

ᅇ ᅇ ᅇ VJBG ᅇ ᅇ ᅇ



Gretos Dumbliauskaitės (IV D) kūrybinis darbas

2021-2022 m.m., Nr. 6

## ☺ ☺ ☺ Savanorystė ☺ ☺ ☺

**Kraujo donorystė** – socialinis reiškiny, kai žmogus (kraujo donoras) savanoriškai suteikia savo kraujo saugojimui kraujo banke, kad šis kraujas vėliau būtų panaudotas kraujo perpylimui, arba tiesioginiam perpylimui esant skubiam atvejui. Tai labai kilnus poelgis. Apie savo patirtis sutiko papasakoti mūsų pašnekovė.



Esu **Viktorija Petraševičiūtė**, mūsų gimnazijos abiturientė, ir šiandien noriu trumpai papasakoti apie kraujo donorystę. Apie šią veiklą sužinojau iš socialinių tinklų ir tai mane įkvėpė padėti kitiems, tačiau tai padaryti galėjau sulaukusi pilnametystės. Nors bijau adatų, tačiau nekantraudama laukiau, kada man sukaks 18 metų ir galėsiu pirmą kartą duoti kraujo.

Pirmą kartą, kai dovanojau kraujo, primena ir gautas Pažymėjimas, tai buvo **pernai, liepos 12 dieną**, labai jaudinausi, tačiau mintyse vis kartojau, jog dovanoti kraujo – tai dovanoti žmogui gyvenimą. Ir tai buvo labai paprastas žingsnis – svarbiausia gera savijauta, gerti daug skysčių, ateiti pavalgius ir pagriebti su savimi dokumentą. Atėjusi supratau, kad jaudintis nebuvo ko,

viskas labai greitai įvyko: užpildžiau tam tikrus dokumentus, anketą, ištyrė, kokia mano kraujo grupė, kas buvo labai įdomu, pakonsultavo gydytojas ir galiausiai toliau manimi rūpinosi seselės. Tada visa baimė dingo.

Kraujo donoras vienu metu **paaukoja 450 ml kraujo** – tiek, kiek reikia norint išgelbėti trijų žmonių gyvybes. Kiekvienas kraujo pridavimas suteikia man naujų jėgų, jaučiuosi gyvybingesnė, lengvesnė. Nors ir vienu kartu netenku beveik pusės litro kraujo, tačiau mane priverčia gerai jaustis, jog mano ryžtingas poelgis kam nors vienintelė galimybė pasveikti ar išgyventi. Pirmą kartą dovanojama kraują išgyvenau įvairiausių baimių, bet kai pabandžiau, supratau, kad nieko čia baisaus. Po kelinto karto išvis apsipratau ir net kai artėja diena dovanoti kraujo, nekantrauju ten sugrįžti. Dovanoti kraujo vėl **sugrįžtu kas 3-4 mėnesius**, kaip

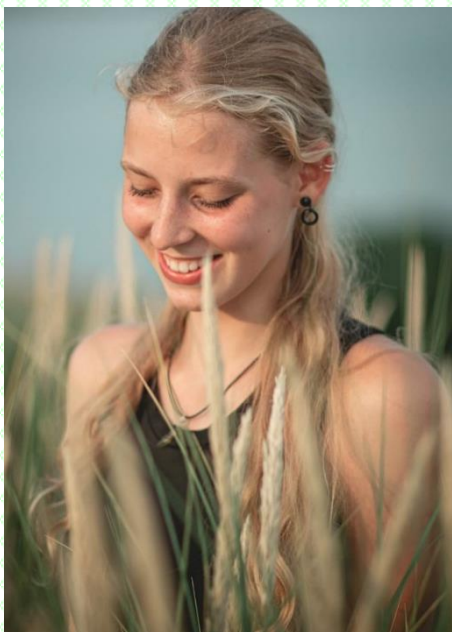
ir rekomenduoja Nacionalinis kraujo centras. Neseniai padovanojau kraujo ketvirtą kartą, kartu pasikviečiau ir savo bičiulį. Išties buvo puiki patirtis mano draugams, manau, tai nebuvo jų paskutinis kartas.

Aš ateityje ir toliau planuoju dovanoti kraujo, kiek tik sveikata leis, ir skatinu kitus nelikti abejingus. Mano nuomone, jei kas gali, yra sveikas, jaučiasi gerai, verta paaukoti kraujo.

**Didžiuojamės Viktorija. Galbūt jos elgesys įkvėps ir kitus!**



## **Pažintis su jaunąja prozininke Agne**



Ji – **Agnė Dimavičiūtė**, II F klasės gimnazistė. Agnė jau ne kartą yra dalyvavusi jaunųjų kūrėjų konkursuose – progimnazijoje, kurioje mokėsi, mūsų gimnazijoje, Vilniaus mieste. Kaip teigia mergina, **kūryba** jai – „priemonė pasakyti žinutę pasauliui. Vieno žmogaus balso kartais niekas gali ir negirdėti, o knygą gali perskaityti daugelis. **Kūryba padeda** atskleisti problemas, su kuriomis susiduriame visuomenėje. **Rašymas man** – ne atsipalaidavimas, o siekis savo kūryba pakeisti pasaulį.“

Rašyti Agnė pradėjo labai seniai. Iš kur semiasi temų? „Pati sugalvoju. Būna laikas, kai visai nerašau. Labai priklauso nuo to, kas vyksta aplinkui.“

Siūlome paskaityti ištrauką iš **Agnės apysakos „Ragana“**. Kodėl toks pavadinimas? „Pagrindinę veikėją kiti matydavo kaip nedraugišką, piktą

– raganą. O iš tiesų ji tik nekreipė dėmesio į kitų nuomonę, nemandė supanašėti su kitais, siekė išsaugoti individualybę. Tai pasakojimas apie jaunus žmones, kaip jie bando pritaikyti, keičia save vengdami patyčių. Tas pasakojimas įkvėptas **asmeninės patirties**.“ Agnės apysaka buvo išsiųsta į Jaunųjų filologų konkursą.

### **Apysaka „Ragana“ (ištrauka)**

Išleistuvių diena. Pabudau tokia laiminga, jog mano veido nuotrauka galėtų puikuotis ant visų reklamų. Jose žmonės panašiai išsišiepę, išvertę akis žvelgia į kurią nors prekę ir gali pamanyti, jog tai aštuntasis pasaulio stebuklas. Tiesa, man ši diena iš tiesų stebuklas ir negaliu patikėti, kad sulaukiau pabaigos. Traukiu į salę išsičiustijusi nuo galvos iki kojų. Pakeliui aplenkiu gražuoles. Jos, tenka pripažinti, kaip amazonės. Visos švyti, skruostai rausvi it amūriukų, o suknios ir aukštakulniai skirti tikrai ne mokyklai, o raudonam kilimui. Praeinu pro jas, stovinčias ant laiptų bei kažko lūkuriuojančias, ir leidžiuosi žemyn. Atmosfera rami ir sklando šventinė nuotaika. Tokią svarbią dieną pamokos nevyksta, o koridoriai išpuošti kitų klasių moksleivių pagamintomis gėlėmis ir balionais. Kai taip tuščia, visų balsai aidi it vaiduoklių dejavimas. Jis girdimas visuose kampuose ir neįmanoma nuspręsti, kur rasti balso savininką. Nušoku nuo paskutinio laiptelio ir atsiduriu erdviame priesalyje. Tai patalpa, kurios viena sienų stiklinė, o už jos matyti salės scena ir kėdžių virtinė. Regiu, jog kai kurie klasiokai jau ten. Žinoma, jiems nuspėjau, kad išleistuvės, ir vaikinai siautėja it pašėlę neaplenkdami net pakylas, o keletas panelių plepa ir antrina dūkstantiems. Vidun neinu ir nutariu sulaukti Raganos. Stoviu ant lakuoto parketo ir spoksau į paveikslus, sukabintus ant sienų. Jie primena metinius projektus, kurių gražuolės taip ir nesugadino. Kodėl jos to nepadarė, nežinau. Po Raganos avantiūros jos turėjo dvi savaites, o darbo mes nebesaugojome. Ir visgi ligi pat pristatymo dienos jis iškabėjo sveikas ir nė kiek nepaliestas.

Šie paveikslai taip pat skaičiuoja jau ne vienerius metus. Jie čia kabo visą laiką, kiek save pamenu. Juose vaizduojami gamtos peizažai ir nuostabūs pušynai. Žiūriu į juos ir svajoju, kaip vaikščiosiu tarp medžių ar griūsiu į minkštą žolę ir būsiu visiškai laisva. Teliko sulaukti šios dienos galo ir prasidės vasaros atostogos, o su jomis ir visos kitos linksmybės.

## Kas yra MEILĖ ir kaip jos išmokti?

Paruošė psichologė Rasa Jolanta Reinikienė

**Meilė** yra pagrindinis raktas nuo laimės vartų. **Meilė** mus įkvepia. **Meilė** suteikia skonio ir prasmės mūsų gyvenimui. **Meilė** padaro mus laimingesnius.

Aiškinamajame psichologijos terminų žodyne meilė apibūdinama taip: „**Meilė** – psichologinė, dvasinė būseną; tarpasmeninis jausmas, kuris reiškiasi tam

tikrose situacijose kylančiomis ir kintančiomis susižavėjimo, džiaugsmo, baimės, nerimo, pavydo emocijomis. Viena iš esminių tarpusavio santykius ir savęs suvokimą lemiančių ir apibrėžiančių sąvokų.“

**Meilė** turi daugybę rūšių, dar daugiau spalvų ir atspalvių. Ir be meilės ryšio, be artimo santykio retas kuris jaučiasi gerai ir išsipildęs.

Taigi, meilė glaudžiai susijusi su visuomenės tradicijomis bei normomis ir auklėjimo šeimoje ypatumais – jie lemia tai, kaip žmogus aiškinasi savo būseną.

Psichologija ne kartą tyrė meilės vidinę struktūrą ir jos komponentų ryšius su įvairiomis asmenybės savybėmis. Svarbiausias tų tyrimų rezultatas – ryšio tarp sugebėjimo mylėti ir žmogaus santykio su pačiu savimi nustatymas.

Meilės sukeltas problemas **padeda spręsti** psichoterapija ir psichologinė konsultacija, tos problemos susijusios su auklėjimu ir saviaukla.



## Ką apie meilę sako specialistai?

**Esther Perel**, psichoterapeutė: „Meilė turi savo kainą, tačiau ji neprivalo reikalauti, kad atsisakytumėte savęs. Kažin, ar patrauklus toks žmogus, kuris visiškai savęs atsisakė. Greičiausiai, tokį žmogų įmanoma mylėti, bet nepaprastai sunku jo geisti. Mylėti vienas kitą, neatsisakant savęs, – tai pati didžiausia užduotis, siekiant emocinio artumo.“

**Adam Phillips**, psichoanalitikas: „Vienas iš būdų mylėti žmones – tai pripažinti, kad jie turi poreikių, kurie nėra susiję su mumis.“



**Viktor Emil Frankl**, egzistencializmo krypties psichologas: „Meilė neišvengiamai praturtina tą, kuris myli. O jeigu jau taip, vadinasi, negali egzistuoti toks dalykas kaip „vienpusė ar nelaiminga meilė“. Meilė – tai kito žmogaus savitumo ir nepakartojamumo „pergyvenimas“.“

**Carl Gustav Jung**, psichiatras: „Ten, kur viešpatauja meilė, nėra poreikio kažką valdyti; ten, kur karaliauja valdžios galybė,

nėra meilės. Vienas nėra kito šešėlis.“

**Heinz Kohut**, psichoterapeutas: „Kuo labiau savimi pasitikėdamas žmogus sugeba priimti save, tuo tikslesnis jo įvaizdis, tuo užtikrinčiau ir veiksmingiau jis išreišk ir pasiūlys savo meilę, nepatirdamas pernelyg didelės baimės būti atstumtas ir pažemintas.“

**Karl Menninger**, psichiatras: „Didžiulė dalis žmonių kenčia nuo nelaimingos meilės sau.“

**Harry Stack Sullivan**, psichiatras: „Meilė egzistuoja, kai kito asmens pasitenkinimas ir saugumas tampa toks pat svarbus kaip ir jūsų pačių pasitenkinimas ir saugumas.“



Pavasaris dažnai pažadina pačius gražiausius jausmus – norisi džiaugtis, svajoti, patirti naujų emocijų... Labai daug norisi, kad kartais ir patys suprasti neįstengiamo ko. „Pavasarij kurkia ir plėšosi varlės, pavasarį trūksta vitaminų ir retkarčiais norisi nusišaut, pavasarį stovi su portfeliu prie lango, autobusai važiuoja tolyn pro mokyklą, mirkčioja žaliom ir raudonom švieselėm, ir tau kažko pasiutusiai maudžia širdį“, - sakė rašytojo S. Šaltenio apysakos „Riešutų duona“ veikėjas.



### **Ką apie meilę sako gimnazistai?**

Nusprendėme pasikalbėti su keliais trečiokais gimnazistais – **Mantu, Ignu, Titu ir vaikinū, kuris nepageidavo skelbti savo vardo.**

### **Kada yra švenčiama Meilės diena?**

Visi pirmiausiai paminėjo šv. Valentino dieną, vasario 14-ąją. Deja, paklausti, kada lietuviškoji Meilės diena, nė vienas neprisiminė. O juk ir lietuviai turi gražią savo **Meilės šventę** ir savo šv. Valentiną – **dievaitę Mildą**. Pamišę speiguotą vasarį, puikiai galime švęsti meilės, piršlybų ir giminės tęstinumo dievaitės Mildos šventę. Ji švenčiama žieduotą ir saulėtą **gegužės 13-ąją** dieną. Sakoma, kad Vilniuje, Antakalnyje, buvusi jos šventykla.

### **Kas yra meilė? Ką ji teikia žmogui? Ką reiškia „mylėti“?**

„Nelabai galiu pasakyti, nesu patyręs. Galiu kalbėti apie meilę šeimos nariams. Meilė tada, kai rūpi kiti žmonės, dėl jų jaudinamės, jų pasiilgstame.“ (Ignas, III C)

„Meilė – pozityvus, malonus jausmas. Gali būti draugiška meilė, romantiški jausmai...“ (Mantas, III B)

„Meilė – jausmas, kuris ateina įvairiomis formomis. Kai ateina tikroji meilė, būna labai šiltas ir gražus jausmas, kurį norisi jausti visą gyvenimą. Man meilė teikia motyvacijos. Žmogui meilė leidžia suprasti, kad nesi vienas. Net meilei pasibaigus vis tiek esi jau kitoks, išmokęs kalbėti su kitu žmogumi, paprašyti pagalbos, pats padėti. Jau moki bendrauti. Išgyventi išsiskyrimą reikia laiko. Viskam reikia laiko. Jeigu per ilgai užtrunka negatyvios emocijos ir mintys, reikia ieškoti pagalbos. Bet laikas dažniausiai padeda.“ (Titas, III B)

„Meilė – jausmas, kuris suteikia prasmę gyvenimui, stipresnis už bet kokią kitą jausmą. Ji keičia žmogaus charakterį. Tarp mylinčių svarbiausia pasitikėjimas, rūpinimasis vienas kitu. Jei nutinka, kad meilė baigiasi, išgyventi išsiskyrimą gali padėti kitos emocijos, kitų palaikymas. Jeigu meilė baigiasi, tai nėra pabaiga, gyvenimas turi ir kitą prasmę. Svarbu rasti, su kuo išsikalbėti.“ (Trečiokas X)

## ☺ ☺ ☺ Mūsų dienų mozaika ☺ ☺ ☺



Artėjant džiaugsmingai pavasario šventei – šventoms Velykoms – gimnazijoje margučiais pražydo dar žaluma nepasipuošęs medis.

Tikimės, kad prabėgusios šventės, atostogų malonumai, patirti išpūdžiai įkvėps tolesniam sėkmingam ugdymuisi ir bus visai nesunku įveikti likusius kelis šių mokslo metų mėnesius!



Velykinio džiaugsmo savo mokytojams suteikė mūsų antrokai – per technologijų pamokas jie primargino margučių, kuriuos padovanojo mokytojams. Graži ir skani staigmena!



Priešvėlykinę savaitę gimnazistai buvo pakviesti į **filmo vakarą** – Mokinių taryba nusprendė suburti norinčius drauge praleisti pavakarę ir pažiūrėti filmą. Šį kartą buvo pasirinktas didelės komercinės sėkmės ir labai palankaus kritikų įvertinimo sulaukęs filmas visai šeimai „**Stebuklingi Šihiros nuotykių Dvasių pasaulyje**“. O juk mes irgi esame viena didelė šeima.

Filme rodoma, kaip aikštinga ir nedrąši mergaitė tampa savimi pasitikinčia, jaučiančia atsakomybę, skiriančia tiesą nuo neteisybės, pasiaukojimą nuo godulio, tvirta asmenybe. Pasak susirinkusių bendramokslų, filmo vakaras – visai šauni idėja, galinti tapti tradicija.



Prieš atostogas Mokinių taryba organizavo akciją „**Diena be kuprinės**“. O kiek kūrybiškumo parodė mūsų gimnazistai! Mokymosi priemonės, užrašus ir vadovėlius jie tądien nešėsi pintinėse, pirkinių krepšiuose, įrankių dėžėse, vežėsi lagaminuose, parduotuvių vežimėliuose... Šaunuoliai išmoningi gimnazistai, prisijungę prie akcijos!



Balandžio 7 d. **II A klasės** gimnazistai įgyvendino savo metų tarnystės projektą. Jį skyrė sveiko gyvenimo būdo propagavimui. Mintimis dalijosi **II A klasės mokinė Marija**: „Mes planavome kitokią veiklą – vykti sodinti medžių. Kadangi negalėjome atlikti tokio projekto, tai auklėtoja pasiūlė daryti projektą Sveikatos diena, leido pasirinkti temas, kuriomis darysime pristatymus. Kelios grupės organizavo protmūšį KAHOOT



platformoje, kiti per pertraukas pristatė mini projektus pasirinkta tema: apie cukraus vartojimą, vandenį, daržovių naudą. Per televizorių pirmame aukšte buvo rodomos skaidrės apie sveikatą. Kokią naudą gavome patys? Sužinojome, kada yra minima Sveikatos diena, labai daug surinkome medžiagos apie tai, kas padeda jaustis sveikam, bendrai dirbdami mes labiau suartėjome. O kitiems bendramoksliams irgi buvo naudinga – jie daugiau sužinojo apie tam tikras temas, galėjo patikrinti savo žinias, dalyvauti mūsų projekto įgyvendinimo procese.“

