

MIZŰJS?

Karácsonyi álom...



Hosszú utazás, száguldó táj.
Hó fődte fákra, titkos fény száll.
Gyorsan fogy az út, már otthon jársz,
Otthon, hol várnak, készülnek rád.

Messze valahol, régi dal szól,
Ismerős dallam, egy elmúlt korból.
Hol nem volt rohanás, csak nagy békesség,
Jó volna hinni, hogy létezik még.

Sok régi emlék, sok régi hang,
Köztük most újból kisgyermek vagy.
Ez az ünnep legyen úgy szebb, ahogy álmodban látsz,
Egy új világ, hol teljesül, mit vársz.
Egy éjjel, tele fénnel, mikor szikrázik a hó,
Egy új lap, melyre bármi írható...

A DÖK hírei

Alírásgyűjtés – műfüves sportpálya

Novemberi számunkban jeleztük már, hogy ősszel a DÖK-képviselők aláírásgyűjtésbe kezdtek abból a célból, hogy az iskola melletti szabad területen a város – pályázati pénzből vagy közadakozásból – létesítsen egy műfüves pályát. A DÖK vezetősége az alábbi kérvényt fogalmazta meg a Kertváros képviselőihez:

Tisztelt Képviselő Asszony / Úr!

Az Eötvös József Székhelyiskola diákönkormányzata nevében azzal a kéréssel fordulunk Ön-höz, hogy a 2014-es évben létesítsenek egy műfüves pályát az iskola területén vagy a Pálóczi Horváth Ádám út – Hegyalja út által határolt füves területen.

Indoklás: Az iskola diákjai körében ez az igény már évekkkel ezelőtt megfogalmazódott . A mindennapos testnevelés bevezetésével és a tanulólétszám növekedésével a testnevelésórák lebonyolítása és délutáni sportfoglalkozások megvalósítása egyre nehezebb. Sportpálya hiányában gyakran több osztály is az udvaron kell, hogy tartózkodjon. Egy minőségi sportolási lehetőséget nyújtó műfüves pálya sokat enyhítene a gondokon. Kérjük, méltányolja azt is, hogy tanulóink az utóbbi években kiváló sporteredményeket mutattak fel több sportágban is a Diákolimpiákon.

Néhány évvel ezelőtt Rigó Csaba, mint a Kertváros egyik önkormányzati képviselője tett egy ajánlatot az iskolának. Sajnos anyagiak hiányában ez nem valósult meg.

Kérjük kérésünk befogadását és támogatását!

Köszönettel:

Eötvös József Székhelyiskola Diákönkormányzata

Az iskolai étkezésről és a büfé kínálatáról

Javában zajlik az a kérdőíves felmérés, mely az iskolai étkezésről szól. Negyedik évfolyamos diáktanács-tagok ennek kapcsán az iskolai büfé kínálatával kapcsolatban is megfogalmaztak kéréseket. A kiszolgálásról, az árakról és a termékek minőségéről mindenki maradéktalanul elégedetten nyilatkozott, ugyanakkor megfogalmazódott, hogy amennyiben megoldható lenne, diákjaink szívesen vásárolnának gyümölcsöt, müzlis joghurtot, kakaót is. A fenti kérést továbbítani fogjuk a büfé üzemeltetőjéhez, melyre a következő számunkban fogunk reagálni.

Közlemény

A **Mizújs** legközelebb 2014 januárjában jelenik meg. Az iskolai karácsony ünnepséggel és a decemberi eseményekkel kapcsolatos írások a Visszatekintő rovatunkban kerülnek megjelenítésre. Kérünk minden érintett tudósítót, diáktanács-tagot, hogy beszámolóit a téli szünet után juttassa el szerkesztőségünkbe személyesen vagy e-mail-ben. Köszönjük!

Adakoztunk

Legyél te is titkos Mikulás!



Ebben a tanévben is fontos jótékonyági akciókban jeleskedtek tanulóink. A városi diákönkormányzat által szervezett *"Legyél te is titkos Mikulás!"* adománygyűjtésben részt vevő kisdíákok és felsősök könyvet, ruhanevét és játékokat hoztak a Családok Átmeneti Otthonában valamint a pózvai gyermekotthonban élő, nehéz sorsú gyermekek megsegítése céljából.

A Zalaegerszegi Városi Diákönkormányzat képviselői december 2-án személyesen vették át és köszönték meg a sok-sok ajándékot. Juhász Előd János általános iskolai diák-alpolgármester külön kitért arra, hogy az előző tanévhez hasonlóan az idén is az Eötvös József Székhelyiskolában gyűlt össze a legtöbb adomány.



A Gyermekjóléti Központ is jótékony célú adománygyűjtést rendezett, hasonló nemes céllal, rászoruló gyermekek megsegítése céljából. A főként játékokat, ruhaneműket és édességet felajánló tanulók ajándékait Gyarmatiné Kovács Szilvia, a gyermekjóléti központ szakmai vezetője vette át személyesen a DÖK-vezetőség tagjaitól.

Köszönet minden adakozó diáknak!

Fókuszban - Egészségünk

A helyes fogápolás



A közelgő ünnepeken bizonyára sok édességet fogtok fogyasztani, ezért különösen fontos a szájhygiéné betartása. A fogápolással kapcsolatos jótanácsokat Erzsini foglalta össze néhány mondatban:

- Fogainkra egész életünkön át szükségünk van, s hogy minél tovább megőrizhessük őket, már kisgyermekkorától tennünk kell érte. A szájunk a szervezetünk egyik legfertőzöttebb része, mert mindennel kapcsolatba kerül, amit megeszünk és belélegzünk. Az itt bejutó baktériumok egy része az elfogyasztott ételekből és italokból savat képezve létrehozza a fogszuvasodást, másik része megbetegíti a fogínyt.

- A fogmosással mindez megelőzhető...
- Még egy alapos fogmosás után is létrejön egy vékony, áttetsző réteg a fogak felszínén. Ez a lepedék. Míg az ételmaradékot öblítéssel könnyen eltávolíthatjuk, addig a lepedéket csak alapos tisztítással, különben megvastagszik és kialakul a fogkő, amit már csak fogorvos tud eltávolítani.
- Hányszor célszerű fogat mosni?
- Napi 2-3-szori fogmosás elegendő. Persze, csak ha kellő ideig – 4-5 perc – tart, és kiterjed minden felszínre.



Idén az iskolai szájhygiénés prevenciós program keretében a 2. évfolyamos diákok elméleti órán ismerkedtek a szájápolással kapcsolatos tudnivalókkal, majd gyakorlatban is megtanulták a fogápolás technikáját. Ennek során lepedékfestő tablettával meggyőződhetek arról, hogy alapos volt-e a fogmosás.

- Hogyan?
- Ezeknek a tablettáknak jellemzője, hogy a lepedéket elszínezik, ezáltal könnyen ellenőrizhető a fogmosás eredménye, s melyek a problémás területek.
- Milyen ételek fogyasztását ajánlja?
- Egészséges, fogbarát ételeket (zöldséget, teljes kiőrlésű lisztből készült termékeket) kell fogyasztani. A „fognyűvő” élelmiszerek fogyasztása kerülendő. Ezek közé tartoznak a kek-szek, sütemények, cukrozott italok, édességek. Amennyiben ilyen táplálékot fogyasztottatok, ajánlatos azonnal fogat mosni utána vagy vizet inni. Azt tanácsolom még, hogy a főétkezések között lehetőleg ne nassolgassatok!

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

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

A mai szám létrejöttében közreműködött:

Bana Mária, Gyurkó Gábor, Molnár Erzsébet, Odonicsné Szekeres Ágnes, Papp Árpád

Bangó Áron, Dömötör Dorina, Rosta Gréta, Múhl Dominika, Németh Franciska, Hoss Kriszta, Somogyi Ákos 8.b