

\*\*\*\*\* VJBG \*\*\*\*\*

# RITMAS



*Gretos Dumbliauskaitės (III D) piešinys*

*2020-2021 m. m., Nr. 3*



*Kas yra Adventas? Tai laikotarpis, kai žmonės laukia kūdikėlio Jėzaus gimimo. Šis laikas yra tikinčiųjų susikaupimo bei apmąstymo metas prieš didžiausią metų šventę – šventas Kalėdas. Adventas yra ypatingas tuo, jog šiuo laikotarpiu žmonės yra skatinami bendrauti su artimaisiais, su visais susitaikyti, skleisti gerumą bei ramybę.*

Su kuo sieja Adventą mūsų gimnazistai ir mokytojai? Ar laikosi kokių nors papročių? O gal žino, kaip praleisdavo Adventą seneliai, tėvai?

„Adventą sieju su Kalėdų laukimu, dovanų pirkimu draugams ir šeimai, laiko leidimu su seneliais. Negalėčiau pavadinti tai papročiais, tačiau dažniausiai per

Kalėdas mes su broliu lankome tolimus gimines, keičiamės mažomis dovanėlėmis, gaminame kalėdinius patiekalus drauge.“ **(Ieva, III B)**

„Adventas – tai ramybė, laikas su šeima, laukimas Jėzaus Kristaus atėjimo. Anksčiau mes su tėvais ir močiute kaimė patys darydavome Advento vainikus, juos puošdavome. Tačiau šiais metais puošiamė jau nupintą vainiką. Taip pat kiekvienas šeimos narys turi savo Advento kalendorių.“ **(Austėja, III B)**

„Adventą sieju su namų išpuošimu spalvotomis lemputėmis ir dekoracijomis. Mėgstu valgyti labai labai daug mandarinų ir žiūrėti legendinius kalėdinius filmus. Kiekvienais metais nuo pat vaikystės per Advento laikotarpį turiu šokoladinį kalendoriuką. Sakyčiau, kad tai šokia tokia tradicija.“ **(Elžbieta, III B)**

„Adventas man – tai Kalėdų laukimas. Uždegame Advento vainiko žvakes kiekvieną savaitę. Bet labiausiai sieju su dėžute, iš kurios kiekvieną dieną suvalgau po saldainį.“ **(Viktorija, III B)**

„Saldainių ir šokolado dėžutė, kur turiu atverti „durelę“ ir kasdien pasiimu saldumyną. Nesilaikau kokių nors tradicijų, kol kas nelabai tai sureikšminu. Mano šeimos nariai irgi nešvėsdavo Advento.“ **(Karolis, IV D)**

„Per šias šventes mes visada susirenkam pas močiutę, atvažiuoja giminės ir stojam į bendrą ratą, vyksta malda, padėkojam vienas kitam ir sėdam valgyti skanėstų. Advento dvasia prasideda, kai su vaikais namo parsinešam gyvą eglę, pradėdam puošti ją savo gamintais papuošimais, snaigėm ir po ja dėliojam dovanas.“ **(fizinio ugdymo mokytoja Inesa)**

### **Daiva Kalendrienė, tikybos mokytoja**

Adventą sieju su džiugiu laukimu, dvasiniu atsinaujinimu ir pasirengimu naujai susitikti su Įsikūnijusiu Dievu, Jėzumi Kristumi. Kasmet per Adventą stengiuosi laikytis pasninko, pasirinkti vienokią ar kitokią susivaldymo formą ar duoti sau pasiryžimą, atlikti sąžinės patikrą ir tarsi padaryti savyje „daugiau vietos“ Dievui. Tikiu Kalėdų dvasia, kuri įkvepia daryti gerus ir džiugius darbus, kuri teikia dvasinių jėgų, ramybės ir įžiebia naują viltį!

Mokytoja Daiva yra sukūrusi savo Advento kalendorių. Kaip pati sako, „Mintis padaryti kalendorių kilo, kai praeitais metais kolegė paklausė, gal ką sugalvočiau Advento laikotarpiui. Panašų kalendorių – su gerais darbais – gaminu savo šeimoje. Tai ir mokyklos bendruomenei. Ir šiais metais norisi tęsti tradiciją, ypač kai kalėdinis šurmulys labiau keliasi į namus, į siauresnę aplinką, tai norisi priminti, kad dar daug ką galime nuveikti dėl savęs ir kitų.“



Kalendoriuje įdėjau kun. R. Doveikos pamąstymą. Patarimas būti savimi man reiškia būti doru ir geru žmogumi. Nebijoti, sakyti gerų žodžių aplinkiniams. Nebijoti šypsotis, nebijoti pakalbinti nuliūdusį ir jį paguosti, padėti prašančiam. Taip pat nebijoti klysti, o suklydus pripažinti klaidas, jas ištaisyti ir iš jų pasimokyti. Adventas tuo ir puikus, kad gali skirti laiko apmąstymui, koks buvai ir koks norėtum būti, paieškoti dvasinių vertybių, kurias dar būtų galima savyje paauginti. Tad ir kitus raginu kituose ieškoti gėrio, tai šansas patiems tapti pozityvesniems ir geresniems. Ieškokime šviesos kituose ir patys šviesa tapkime kitiems! Sustokime, nenurikime, apmąstykite, parodykite meilę kitam, kad širdis galėtų susitikti su Gyvuoju, Įsikūnijusiu Viešpačiu. O Kalėdų rytą pasidžiaukime įgyvendintais pasiryžimais, juk atlikti geri maži darbeliai didina šviesą pasaulyje. Ir tikėkime stebuklais, juk Kalėdos – stebuklų metas!

**Kalėdos yra atsakomybė: ar, matydamas tokį mano gyvenimą, kitas gali patikėti Dievu. Išduosiu paslaptį... Šiomet bus Kalėdos. Jos bus širdyje. Bet kiek jos bus baltos, spindinčios ir dvelkiančios vaikyste, priklausys nuo to, kiek savo tikrumo įdėsi į šias Kalėdas. Ir ką matysi kitame: dovaną nuo Dievo ar stabdį savo gyvenime.**

**Jeigu pamatysi žmogų kaip dovaną, būsi pats laimingiausias žmogus. To nuoširdžiai linkiu. Nes kai turiu gyvenime į ką atsiremti ir kas man padeda būti tuo, kas aš esu, yra labai gera nubusti. Nesvarbu, ar tai būtų kunigas, ar šeimoje gyvenantis žmogus. Jautiesi ryte nubudęs žmogumi, nes žinai, kad šiandien sutiksi kitus žmones, su kuriais kursį pačią nuostabiausią istoriją, šiandieninę istoriją, kuri niekada gyvenime nebebus pakartota.**

**Mūsų gyvenime nėra „Stop kadru, filmuojam iš naujo“, jis visada yra tiesioginė transliacija, ir tai nuostabusia. (Ištrauka iš Kun. Ričardo Doveikos laiško „Kalėdinis pamąstymas“)**

\*\*\*\*\* **Mokytojos Daivos sukurtas Advento kalendorius** \*\*\*\*\*

## ADVENTAS

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
						Lapkričio 29 d.  Pasigaminti Advento vainiką.
Lapkričio 30 d.  Pasakyti keletą gražių žodžių draugui.	Gruodžio 1 d.  Paskaityti knygą, kuri džiugina.	Gruodžio 2 d.  Padėti kitiems, kuriems reikia pagalbos.	Gruodžio 3 d.  Prisiminti vaikystę ir iškirpti iš popieriaus snaigę.	Gruodžio 4 d.  Paskambinti savo seneliams arba parašyti jiems laišką.	Gruodžio 5 d.  Paaukok maisto.	Gruodžio 6 d.  Šv. Mikalojaus diena. Pavaišinti saldainiais kitus žmones.
Gruodžio 7 d.  Nebijoti ir pasakyti padėkos žodį nors vienam savo mokytojui.	Gruodžio 8 d.  Išsiųsti keletą ranka rašytų sveikinimo atvirukų.	Gruodžio 9 d.  Padėkoti tam, kam seniai turėjai padėkoti.	Gruodžio 10 d.  Paskambinti arba susitikti su seniai nematytu draugu.	Gruodžio 11 d.  Pasimelsti už artimus žmones, kurių nebėra šalia.	Gruodžio 12 d.  Nuvežti žvėreliams maisto į mišką ar pagaminki lesyklėlę.	Gruodžio 13 d.  Šv. Liucijos - šviesos nešėjos diena. Uždegti dar vieną žvakutę Advento vainike.
Gruodžio 14 d.  Pradėti daryti tai, ką seniai jau norėtum pradėti daryti, bet vis dar nepradėjai.	Gruodžio 15 d.  Rasti laiko paskaityti Kalėdų istorijai giminaičiui ar draugui, o gal net pačiam sau.	Gruodžio 16 d.  Sugalvoti ir padaryti slaptą, malonią staigmeną draugui, mokytojui ar kaimynui	Gruodžio 17 d.  Pasikalbėk su tėvais apie jų vaikystę ir šventes.	Gruodžio 18 d.  Išeiti pasivaikščioti į kiemą, parką ar mišką...	Gruodžio 19 d.  Pagaminti pusryčius šeimai	Gruodžio 20 d.  Parašyti laišką sau, kurį perskaitysi per kitas Kalėdas. Ko savęs paklaustum? Ką sau palinkėtum?
Gruodžio 21 d.  Pasakyti artimiesiems už ką juos vertinate	Gruodžio 22 d.  Jei kas paprašys pasaugos, stengtis pasakyti "TAIP".	Gruodžio 23 d.  Artėjant Kalėdų šventei padėti sutvarkyti namus, bei padaryti juos gražesniais.	Gruodžio 24 d.  Atrask laiko šeimai ir maldai.	Gruodžio 25 d.  <b>Šv. Kalėdos</b>		

## \*\*\*\*\* Laukimo džiaugsmas \*\*\*\*\*

Kalėdų eglutė – viena seniausių ir labiausiai įsitvirtinusių kalėdinių tradicijų Lietuvoje ir visame Vakarų pasaulyje. Dar prieš krikščionybės paplitimą žiemą visada žaliuojantys augalai daugelio tautų kultūrose įgydavo simbolinę prasmę. Daugelyje Europos kraštų žmonės žiemą savo būstus puošdavo eglėlių ar pušų šakomis, nes tikėjo, kad visžaliai augalai žiemą padės apsisaugoti nuo raganų, vaiduoklių, blogųjų dvasių ir ligų. Be to, augalai primindavo, kad saulė, kurios žiemą trūksta, vieną dieną vėl sugrįš ir gamta sužaliuos. Panašios tradicijos paplitusios buvo ne tik Europoje. Pavyzdžiui, senovės Egipto gyventojai garbino saulės dievą Ra. Žiemą, kai, pasak Egipto mitologijos, Ra susirgdavo, egiptiečiai savo namus puošdavo žaliais palmių lapais, kurie simbolizavo gyvybės triumfą prieš mirtį. Ir tai tik keletas pavyzdžių. Panašiai visa žiemą žaliuojančius medžius garbino vikingai, saksai ir kiti senosios, pagoniškos Europos gyventojai. Iš pradžių oficiali Bažnyčios pozicija buvo atmesti tokias praktikas, laikant jas pagonybės liekanomis. Tačiau vėliau tokiems seniesiems papročiams tiesiog buvo suteikta nauja prasmė. Imta teigti, kad ir žiemą žaliuojantys augalai simbolizuoja Jėzų Kristų, prisikeliantį ir nugalintį šaltį bei tamsą. Pirmosios apskritai Kalėdų eglutės Lietuvoje atsirado XIX a. Pirmiausia jos pasiekė dvarus ir miestiečių namus.

Dabar visų Lietuvos miestų aikštės pasipuošia kalėdinėmis eglutėmis. Puošiasi ir gimnazija. O mokiniai irgi puošia kalėdines eglutes namuose prieš šventes.

Pasidžiaukime kartu!



**Šį kartą kviečiame jus pažinti pirmąją Silviją. Meniškos sielos, mėgstanti leisti laiką su draugais, kūrybinga - tokia yra Silvija. „Dar man patinka žiūrėti filmus (labai), rūpintis gyvūnais, klausytis muzikos, keliauti“ - taip apie save pasakoja mergina.**

Paklausta, kada ir kaip pamilo kūrybą, **Silvija pasakojo:** „Klausimas, į kurį tikriausiai neturiu trumpo atsakymo arba neturiu išvis. Kūrybos gyslelė visuomet manyje slypėjo, laukė, kol aš ją iš šviesą ištrauksiu. Nepasakysiu, kada tiksliai pradėjau kurti, reikšti mintis rašydama. Tai buvo viso mano gyvenimo dalis, nes kai turiu tokią fantaziją, nelabai daugiau yra kur ją išreikšti, išdalinti. Mano gyvenime buvo labai daug nukrypimų, nutikimų ir tai mane vedė prie apmąstymų, svajojimo. Pavyzdžiui, kas nutinka, kai mes sapnuojame? Kiekvieną rytą bandau prisiminti, ką sapnavau, bet nepavyksta, tad įdomu įsivaizduoti, kas vyksta mano galvoje. Nemeluosiu, niekada nebuvau didelė knygų mėgėja, nes joms esu labai išranki, tačiau jeigu kalbame apie filmus – esu profesionalė 😊 Tikriausiai filmai, dainos ir istorijos mane įkvėpė, daugiau tam jokio paaishkinimo neturiu. Na, dar ir tai, kad noriu ką nors savaip pasakyti pasauliui. Manau, kad tai kiekvieno kūrėjo priežastis jo veiklai.

#### **Kas tave įkvepia kurti?**

Žmonės. Vienareikšmiškai žmonės. Jų istorijos, jų išgyvenimai, jų mąstysena. Tiesą sakant, man kitų žmonių gyvenimai yra kur kas įdomesni nei mano, tad aš jaučiu didelį malonumą bandydama istorijas perteikti raštu, įsivaizduodama save ten, ką rašau, toje padėtyje. Tai keliavimas, pažinimas savęs ir kitų, susiliejimas su tuo, kas nėra realybė. Dar mane labai įkvepia kurti dainas, muziką ir tai, kad dar daug pasaulis nematė ir nežino.

#### **Ar norėtum, kad ateityje tai virstų darbu?**

Didelis ir apvalus taip. Žinoma, kol kas tai mano pomėgis, nors jau galėčiau sakyti ir gyvenimo dalis. Aš manau, kad galbūt rašymas ir turėtų išlikti mano pomėgiu, laisvalaikiu. Mane žavi aktorystė. Be galo ir be krašto. Nežinau, ar esu tam labai gabi, bet iš to, ką patyriau, kur buvau, ką mačiau, kokias vertybes turiu dabar, kokiais žmonėmis žaviuosi ir tiesiog visa tai, kas aplink mane sukasi, yra daugiau ar mažiau aktorystė ir vaidybos menas. Jeigu mes kalbame apie vaidybą, režisūrą ir teatro meną, tuomet taip, aš noriu, kad tai taptų mano darbu. Noriu džiaugtis tuo, ką kiekvieną dieną dirbu, ką veikiu ir su kuo, nes kompanija man visada kelia šiltas emocijas ir naujos pažintys mane labai stumia priekin. Teatras yra mano aistra, tai jau faktas. Jeigu aš noriu to siekti, turiu daug dirbti ir stengtis, konkuruoti ir turėti noro, juk aktorius darbas nėra stabilus ar puikiai apmokamas. Tačiau velnias, kaip aš noriu vaidinti, kurti ir gyventi scenoje.



#### ***Ištrauka iš neseniai baigto Silvijos romano „Tikri didvyriai miršta“***

Benas, prispaudęs ranką prie kraujuojančios žaizdos, puolė bėgti ir ieškoti saugios zonos. Jo dėmesį patraukė jauna mergina, kažką slepianti po nacistų karinės uniformos švarku. Kitas karys Beno vietoje būtų atkišęs ginklą merginai į galvą ir, be abejonės, nuspaudęs gaiduką. Tačiau Benas apie tai net nepagalvojo. Jam nekilo ranka, nors jis privalėjo. Kažkas jį sustabdė. Mergina sėdėjo prispaudusi prie apgriuvusio namo sienos, jos veidas visas juodas nuo dūmų, o kūną dengė, atrodo, svetimas kraujas. Skruostais riedėjo ašaros. Ji stebėjo Beno judesius ir vos matomai sūpavo rankas. Ji bijojo bet ko, ką Benas galėjo padaryti.

-Tu žydė, - tarė Benas ir, nepaisydamas visų riksmų ir šaudymų aplink, numetė ginklą ant žemės.

Taip, jis sulaužė kario priesaiką saugoti ir nešiotis ginklą visada ir visur. Tačiau vaizdas, kurį jis matė, paveikė visus jo jausmus. Jis pritūpė prie merginos ir lėtai nuėmė švarką nuo jos rankų. Benas pastebėjo, kaip mergina purtė galvą, lyg drausdama Benui patraukti švarką. Ji nekalbėjo, tik verkė. Nepažįstamoji nusuko galvą į šoną iškart po to, kai Benas patraukė švarką ir numetė jį kuo toliau nuo savęs. Stiprios valios ir drąsios širdies Benas staiga pasijuto niekuo. Jis pajuto, kad viskas jo viduje lyg nukrito žemyn ir nebegalės pakilti. Benas sėdėjo ant purvinos žemės, klausėsi tragiškos, tačiau greitai artėjančios pabaigos ir stebėjo merginos ašaras. Tas gležnas kūdikėlio kūnas, kurį laikė žydė, pati atrodanti kaip vaikas, visiškai užvaldė Beno mintis. Jis paėmė suglebusį mažo berniuko kūną ant rankų, priglaudė prie krūtinės ir viena ranka uždengė jo galvytę...



\*\*\*\*\* Ritmo svečiai \*\*\*\*\*

## Kūrybinio rašymo dirbtuvės

*Antradienio popietę susitinkame kurti. Įkvėpimo ieškome stebėdami gamtą, daiktus, dalindamiesi nuotraukomis, išsakydami jausmus... Bandome prisijaukinti įvairius žanrus. Gera daryti tai, kas sekasi, ką mėgsti. Lietuvių kalbos mokytoja Lina Matusevičiūtė*

**Dovydas Bartkus, II B klasė:** „Rašymas man - gyvybės įkvėpimas paprastiems daiktams bei reiškiniams.“

### Džiaugsmas

Džiaugsmas suspindi geltonai  
Nušvinta saulė tamsoje  
Širdis lengva kaip oras  
Ir alma šaltinis joje  
Šypsena verias veide  
Kaip žiedas išsprogsta  
Sunkiasi ašaros laimės  
Atrodo, tuoj šoksiu.



### Rūkas

Radau pabudęs  
Šalčio dūmus  
Išnyko formos  
Radau pabudęs  
Minčių naujų  
Šviesių kaip rūkas  
Radau pabudęs  
Šalčio dūmus



### Kalėdos

Kalėdos...  
Laukiamos, šviesios.  
Ateina, džiugina, žiba!  
Lai sniegas ugnies negesina!  
Šventosios...  
Šventosios,  
Šildančios, kvėpiančios  
Myli, jaudina, guodžia...  
Jos lekia užburtu ratu!  
Kalėdos...



**Aistė Kishkel, I E klasė**

### Haiku

Lietūs skalauja  
miesto senas gatveles.  
Krenta lapelis.

Tamsa apgaubia  
pievelę saulėgražų.  
Mėnulis pašvies.

Kedena plaukus  
man padūkęs vėjas.  
Vaikystės sapnas.

**Gabrielė Ginkutė, I F klasė**

### Mano Debesėlis

Jau kelintus metus auginu papūgėlį. Jis labai, labai gražus. Mažas, mielas, pasipuošęs melsvomis plunksnelėmis. Dėl spalvos ir pavadinau jį Debesėliu. Labai myliu savo Debesėlį.

Anksti ryte papūgėlis nusileidžia narvelio turėklais žemyn palesti maistelio. Ramina mane jo snapelio skleidžiamas garsas, kai lukštena grūdelius. Žiūriu į mielą Debesėlį ir apima keistas jausmas. Juk jis –

mylimas mano paukštelis – tegul ir labai gražiame, bet narvelyje, kuris riboja jo laisvę.

Suprantu, kad narvelyje tikrai liūdna mano papūgėliui, todėl nepamirštu išleisti paskraidyti po kambarį. Džiaugiasi Debesėlis laisve ir smagiai plevena ore, o aš laiminga šypsauisi.



## \*\*\*\*\* Mokinių tarybos mėnuo \*\*\*\*\*

### Instagram'o takeover'iai

Mokinių taryba įgyvendina projektą, skirtą karjeros ugdymui. Gimnazistams įdomu kuo daugiau išgirsti apie įvairias studijas, tad lapkričio mėnesį mokyklos Instagram paskyroje (**vilniaus\_jbg**) buvo pradėta rubrika „Instagram'o takeover'iai“. Jos tikslas - supažindinti dabartinius gimnazijos mokinius su įvairiomis studijomis ir studentiškais gyvenimais iš pirmų lūpų. **Buvę gimnazijos moksleiviai** dienai „perima“ mokyklos paskyrą ir dalijasi studijų išpūdziais bei pasakoja apie įvairius kilusius iššūkius. Mokyklos instagram'e dar galima rasti Anglijoje studijuojančių Agnės Sotirovič (choreografijos studentės) bei Austėjos Stonytės (būsimos sporto trenerės) pasakojimus. Labai kviečiame sekti naujienas mokyklos Instagram paskyroje, kurioje netrūkusi pasirodys ir nauji „Instagram'o takeover'ių“ dalyviai.



Mokinių tarybos atstovė **Greta Dumbliauskaitė** lapkričio 28 dieną dalyvavo Lietuvos moksleivių sąjungos rengiamoje nuotolinėje **Asamblėjoje**. Asamblėjos metu tvirtino Lietuvos moksleivių sąjungos metinę veiklos bei finansinę ataskaitą, LMS revizijos ataskaitą bei numatė tvaraus vystymosi tikslus. „Asamblėjoje buvo pristatoma tvarumo programa, kuri skatina naudotis viešuoju transportu, rinktis perdirbamas pakuotes ir vengti gyvūninės kilmės produktų. Labai palaikau tokias idėjas, ypač dėl gyvūninės kilmės produktų mažinimo“, - pasakoja Greta.



Lapkričio 25 dieną vyko Lietuvos moksleivių sąjungos Vilniaus miesto savivaldų informavimo centro organizuojamas **Vadovų klubas**. Jo metu mokinių tarybos atstovai diskutavo apie mokyklų tarybų situacijas, mokyklų tinklo optimizavimą, aptarė Lietuvos moksleivių sąjungos teikiamus tvaraus vystymosi tikslus. Mūsų gimnazijos mokiniams atstovavo tarybos nariai **Greta Dumbliauskaitė ir Matas Žalalis**.



Gruodžio 1-ąją gimnazistai, besidomintys mados ir dizaino studijomis, buvo pakviesti į susitikimą su Marangoni instituto Londone Švietimo kokybės skyriaus menedžere **Agnė Kalendaite**. Mūsų mokiniai galėjo **susipažinti su studijomis** šiame institute, kuo patrauklus institutas, kokių galimybių turi rinkoje jų studentai ir absolventai, vaizdo įrašais pakvietė „pasivaikščioti“ po institutą, pasižvalgyti madų šou renginyje, atsakė į klausimus. Agnė pati studijas baigė Londone, todėl galėjo pasidalyti savo patirtimi, atvykus studijuoti į svečių šalį.

Tai buvo pirmas toks susitikimas, kurį surengė **Marketingo ir programų skyrius**, vykdamas karjeros ugdymo projektą. Ir toliau planuojame organizuoti susitikimus, į kuriuos kviesime besidominčius įvairiomis studijomis gimnazistus.



*Nepaisant oro sąlygų, metų laiko, rūpintis savimi privalu. O kas labiau padeda stiprinti organizmą, išlaikyti gerą nuotaiką, būti žvaliems, jeigu ne gaivus oras ir sportas? Bėgioti – na, jau ne... Žingsniuoti? Taip!*

## \*\*\*\*\* Sportas ir žingsnių skaičiavimas \*\*\*\*\*

Paklausėme, koks gimnazistų požiūris į žingsnių skaičiavimą programėlėmis ir ar apskritai juos skaičiuoja. Daugelio atsakymai buvo teigiami.

Nemaža dalis drąsiai teigė, jog skaičiuoja ir seka savo nueitus atstumus.

Žingsnius skaičiuoja mano išmanusis laikrodis, tad kartais būna įdomu pažiūrėti, kiek tą dieną nuėjau žingsnių.

Mano požiūris į žingsnių skaičiavimą programėlėmis yra teigiamas, kadangi pati juos skaičiuoju, ypač kuomet einu ilgesnes distancijas. Tai man suteikia daugiau motyvacijos judėti!

Taip, skaičiuoju, dažnai žiūriu, kokia buvo mano diena, ar buvau fiziškai aktyvi ar ne. Manau, kad vaikščioti yra būtina ir labai įdomu!

Požiūris į tai yra geras, manau, jog galbūt yra visai įdomu pažiūrėti, kokį kiekį žingsnių padarau per dieną.

Taip pat labai įdomu buvo sužinoti, kiek daugiausiai žingsnių yra nuėję mūsų gimnazijos mokiniai!

Buvo iš tikrųjų smagu matyti visus didelius skaičius žingsnių, kuriuos yra nuėję mokiniai.

Tikrai dažnai perkopiu **10 000 žingsnių ribą.**

Daugiausiai esu nuėjusi **20 600 žingsnių.**

Kažkada esu nuėjusi **70 000 žingsnių per vieną dieną.**

Kiek pamenu, mano pasiektas rekordas per dieną – **17 000 žingsnių.**

### *Jūratė Armonienė – fizinio ugdymo mokytoja, užkietėjusi ėjike*

***Kaip užsikrėtėte ėjimo liga, kokia buvo pradžia?***

Viskas prasidėjo karantino pradžioje, kai buvo iššūkis „Judėk“, pradėjau dalyvauti. Kai tik užsiregistravau, buvau 262 vietoje ir labai greit pradėjau kilti. Net nepastebėjau, kaip atsiradau antroje vietoje. Tai buvo labai didelis pasiekimas, per dieną vidutiniškai nueidavau apie 50 tūkstančių žingsnių. Dabar dalyvauju keturiuose iššūkiuose ir vaikščiojimas man tapo vienas malonumas.



***Kas nuolat įkvepia bet kokių oru žingsniuoti ?***

Žingsniavimas tapo gyvenimo būdu, nenuėjusi blogai jaučiuosi. Kiekvieną rytą atsikėlusiu nueinu bent 15 tūkstančių žingsnių ir oras nėra kliūtis, ir nebūna blogo oro, yra tik bloga apranga.

„Kolegė Jūratė žingsnių rinkimą puikiai derina ir su gerais darbais. Skubėdama padėti, ji griebia ne automobilio raktelius ar viešojo transporto bilietą. Apsiauvusi sportinius batelius, žingsniuoja, prie įspūdingos sumos prisidėdama tūkstančius žingsnelių“, - džiaugiasi kolegė Remigija.

***Kokiose varžybose teko dalyvauti?***

- Mokytojų iššūkis.
- Mokyklų iššūkis.
- Judėk iššūkis.
- Iki iššūkis.
- Drogas iššūkis.