

ᄃ ᄃ ᄃ VJBG ᄃ ᄃ ᄃ

Ritmas



Ainēs Komkaitēs (I G) konkursinis darbas

2022-2023 m.m., Nr. 3



2023-ieji – jubiliejiniai Vilniaus metai. Miesto gyventojų bei svečių laukia platus renginių ir veiklų pasirinkimas. Be abejo, mūsų gimnazija taip pat suplanavo įvairių veiklų, kurios yra skirtos šventiniams Vilniaus metams.

Pirmieji renginiai sulaukė nepaprasto susidomėjimo: naujus metus skaičiuojame su nauju išleistu gimnazijos bendruomenės kalendoriumi „**J. Basanavičiaus gimnazija Vilniuje**“, bėgimo aštuolius kvietė **bėgimas**

Vilniaus pažintiniais takais, skirtas Sausio 13-osios aukoms atminti

ir **Vilniaus**

700-osioms įkūrimo metinėms paminėti, klasių bendruomenės subūrė

azartiškasis ėjimo iššūkis, skirtas Vilniaus 700 jubiliejui, „**Einu už Vilnių 700 tūkstančių žingsnių!**“,

gimtosios kalbos mylėtojus subūrė **bendruomenės diktantas**, skirtas Vilniaus 700-osioms įkūrimo metinėms.

Bendruomenė – mokiniai, tėveliai, mokytojai – buvo suburti į gražią šventę „**Vilnius istorijos audrose**“.

Fotografijos, dailės darbų **parodos**, gimtosios ir užsienio kalbų integruotos **pamokos**, kūrybiniai **konkursai**,

istorijos – geografijos **protų kovos**, matematikų **konkursai**, įvairūs **projektai** ir dar daugybė įdomių veiklų

laukia gimnazijoje šiais metais.

Didžiuojamės savo miestu!

O kas Vilnius mums? Kokią vietą esame paskyrę jam savo širdyse?

„**Vilnius** – pasakų, svajonių pildymosi miestas, **kultūros ir grožio miestas**. Gražus gatvelėmis, pastatais, ryškiais žmonėmis, parkais, grindiniais...“ (pavaduotoja Virginija)

„Vilnius – mano namai, čia gimiau, augu. **Lietuvos sostinė**. Čia visko yra, patogus miestas. Graži gamta, bet senieji sovietiniai pastatai laukia, kol bus pagražinti. Savo ateitį sieju su Vilniumi“ (Valdemaras, I kl.)

„Vilnius man yra namai, apgriuvę, pilkoki, bet vis tiek namai. Tai vieta, kur **mano šeima**, geriausi draugai, kurie man rūpi. Čia patiri vilnietišką gyvenimą, pilną aukštumų ir žemumų, skausmo ir ypatingų akimirkų“ (Dovydas, II kl.)

„Su Vilniumi susijusių daug sentimentų. Vilnių myliu labiau už Lietuvą, negalėčiau gyventi kitur. Net ir kelioms dienoms išvykusi, labai pasiilgstu. Gal žmonių? Bet miestas ir yra žmonės. Jeigu išsivežčiau visus brangius,

mylimus žmones, vis tiek pasiilgčiau. Čia labai daug brangių vietų, kurios man turi savo reikšmę. Net **verkti norisi, kaip gražu čia...**“ (Agnė, III)

„Vilnius mano **jaunystės svajonių miestas**. Atvažiavau čia studijuoti, paskui išvažiavau, bet širdis pasiliko čia... Ir žinojau – sugrįšiu. Taip ir atsitiko. Vilnius vieta, kur jaučiu gyvą savo širdį...“ (mokytoja Remigija)

„Vilnius – miestas, kuriame gyvenu. Nors gimiau ne čia, jį laikau gimtuoju, į kurį grįžčiau ateityje. **Vilnius gražus, net labai**, bet dar yra jam kur



tobulėti. Man gražiausi Panerių miškai, Napoleono tunelis – tai mieliausios man vietos“ (Dominykas, III kl.)



☞ ☞ ☞ Istorijos pėdsakais ☞ ☞ ☞

Kiekvienų metų pirmieji mėnesiai itin **svarbūs Lietuvai**. Tai laikas, kai šalis išgyveno reikšmingus istorijos įvykius. **Sausio 13-oji, Vasario 16-oji, Kovo 11-oji** – dienos, reikšmingos kiekvienam iš mūsų. Dabar mes esame laisvi, gyvename pilnavertį gyvenimą. Laisvę ir nepriklausomybę reikėjo iškovoti, o vėliau ir apginti ne vieną kartą.

Tai faktai.

Sausio 13-oji – Laisvės gynėjų diena. 1991 m. sausio 13 d. sovietų kariuomenė bandė įvykdyti perversmą Lietuvoje, užimti svarbiausius pastatus. Bet lietuviai daugiau nebekentė, nes ir taip ilgą laiką turėjo paklusti prievartai. Tauta buvo išvargusi, bet kartu ir kupina jėgų ir vilties, kad gyvens šalyje, kur nereikės keliaklupsčiauti prieš žiaurų totalitarinį režimą. 14 taikiai besipriešinančių lietuvių žuvo gindami svarbius šalies pastatus, televizijos bokštą, radiją. Beveik tūkstantis žmonių buvo sužeisti ar kitaip nukentėjo. Gynėjai ginklų nenaudojo, o sovietų tankai šaudė į beginklius savo šalį ginančius žmones.

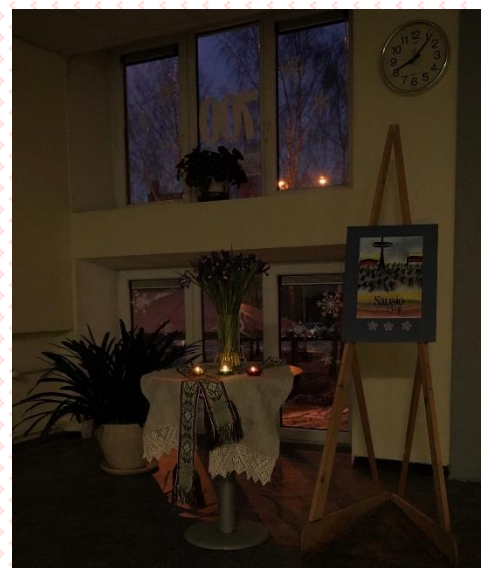


Pirmasis pasaulinis karas sudarė palankias tarptautines aplinkybes ir palankiai pakoregavo Lietuvos geopolitinę situaciją savarankiškumo siekiams įgyvendinti, jo metu garsiau reikalauta autonomijos. 1917 m. rugsėjo 18–22 dienomis Vilniuje vykusio Lietuvos konferencija nusprendė, kad galutinę valstybės valdymo formą ir santykius su kaimyninėmis valstybėmis nustatys demokratiškai visų gyventojų išrinktas Lietuvos Steigiamasis Seimas. Šiam tikslui įgyvendinti buvo išrinkta dvidešimties asmenų Lietuvos Taryba, kurią sudarė pagrindinių to meto lietuvių politinių srovių atstovai. **1918 m. vasario 16 d.** Lietuvos Taryba, pirmininkaujama Jono Basanavičiaus, vienbalsiai priėmė ir **paskelbė Lietuvos Nepriklausomybės aktą**. Aktą pasirašė visi dvidešimt Lietuvos Tarybos narių.

1990 m. vasario 7 d. LTSR Aukščiausioji Taryba pasmerkė TSRS 1940 metų agresiją prieš Lietuvą, jos okupaciją ir aneksiją kaip tarptautinius nusikaltimus ir paskelbė Liaudies Seimo 1940 m. liepos 21 d. nutarimus neteisėtais ir negaliojančiais. **1990 m. kovo 11 d.**, po penkiasdešimties okupacijos metų, **Lietuva** atkūrė 1940 metais svetimos jėgos panaikintą Lietuvos valstybės suvereninių galių vykdymą ir **vėl tapo nepriklausoma** valstybe.

Šios datos – mūsų istorija, kurią minime, kuria didžiuojamės.

Gyvendami laisvoje šalyje, turime atminti, kad laisvė – tai galimybė gyventi ir realizuoti tikrąjį savo „aš“.



🌸 🌸 🌸 **Psichologės patarimai** 🌸 🌸 🌸



Naujuosius metus pradėjome džiugiu įvykiu – sausio 20 d. gimnazijoje duris atvėrė **Ramybės erdvė**. Ne paslaptis, kad dažnas susiduriame su įtampomis, išgyvename stresinių situacijų, todėl ramus kampelis apmąstyti savo emocijas ir jausmus labai praverčia. Kaip teigia gimnazistai, Ramybės erdvė – tai galimybė „tiesiog pabūti tyloje“ (Gabija), „pagauti ramybę, atsipalaiduoti, negalvoti apie vidines kančias ir pasijusti ramiam“ (Etel), „susidėlioti mintis į vietas, pasikalbėti su artimu žmogumi, nuveikti ką nors malonaus“ (Greta), „pabėgimas nuo išorinio pasaulio“ (Dovydas).

Kad galėtume jaustis saugesni, tvirtesni, reikia skirti sau dėmesio, stiprinti savo emocinę sveikatą. **Psichologė Rasa siūlo** patarimų, kurie gali padėti.

1. Tu neprivalai jaustis kaltas dėl to, kad esi laimingas.

2. Tu neprivalai būti tobulas, nes tobulų žmonių paprasčiausiai nėra.

3. Bijoti yra normalu, tačiau visada pasilikti baimėje – negerai.

4. Tu neturi teisės kitus taisyti, remontuoti ir keisti. Kiti neturi tokios teisės į Tave.

5. Sirgti, būti pažeidžiamam nėra prakeikimas – tai buvimo žmogui sąlyga ir įprasta žmogiško gyvenimo dalis.

6. Pati didžiausia jėga yra pripažinti ir nebijoti savo silpnumo visuomenėje, kurioje visi vaidina stiprius.

7. Kitų žmonių žodžiai apie Tave yra jų pačių vidus. Tavo paties ištarti žodžiai ir pasaulis atspindi Tavo vidų.

8. Nevardink kitų žmonių problemų, kol nesi pasirengęs jų išspręsti.

9. Tavo Draugas yra toks žmogus, kuris nebijo tamsiausių Tavo sielos šešėlių. Tu Draugas tam, kurio gyvenimas yra Tau savas.

10. Vienintelis dalykas, už kurį Tu iš tikrųjų esi atsakingas – kad kuo daugiau žmonių būtų laimingi. Tačiau tai pasieksi tuomet, kai pats būsi laimingas.



Psichologė pataria įsijausti ir į kvapų pasaulį. Liūdna nuotaika, pesimizmas, sumažėjęs darbingumas, pradingusi motyvacija – tai būdinga tamsiuoju metų laiku, kai trūksta saulės šviesos ir gamta šykšti kvapų įvairovės. Savo uoslę, kūną ir dvasią dabar ypač naudinga palepinti eteriniais aliejais. Taigi jei nusibodo žiema, galima pasimėgauti vasaros kvapais. **Kvapai ne tik džiugina, bet ir gerina gyvenimo kokybę!**

Jazminai turi raminamųjų savybių, palankiai veikia nervų sistemą, stimuliuoja galvos smegenų veiklą, šalina depresijos simptomus, apatiją, sustiprina pasitikėjimą savimi ir optimizmą. **Verbena** kvepia sėkme ir laime, padidina darbingumą, pagerina savijautą. Nuo jautrumo ir verksmingumo padės **anyžių, levandų ir apelsinų** kvapai. Ypač **apelsinų** aliejus turi stiprią raminamąją galią, kai vargina depresija, įvairios baimės ir nervinė įtampa. Jei trokštate energijos antplūdžio, džiaugsmingos nuotaikos, pagelbės **citrusinių vaisių** aliejai. **Melisu, šalavijų, kadagių, ramunėlių ir levandų** aliejus padės atsiradus apatijai, pervargus, negalint sutelkti dėmesio. **Rožių** aliejus turi labai daug gerų savybių, ramina ir stabilizuoja nervų sistemą. **Pušų** aliejaus kvapas malšina skausmą, tinka patyrus stresą. O jei jaučiatės pavargę, nuovargį išsklaidys **bergamočių, pelargonijų, levandų, mandarinų, citrinų, greipfrutų, čiobrelių, jazminų, pušų** eteriniai aliejai.

„**Karjera** – įvairių socialiai reikšmingų žmogaus vaidmenų seka, susijusi su saviraiška ir individualiu profesiniu tobulėjimu.“ Būtent tokį apibrėžimą randame atsivertę Vikipediją. Apie karjeros galimybes kalbama klasių valandėlėse, susitikimuose su tėvais. Tiesa, kartais šią sąvoką suprantame pernelyg siaurai ir karjerą siejame tik su profesija, kurią planuojame įsigyti. Gimnazijoje jau turime **ugdymo karjerai** specialistę **Viktoriją**. Plačiau su ja pokalbio laukite kitame „Ritmo“ numeryje. Trečiokė **Emilija**, paklausta, kas yra karjera, sako, kad „**tai yra kelias** link pasirinkto gyvenimo tikslo.“ Ir prideda, kad „Savo karjerą įsivaizduoju vingiuotą ir nenuspėjamą, nes dar nesu užtikrinta, ko sieksiu gyvenime, bet bus įdomu.“ Pirmokė **Roberta** mano, kad „**karjera** – profesinis tobulėjimas, leidžiantis žmogui augti, plėsti žinias, panaudoti jas geriems tikslams.“

Apie karjeros kelią **Roberta** kalbėjosi su teta, Lietuvos diplomate užsienio valstybėse **Violeta Motulaite**. Sutikime – įdomu savo artimiausiųjų rate turėti tokią karjerą pasiekusių žmonių. **O ko reikia, kad galėtum tapti diplomatu, kur studijuoti, kokių žinių ir asmeninių savybių įgyti?**

Ponia Violeta Lietuvai atstovavo Čekijoje, Danijoje, Moldovoje, Rumunijoje, Bulgarijoje. 1996 m. apdovanota Danijos Karalystės Dannebrog (Danijos vėliavos) ordino Riterio Kryžius apdovanojimu, 2004 m. įteiktas URM atminimo medalis už nuopelnus siekiant Lietuvos narystės ES ir NATO, už nuopelnus Lietuvai Riterio kryžių atsiėmė iš Lietuvos prezidento V. Adamkaus rankų.

Kokius mokslus reikia baigti norint dirbti diplomatu? Pasak pašnekovės, „dabar jau yra daug pasirinkimų: Tarptautinių santykių institutas, Vytauto Didžiojo universitete specialus fakultetas, Klaipėdoje. Galima baigti net ne tarptautinius santykius, galima baigti ir istoriją, politologiją, kalbas. Aš esu baigusi istorijos mokslus. Labai daug yra diplomatų fizikų, ekonomistų.“ **Ką reiškia būti Lietuvos diplomatu užsienio valstybėje?** „Tai reiškia būti, kaip kai kurie pajuokauja, oficialiu žvalgu kitoje valstybėje. Kai atstovauji Lietuvai, atstovauji ne tik URM, o visoms Lietuvos institucijoms. Stengiesi supažindinti su Lietuva, visada iš gerosios pusės, surinkti kuo daugiau informacijos apie tą šalį, kurioje esi, kad ši informacija būtų naudinga



Lietuvai, jos verslui, saugumui, kultūrai. Skatini bendradarbiavimą, turizmą. Tenka bendrauti su žiniasklaida, rengti parodas, bendrauti su verslo atstovais. Pagrindinis diplomato uždavinys yra, kad tos šalies gyventojai į Lietuvą važiuotų kaip turistai, investuotų Lietuvoje, norėtų prekiauti su Lietuva, pirktų Lietuvoje pagamintus produktus.“ **Kokių savybių turi turėti diplomatas?** „Diplomatas turi būti komunikabilus, žingeidus, sąžiningas, mandagus, visuomet reikia laikytis etikos taisyklių ir kodeksų.“ **Ką patartumėte mums, gimnazistams, planuojantiems savo ateitį? Koks yra raktas į sėkmingą profesiją?** „Koks raktas, nežinau. Domėjimasis viskuo, smalsumas – svarbiausi kriterijai. Yra nemažai jaunų žmonių, kuriems niekas neįdomu, ir tokie žmonės tikrai nepasieks didelės sėkmės. Jeigu nori ką nors padaryti gerai, tai turi būti įdomu, netgi jeigu darai ką nors ne itin įdomaus, turi susirasti įdomiąją pusę to darbo, tik tada padarysi gerai, tik tada matysi patį save ir aplinkinius tenkinančius rezultatus, sėkmę. Taip, kad smalsumas, domėjimasis yra pagrindiniai dalykai. O vienintelio rakto į gražią rytdieną, gražią ateitį nėra, reikia išbandyti daug raktų, ypač tų, kurie galbūt nėra auksiniai.“

Patarimai išties naudingi jauniems žmonėms, mažstantiems apie ateitį, perspektyvas. O kaip mūsų gimnazistai ruošiasi ateičiai? Apie tai skaitykite pokalbį su trečiokais.

☞ ☞ ☞ Gimnazistas: saviieška ir saviraiška ☞ ☞ ☞

Į pokalbį pakvietėme du trečiokus – Paulą ir Paulių. Abu jie ne tik mokosi, bet ir dirba! Kokios priežastys skatina į darbo rinką įsilieti dar mokykliniame suole? Kuo praturtina darbo patirtis? Kaip pavyksta viskam rasti laiko ir ar jo tikrai užtenka?

Abu pašnekovai teigia, kad dirbti paskatino **ne tik noras turėti papildomų pinigų**. Paula sako, kad tai buvo viena iš priežasčių: „neužtekdavo pramogoms ir daiktams, kuriuos norėdavau įsigyti, pinigų, kur duodavo tėvai.“ Bet **tai – ne vienintelė priežastis. Noras įgyti patirties, atrasti naujų savo galimybių** taip pat svarbu. „Supratau, kad savo savaitgalius galėčiau išnaudoti geriau negu tiesiog sėdėti namie“, – teigia Paulius.

Abu jie dirba aptarnavimo srityje. Paula – padavėja vienoje iš kavinių Panoramoje. Įsidarbino dar vasarą, dirbo pusę etato, dabar tik savaitgaliais, kad suderintų su mokslais. „Vasarą norėjosi geriau išnaudoti laiką, tai darbas buvo tikrai prasmingas pasirinkimas.“ Paulius dirba greitojo maisto restorane McDonalde: surenka užsakymus, atiduoda klientams.



Ar nenukenčia mokslai?

Paula: „Aš pasistengiu per pamokas atlikti daug darbų, pirmomis savaitės dienomis daugiau padirbu po pamokų, kad savaitės pabaigoje darbų liktų mažiau. Taip paskirstau laiką. Savaitgaliui pasilieku tik nedidelę dalį užduočių, kad galėčiau laiką skirti darbui arba poilsiui. Aš dirbu lanksčiu grafiku: kartais tenka dirbti abi savaitgalio dienas, kartais vieną.“

Paulius: „Aš irgi planuojuosi darbus į priekį, daugiau padirbėju vakarais, o savaitgaliui lieka tik mažesni darbai. Kadangi savaitgalius turėdavau laisvesnius, tai dabar galiu skirti darbui. Dirbu kiekvieną savaitgalį.“

O kada lieka laiko bendrauti su draugais, pramogoms? Ar ir tai suderinate?

Paulius: „Mano didesnė dalis draugų tie, su kuriais dirbu. Mes bendraujame ruošdami užsakymus, kalbamės, visai linksma. Kitokius susitikimus ir pramogas derinu su darbu. Jeigu lieka laiko, tai jį ir skiriu laisvalaikiui. Aš dar lankau ir muzikos mokyklą, būna koncertų, tai tada tenka derintis. Darbe irgi teko išmokti greitai dirbti – juk restoranas greitojo maisto. Kai būna daug žmonių, tai tada iššūkis išlaikyti tempą ir viską padaryti.“

Paula: „Kadangi aš dažniausiai vieną savaitgalį dirbu dvi dienas, kitą savaitgalį ilsiuosi, tai užtenka ir pramogų. Vadovė irgi labai supratinga, atsižvelgia į mano norus, kada ir kiek aš galiu ir noriu dirbti. Iššūkių galbūt daugiau kilo pačiame darbe, kaip suspėti, kai daugiau klientų būna, o norisi su visomis užduotimis susidoroti gerai, nepadaryti klaidų.“

O ką savyje teigiamo atradote, pradėję dirbti?

Paula: „Supratau, kad aš galiu prisitaikyti prie sudėtingesnių sąlygų, galiu greitai mokytis, apsiprasti naujoje aplinkoje, sėkmingai bendrauti su žmonėmis. Manau, padėjo ugdytis ištvermę, kantrybę, išmokau išlikti rami stresinėse situacijose, paprašyti pagalbos, jeigu ne viską pavyksta pačiai padaryti.“

Paulius: „Išmokau kantrybės, valdyti emocijas, nes tenka bendrauti su įvairiais žmonėmis, kurie būna ir nepatenkinti, ir nori tiesiog „išsilieti“, todėl reikia būti supratingam, tolerantiškam, išklaustyti kitą – būtent to išmokau dirbdamas.“

Ar patartumėte kitiems pradėti dirbti?

Abu pašnekovai teigia: jeigu turi laisvo laiko ir neturi, kaip jį prasmingai panaudoti, tai tikrai verta pradėti dirbti, kaupti darbo patirtį ir užsidirbti pinigėlių. Ypač vasarą, kai atostogos galima užsidirbti pinigėlių ir įgyvendinti savo norus.

O kokie jūsų norai?

Paulius sako, kad yra taupus žmogus, o tauposi pinigus vairuotojo pažymėjimui gauti, galbūt ir pirmam automobiliui. Paula atlyginimą išleidžia savo poreikiams, pramogoms, rūbams, grožiui, o arbatpinigius deda atskirai ir tauposi kelionėms.

Tegul norai pildosi, patirties ir tobulėjimo galimybės plečiasi, o sėkmė visada keliauja kartu! To linkime pašnekovams ir dėkojame už pokalbį.

☞ ☞ ☞ Gimnazistų laisvalaikio ypatumai ☞ ☞ ☞

Šiais laikais socialiniai tinklai žmonių gyvenime užima svarbią vietą. Tiesa, kiekvienas jų pritraukia skirtingus vartotojus. Pavyzdžiui, vyresnioji karta dažniausiai naudojami Facebook, Messenger, Skype, o jaunesnioji renkasi Snapchat, Instagram, TikTok programėles.

Pakalbino me mūsų gimnazijos mokinius apie jų naudojimosi socialiniais tinklais įpročius.

Ar naudojiesi socialiniais tinklais?

- Taip, naudojuosi socialiniais tinklais kiekvieną dieną. Dažniausiai TikTok, Snapchat ir Messenger programėlėmis. Instagram'as man neįdomus.
- Žinoma, kad naudojuosi socialiniais tinklais. Daugiausiai laiko praleidžiu TikTok, Instagram ir YouTube programėlėse.



Kiek laiko per dieną praleidi socialiniuose tinkluose?

- Mano laikas, praleidžiamas socialiniuose tinkluose, labai priklauso nuo dienvartės, tačiau dažniausiai praleidžiu ten apie 2-3 valandas.
- Priklauso nuo to, kaip jaučiuosi tą dieną, ką veikiu, ar esu užimtas, ar ne. Dažniausiai praleidžiu 3 valandas.

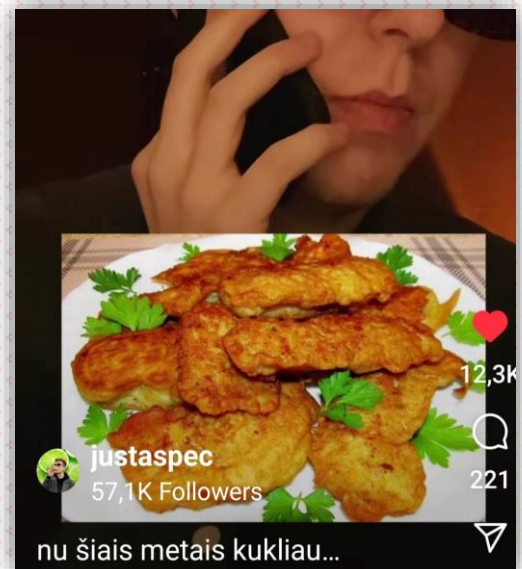
Kuriuo socialiniu tinklu naudojiesi daugiausiai? Kodėl?

- TikTok'u, nes jis labai aiškus, paprastas, jame viskas pateikiama įdomiai ir kūrybiškai. Dažniausiai žiūriu vaizdo įrašus apie maistą, knygas, filmus, renginius iš viso pasaulio.
- Daugiausiai naudojuosi TikTok'u, ten galima pasisemti tikrai įdomios ir naudingos informacijos, dažnai TikTok'e sužinau daug naujų faktų. Taip pat mėgstu žiūrėti įvairius juokingus vaizdelius, jų TikTok'e labai daug.

Kaip manai, ar socialiniai tinklai turi vien teigiamą pusę?

- Tikrai ne. Nors socialiniuose tinkluose galima išmokti naujų dalykų, susipažinti su žmonėmis, vis dėlto jie dažnai atima labai daug laiko, dingsta motyvacija ką nors veikti, labai sunku nuo jų atsitraukti.
- Kaip ir visi dalykai, socialiniai tinklai turi ir neigiamų, ir teigiamų pusių. Jie suteikia mums trumpalaikį laimės jausmą, tačiau žinau, jog daugeliui žmonių šiais laikais sunku susikaupti, ilgesnį laiką išlaikyti dėmesį todėl, kad esame pratę matyti vos 30 sekundžių trunkančius vaizdelius.

Ar verta laiką leisti socialiniuose tinkluose, pasirinkti galime kiekvienas pagal savo poreikius. O gal verta paieškoti įdomesnės veiklos? Klausimas atviras!



(Nuotraukos iš socialinių tinklų)

☞ ☞ ☞ Laisvalaikio idėjos ☞ ☞ ☞

Vienos atostogos baigėsi, kitos ateis. Laukiame savaitgalių, atostogų – laisvo laiko, poilsio. Bet ką gali nuveikti paauglys, kaip nutinka, kad netgi atostogos tampa per ilgos?

„Laisvu laiku labai mėgstu vaikščioti. Gamta man suteikia ramybės, leidžia pabėgti nuo miesto garsų, taigi, mėgstu vaikščioti po parkus, tyrinėti dar asmeniškai neištyrinėtas Vilniaus dalis. Taip pat dažnai kviečiu į pasivaikščiojimus savo draugus, nes su jais visuomet yra daug smagiau. Vaikščiodama visad užsuku į kavinę kavos ar šiltos arbatos, tai jau tapo tradicija. Jeigu būna blogas oras, sau nuotaiką mėgstu praskaidrinti nuėjusi į muziejų, ypač MO muziejų, ten vykstančios parodos visad mane sužavi, o ir bilietų kaina ten yra



labai patraukli, nes esu moksleivė ir gaunu šauniais nuolaidas ir galiu grožėtis menu! Jeigu vakare kyla noras prasiblaškyti su draugais, mėgstame nueiti į kino teatrą, prisipirkti daug spragėsių ir smagiai praleisti laiką drauge.“

(Indraja, I E)

„Mano laisvo laiko didžiausia dalis yra praleidžiama Trakuose. Daug kam iškils klausimas: ką galima nuveikti Trakuose? Nors Trakai yra mažas miestelis, bet jis apsuptas ežerų ir turi garbingą pilį, kuri dabar yra puiki turistų atrakcija. Jis taip pat yra kupinas smagių veiklų, kuriomis mėgstu užsiimti aš ir kiti mano bendraamžiai. Dauguma Trakų jaunuolių mėgsta laisvalaikio metu eiti į sporto klubą, kai kurie paaugliai mokosi irkluoti Trakų irklavimo



bazėje ir vėliau net dalyvauja tarptautinėse varžybose. Vasaros atostogų metu Trakuose yra populiariu nuomotis vandens dviračius, paplaukioti ežeruose, smagiai pasiturkšti ir pasideginti. Kai sezonas pasikeičia ir ateina žiemos metas, ežerai būna užšalę, tai mes, paaugliai, mėgstame eiti pačiuožinėti ant užšalusio ežero ar pažaisti ledo ritulį.“ **(Simona, I A)**

„Savo laisvą laiką mėgstu praleisti ramiai ir tykiai. Labai mėgstu muziką, taigi laisvalaikiu dažnai groju pianinu, tai man pakeičia meditaciją, padeda išreikšti emocijas. Laisvalaikiu taip pat mėgstu išbandyti savo kulinarius gabumus, kepu daug skanėstų smaližiams ir sau. Daugiausiai laisvo laiko (ir taip pat per atostogas) turiu tik vakare. Vakaraš man patinka piešti, leisti atsiskleisti savo kūrybai. Esu labai menišką žmogus.“ **(Idilė, I B)**

„Laisvalaikis yra metas, kai labai dažnai būnu su draugais. Mes kartu einame į drabužių parduotuves, kur smagiai praleidžiame laiką ieškodami smagių, patogių ir stilingų rūbų, ir tai išties yra smagus procesas. Išėję iš parduotuvių, mėgstame apsukti ratą aplink centrą, taip praleisti dieną. Be abejonės, būna dienų, kai pabūnu ir viena, nueinu į būrelius: tinklinio, šokių. Ten labai smagiai ir produktyviai praleidžiu laiką.“ **(Kamilė, I E)**

Turingai praleisti laisvą laiką būdų yra, tereikia juos išnaudoti ir leisti pailsėti ne tik sau, bet ir kompiuteriams, telefonams!