy táncosokká lettek.

A mesék birodalmából repültek szigetünkre a vidám 1.a-sok. Az 1.b osztályosok káprázatos jelmezbemutatót tartottak a nagyérdeműnek.



„Arra lenn a Déli-sarkon
Hol legnagyobb a hideg,
Ahol még a nap sem jön fel
Vagy ha feljön, sápadt, hideg.
Onnan jöttek a pingvinek
és egy táncal kedveskedtek
Eötvös-sziget kis népének.”

Annyira pingvinek voltak, szinte el sem hittük, hogy ők a 4.a-sok!

A szigetlakók játékos természetűek, ezért szívesen látták vendégül a 4.c-eket, akik a legnépszerűbb játékot, a focit mutatták be játékosokkal, szurkolókkal és táncos lányokkal.

A 3.c tánckara fergetegesen roptá a tánciskolában elsajátított lépéseket. Vérpezsdítő spanyol zenére egy rövid bikaviadalt mutattak be a 3.b-ek, ahol a bika a telet jelképezte, és győzött a torreador, vagyis a tavasz.

A mulatság tovább folytatódott a szülőkkel együtt az osztályban. Tréfás játékokkal, táncal zártuk a napot.

Versenyeredmények

Gondolatok a vívásról



Matyovszky Benedeknek hívnak, és a 6. b osztályba járok. Lassan 4 éve vívok. Mindenkinek jó szívvel ajánlom ezt a sportot, hiszen élvezetes, koncentráció és az erőnlét egyaránt szükséges hozzá.

A vívásban többféle fegyvernem van: a tőr, a párbajtőr és a kard. A különböző fegyvernemekhez más-más szabályok tartoznak. Én tőröző vagyok. Korsoportokba sorolva indulunk a versenyeken, ahol külön vívnak a lányok és a fiúk. Én a „gyerek” korosztályba tartozok, mely az 1999-2000 között születetteket foglalja magába.

2012. február 3-án a Fülöp Mihály Magyar Kupa sorozatán belül a zalaegerszegi sportcsarnokban volt versenyünk. Az ország különböző területeiről érkezett versenyzők mellett Ausztriából, sőt Kuvaitból is voltak indulók. A korosztályomban 46-an neveztek a versenyre, s annak örültem a legjobban, hogy bejutottam a legjobb 32 közé. Végül a 24. helyet szereztem meg.

Tiszán innen - Dunán túl népdaléneklési verseny - Gyenesdiás

Név:	Kategória:	Minősítés:
Wohner Bendek 3.b	Szóló	arany oklevél
Hoss Patrik 3.a	Szóló	arany oklevél
Örömi Barbara 8.c	szóló	kiemelt arany oklevél országos döntőbe jutott
Kisvirágok (Olasz Panna, Horváth Dalma 5.c, Szántner Luca 5.d, Kiss Angéla 5.b)	kisegyüttes	arany oklevél
Legénycsúfólók (Horváth Vanessza 5.a, Szántner Luca, Nagy Péter 5.d, Kiss Angéla 5.b)	kisegyüttes	ezüst oklevél
Kékszínvirág (Olasz Panna, Horváth Dalma 5.c, Szántner Luca 5.d, Kiss Angéla 5.b, Horváth Vanessza 5.a, Nagy Péter 5.d, Nagy Vilmos 7.a, Kovács Klaudia és Örömi Barbara 8.c)	énekegyüttes	ezüst oklevél
Daloló Pacsirták Nagy Vilmos 7.a, Kovács Klaudia, Örömi Barbara 8.c	kisegyüttes	arany oklevél

Gratulálunk!

A *Mizújs?* szerkesztőségének címe: 8900 Zalaegerszeg, Köztársaság út 68.

honlap: www.e5vos-zeg.sulinet.hu Diákönkormányzat menüpont

A mai szám létrejöttében közreműködött:

Czibere Lajosné, Gyurkó Gábor, Kövesné Németh Erika, Fiszter Ferencné, Papp Árpád;
Matyovszky Benedek 6.b