

ᅇ ᅇ ᅇ VJBG ᅇ ᅇ ᅇ

Ritmas



Gretos Dumbliauskaitės (IV D) kūrybos darbas „Studija“

Iš pokalbio:

-Kodėl nuolat vėluoji į pamokas?

-Pramiegojau...

-Tai žadintuvą reikia užsistatyti!

-Užsistatau, bet nuspaudžiu ir miegu toliau. Negaliu prisiversti atsikelti. ☹

Juk ne vienas mokytojas yra girdėjęs tokių atsakymų. Ir ne vienas mokinys, drįstantis pripažinti teisybę, taip pasako.

Valia. Jos svarba ir ugdymas paauglio pasaulyje

Iš gimnazijos psichologės Rasos Reinikienės kasdienybės

„Pažadu“, „pasikeisiu“, „pasiėksiu“, „pasistengsiu“, „kitą kartą bus kitaip“, „nepasikartos“ ir t.t. Tai žodžiai (jaunuolių duoti pažadai pasikeisti ar ko nors pasiekti), kuriuos dažnai girdi gimnazistų tėvai, mokytojai, švietimo pagalbos specialistai. Deja, ir lieka pažadais...

Paklauskite, kaip taip nutinka? Tam gali būti keletas priežasčių ir kiekvienam paaugliui skirtingai. Bet vienas

esminių dalykų tai – jaunuolių silpna valia. Būtent valia atsakinga už gebėjimus sutelkti dėmesį, atsispirti trumpalaikėms pagundoms ir pasiekti ilgalaikių tikslų.



Daugelio mokslininkų atlikti sociologiniai tyrimai apie valios formavimo reikšmę ugdyme ar paauglių valios saviugdodos reikšmę savęs pažinimui bei laisvos valios eksperimentus (J. V. Uzdila, A. Palujanskienė 2005, A. Virbalienė 2003, P. Rimkevičius 2019) parodė, kad stipresnę valią turintys žmonės laimingesni, sveikesni, labiau patenkinti savo santykiais su aplinkiniais, pasirenka mėgstamesnes veiklas/darbus bei daugiau uždirba, geriau sugeba suvaldyti stresą ir spręsti konfliktus, emociškai stabilesni ir savimi pasitikintys.

Taigi, keletas minčių tiems, kurie norėtų ugdyti valią, stiprinti jos galią ir labiau pasitikėti savimi.

- ✓ **Miegas.** Stiprinti valią ir savikontrolę, kai esate pervargę ir nepakankamai išsimiegojęs naktį, sunkiai pavyks. Pasistenkite poilsiui skirti bent 7 val. per parą. Miego kokybę pagerinsite eidami miegoti tamsiame, gerai išvėdintame kambaryje ir pašalinę papildomus dirgiklius (pvz., išjungę kompiuterį ir mobilią telefoną).
- ✓ **Sveikas maistas ir gera nuotaika.** Labai svarbu suvalgyti per dieną saują riešutų, džiovintų vaisių, pasakyti komplimentą draugui ar paklaustyti nuotaikingos melodijos; taip ne tik praskaidrinsite dieną, bet ir būsite pozityvesni bei motyvuosite save siekiant tikslų.
- ✓ **Išsikelkite tikslus ir susirašykite užduotis.** Daug lengviau ko nors siekti, kai esate išsikėlę aiškius, konkrečius tikslus su numatytu laiko terminu. Labai patartina susirašyti visos dienos užduotis, kurias turite atlikti. Pasižadėkite, kad neisite miegoti tol, kol dienos darbai nebus atlikti! Žinojimas, kad neatliktų darbų negalite nukelti rytojui, paskatina labiau susitelkti ir efektyviau dirbti dienos metu.
- ✓ **Nesikelkite per daug tikslų vienu metu.** Iš karto nesikelkite visų įmanomų tikslų, apsiribokite keliais, priešingu atveju greitai pavargsite ir po poros savaičių motyvacija smarkiai sumažės ir galite į viską numoti ranka.

- ✓ **Iš anksto numatykite, kaip elgsitės, jei iškilis pagunda pasiduoti.** *Tai, kad apmąstote situacijas, kada galite nuklysti iš kelio, jau pirmas žingsnelis sėkmės link. Tokiu būdu stipriai išauga tikimybė, kad atsilaikysite! Pavyzdžiui, jei nusprendėte pradėti sportuoti, tačiau numatėte, kad galite atsisakyti planų nuvykti į sporto salę, galite duoti sau pasižadėjimą, kad iš karto grįžęs namo po pamokų eisite pabėgioti šalia esančiame stadione, artimiausio miškelio takais ar Vingio parke.*
- ✓ **Bendraukite su asmenimis, kurie turi aukštą savikontrolės lygį.** *Daug lengviau pasiduodame pagundoms tada, kai matome taip pat besielgiančius aplinkinius žmones. Todėl stenkitės kuo daugiau laiko leisti tarp žmonių, kurie turi būtent tokius įpročius, kurių siekiate.*
- ✓ **Venkite dirgiklių.** *Stenkitės iš savo aplinkos pašalinti kuo daugiau veiksnių, kurie gali sukelti norą grįžti prie seno įpročio. Pavyzdžiui, jeigu nusprendėte atsisakyti mokymosi dienomis žaisti kompiuterinius žaidimus, neįjunkite kompiuterio grįžęs namo, geriau išveskite šunį pavedžioti.*
- ✓ **Treniruokite valią.** *Kasdienės treniruotės duoda rezultatų. Lavinant valią ilgai darosi daug paprasčiau nepasiduoti trumpalaikėms pagundoms, o susikoncentruoti į ilgalaikius tikslus.*
- ✓ **Pradėkite stiprinti valią jau šiandien.** *Nereikia laukti tinkamos dienos ar meto, tai galima pradėti jau dabar.*

Septyni pratimai, kuriuos galite atlikti jau šiandien ☺

- 1) *Eikite miegoti ir kelkitės kasdien tuo pačiu laiku. Tad, atėjus savaitgaliui, padovanokite sau ilgesnius miego rytus.*
- 2) *Nuskambėjo rytinis žadintuvas ir ranka nevalingai tiesiasi paspausti mygtuką „snausti 10 minučių“? Nuo šiandienos pasiryškite iš karto lipti iš lovos ir jokių pasiteisinimų ieškojimo!*
- 3) *Ar geriate arbatą su cukrumi? Jei taip, vieną savaitę pabandykite gerti be cukraus. Jei tai atrodo labai sudėtinga ir neįveikiama, bent jau sumažinkite cukraus kiekį, pvz., vietoj 2 šaukštelių nuo šiol dėkite 1.*
- 4) *Pasirinkite vieną dienos veiklą ir ją atlikite naudodami kitą ranką negu įprastai. Pavyzdžiui, jei esate dešiniarankis, rašydamas SMS žinutę tekstą surinkite vien tikta kaire ranka. Ir atvirkščiai.*
- 5) *Atidėkite malonumą. Pavyzdžiui, prieš valgydami (net tada, kai esate labai alkanas) išgerkite stiklinę vandens, palaukite 7 minutes ir tik tada valgykite.*
- 6) *Kasdien suplanuokite savo užimtumą. Stenkitės nuolat ką nors daryti, judėti. Pvz., kasdien išnešti šiukšles, pavalgius suplauti indus, net ir vieną puodelį, palaistyti gėles, kaskart sudėlioti tvarkingai rūbus.*
- 7) *Kai galite pasirinkti važiuoti ar eiti pėsčiomis, pasirinkite ėjimą. Tai ne tik ugdys valią, bet ir gerins fizinę sveikatą.*

*Visada prisiminkite: „Nevilties drąsa paverčia valią į plieną.“
O jei laikui bėgant pradėsite abejoti ir norėsis pasiduoti, mąstykite taip:*

*...pagaliau nusprendžiau, kad rezultatas vertas pastangų,
žengiu jo link ir atlieku bandymus vieną po kito tol, kol jį
pasiekiu. Sėkmės!*



Baigiasi pirmas pusmetis. Šiomet mokomės jau įprastu – kontaktiniu – būdu. Beveik visus praėjusius metus mokymas(is) nuotolinis. Įgyta patirtis, teigiama ar neigiama, niekur nedingsta. Kaip toks mokymosi būdas paveikė mus? Kokie sugrįžome į kontaktinį mokymą(si)? Apie tai jau galime diskutuoti, nes pokyčius pajutome visi.



„Daug dalykų neišmokau, nebuvo motyvacijos, tiesiog buvo nuobodžios pamokos. Skaityti vadovėlį nebuvo

įdomu, daug kas buvo neaišku, tai padarė įtakos dabartiniams rezultatams. **Ką pakeisčiau**, jeigu grįžčiau metus atgal? Labiau domėčiausi pamokomis, ieškočiau jėgų prisiversti dirbti, daugiau klausčiau mokytojų, ko nesuprantu. Ne tik neigiamos patirties įgijau – nuotolinis mokymasis padėjo atrasti naujos veiklos, galėjau daugiau bendrauti su šeima“ (**Diana**)

„Ar norėčiau grįžti į nuotolinį mokymąsi? **Ne!** Gal kad paskutiniai metai gimnazijoje. Neigiama patirtis, įgyta nuotoliniu: tingumas – juk buvo galima „užsimutinti“, atsijungti, dabar per pamoką neišsijungsi, sunku išbūti. Kartais sėdžiu ir galvoju, ar man viso to, ką pasakoja, reikės, kam sėdėti ir klausytis, dar mokomųjų dalykų ryšio su gyvenimu stinga. Ar besimokydamas nuotoliniu nusirašinėjau? Dar progimnazijoje gavau gerą pamoką, kai pabandžiau padaryti „copy“ – „paste“ ir už plagiatą gavau vertinimą - 0. Supratau: **mokytojai irgi moka naudotis internetu** 😊 Teigiama patirtis, įgyta nuotolyje: labiau susipažinau su savimi, išmokau kontroliuoti mintis. Mokykloje pats apie save mažiau pagalvoji, būni nuolatiniame kontakte, apsuptas žmonių.“ (**Eigirdas**)

„Mokytis kontaktiniu būdu daug geriau. Pirmiausiai todėl, kad galiu išeiti iš namų, susitikti su draugais, bendrauti. Kai prasidėjo mokymasis nuotoliniu, buvau realiai visai izoliuotas. Emocinė izoliacija paveikė norą mokytis. Žinoma, bendraudavau internetu, bet toks bendravimas negali pakeisti kontaktinio. **Teigiama** patirtis viena – mažiau streso, jaučiausi laisviau. Neigiamo poveikio daug daugiau: dabar sunku susikaupti, nuotoliniu mažiau laiko skyriau mokymuisi, metai buvo tingesni, atsipalaidavau, o tai atsiliepia dabar. Ar grįžčiau į nuotolinį mokymąsi? **Ne!!!**“ (**abiturientas X**)



„Į nuotolinį **noriu** sugrįžti iki žiemos pabaigos, nepatinka tokiu oru į mokyklą eiti (pastaba: pokalbio diena buvo tikrai darganota). Nuotolinis buvo naudingas tuo, kad išmokau dirbti su įvairiomis programomis, kurių nebuvo išbandęs. Iš pernai metų liko temų, kur dabar jaučiu daug spragų, patinęjau mokytis. Teko ir nusirašinėti, dabar to nebegalima, pamokose ne taip lengvai nusirašysi. Kartais tenka naudotis draugų pagalba atliekant namų darbus ir aš nusiunčiu savo darbus kitam. Už tai arba pats gaunu kito dalyko atliktas užduotis. Kartais kokią paslaugą padaro už pagalbą arba **bandelę nuperka** 😊“ (**Ignas, antroklas**)

„Grįžti į nuotolinį – **ne!!!** Geriau mokytis kontaktiniu, nėra dėmesį nukreipiančių dalykų. Dabar jaučiu, kad kai kurių dalykų liko spragų. Nuotoliniu galima ir pasukčiauti kartais, bet dabar nusirašymo būdų nebenaudoju. Pats neprašau ir draugų pagalbos, o kitiems duoti namų darbus tenka. Irgi **už bandelę** 😊 Arba tiesiog draugiškai.“ (**Matas, antroklas**)

☺ ☺ ☺ Pasigavusios verslumo virusą ☺ ☺ ☺

2021 m. kartu su ekonomikos bei verslo ir vadybos mokytoja Lina Rimkuvienė buvo įkurta ne viena jaunoji bendrovė, su kuriomis startavo trečiųjų ir ketvirtųjų klasių mokiniai. Per verslumo pamokas mes susibūrėme į komandas, išsigryninome idėjas ir kibome į darbus. Viena iš sėkmingų įkurtų bendrovių – JB „BasaMenė“. Ją įkūrė ketvirtokės Greta, Saulė, Ugnė, Viktorija, Alina. Bendrovės kūrėjos Greta ir Viktorija pristato savo bendrovę „Ritmo“ skaitytojams.

„BasaMenė“ – meno aukcionų įmonė, kuri atsirado paskatinta projekto „AcceleratorX Junior“. „BasaMenės“ pagrindinis tikslas yra

palengvinti meno pasiekiamumą, menininkų įsiliejimą į rinką bei investavimą į meną. Įmonės bendruomenė šio tikslo siekia rengdama aukštos klasės parodas bei aukcionus. Jau dalyvavome gimnazijos kalėdinėje



labdaros mugėje, didžiausią patirtį sukaupėme dalyvaudamos Litexpo parodoje, apie kurią šiek tiek papasakosime toliau, šiuo metu jau ruošiamės Kaziuko mugei. Savo įmonėje parduodame vienetinius dailės kūrinius. Ateityje planuojame rengti ir aukcionus, kuriuose paveikslų pradinės kainos būtų objektyvios tam, kad menas būtų prieinamas ir vidutinės klasės vartotojams. Skaidrumas ir objektyvumas bus užtikrintas visada!

„BasaMenės“ pavadinimas atsirado neatsitiktinai. Savo pavadinimu norėjome atskleisti įmonės ryšį su Jono Basanavičiaus vardu – žmogaus, kuris labai dažnai tampa įkvėpimo šaltiniu mums ir daugybei kitų mokinių. O pavadinimo dalis „Menė“ perteikia mūsų požiūrį į meną. Juk menėse renkasi pasipuošę, kultūringi žmonės, parodo savo meniškumą ir inteligentiškumą. Be to, meno mylėtojai mums yra labai svarbūs, todėl norime su jais palaikyti

artumą bei gebėti pažvelgti į viską jų akimis. Manome, kad labiausiai juos skatins pasirinkti „BasaMenė“ kūrinių originalumas, nes visi eksponuojami darbai yra vienetiniai, sukurti mūsų menininkės Gretos Dumbliauskaitės.

2021 metais gruodžio 11 d. dalyvavome Litexpo parodoje, tai buvo nuostabi patirtis, nes turėjome galimybę bendradarbiauti kartu su kita gimnazijos jaunąja bendrove „Šilta akimirka“ bei drauge kurti jaukų bendrovių prisistatymą, parodyti savo idėjas. Parodoje pristatėme savo darbus, pasiekėme maždaug 700 žmonių auditoriją, taip pat turėjome galimybę pabendrauti ir su gausia komisija, kuri neslėpė nuostabos bei dalinosi patarimais.

Plačiau mūsų ateities planus, veiklą galite stebėti socialiniam tinklė Instagram **BasaMene**.



☺ ☺ ☺ Aktualu ☹ ☹ ☹

Automobiliai ir ekologija



Pastaruoju metu aplinka teršiama tiek, kad gamta pati savaime jau negali apsivalyti. Dėl to gamtoje sutrinka nusistovėjusi pusiausvyra, kyla sunkiai sprendžiamų ekologinių problemų, didėja žmonių sergamumas. Pasaulyje ekologiniai klausimai tampa vieni iš svarbiausių. 2011 metais Europos Komisijos priėmė konkurencingos transporto sistemos kūrimo strategiją „Transportas 2050“, kurios vienas iš numatomų tikslų – skatinti naudoti ekologiškesnius

automobilius ir švaresnius degalus, iki 2030 m. perpus sumažinti įprastais degalais varomų automobilių skaičių Europos miestuose. Vadinasi, tikrai judame į priekį.

Žinome, kad viena iš labiausiai aplinką teršiančių priemonių yra automobiliai. Pastebėjome tendenciją, jog vis daugiau mokinių sulaukę pilnametystės renkasi į gimnaziją atvykti automobiliu. Tad kyla klausimas, dėl ko yra priimami tokie neekologiški sprendimai ir kodėl nesirenkami aplinkai draugiškesni keliavimo būdai, tokie kaip atvykimas dviračiu, viešuoju transportu ar pan. Padiskutuoti šia tema kvietėme vieną mënraščio skaitytoją.

Sakyk, ar laikai save ekologišku žmogumi?

Manyčiau, kad taip: namuose rūšiuoju atliekas, neretu atveju perku daiktus iš antrų rankų parduotuvių, kai yra galimybė tolesnius atstumus stengiuosi įveikti viešuoju transportu (autobusais, traukiniais), parduotuvėse naudoju savo atsineštą daugkartinį maišelį prekėms.

Ką tau reiškia ekologija?

Visų pirma, mano suvokimu, tai yra meilė gamtai, visų antra, tai sąmoningumas ir rūpinimasis kitais. Būdas, paversti pasaulį švaresne ir sveikesne vieta gyventi.



Kaip žinome, vienas iš labiausiai gamtą teršiančių veiksnių yra automobilių išmetamos dujos. Tad kokių būdu tu atvyksti į mokyklą ir kodėl?

Na, kadangi gyvenu toli nuo mokyklos, taupydama savo laiką atvykstu į mokyklą nuosavu automobiliu, tačiau, kaip ir minėjau anksčiau, turėdama laiko tolesnius maršrutus stengiuosi įveikti viešuoju transportu.

Ar svarstai galimybę ateityje įsigyti elektromobilį?

Manau, kad taip, tačiau esu girdėjusi, kad jų gaminimo proceso metu yra išskiriama labai daug aplinkai kenksmingų medžiagų, tad nežinau, ar tai būtų ekologiškumo skatinimas. Kai ateis laikas ir reikės priimti sprendimą, apie tai pasidomėsiu plačiau. Bet vis dėlto tikiu, kad ateityje tai bus daug ekologiškesnė transporto priemonė tiek pačio važiavimo metu, tiek ir gamybos procese.

☺ ☺ ☺ Kuo gyvename? ☹ ☹ ☹

Paminėjome **Sausio 13-ąją – Laisvės gynėjų dieną**. Languose degė atminties žvakutės. Per pirmą pamoką susikaupę, grįžę į, regis, netolimą, bet kartu jau tolstančią praeitį prisiminėme įvykius, pakeitusius Lietuvos ir kiekvieno iš mūsų gyvenimą. Šiandien jau nebeturėtume svarstyti: jeigu... Šiandien mes laisvi. Ir kol atmintis gyva, tol gyvi pasiaukojusiųjų vardai, jų didvyriškumas, tol gyvas dėkingumas kiekvienam, stojusiam į kovą už laisvę.



☺ ☺ ☺

☹ ☹ ☹

Visai nedaug laiko liko iki kitos Lietuvai ir kiekvienam iš mūsų svarbios datos – **Vasario 16-osios**. Vyriausias amžiumi, būdamas 66-erių, Nepriklausomybės Akta pasirašė daktaras Jonas Basanavičius.

Sekite gimnazijos instagram'o paskyrą! **Lietuvos valstybės atkūrimo** dieną būkime kartu!



☺ ☺ ☺

☹ ☹ ☹

Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazijos Mokinių taryba kviečia VJBG mokinius **kurti gimnazijos himną, arba gimnazijos dainą**, kurią giedos ateities kartos.



Argi nebūtų smagu gimnazijos šventes pradėti skambant MŪSŲ himnui (dainai)? Kurkime, siūlykime, būkime savo gimnazijos ambasadoriais, puoselėtojai, patriotais.

Laukiame aktyvaus dalyvavimo. Po vieną, su draugu, su komanda dėkime žodį prie žodžio, posmą prie posmo – tesuskamba MŪSŲ gimnazijos himnas (daina). Himną (dainą) kurkime, siųskime **iki kovo 20 d.**

Nuostatus rasite gimnazijos facebook'o puslapyje!