

Spindulys



ATKURTAS LAIKRAŠTIS LEIDŽIAMAS
NUO 2018 M. SAUSIO MĖN.
2024 M. VASARIO MĖN. NR. 2 (018)

ŠIAME NUMERYJE:

- 📖 Būsimoji mokytoja – Gabija Rinkevičiūtė
- 📖 Bendradarbiavimas su Berlyno miesto Lichtenbergo Manfred-von-Ardenne gimnazija
- 📖 Justės kūryba
- 📖 Nominacijų teikimo renginys „Gimnazijos garbė'23“
- 📖 Gimnazijoje veikiančios bendrovės
- 📖 Konsultuoja psichologė Loreta

PIRMAJAM PUSMEČIUI PASIBAIGUS



Nuo rugsėjo 1-osios gimnazijoje mokėsi 513 mokinių, o 1 pusmetį baigė 500 gimnazistų. Tarp jų geriausiai besimokantys yra du mokiniai. Tai Kamilė Kazinevičiūtė, IIA kl., Kajus Kalvelis, IIB kl. Kamilė ir Kajus mokosi vien tik dešimtukais. Taip pat džiugu, kad yra nemažas būrys gimnazistų, kurie turi pirmojo pusmečio įvertinimus 9 ir 10. Tai Matas Keturauskas, IB, Jonas Mažeika, IB, Medeina Strokova, IE, Mantas Maskolaitis, IIB, Vytutė Makaraitė, IIB, Skomantas Juškaitis, IIB, Gerda Bakšytė, IID, Ūla Sabataitytė, IID, Evita Merkelytė, IIE, Adrijus Adomaitis, IIE, Mindaugas Dėdinskas, IIE, Agnė Lukošytė, IIIA, Donata Čyžaitė, IIIB, Liucija Lukošytė, IIIC, Milda Strokova, IIIC, Agnė Gaudinskaitė, IIIE, Eglė Pranckutė, IVA, Agnius Laurinaitis, IVA, Viltė Luzgauskaitė, IVC, Paulina Patašiūtė, IVD, Ugnė Gudžiūnaitė, IVD. Sveikiname mokslo pirmūnus!

Tenka pripažinti faktą, kad apžvelgus visų mokinių rezultatus aiškėja, jog mokinių mokymosi kokybė nuolat prastėja, labai sumažėjo skaičius mokinių, kurie mokosi pagrindiniu lygiu (turi įvertinimus 8 bei 7). Tai ypač pastebima I ir III klasėse, kuriose pasikeitė skirstymas į lygius pagal mokymosi kokybę, kai mokomasi pagal atnaujintas bendrąsias programas.



Pasibaigus pusmečiui suskaičiuojamos ir praleistos pamokos. Šikart iš viso praleista 26300 pamokų, iš jų 5538 pamokos liko nepateisintos. Pirmos klasės iš viso praleido 6523, liko nepateisinta 912 pamokų. Antros klasės iš viso praleido 6858, liko nepateisintos 1479 pamokos. Trečios klasės iš viso praleido 5646, liko nepateisintos 1073 pamokos. Ketvirtos klasės iš viso praleido 7273, liko nepateisintos 2074 pamokos. Džiugina tai, kad praleistų pamokų skaičius, lyginant su praėjusiais laikotarpiais, nežymiai, bet sumažėjo. Vienam I-III klasių mokiniui tenka apie 48 praleistos pamokos per pusmetį, deja, IV klasėse tenka jau 68 praleistos pamokos. Tikimės, kad antrasis pusmetis bus sėkmingesnis – mažės praleistų pamokų skaičius, gerės visų mokinių visų dalykų įvertinimai. Sėkmės!

*Parengė direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Renata Streleckienė*

BŪSIMOJI MOKYTOJA – GABIJA RINKEVIČIŪTĖ



„Spinduliui“ malonu pristatyti Gabiją, ilgametę gimnazijos laikraščio korespondentę. Gruodžio mėnesį Gabija, kaip būsimoji lietuvių kalbos ir literatūros mokytoja, atliko praktiką ir dirbo su savo vadove Violeta Greičiūniene. Jūsų dėmesiui pateikiame Gabijos išpūdžius praktikai gimnazijoje.

Į mokyklą atvykau jausdamasi nedrąsiai, nes į viską jau žvelgiau kitomis akimis. Paskutinį kartą gimnazijoje lankiausi dar būdama mokinė, todėl buvo daug naujų dalykų, ypač daug nematytų veidų. O ir vien pati praktika, jos užduotys skambėjo gąsdinančiai, todėl labai nerimavau.

Bet visas gana greitai pasikeitė – jau pačią pirmą dieną išsiaiškinau daug dalykų ir pradėjau kibti į darbus. Nors praktikos esmė buvo stebėti mokytojo veiklą ir jam padėti, džiaugiuosi, kad buvau paskatinta imtis iniciatyvos ir veikti daugiau. Teko vesti kelias pamokas, ruošti užduotis, taisyti darbus. Visos šios veiklos padėjo geriau suprasti mokytojo darbą ir stipriau pasiruošti praktikoms ir darbui ateityje. Pamačiau, su kokiais sunkumais tenka susidurti mokytojams, kiek darbo iš tikro reikia atlikti. Taip pat užduotys ir vestos pamokos padėjo pažinti bei suprasti mokinius. Sąveika su mokiniais, tikriausiai, yra viena svarbiausių mokytojo darbo dalių, o stebėdama pamokas pamačiau puikų pavyzdį, kaip mokiniai nebijo bendrauti ir jaučiasi laisvai, todėl tai įsidėmėsiu, kai dirbsiu pati.

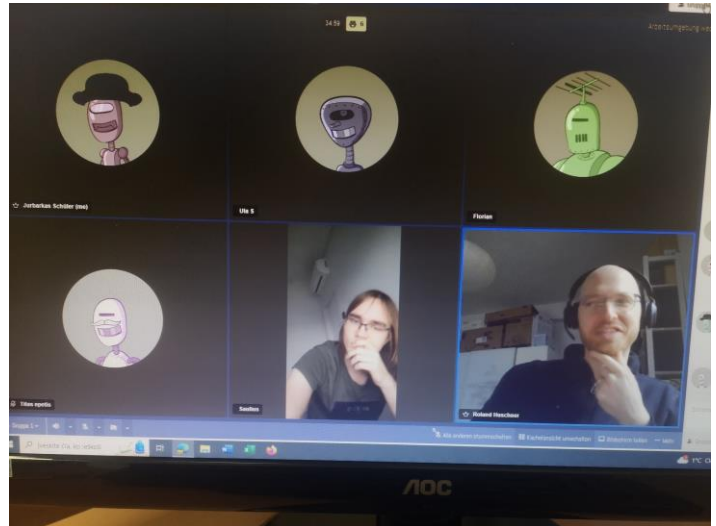


Labiausiai esu dėkinga, žinoma, mentorei, kuri pirmiausia paskatino pasirinkti mokytojos kelią, o dabar ir padėjo su visais sunkumais, davė nuoširdžių patarimų ir palaikė visos praktikos metu. Džiaugiuosi ir visu gimnazijos kolektyvu, kuris labai šiltai sutiko mane ir priėmė į savo būrį. Be to, esu nustebinta mokinių, kurie su manimi nebijodavo pasisveikinti, pasidalinti šiltu žodžiu ar kreiptis pagalbos. Smagu, kai mokiniai yra supratingi, bet kartu ir drąsūs, malonūs ir šmaikštūs.

Galiu pasakyti, kad esu visiškai patenkinta visa patirtimi. Iš pradžių galvojau, kad mano noras būti mokytoja po praktikos nuslops, bet taip neatsitiko. Iš šio trijų savaičių laikotarpio atsimenu daug gražių akimirų, šiltų žodžių, prasmingų pokalbių, kurie įkvepia kurti ir siekti to, ką mačiau mokykloje. Ir nors žinau, kad mokytojo darbo pradžia bus sunki, norėčiau sau

palinkėti nepasiduoti ir priminti, kad po visų sunkumų ateina geri dalykai. Norėčiau to palinkėti ir tiems, kurie dar tik svarsto rinktis mokytojo profesiją, nes žinau, kad būna daug dvejonų. Bet tikiu, kad Jūs, mokiniai, galite įveikti visus sunkumus ir prisidėti prie šviesios ateities kūrimo, į mokyklas ateiti naujoviu, nes esate kūrybiški, drąsūs ir aktyvūs.

BENDRADARBIAVIMAS SU GIMNAZIJA



Šiais mokslo metais mūsų gimnazija pradėjo bendradarbiavimą su Berlyno miesto Lichtenbergo Manfred-von-Ardenne gimnazija iš Vokietijos. Jau kurį laiką mokiniai atlieka bendras užduotis, susirašinėja elektroniniais laiškais.

Gruodžio 20 dieną gimnazistai dalyvavo hibridinėje paskaitoje-diskusijoje anglų kalba apie Europos Sąjungos ir Kinijos santykius, susirašinėja elektroniniais laiškais. Europos užsienio ryšių tarybos Azijos programos direktorė Janka Oertel.

Idėjos autorius ir renginio organizatorius, Lichtenbergo gimnazijos socialinių mokslų skyriaus vadovas, istorikas, filosofas, muzikologijos mokslų daktaras Roland Huschner yra atsakingas už bendradarbiavimą su Europos mokyklomis. Tokia partnerystė užtikrina, kad mokiniai dalyvaudami tarptautiniuose projektuose ne tik pagilina mokomųjų dalykų žinias, bet ir patobulina užsienio kalbų įgūdžius.

Jurbarko gimnazistų komandą subūrė ir diskusijai ruošė anglų kalbos mokytoja Jurgita Kazinevičienė. Konsultuotasi su šio projekto grupės gimnazijos istorijos mokytojais Vytautu Staponu ir Auguste Vabaliene.

Sausio 11 d. vyko nuotolinis susitikimas su Berlyno gimnazijos mokiniais. Pamoką vedė vokiečių kalbos mokytoja Sigita Gerulaitienė ir Lichtenbergo gimnazijos socialinių mokslų skyriaus vadovas, istorikas, filosofas, muzikologijos mokslų daktaras Roland Huschner.

Pamokos metu mokiniai vokiečių kalba dalijosi mintimis apie savo mokyklas, miestus, laisvalaikio užsiėmimus, veiklas po pamokų. Nors mokiniai jautėsi šiek tiek nedrąsiai ir pokalbio metu jiems vis reikėjo talkinti, tačiau pamoka buvo naudinga ir įdomi. Džiaugiamės turėdami galimybę ne tik tobulinti vokiečių kalbos žinias, bet ir bendrauti su kitos šalies mokiniais.

*Parengė Jaunųjų žurnalistų būrelio narė
Kotryna Locaitytė*

JUSTĖ GADLIAUSKAITĖ – JAUNOJI KŪRĖJA



56-ajame Lietuvos mokinių jaunųjų filologų konkurse dalyvaujanti gimnazijos ID klasės mokinė Justė mielai sutiko pasidalinti su skaitytojais savo kūryba. Pateikiame keletą miniatiūrų.

Sukaupusi drąsą ištariau, kad myliu

Myliu tave. Išdrįsau ištarti pirmą kartą. Nors ir su baime tie žodžiai buvo sumaišyti, ir gan tylūs, nedrąsūs, ir drebantys, vis tiek jie buvo ištarti. Šikart nesulaukiau. Neįstengiau. O juk tu toks gražus. Žodžiai tau šie jau seniai giliai manyje tūnojo, laukė būti ištarti tik, kad tada baimė sustabdydavo mane, na, ir akys to dar nematė, buvo per daug giliai įsižiūrėjusios į audrą, kuri už lango, ir viduj siautėjo, į debesis pilkus, saulutės tavo nepastebėjo ir tavo grožio neįžvelgė...

Ak, kokios nelabosios... Kaip galėjo jos drįsti tavęs tokio nuostabaus neįvertinti? Matai dabar, kai jos nustojo žiūrėti liūdesio pusėn, jos tave pamatė, tavo grožį ir tavo svarbą. Tad užgožti jau tų žodžių man nepavyko. Radau tau vietą manoj širdy, pamilau tave. Tavo kiekvieną pusę, blogą ir gerą, mylėti tave pasiruošusi buvau.

Visgi nesi tu jau toks blogas, tik galbūt nesuprastas. Tad myliu tave. Antrą kart pasakiau, šįsyk jau drąsiau ir garsiau, užtikrintai ir be baimės. Geras jausmas pagaliau nebijoti tarti tokių stiprių žodžių kaip šie. Aš myliu tave, aš myliu tavo dangų, kuris virš manęs kaip nutapytas paveikslas sukasi, aš myliu tavo rudeninius lapus, kurie taip dailiai leidžiasi ant žemės it koks saulėlydis.



Myliu tavo saulę, tą auksinę saulytę, kuri man skruostus vis šildo. Myliu ir tavo lietų, kuris nuramint mano širdį neramią vis sugeba. Myliu tavo grožį, žodžiais sunkiai apsakomą. Myliu tave, pasauli. Pagaliau ištariau tai. Po tiek metų įstrigusį audroj saulė ir vėl aplankė mane, jos seną draugą, ir įtikino, kad vis dėlto pasaulis nėra toks jau ir blogas, kai į jį žiūri kitomis akimis.

Paskutinė naktis

Štai ir aš, stoviu ant kažkokios kalvos, mėgaujuosi vėju. Jo švelniu prisilietimu ant mano skruostų. Mėgaujuosi tyla. Gamta ir jos ramiu alsavimu. Ir šia paskutine naktimi. Niekas to nežino, bet galbūt taip ir geriau. Tegul niekas ir nežino, kad ši naktis yra mano paskutinioji. Aš tyliai susiliesiu su nakties vėju, nakties tyla. Tyliai pasišalinsiu. Tyliai išeisiu. Niekas net nepastebės mano dingimo.

Kai saulė pakils ir visas pasaulis prašvis, manęs jau čia nebus. Pranyksiu kartu su nakties tamsa. Susiliesiu su visata. Lėtai ir ramiai, švelniai ir tykiai. Širdis mana sustos, nustosiu kvėpuoti, kūnas praras savo šilumą. Ugnelė manyje užges. Nutilsiu. Ir sulig paskutiniu širdies dūžiu mano egzistavimas išsitrins iš visų atminties.

Tapsiu viena su šita naktimi. Šitaip viskas bus daug geriau. Nes mano širdis trokšta ramiai pranykti be žinios. Pasišalinti kuo tyliau. Turiu tapti šios nakties švelnumu ir jos tyliu kvėpavimu. Turiu tapti jaukiu nakties vėju. Nakties tyla ir jos jaukiu ramumu.

Akmuo

Kartais norėčiau būti toks kaip tu. Pilkas... šaltas... nepastebimas, niūrus... Toks, pro kurį visi praeina ar radę sviedžia į vandenį, nenorėdami pasisavinti. Galbūt turėti tokią kietą širdį būtų kartais daug geriau. Ji būtų sunki ir niekas nenorėtų jos pasisavinti ir nešiotis su savimi. Ta širdis būtų nesužeidžiama. Nemokėtų verkti. Negalėtų plyšti iš skausmo. Nei vienas nesugebėtų atverti, išvaduoti minčių, žaisti jausmais. Negalėtų sielos vis sužeisti ar plėšyti.

Tikriausiai niekada negalėčiau ir mylėti. Juk meilei reikia ugnies, kurios šaltas akmuo neturi. Meilei reikia aistros ir atsidavimo. Bet juk ir akmuo, sugniaužtas mylinčiam delne, sušyla. Jaučia ramumą ir atsidavimą. Šilumą meilės begalinę. Vadinasi, jei atrasčiau toki švelnų ir mylintį delną, net būdamas akmeniu galėčiau mylėti. Turėčiau tą maloną jausmą mylimam ir geidžiamam. Turėčiau gyvenimo prasmę – meilę.



Nuotraukų „Pasaulis“ ir „Akmuo“ autorius Astijus Streleckis, Fotografijos būrelio narys.

Parengė Jaunųjų žurnalistų būrelio narė Viltė Luzgauskaitė

NOMINACIJŲ TEIKIMO RENGINYS „GIMNAZIJOS GARBĖ‘23“

Baigiantis kalendoriniams metams gimnazija kunkuliuoja siūlydama nominacijas, rinkdama nominantus ir galiausiai efektingai juos apdovanojama. Pateikiame išskirtinius interviu su kai kuriais gimnazistais, gavusiais šiuos ypatingus apdovanojimus.

Liucija Lukošūtė – III-IV klasių „Metų stilias“ laimėtoja
Kas Jus įkvepia ir kodėl būtent tokiu stiliumi pasirinkote rengtis?
Pasirinkau rengtis šiuo stiliumi, nes noriu, kad mano išorė atitiktų mano vidų. Žinoma, ne visada tai pavyksta, kartais jaučiuosi dar nepatogiau pasirinkusi tokią aprangą, nei būčiau apsirengusi „paprastai“, tačiau moda yra mano hobis. Įkvėpimo ieškau daug kur: rūbų dizainerių, muzikantų ar kitų moda besidominčių žmonių socialiniuose tinkluose. Keli ypač išsiskiriantys menininkai, kurie mane įkvepia, yra Rick Owens, Courtney Love, Joey Jordison.

Kokių patarimų galite duoti nūdienos jaunimui?

Ką galėčiau patarti nūdienos jaunimui? Ne visi yra verti tavo nerimo, todėl ne visų ir reikia klausytis.

Meda Kazlauskaitė – I-II klasių „Metų sportininko“ laimėtoja



Kas Jus įkvepia ir kodėl būtent tokiu stiliumi pasirinkote rengtis?
Mano didžiausia inspiracija yra mano draugai, kūryba ir nauji potyriai.

Kokių patarimų galite duoti nūdienos jaunimui?

Jaunimui patarčiau nebijoti eksperimentuoti, visiškai išreikšti save ir būti autentiškiems!

Sikstas Murauskas – I-II klasių „Metų sportininko“ laimėtojas

Kas paskatino tave pradėti sportuoti?

Man atsibodo būti stambiam, norėjau susiimti ir numesti svorį.

Kas suteikia motyvacijos judėti toliau?

Mane motyvuoja draugai ir svoriai.

Ar planuojate sportuoti užsiimti ir ateityje?

Taip. Visada rasiu laiko sportui.

Ką patartum žmonėms, kuriems sunku rasti motyvacijos sportuoti?

Paklausti draugų, artimų žmonių kritikos ir tiesiog išbandyti tą sportą, kuris traukia akį.

Paulius Kolyčius – III-IV klasių „Metų sportininko“ laimėtojas

Kas paskatino tave pradėti sportuoti?

Kai buvau jaunas man nepatiko mano kūnas, tad nusprendžiau pasikeisti.

Kas suteikia motyvacijos judėti toliau?

Mane judėti toliau skatina ne motyvacija, bet disciplina.

Ar planuojate sportuoti užsiimti ir ateityje?

Karjeros neplanuoju, tačiau sportuoti ir palaikyti sveiką gyvenseną žadu.

Ką patartum žmonėms, kuriems sunku rasti motyvacijos sportuoti?



Patarčiau vadovautis tuo, kad pirmas žingsnis visada sunkiausias, tačiau pradėję sportuoti, tikrai nepasigailėsite.

Denas Lukauskas – I-II klasių „Metų judesio“ laimėtojas

Ką tau reiškia laimėjimas?

Nei šilta, nei šalta. Aišku, smagu laimėti, bet jau pavargau nuo tos šlovės.

Ar jutai palaikymą iš aplinkinių?

Palaikymą tikrai jaučiau, ypač kitą dieną berniukų tualete.

Ar tikėjaisi, kad laimėsi?

Svarbiausia yra tikėti. Aišku, tikėjaisi. Kitais metais laimėsiu daugiau nominacijų, manau, dar daugiau negu Jessica Shy per „MAMA“ apdovanojimus šiais metais (daugiau nei 6).

Gabrielius Kavaliauskas – III-IV kl. „Metų judesio“ laimėtojas

Ką tau reiškia laimėjimas?

Šis apdovanojimas man nieko per daug nereiškia. Tik galbūt davė daugiau pasitikėjimo savimi, nes supratau, kad balsavusieji mato manyje kažką tokio, kas privertė juos balsuoti už mane.

Ar jutai palaikymą iš aplinkinių?

Palaikymo iš aplinkinių gavau nemažai, o ypač iš artimų draugų. Išėjus užklausi apie nominacijų pretendentes, gavau ne vieną žinutę, kad už mane balsavo ir nori, jog aš laimėčiau. Eidamas atsiimti apdovanojimo net nustebau išgirdęs tiek daug ovacijų.

Ar tikėjaisi, kad laimėsi?

Kad ir daug kas sakė, jog už mane balsavo, vis tiek netikėjau, kad laimėsiu. Pats pildydamas užklausą prie savo vardo mačiau kelis, mano nuomone, vertesnius šio apdovanojimo žmones. Taip pat iš pažįstamų bei draugų žinau ne vieną, kuris mėgsta daugiau „pajudėti“ nei aš.

Karolis Klijūnas – I-II klasių „Metų Tik Tok‘erio“ laimėtojas

Kas Jus įkvepia kurti „Tik Tok“ platformoje?

Aš įkvepiu pats save, daugiau nieko negaliu pasakyti.

Ar Jūs siejate savo ateitį su „Tik Tok“ programėle bei joje kuriamu turiniu?

Galvoju ir nesu visiškai apsisprendęs dėl to, bet manau, kad taip.

Bet vieši žmonės susilaukia taip pat ir neigiamų komentarų. Ar Jums svarbu, ką kiti žmonės apie Jus galvoja?

Nelabai, man neįdomu, ką kiti galvoja ir rašo.

Parengė Jaunųjų žurnalistų būrelis narės Aura Tirlikaitė, Rugilė Mačytė, Lukrecija Gudleikytė, Meda Sereičikaitė, Rugilė Židulytė

GIMNAZIJOJE VEIKIANČIOS BENDROVĖS

Jaunosios bendrovės džiugina teikiamomis paslaugomis ir gaminama produkcija

Jau ne pirmus metus mūsų mokyklos dešimtokai pagal programą „accelerator_x“ kuria jaunąsias versloves, o savo produktus pristato įvairiose mugėse bei internete. Šis projektas padeda mokiniams susipažinti su verslininko profesija, įgauti naujų kompetencijų. Projektui vadovauja ir mokiniams padeda technologijų mokytoja Reda Žemelinė bei ekonomikos ir verslumo mokytojas Vytautas Staponas. Šiame mokiniai įkūrė kelias itin įdomia veikla besiverčiančias bendrijas. Taigi, kviečiame išsiaiškinti, kokią produkciją ir paslaugas jie teikia.

Karšta ir kokybiška kava – jau gimnazijos bibliotekoje

Dažnai sakoma, kad kiekvienas sėkmingas verslininkas turi atrasti problemą ar paslaugos trūkumą, kad verslo idėja būtų sėkminga. Būtent pagal šį principą savo verslo planą sudėliojo IIB klasės mokiniai Ugnius Lankutis ir Povilas Stasiūnas. Kadangi mūsų gimnazijoje valgyklos nėra, o mokiniai, pietaujantys mokyklos bibliotekoje, nori ne tik valgyti iš namų atsineštus šaltuosius užkandžius, bet ir susišildyti puodeliu skanios kavos, šie dešimtokai sugalvojo virti ir pardavinėti kavą mokyklos bibliotekoje. Gavę gimnazijos vadovybės leidimą ir daug paskatos žodžių, jie nusipirko kavos aparatą, apsirūpino malta kava ir pienu, o dabar kiekvienos ilgosios pertraukos metu džiugina mokyklos bendruomenę parduodama espresso, latė ar kapučino kava.

Kaip sakė bendrovės atstovas Ugnius, užsiimti tokia veikla tikrai įdomu ir naudinga, nes verslumo įgūdžiai tikrai reikalingi renkantis ateities kelią. Dešimtokas pasakojo, kad kavos paragauti užsuka ne tik mokiniai, bet ir mokytojos, o tai skatina dirbti itin kokybiškai. Taip pat sužinojome, jog atsiskaityti perkant kavą galima ne tik grynaisiais, bet ir banko kortele. Ugnius patvirtino, kad kava verdama iš kokybiškų ir patikrintų produktų ir visus pakvietė užsukti jos paragauti.

Natūralios sojų vaško žvakės



Sojų vaškas – augalinė ir visiškai natūrali bičių vaško ir parafino alternatyva, nesukelianti alergijų, neskleidžianti degėsių kvapo. Iš šio vaško pagamintos žvakės dega beveik dvigubai ilgiau nei parafininės. Tokias žvakes gaminančią jaunąją bendrovę „LumetaDECO“ įkūrė dešimtokės Meda Sereičikaitė, Kotryna Locaitytė, Lukrecija Gudleikytė, Greta Mockutė ir Deimantė Kriaučiuonaitė. Šių merginų liejamos žvakės papuoštos įvairiais dekoratyviniais akcentais, nudažytos natūraliais dažais, o degdamos dar ir skleidžia malonų kvapą. Meda sutiko

papasakoti apie jaunosios bendrovės veiklą ir sakė, kad verslo idėją rinkosi iš kelių veiklos variantų, tačiau galiausiai pasirinko labiausiai patikusį. Kaip teigė mergina,

kurti verslą itin įdomi, tačiau kartais pareikalaujanti ypač daug pastangų patirtis. Kalbėdama apie gamybos procesą Meda sakė, kad žvakes gamina tiek mokykloje, tiek namuose. „Pirmiausiai reikia išlydyti sojų vaško granules, tada įlašinti norimos spalvos ir kvapo, o kai išlydytas vaškas kiek pravėsta, jį reikia supilti į formeles ir leisti sustingti, vėliau vyksta dekoravimo procesas. Galiu teigti, kad gamybos procesas reikalauja daug pastangų, o ir nuspręsti, kas ir ką atliks, yra nelengvas darbas“, - apie žvakių gamybos etapus pasakojo dešimtokė.

Merginų komanda savo gaminius jau pardavinėjo mokyklos bibliotekoje vykusiame mugėje.

Savo produktus pardavinėjo ir miesto kalėdinėje mugėje

Dar viena jaunoji bendrovė – IIB klasės mokinių Pijaus Spaustynaičio, Simo Mikelionio ir Eimanto Rochmano kuriama „Aroma Crafts“. Šių vaikinių komanda ne tik gamina sojų vaško, bet ir tikro bičių vaško žvakes, įvairius muilus, kurių sudėtyje yra eterinių aliejų. Dešimtokų gaminamos žvakės pasižymi natūraliais papuošimais: cinamono lazdelėmis, džiovintomis citrusinių vaisių skiltelėmis. Ši bendrovė dirba itin sparčiai ir produktyviai, mat prekiaavo ne tik mokykloje surengtoje, bet ir kalėdinėje miesto mugėje.



Jaunajai bendrovei vadovaujantis Pijus Spaustynaitis sakė, kad teko



investuoti labai daug laiko, o žvakes ir muilus gaminti ne tik mokykloje, bet ir namuose. Pijus džiaugėsi, kad labai daug produktų žvakių gamybai pirkti nereikėjo, nes daug ką jau turėjo namuose ar gavo iš artimųjų. Iš ūkininkų pirko natūralaus bičių vaško, internete rado formelių ir sojų vaško. Paklaustas apie muges jis sakė, kad prekyba vyko daug sėkmingiau, nei buvo tikėtasi. Dešimtokas atkleidė, kad bendrovė planuoja dar vieną naująją, kurią pristatys greitai vykšančioje mugėje –

bičių vaško žvakes, išlietas senoviniuose puošniuose induose. Pijus teigė, kad kurti bendrovę tikrai įdomu, ir pataria nebijoti to padaryti kiekvienam gimnazistui.

Beje, šios bendrovės kuriamus produktus ir kitą veiklą galima stebėti jų socialinio tinklo „Facebook“ paskyroje.

Kaip sužinojome iš verslo atstovų pasakojimų, kurti bendrovės tikrai įdomu ir prasminga. Galbūt dabar surašyta verslo idėja jaunimui nuties kelią į sėkmingą rytojū. Jei jaučiate nors kokią verslumo gyslelę, siūlome ir jums pabandyti dalyvauti šiame projekte. Galbūt tai bus puiki verslininko karjeros pradžia, o galbūt suprasite, kad šis kelias ne jums.

Parengė Jaunųjų žurnalistų būrelio narys Titas Šepetis

Tik liūdna nuotaika, o gal jau verta sunerimti?

Sausis - tas žiemos mėnuo, kuomet neretai užklumpa slogios nuotaikos, apatija, nenoras imtis įprastinių veiklų bei atsakomybių. Kad ir kaip netikėtai skambėtų ir mūsų sąmonė neretai nenori net priimti minties, jog patologinis nuotaikos pablogėjimas gali pasireikšti ne tik suaugusiems, bet ir paaugliams, o kartais ir vaikams.

Labai svarbu, kokioje aplinkoje vaikas auga, koks yra ankstyvasis vaiko ir mamos ryšys, emocinis kontaktas. Liūdesys ar nuotaikos nebuvimas yra kiekvieno žmogaus gyvenime ir tai normalus atsakas į tam tikrus gyvenimo sunkumus ar praradimus. Tačiau, kai tas liūdesys užsitęsia ilgam, o kai kuriais atvejais jaunas žmogus liūdi be jokios priežasties ilgesnį laiką – tada jau galima įtarti depresiją.

Tėvai turėtų sunerimti, jei vaikas: tapo nekalbus, pradėjo dažniau verkti, nebenori susitikti su draugais, save nuolat nuvertina, jaučia liguistą kaltės jausmą, tapo abejingas aplinkai, sutriko motorinis aktyvumas, nebenori niekur eiti, ėmė prasčiau mokytis, mažesnis vaikas nustojo žaisti ir pan., nuovargis ir energijos praradimas, nemiga ar neadekvačiai ilgas miegas, apetito pokyčiai – sumažėjęs apetitas ir svorio kritimas arba padidėjęs potraukis maistui, žalingas alkoholio ar narkotikų vartojimas, neramumas – pavyzdžiui, pastovus judėjimas, nesugebėjimas ramiai sėdėti, lėtas mąstymas, kalbėjimas ar lėti kūno judesiai, dažni nusiskundimai dėl nepaaiškinamų kūno skausmų ir galvos skausmų, socialinė izoliacija, bėgimas iš pamokų, prastas mokymasis, mažas dėmesys asmeninei higienai ar išvaizdai, pykčio protrūkis, žlugdantis ar rizikingas elgesys, savęs žalojimas, savižudybės plano arba bandymo nusižudyti sudarymas.

Tai pirmieji simptomai, kurie turėtų tėvams signalizuoti, jog reikėtų susirūpinti ir pasikonsultuoti su specialistu.

Yra visiškai normalu, jog būdamas tokios būsenos paauglys nieko nenorės girdėti nei iš tėvų, nei iš kitų artimųjų, o juo labiau iš mokytojų, nuolat klausinėjančių, pavyzdžiui: „Kodėl visą dieną sėdi kambaryje užsidaręs? Kas tave nuliūdino? Pasakyk, kas tau yra ir pan.“

Tokie įkyrūs klausimai tikrai nepadės vaikui atsiverti, o neretai ir apsunkins situaciją ir neduos norimo rezultato tėvams, kuriems iš tiesų rūpi, kaip jų vaikas jaučiasi. Čia yra labai reikalingas ir prasmingas tiesiog pabuvimas kartu, įdomios veiklos pasiūlymas vaikui, kad jis jaustų, jog tėvai pastebi, kad su juo kažkas vyksta kitaip nei anksčiau.

Galite pasikalbėti atsargiai: „Matau, kad esi liūdnas, man kaip mamai yra neramu, kad nebesusitinki su savo draugais, dažnai verki, man pačiai labai sunku tave suprasti, bet aš noriu tau padėti. Gal nueikime kartu pas specialistą pasikalbėti?“

Depresijos atsiradimui didelę reikšmę turi genetiniai veiksniai, tačiau labai svarbų vaidmenį turi psichosocialiniai veiksniai. Ankstyva vieno iš tėvų netektis, pvz., mokyklinio amžiaus vaikas, staiga netekęs onkologine liga sirgusios mamos, išgyvena didelę psichologinę traumą.

Tėvų skyrybos taip pat vaidina be galo svarbų vaidmenį vaiko emocinei ir psichologinei sveikatai. Dažniausiai vaikai tampa tėvų neišspręstų problemų įrankiu, vaikas gali pradėti kaltinti save, kodėl tėvai skiriasi (gal dėl to, kad aš blogai mokausi? kam apskritai gimiau?).

Jei vaikas augina gyvūną ir jis staiga žūsta – užsitęsęs liūdesys ilgainiui gali peraugti į depresiją. Jei vaikas nuolat būna psichotraumuojančioje aplinkoje, pvz.,

nuolat patiria patyčias mokykloje – tai irgi prisideda prie depresyvos būsenos atsiradimo.

Labai svarbu atpažinti ir laiku reaguoti į kiekvieną vaiko sutrikimą, nes uždelsta negydoma liga dar stipriau įsišaknyja – tuomet sunkiau ir ilgiau gydoma. Depresijos būna įvairaus sunkumo: lengvos formos, vidutinio sunkumo, sunki be psichozės simptomų, sunki su psichozės požymiais ir kt.

Kuo anksčiau tėvai atkreipia dėmesį ir pastebi, kad vaikas pasikeitė – tampa vis niūresnis ir uždaresnis, greitai pavargsta, sutriko jo miegas, staigiau susierzina, nesugeba susikcentruoti ruošdamas namų darbus, nuolatinis nuotakos blogėjimas, neveiklumas – tuo greičiau atpažintą depresiją galima įveikti.

Neignorukite paauglio posakių, tokių kaip „man jau viskas atsibodo, aš nieko nenoriu, nebenoriu gyventi, išvis kam gimiau“. Toks paauglys gali būti linkęs į savižalą ar net savižudybę.

Tokia vaiko ar paauglio būklė jau yra signalas, kad jokių būdu negalima palikti vaiko su jo problema ir nelaukti „stebuklo“, kad vieną dieną jis neva išaugs tą „liūdesį“. Būtina kuo skubiau kreiptis pagalbos. Pradžioje gal pakaktų psichologo konsultacijos, kuris padėtų išsiaiškinti priežastis ir padėtų vaikui bei tėvams išgyventi tuos neigiamus jausmus.

Nevertėtų tempti vaiko ar paauglio per prievartą pas psichologą ar psichiatrą, nes efektas bus labai minimalus. Galbūt tėvams reikėtų susėsti ir ramiai pakalbėti: „Aš matau, kad kažkas su tavim vyksta ir man kaip mamai (ar tėčiui) neramu ir sunku suprasti, kas darosi. Buvai linksmas, domėjaisi viskuo, visur dalyvavai, o jau kurį laiką pastebiu, kad tampi vis liūdnesnis ir liūdnesnis. Tu man labai rūpi, bet nežinau, kaip tau padėti“.

Toks ar panašaus pobūdžio pokalbis su vaiku ar paaugliu parodys, kad jums jis rūpi, kad jums ne tas pats, kaip jis jaučiasi. Vaikas galiausiai suvoks, kad tėvai stengiasi jį suprasti. Toks išsakytas tėvų požiūris vaikui/paaugliui labiau priimtinas nei kategoriškas pasakymas: „Einam pas psichologą, tave reikia gydyti“. Po tokių žodžių vaikas dar labiau užsisklęs ir užsiblokuos savame pasaulyje.

Stenkimės būti pastabūs, leiskime daugiau laiko su savo vaikais, šeima kažką veikdami, darydami, gamindami, bendraudami, aktyviai leisdami laiką, skirkime nors mažą valandėlę nuoširdžiam, tikram pokalbiui nuošalyje palikdami išmaniuosius telefonus, tv ekranus ir visą kitą balastą, trukdantį šiltam bendravimui ir pasigilnimui į artimą savo.

Šilčiausi linkėjimai, gimnazijos psichologė Loreta Tamošaitienė.

Mane galite rasti per tamo paskyrą → gimnazijos psichologas arba tel. 8 659 42 644.

Parengta pagal:

<https://lotusmedica.lt/straipsniai/paaugliu-depresija/>

<https://www.lrt.lt/naujienos/sveikata/682/1831637/vaikysteje-depresija-sirgusi-ema-nors-buna-jauciasi-visiska-duobe-del-gyvenimo-pakovoti-verta>

<https://www.ssinstitut.lt/2022/12/12/kaip-atpazinti-depresija-paauglysteje/>

Parengė Loreta Tamošaitienė, mokyklos psichologė

Jurbarko Antano Giedraičio-Giedriaus gimnazijos laikraštis
Leidžia Jaunųjų žurnalistų būrelis



(vadovė Violeta Greičiūnienė)
Adresas: Vydūno g. 15, Jurbarkas
El.versija: www.jurbarkogimnazija.lt
El.paštas:
rastine@jurbarkogimnazija.lt