

ᑲ ᑲ ᑲ VJBG ᑲ ᑲ ᑲ

Ritmas



Gretos Dumbliauskaitės (IV D) kūrybinis darbas

2021-2022 m.m., Nr. 6

Tęsiame pasakojimus apie mūsų gimnazistų savanorystės patirtis. Šį kartą kalbėjomės su I E klasės mokinė Gabija ir III C klasės mokinė Medeina.

Savanoriškos veiklos pradžia.

Į socialinę pedagogę Vilma kreipėsi Nerilė Urbonaitė, Vilniaus pilių valstybinio kultūrinio rezervato direkcijos edukacinių programų koordinatorė, kviesdama paskatinti mokinius padėti akliesiems „**skaityti**“ **nuotraukas**. Aklieji dabar jau gali „skaityti“ socialinius tinklus ir internete „sėdi“. Jų „akys“ yra specialios programos, kurios skaito akliesiems tekstus, tačiau programėlės neturi galimybės atpažinti nuotraukų, todėl jas reikia aprašyti kaip rašinėli. Sveikiems žmonėms atrodo, kas čia tokio, kam tas nuotraukas taip smulkiai aprašyti, tai kelią net šypsni, bet akliesiems tai labai svarbu.

Mūsų gimnazistės – savanorės.

Aprašyti nuotraukas ėmėsi pirmokė **Gabija** ir trečiokė **Medeina**.

Paklausta, kaip atrado šią veiklą, **Gabija** sakė, kad pokalbio su socialine pedagogė metu išgirdo pasiūlymą aprašyti nuotraukas: „Man tai buvo nauja ir panorau išbandyti. Sudomino ir veikla, ir **galimybė padėti kitiems**.“ Gabija pasakojo, jog gavusi nuotrauką labai detalčiai aprašo, ką joje mato. „Tarkime, matau nuotraukoje tvorą. Rašau, kokioje ji vietoje, kaip atrodo, kokios spalvos. Aprašymas turi būti kuo **tikslesnis**. Kartais atrodo, kad aš netgi per daug detalčiai aprašau, bet kai pagalvoju, kaip akliesiems yra sunku įsivaizduoti, tai stengiuosi kuo smulkiau aprašyti. Ši veikla įdomi ir man pačiai. Kadangi aprašyti tenka nuotraukas, susijusias su Vilniaus istorija, pilimis, tai man net naudinga, pati sužinojau įdomios istorinės informacijos. Be to, išmokau išžiūrėti į detales, pastebėti smulkmenas.“ Gabija pasidalijo ir savo darbo rezultatu.

Nuotrauka yra juodai balta. Kairėje, maždaug per vidurį nuotraukos, einant link nuotraukos viršaus, galima matyti Vilniaus baltą, apvalią varpinę. Varpinės apačioje yra dvi eilės po tris mažus langus. Virš jų yra dar viena eilė trijų langų, tačiau jie yra tris kartus aukštesni. Dar aukščiau matomi dar trys langai, kurie yra vos vos didesni už langus po jais. Dar aukščiau matomas dar vienas langas, pro kurį realybėje galima pamatyti skambant varpus. Per vidurį nuotraukos, einant link nuotraukos dešinės pusės, galima matyti baltą Katedrą. Ji stovi varpinei iš dešinės. Ji yra stačiakampio gretasienio formos. Jos priekyje galima matyti šešias kolonas. Ant stogo galima matyti tris žmones, vienas, kuris stovi per vidurį, šiek tiek aukščiau nei kiti, laiko kryžių. Už Katedros matosi Gedimino kalnas, ant kurio stovi Gedimino bokštas. Taip pat prie Katedros galima matyti labai daug susirinkusių žmonių, du belapius medžius. Nuotraukos apačioje Katedros aikštė, kurioje matomi trys stulpai, senų laikų mašina bei keli žmonės.



Trečiokė Medeina taip pat įsitraukė į šią savanorišką veiklą. Medeina yra DofE programos dalyvė, siekia sidabro ženklelio. Kaip sakė mergina, „Mano DofE programos 6 mėnesių savanorystės tikslas yra aprašyti nuotraukas, skirtas akliesiems, ir padėti jiems įsivaizduoti tai, ko jie negali matyti. Savanorystė, pagalba akliesiems **priverčia susimąstyti** ir prisiminti, jog reikia vertinti, ką turi, anksčiau nei prarandi. Jau ne kartą pagalvoju, kad gerai būtų, jog mano veiklos **padėtų žmonėms**. O pačiai didžiausias džiaugsmas yra jausti, kad mano darbas vertingas. Aprašant nuotraukas, pavyzdžiui, negalima vartoti spalvas reiškiančių žodžių. Juk žmonės, kurie nuo gimimo akli, net negali įsivaizduoti, ką tokie žodžiai reiškia. Galima rašyti tik šviesi, tamsi. **Aš galiu matyti ir galiu padėti kitiems**, būti jų akimis. Per savaitę tenka aprašyti 3-5 nuotraukas.“

Papasakok ir Tu apie savanorystės patirtis – mielai išklausysime. Kreipkis į lietuvių kalbos mokytoją Remigiją.

Pradėkime nuo pagarbos sau

Psichologė Rasa Reinikienė

„Žmogus, kuris myli save, save ir gerbia. O jei jis myli ir gerbia save, jis taip pat gerbia ir kitus, nes žino štai ką: koks aš esu, tokie yra ir kiti; kaip aš džiaugiuosi meile, pagarba, orumu, taip džiaugiasi tais dalykais ir kiti.“

Keletas patarimų:

Žiūrint į veidrodį matyti TIK savo plusus ir juos pabrėžti.

Rytais keltis tokiu laiku, kad nereikėtų skubėti – taip bus išsaugota gera nuotaika ir vidinė ramybė.

Maitintis pagal sveikos mitybos specialistų rekomendacijas ir nedideliais kiekiais.

Bent kelias dienas per savaitę mankštintis. Sporto klubas tam nebūtinai.

Atlikus veiksmą neteisingai – NEKRITIKUOTI savęs, o pasimokyti iš klaidos ir toliau gyventi.

Nutraukti santykius su visais žmonėmis, kurie Jus vargina ar yra nemalonu su jais bendrauti.

Skirti laiko sau ir savo pomėgiams: knygos skaitymas, vaikščiojimas, tapyba, šokiai, miegas ir t.t.

Elgtis su kitais taip, kaip norite, kad su Jumis elgtųsi. Tiksliau – pagarba SAU ir kitiems.

Leisti sau atsipalaiduoti ir ilsėtis.

Labiausiai atsipalaidavimui tinka meditacija, relaksacija, joga, bet priimtini kiti būdai.

Harmonizuokite savo sąmonines mintis apie save ir tai ką sakote apie save.

Jūsų mintys ir vidiniai dialogai apie JUS ir yra pagrindas į pagarbą sau.

Taip Jūsų gyvenimas bei elgesys atspindės būtent šias vidines mintis.



Kovo 15 dieną gimnazistai ir mokytojai turėjo galimybę džiuginti vieni kitus nuoširdžiais pagyrimais - gimnazijoje vyko socialinė akcija „Pačiulbėk gražiausią komplimentą“, kurią organizavo psichologė Rasa, socialinė pedagogė Vilma ir Mokinių taryba.

Kovo mėnesį IV klasių mokiniams vyko **susitikimai** su psichologijos studentu Paulius Tarasauskas. Svečias abiturientams kalbėjo apie **streso valdymą** ruošiantis egzaminams ir juos laikant. Pasak lektoriaus, kai žmogus jaučia nedidelį stresą, tai normalu, bet pernelyg didelis stresas gali gerokai pakenkti. **Kaip** jį valdyti? Kokios **technikos** gali padėti jaustis ramesniems? Padėti sau galime kiekvienas, tik turime to pasimokyti.



Su **Ugne Juknaite** (IV D) susitikome laisvos pamokos metu. Pokalbio apie tai, kuo gyvena **abiturientė Ugnė**, apie metus gimnazijoje, patirtis, pasiekimus ir ateities planus susėdome valgykloje.

„Patinka matematika, nepatinka vektoriai. Patinka lietuvių kalba, nepatinka Garšva. Anglų, va, nelabai mėgstu ir fizikos“,- taip pradėjo pokalbį **Ugnė**. Kaip pavyksta pasiekti gerų rezultatų? „Tai ir **gabumai**, ir **darbas**, ir **pastangos**. Sunkiausia buvo po dešimtos klasės, kai reikėjo atsakyti kai kurių dalykų, nes kaip ir viskas sekėsi gerai. Pamokoms skiriu ne tiek ir daug laiko, gal ir gabi esu. Net nuotolinis mokymasis man didelės įtakos nepadarė, kaip mokiausi, taip ir toliau dirbau. Viskas priklauso nuo paties mokinio, kiek jis pastangų įdeda. Jeigu per nuotolinį mokymąsi mokinys nekreipė dėmesio, gulėjo lovoje, nieko nedarė, tai praleido vienerius metus veltui. Sistemingas mokymasis labai svarbu. Šiais metais šiek tiek slegia **atsakomybė** – tikisi tėvai, mokytojai, kad pavyks gerai išlaikyti egzaminus. Ir aš pati daugiau patiriu streso, laukdama egzaminų.“



Ugnė visai neseniai **dviejose šalies olimpiadose** – finansų ir lietuvių kalbos ir literatūros – pelnė prizines vietas. „Man patiko ekonomika. Ir savo ateitį planuoju sieti su finansais. Apsisprendžiau jau tada, kai dešimtos klasės pabaigoje reikėjo atsakyti kai kurių dalykų. Labai **svarbu** apsispręsti iš anksto ir **kryptingai** pasirinkti dalykus. O lietuvių kalba mano gimtoji...“

„Esu **punktuoli**. Esu **perfekcionistė**, noriu, kad viskas įvyktų taip, kaip turi įvykti. Esu **darbšti**, galbūt tai irgi siečiau su perfekcionizmu. Pasiekimai – tai laikinas džiaugsmas. Jaučiuosi gerai keletą dienų, pasiekusi aukštų rezultatų, tai yra mano darbo vaisius, o paskui vėl gyvenimas pateikia naujų iššūkių. Labai **vertinu** kitų žmonių sąžiningumą, tiesos sakymą, punktualumą – labai nepatinka, kai žmonės vėluoja.“

Kokia ketverių metų patirtis gimnazijoje? „Atsisakyčiau nuotolinio mokymosi. Dar prisimenu, kai pirmoje klasėje turėjome metinius projektus. Kai tada reikėjo pasirinkti projektą, buvo sudėtinga. Sakyčiau, kad ilgalaikiai projektai prasmingi trečioje klasėje. Pirmoje klasėje net nesupratau, ko iš manęs norėjo. Tai buvo tikrai sunku, trūko informacijos.“



Ar rinkūsi **Basanavičiaus** gimnaziją vėl? „**Rinkčiausi** vėl. Jeigu būčiau atviresnė, komunikabilesnė, labiau linkusi į visuomeninę veiklą, gal tada svarstyčiau. Mane gimnazija visiškai tenkina kaip **akademinio ugdymosi** įstaiga. Prisidėti prie savivaldos veiklų nebebuvo didelio noro, progimnazijoje buvau labai aktyvi, gal šiek tiek nuo to pavargau, šiuos ketverius metus nusprendžiau paskirti mokslams.“

„Poilsį randu gamtoje. Labai **mėgstu** vaikščioti. Gyvenu netoli miško, tai ten labai dažnai einu pasivaikščioti, atgaivina grynas oras. **Savanoriauju** krepšinio rungtynėse. Labiausiai gyvenime džiugina mylinti **šeima**. Turiu nedidelį būrelį tikrų **draugų**, tokių, kuriais galiu pasitikėti, lojalių, patikimų. Ir pati esu patikima draugė.“

„Mano svajonė arba tikslas buvo vairuotojos pažymėjimas. Jį turiu. Dabar reikia susikoncentruoti į egzaminus. Neplanuoju tolimesnės ateities. Keliauti reikia artimo žmonių ratelio, tada nors ir į pasaulio kraštą. Jeigu patekčiau į negyvenamą salą, labiausiai reikėtų žmonių,

kad nesijausčiau vieniša, maisto ir vandens ir pastogės. Ir kad nebūtų vorų. Jų **bijau**. Dar bijau varnų, šarkų, tamsos bijau, kai tamsu, labai pavojingos atrodo durys. Ir statūs laiptai labai nepatinka. Turiu katiną **Murzių**. Kavos negeriu, tik arbatą. Saldumynai ar mėsytė? Nelabai valgau dešrytę, kumpelį, tai tada saldumynai. Saldainiai ar tortas? Jeigu tortas riebus, tai tada saldainiai, jeigu tortas gaivus, tai tada tortas.“

Valgykloje torto negavome, tai bendru sutarimu tenkinomės blyneliais! ☺

☺ ☺ ☺ **Mokinių tarybos patirtys** ☺ ☺ ☺



Pasidalyti mintimis apie tai, kaip sekasi Mokinių tarybai, pakvietėme **mokinių prezidentę Emiliją**.

Beveik **keturis** mėnesius jau esu mūsų gimnazijos Mokinių tarybos prezidentė ir galiu pasakyti, kad šie mėnesiai tikrai nebuvo patys paprasčiausi mano gyvenime. Teko susidurti ir su vidiniais sunkumais, ir su darbo iššūkiais komandos viduje, tačiau nuveikta ir padaryta yra tikrai nemažai.

Pirmasis rimtas naujos Mokinių tarybos darbas – kalėdinis **karnavalas!** Pagrindinis iššūkis, su kuriuo susidūrėme, buvo pandeminiai apribojimai. Ieškojome kompromisų, kaip išsaugoti renginį ir neprarasti jo šventinės nuotaikos. Priėmėme vieningą sprendimą, kad renginys tikrai bus, tad radome puikią išeitį – renginys vyko tiesiogine transliacija! (Be to, prisiminimus dar vis galite peržiūrėti mūsų instagram paskyroje @vilniaus_jbg)

Mūsų instagram paskyroje surengėme **viktoriną** Vasario 16-ajai paminėti. Įsitraukusių buvo tikrai nemažai, o ir klausimai nebuvo įprasti. Tikiu, jog kiekvienas, dalyvavęs viktorinoje, sužinojo bent kelis įdomius, negirdėtus faktus. Instagram'e **paminėjome** ir Kovo 11-osios šventę.

Sąmoningumo ugdymo mėnesiui prasidėjus, kovo 15 d. **prisidėjome** organizuojant akciją „Pačiulbėk gražiausią komplimentą“. Kiek anksčiau buvo organizuotos dvi **kostiumų dienos** – Helovyno ir kalėdinio kostiumo. Kartu su technologijų mokytoja Skirmanta organizavome **Moliūgų** šventę.

Per šiuos mokslo metus mūsų tarybos nariai dalyvavo jau keturiuose **Vadovų klubo** susitikimuose, o sausio 28-30 dienomis LMS **Žiemos forume**, kurio metu vyko ir XXXII Asamblėja. Vadovų klube vasario 22 d. dalyvavau ir aš. Jo metu diskutavome įvairiausiomis temomis: buvo aptarta LMS rengiama programa „Laikas jausti“, jos naudingumas bei aktualumas mokyklose; kovas bei balandis – tolerancijos skatinimo mėnesiai, mokyklų atstovai atviros diskusijos metu pasidalino savo patirtimis ir planuojamomis akcijomis; aptartas pirmosios pagalbos mokymų organizavimas mokyklose, kiek tai yra svarbu ir turėtų būti privaloma praktika visose mokymosi įstaigose; be abejo, laisvoms diskusijoms ir pasiūnekučiamams taip pat buvo laiko.

Jau sukaupiau nemažai įžvalgų tiek dalyvaudama Vadovų klubo diskusijose, tiek ir eidama savo, kol kas trumpu, keliu Mokinių taryboje. Žinau, kad mūsų dar laukia daug darbų, o artimiausi – **kino vakaras**, diena „**Bet kas, tik ne kuprinė**“ bei atviras **renginys, skirtas aptarti kontraceptinių priemonių svarbą**.

Ne viskas šiais mano kadencijos mėnesiais buvo lengva, tačiau džiaugiuosi, kad visgi perlipau per save ir įveikiau nedidelę atsakomybės baimę. Viliuosi, kad ir toliau viskas klostysis gerai!

Reaguodama į **įvykius Ukrainoje** ir siekdama išreikšti palaikymą drąsiai ukrainiečių tautai, Mokinių taryba gimnaziją papuošė Ukrainos spalvų akcentais, parinko ukrainietiškus melodijų skambučiui bei skelbė „Mėlyna – geltona“ savaitę. Mes palaikome laisvę!

Pasibaigė ir skelbtas gimnazijos himno (dainos) **konkursas**. Netrukus paskelbsime visiems, kokių kūrybinių darbų pateikta konkursui. Ar turėsime savo gimnazijos himną (dainą), spręsime visi.



Kviečiu visus, turinčius idėjų, pasiūlymų Mokinių tarybai, kreiptis, būti aktyviais savo gimnazijos bendruomenės nariais. Tik nuo mūsų pačių priklauso, kokį prisiminimą paliks gimnazijos metai!

Pavasaris leido pasidžiaugti saule ir šiluma. Nesvarbu, kad vėl danguje daugiau debesų ir šiluma pasitraukė. Ji grįš! Kad būtų smagiau laukti tikro pavasario, pasimėgaukime jaunųjų kūrėjų talentu. „Ritmas“ džiaugiasi, kad prasidėjusi draugystė su kūrėjų būreliu (vadovė mokytoja Lina) tęsiasi.

Dovydas Bartkus (III B)



Po lietaus

Kai vėjas švino dangų atrakina,
Lašiukai blizgučius vaidina.
Žiūrėk, koksai spektaklis mandras,
O saulė nieko nesupranta.

Vaivorykštė jau žemę gaubia,
Atoluos debesų šešėliai plaukia.
Ir balose lyg veidrodžiuos kreivuos
Sukiojas saulė - lietaus teatrą šluos.

Pavasario prisiminimas

Ar čia šlovė, kurios taip laukiau?
Valdau aš krosnis ir paveikslus saugau.
Lauke, šešioliktas pavasaris manasis,
O čia, viduj, didinga ir tamsu.
Toks karštas vėjas iš pietų.
Esu aš lyg laive senoviniam.
Tiksliau, aš rūmuose esu.
Matau pro žerintį vitražą -
Alyvos svaigsta nuo savęs
Ir žolės, pernai sniego nukankintos.
Aš nebenoriu būti išdidus,
Nes jau virstu į tą sietyną kietą.

Ugnė Mozūraitė (I D). Miniatiūros

Beržo daina

Stoviu aš vidury vaikų žaidimų aikštelės, esančios prie televizijos bokšto. Įbedusi akis į vienišą dvikamienį beržą klausausi jo ramios melodijos. Liaunos šakelės, kiek pašalusios, gaudžiai girgžda vėjo glostomos. Aplink tylu, tylu, nė gyvos dvasios. Tik gyvūnėlių kapinėse lyg ir kažkas šmėžuoja. Keista, kad jos vis dar ten. Kiek prisimenu, turėjo būti pašalintos prieš keletą metų.



Ruduo ir pavasaris

Myliu rudenį. Myliu bjaurų orą, balas, spalvotus medžių lapus... Kartais ir aš jaučiuosi kaip tas vienas vienintelis lapas, kabantis ant medžio šakos.

Oj, stiprus vėjas mane nuskyne ir dabar guliu baloj, ir kažkas ant manęs jau užmynė.

O gal aš kaip ta pavasarinė gėlė, išsiskleidusi ankstyvą kovą ir nušalusi?

Matau paveikslą: sužeista gėlė ir rudens lapas skirtingose dvigubo veidrodžio pusėse...

Marija Dimavičiūtė (II F)

Pavasaris

Skuba, teka upeliūkščiai,
Netoliese trys zuikučiai
Straksi, veja vienas kitą,
Kol pamato bundant mišką.
Sveikinas jau vyturiai
Ir pirmieji pumpurai,
Neseniai jie tik prabudę,
Džiaugiasi greita kregždutė,
Girgžda ledo kristalėliai,
Džiaugias šiluma pasėliai.
Neseniai pražydus gėlei,
Tyliai šnabžda vieversys,
Jog tuoj vasara sugrįš.

