



# Barcsay Firka

3. évfolyam  
2016 júniusa

Szentendrei Barcsay Jenő Általános Iskola  
2000 Szentendre, Kálvária út 18.

[barcsayfirka@gmail.com](mailto:barcsayfirka@gmail.com)

---

## A tartalomból:

Ley Flóra verse	2
Sportolás	3
Só gyurma és titkosírás	4-6
Csigafutam	7
Közösségi kert Milyen növény vagyok	8-9
Interjú Karaffa Lászlóval	10- 11
A fagyó	12

---

## Újra itt a nyár!

Nekünk pihenés, játék, szórakozás.  
A magyar sportolóknak komoly meg-  
mérettetés, hiszen közeledik az olimpia.  
Ami nekünk igazi szórakozás.

Utolsó számunkból interjúnkra hívnám  
fel mindenki figyelmét, hiszen köztünk  
is jár-kelek egy olimpikon. A Karaffa Laci  
bácsival készült beszélgetéssel szeret-  
nénk kedvet csinálni a mozgáshoz, egy  
jó edzéshez, a nyári olimpiai játékok  
nyomon követéséhez.  
És ígérjük: szeptemberben folytatjuk!

Addig is jó pihenést!

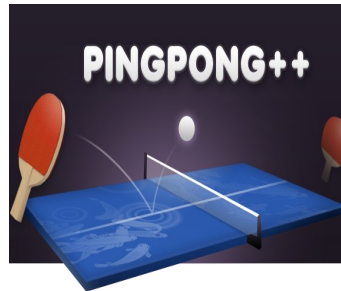
## Ley Flóra

### Izgalom az iskolában

Elérkezett a várva várt nyárt,  
A félévnek is vége van már.  
Az utolsó hét már laza nekünk,  
Meg a tanuláshoz sincsen kedvünk.

Fergeteges a hangulatom,  
Hív a tenger, meg a Balaton,  
Fagyaltot nyalunk, lángost eszünk,  
Vár a nyaralás, gyerünk, menjünk!

## Szünidei multságok Sportolás



### Börtönfogó ahogy Puy Zsófi ajánlja

Válasszatok egy fogót és egy fát: a fa lesz a börtön. A fogó ötig számol, azután megpróbál valakit elkapni. Ha sikerül, a megfogott gyerek a fát érintve börtönbe kerül. Őt úgy lehet kiszabadítani, ha valaki a fogó számára észrevétlenül megérinti a kezét. Ez a játék a végtelenségig tarthat, ha megunjátok, csak hagyjátok abba!



## Szünidei multságok

A nyári szünidő elég hosszú, és sok gyerek egy idő után nem tudja elfoglalni magát. Van olyan, aki a szüleit piszkálja (mint én), van olyan, aki a tesóját (mint az öcsém), aztán sokan csak ülnek és unatkoznak. Ha ezek közé tartozol, olvasd el, mivel foglalthatod el magad hasznosan.

Gyurmázz!

Készíts só-liszt gyurmát!

Hozzávalók:

2 pohár víz, 1 pohár só, 1 pohár liszt

Ezt mind keverd össze, dolgozd egybe!

Készítsd el a szobraidat, díszeidet. Ehhez használhatsz kész formákat is.

Lassú tűzön süsd egy órát!

Miután kiszáradt, színes temperával fessd ki! Akár 2 vagy 3 réteget is felvihetsz.



Cservenka Lilla





A XVII. században Vigenère megalkotta híres táblázatát, amelyet csak a kulcsszóval lehet megfejteni.

Ha a kulcsszó házikó, akkor a „KEDDEN TÍZKOR” szöveget így titkosítanánk:

sor: K E D D E N T Í Z K O R  
oszlop: H Á Z I K Ó H Á Z I K Ó  
üzenet: r e a l o c b l t s y g

Horváth Vilmos

## Csigafutam

Amikor esik az eső, és minden vizes a kertben, érthető, hogy nem szívesen mész ki a szabadba. Pedig ilyenkor nagyon élénk a természet. Sok csiga bújik elő rejtekéből és érdemes őket összegyűjteni, mert egy kis kreativitással kitűnő játszótársak lehetnek belőlük. Az én kedvenc játékomban a csigafutam, amihez csak pár darab csigát kell gyűjtened, és már kezdődhet is a játék!

Rajzolj egy körülbelül 50 centiméter átmérőjű kört és a belsejébe még egy kisebbet. A csigákat a belső körbe helyezd el, és figyeld meg, hogy melyik a leggyorsabb! A győztes az lesz, aki először halad át a külső kör peremén.



Nagy Emma

## Megnyitotta kapuit az első szentendrei közösségi kert

Végre birtokba vehették a lelkes kertészkedni vágyók saját ágyásukat a közösségi kertben.

A megnyitó napon sorsolással döntötték el, hogy a 28 ágyás közül melyik kié lesz. Azután pedig mindenki elkezdhetett ültetni. A kertbe került komposztláda, raklapból székek, asztal és hintaágy is.

A palánták megerősödtek, a magokból ültetett növények is kibújtak a földből, az egész kert zölden virít, hétről hétre egyre szebb. Van fűszerkert és rengeteg virág. A kertészek mindenről közösen döntenek, és közösen tesznek-vesznek, hogy egyre szebb legyen a közös kert. Már nevet is adtak neki: Szentendrei Szélrózsza Kert. Ennek jelentése: a kert a szeles dombon található, a rózsza Szentendre jelképére, a híres szentendrei rózsára utal. Aki kedvet kap a biokertészkedéshez, jelentkezhet az önkormányzatnál Kudett Krisztinánál.

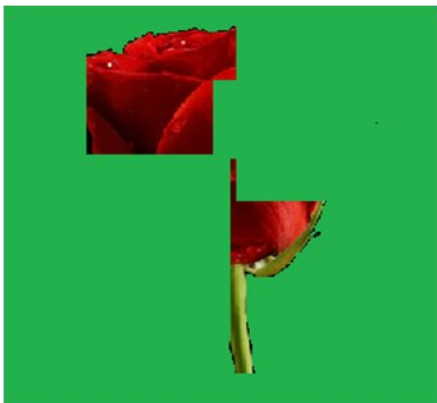
Lázár Emese





## Milyen növény vagyok?

Határozd meg, milyen növény látható a képen!



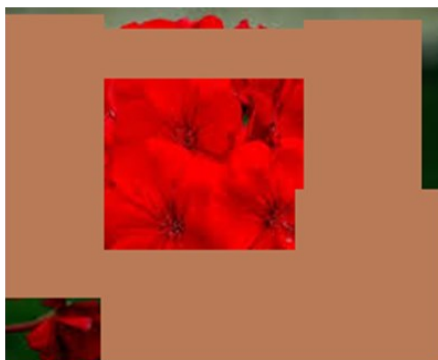
.....



.....



.....



.....

## Interjú a mi olimpikonunkkal, Karaffa Laci bácsival

Laci bácsi, hány évesen kezdett atletizálni?

16 évesen, a középiskola 2. osztályában Túrkevén a Ványai DSK-ban.

Miért ezt a sportágat választotta, miként kezdte?

A suliban addig csak olvastam, tanultam a szerkezetant, autószerelőnek készültem, amikor egy testnevelés órán a tanárom Turi Imre rám kiáltott: "Dobd már vissza azt a súlygolyót!" Akkorát dobtam, hogy odajött hozzám, s megkérdezte, hogy mit sportolok, lenne-e kedvem edzésre járni. Azt választottam, hogy nekem tanulni kell - a felesége volt az osztályfőnököm – biztosan nem engednék. Erre az mondta: "Ezt majd otthon megbeszéljük." És akkortól rendszeresen jártam edzésre. Kezdetben súlyt löktem, diszkoszt, gerelyt hajítottam. 10 próbában középiskolai bajnok lettem. 1982-ben leérettségiztem, és a MÁV Járműjavító üzemben dolgoztam, mellette sportoltam. Munkaidő kedvezményt is kaptam. Magasat ugrani nem igazán tudtam, így a 10 próbát abbahagytam és csak futottam. Katona lettem, s a hadseregbajnokságon hadseregcsúcsot futottam 100-200 méteren. Akkor a Budapesti Honvéd átigazolt, attól kezdve csak sportoltam. 1985-ben a stuttgarti eb-n a csapat kezdő embere voltam, és 6. helyezést értünk el, a római vb-n is hatodikak lettünk váltófutásban. Azután a szülői olimpián (1988) a selejtezőn is elértük ezt az eredményt, a döntőben nyolcadikak lettünk. Az utolsó nagy versenyen 1990-ben Splitben az eb-n 5. helyet értünk el.

Az iskolában jó tanuló is volt, vagy csak jól sportolt?

A szüleim kezdetben nem engedtek sportolni, azt mondogatták legyen jó tanuló, de én délutánonként elmentem biciklizni a Tisza-gátra – Szolnokon laktunk – majd lejártam foci edzésre, de erről sokáig nem tudtak a szüleim. Aztán lebuktam. Jó volt az átlagom, a matek az kevésbé ment, de küzdöttem, mindig megírtam a házi feladatokat. A középiskolában öt napot tanultunk, szombaton pedig műhelyben dolgoztunk, nem jutott idő csavargásra.

Milyenek voltak az edzések?

Csak játék volt. Kocsis Pista bácsi mesteredző vezette. Edzésnaplót kellett vezetnem. Átlagosan 7 km-t futottunk. Később napi 3 edzésem is volt. Ha összeadnánk a megtett kilométereket, az jönne ki, hogy másfélszer körbefutottam a Földet.

Mikor dönt el, hogy rövidtávfutás vagy a váltófutás lesz a fontosabb szám?

A váltó mindig sokkal jobban ment. Félttem a 400 m-es számtól. Egyszer az edzőm nem szólt a verseny előtt, csak a rajthoz állított és futnom kellett. 300 m-nél már ólomtömb volt a lábam, elhasaltam: „Állj fel, állj fel!” kiabálták, felálltam és befutottam a célba. De nem szerettem ezt a számot.

Volt-e olyan pillanat, amikor szerette volna abbahagyni?

Sokszor. Főleg sérüléskor, amikor elszakadt a combhajlítói izmom. Hánytam, ájulásig futottam, de ezen az állapotban meg kellett tanulni átlépni. Megtanultam, hogy pihentetni kell a szervezetet. Rántott húsból akár hatot is meg tudtam enni egyszerre. De akkor eszembe jutottak az edző szavai: "Gondolj az achillesedre! Mázsálás! Ne zabáld túl magad!" Gyakran tudni kellett lemondani.

Milyen érzés volt, amikor kijutott az olimpiára?

Előtte nem gondoltam rá. Reménykedni ifi koromban kezdtem, 19-20 éves koromban. Édesanyám bátyja mondta egyszer egy versenyen, amikor kikaptam: „Nem baj, öcsi, majd az olimpián!” Igaza lett.

Milyen érzés volt Szőulban az olimpián versenyezni?

Olyanok voltunk, mint a gladiátorok a Colosseumban. A bemelegítő folyosóról bementünk az arénába, felálltunk a pályára. Hatalmas hangzavar, biztatott, szurkolt a közönség, azután



hirtelen csend. Eldördült az indítólövés. Jött a Gyuri, én a hosszú egyenesben átadtam a botot Pistának, Pista után Attila futott, nyolcadikak lettünk. (Bakos György, Karaffa László, Tatár István, Kovács Attila)

Találkozott-e híres sportolókkal?

Igen, Linford Christie, Edwin Moses, meg Carl Lewis futott az olimpián.

Volt-e idő megnézni más versenyzőket?

Persze, láttuk úszni Egerszegi Krisztinát, Darnyi Tomit, szurkoltunk a kézilabda válogatottnak.

Milyen volt az olimpiai falu?

Hihetetlenül modern, tiszta. Apartman házakban laktunk a 16. emeleten. A szállásunk a főtéren volt. A falut biztonsági kerítés védte, mágneskártyával közlekedtünk.

Milyen volt a vendéglátás?

Egy hatalmas ebédlőben étkeztünk, ami 0-tól 24-ig fogadta az embereket. De volt itt ingyenes mozi terem, játéktér, posta, ajándékbolt. Rengeteg apró ajándékot kaptunk. Minden üzletben fehér ruhás hölgyek köszöntöttek, mindegyik egyforma volt nekünk, nem tudtuk megkülönböztetni őket. Egyszer az utcán rendőrmotorokat bámultunk – nagy motorőrült vagyok – a rendőr észrevette ezt, és megengedte, hogy menjek egy kört egy Honda CX 500-sal.

Milyen volt a nyitó és a záró ünnepély?

Csodálatos, ott volt az összes náción. Ugyanakkor nagyon hosszú. Felsorakoztunk, felvonultunk, nagyon meleg volt. A műsort a lelátóról néztük. A tűzijáték volt a legfantasztikusabb. Olyan hangos volt, mintha ágyún ültünk volna, beleremegett a gyomrom, fél órán át nem hallottam semmit.

Mivel foglalkozott a versenysport után?

17 évig vendéglátóztam és rendezvényszervező voltam a SOTE-n.

Mikor kezdett edzősködni?

Amikor ide kerültem a Barcsayba, és napközis nevelő lettem.

Miből áll egy edzés a gyerekeknek?

Rendszeresen tervezek. Bemelegítéssel, bemelegítő futással kezdünk. Azután bemutatom, bemutattom a gyerekekkel, hogyan kell rajtolni, hogyan mozog a kéz, a térd. Akkor jó a mozgás, ha természetesnek érzed. Azután levezetünk, nyújtunk, játszunk. És végül jön az értékelés: kiosztom a regeneráló szert, a szőlőcukrot.

Miben mutatkozik meg, hogy valakinek tehetsége van az atlétikához?

A teljesítményében. Alkat is kell hozzá, meg jó mozgás, pl. jól tud hajítani. Kitartás, lelkesedés. Szeressen elfáradni.

Kit tart a tanítványai közül tehetségesnek?

Néda Julist. Elmondom neki a taktikát, a mozgást, és megcsinálja. Céltudatos, élvezzi a futást. Meg tud halni egy feladatban.

Milyen eredményének örülne?

Akkor lennék boldog, ha jobb eredményt érne el, mint én.

A kisebbek közül kik tehetségesek?

Szabó Kornél 3. osztályos, meg Molnár Gergő 4. osztályos tanuló. Ő, amit kipróbál, abban mindenben jó.

Volt-e, van-e példaképe?

Pietro Mennea olasz atléta, az 1980-as moszkvai olimpia bajnoka volt 200 m-en. És nagyon sokáig világcsúcstartó 200 m-en.

Tartja még a kapcsolatot a régi csapattársaival?

Igen, egy éve a Futó legendák találkozóján láttuk egymást.

Fut-e még rendszeresen, vagy milyen más sportot űz?

Nem, saját testsúlyos erősítő funkcionális gerinctornát végzek.

Laci bácsi eredményei

1988., Szöuli Olimpiai Játékok 4 x 100m férfi váltó döntőse 8. hely; 1987., Atlétika Világbajnokság 4 x 100m férfi váltó döntőse 6. hely; 1990., 1992., 1993., Magyar Bajnok síkfutás 60m; 1990. 1990-ben spliti eb-n 4\*100m 5. hely. 1993. Magyar Bajnok síkfutás 200 m. A mai napig országos csúcstartó 4\*100-on 38,67-tel.

## A fagyí Ha a kedvenc fagyid...

epres: Nagyon megbízható vagy, ezt a barátaid is nagyon jól tudják. Kellően komoly vagy, de értékeled a jó poémákat is.

csokis: Elégé nyugodt típus vagy, nehezen kapod fel a vizet. Ha kell, kiállsz magadért, de beismered, ha tévedtél, ezért a tanárok nagyon szeretnek.

citromos: Bevállalós vagy, mert szereted az enyhén savanyú ízt. Bátorságodat sokan értékelik, és a vicceken is jóízűen tudsz nevetni.

vaníliás: Mindenkiel kedves és barátságos vagy, és a sportokban sem vagy utolsó.

puncs: Jó a memóriád, minden fontos dologra emlékszel. Pozitívan látod a világot, vidáman állsz neki az új dolgoknak is. Mindig szeretsz a középpontban lenni, de a tanárok ezt nem mindig szeretik.

spenótos: Ha spenótos a kedvenc fagyid, akkor sürgősen keress fel egy szakembert, mert az ízlelőbimbóiddal komoly baj van. Sürgősen változtass az ízléseden. Ajánljuk például a mi személyes kedvencünket, a gilisztapörköltet.:-)



Lázár Emese, Nagy Emma