

ᄃᄃᄃ VJBG ᄆᄆᄆ

Ritmas



Milenos Maksimovič (III F klasė) piešinys

2022-2023 m.m., Nr. 1

☞ ☞ ☞ Pirmieji pirmokų mėnesiai ☞ ☞ ☞

Mokslo metus mūsų gimnazijoje pradėjo net **7 pirmokų klasės**. Šį kartą apie tai, kaip jaučiasi pirmokai, pasiteiravome **klasių seniūnų arba jų pavaduotojų**.

Paklausti, kaip apibūdintų savo klases, jie visi sakė, kad jų klasės **draugiškos, linksmos**, o dar pridėjo ir išskirtinių bruožų: I A – protinga, nepasiduodanti sunkumams, I B – padedanti vieni kitiems, I C – drąsi, I D – bendraujanti, I E – energinga, kartais draugaujanti su tinginiu, I F – vieninga, I G – tolerantiška.

Pirmokų atstovai prisiminė ir **įdomiausias akimirkas** per šias 50 dienų. Jiems įsiminė pirmosios dienos, kai susipažino su naujais bendramoksliais, klasės valandėlė lauke, Paramos vaikams bėgimas, pirmosios išvykos su klase, pamoka be mokytojos, kai galėjo laisvai leisti laiką, ir pirmosios išdaigos, kai nukentėjo kabineto durų rankena. Džiugu, kad klasių atstovai teigia, jog jau nuo pirmų dienų **visi gerai sutaria klasėse**. Įsiminė ir buvusi pirmokų stovykla, nes buvo drąsiau ateiti į naują mokyklą, jau turėjo progą susitikti su naujais klasių draugais.



Išgyventa ir ne itin mielų akimirkų – pirmasis kontrolinis darbas, kai visai klasei nepavyko pasiekti teigiamo rezultato, lietuvių kalbos diagnostinis testas.

Kalbinti klasių lyderiai **džiaugiasi**, kad mūsų gimnazijoje mokiniai draugiški, geri mokytojai, vyksta daug neformalių pamokų, išvykų, kad juos supa patys maloniausi žmonės, jauki aplinka ir gimnazijoje nėra uniformų. Juos liūdina tai, kad būna net 8 pamokos, vyksta ankstyvos konsultacijos prieš pamokas. Labai kritiškai kalbintieji vertina tai, kad atsiranda klasėse mokinių, kurie aplaidžiai žiūri į savo pareigas: „**Nemėgstu mokinių, kurie nesimoko per matematikos pamokas**“, jie nerimauja dėl prastų klasės mokymosi rezultatų. „**Man**

nepatinka rūkantys mokiniai per pertraukas.“

Pirmokai jau turėjo nemažai progų ugdytis asmenines ar dalykines kompetencijas kitose ugdymosi aplinkose – vyko pamokos bibliotekoje, su klasėmis keliavo į pramogines ekskursijas, kai galėjo geriau pažinti vieni kitus.

Net neabejojame, kad tik prasidėjęs gimnazistinis gyvenimas bus kupinas įdomių patirčių, o kilsius iššūkius ir sunkumus padės įveikti pačių noras tobulėti, bendraklasių ir mokytojų pagalba.



☞ ☞ ☞ Susipažinkime artimiau ☞ ☞ ☞

Visada mokykla įgauna naujų spalvų, kai ją papildo nauji žmonės. Kiekvienas atsineša savo patirčių, minčių, naujų idėjų. Ir atsinaujiname, ir gyvenimas tampa dar įvairesnis.

Rugsėjis į mūsų gimnaziją atvedė mokytoją Joną Skarulskį. Mokytojas dėsto etiką ir filosofiją. Šaunu susipažinti, koks mokytojas mus sutinka savo pamokose. Taigi, šį kartą trumpa pažintis su mokytoju Jonu. Artimiau jį galėsime pažinti pamokose.



Paklaustas, ar tapti mokytoju buvo vaikystės svajonė, mokytojas sakė: „Ne, tikrai ne, vaikystėje maniau, kad mokytoju tikrai nebūsiu ir nenoriu būti, kad į mokyklą niekada negrįšiu ir **joks velnias manęs ten nenutemps už jokių pinigų**. Keista, kaip kartais su patirtimi, patirtais nuotykiais keičiasi žmogaus norai, svajonės.“ Tenka pastebėti, kad mokytojo kelyje geras velnias pasitaikė, kad pas mus jį atitempė! Mokytojas patikino, kad įdomiausi ir labiausiai laukiami jam yra netikėti mokinių atsakymai, apie kuriuos pats nebūna pagalvojęs arba kurių net nesvarsto. „Pavyzdžiui, svarstant apie tai, kaip galima būtų pasielgti vairuojant automobilį ir partrenkus dviratininką, vienas mokinys atsakė, kad geriausia būtų dviratininką ir jo dviratį įsimesti į mašinos

bagazinę, nuvežti į mišką ir užkasti, kad niekas jo nerastų. Tai tikrai nustebino ir privertė susimąstyti, kokie dalykai kartais mokiniams ateina į galvą, kad ir juokais.“

Mokytojas pasidalijo mintimis ir apie kylančius iššūkius: „Manau, kad skirtingų dalykų mokytojams kyla skirtingų iššūkių, o viskas labai priklauso ir nuo paties mokytojo asmeninių savybių, charakterio. Per etikos ir filosofijos pamokas, mano nuomone, **didžiausias iššūkis padaryti taip, kad** mokiniai pajustų savo asmeninių patirčių, apmąstymų ryšį su pamokos tema.“ Apibūdindamas puikią klasę, mokytojas Jonas kalbėjo kad „puiki klasė – ta, kuri gali diskutuoti, t. y. kai dauguma mokinių įsigilina į klausimą, bando formuoti savo nuomonę, ją išsakyti, išklausyti savo klasės draugų nuomonių, pagarbiai į jas sureaguoti, stengtis kartu rasti geriausią sprendimą, o ne įrodyti savo asmeninį pranašumą. Klasės, su kuriomis gali vykti tvarkinga ir pagarbi diskusija, man yra pačios puikiausios.“

Paprašėme mokytojo ir ką nors papasakoti apie save: „Sunku yra girtis kokia nors savo savybe, nes visas jas galima tobulinti iki begalybės. **Bet labiausiai vertinu gebėjimą klausytis.** Kartu tai yra ir didžiausias mano trūkumas, nes kartais tenka klausytis ir tų, kurie mėgsta šita savybe piktnaudžiauti.“ Laisvalaikiu mokytojas Jonas kartais paima į rankas knygą, pažiūri gerą filmą, susitinka su draugais arba tvarko savo „nuostabų rūšio sandėliuką“. Mokytojas pirmenybę teikia kavai, bet su pienu ir daug cukraus – pakelia ūpą! O skaniausias desertas – **orinis pyragaitis** – tikra cukraus bomba, todėl jais stengiasi nebepiktnaudžiauti.

Smagiausias vasaros prisiminimas... „Kelionės po Lietuvą su draugais neturint plano, neskubant, kai niekas nespaudžia ką nors būtinai veikti. Vakarai prie laužo ir pokalbiai per naktį. Tokios akimirkos įstringa labai ilgam.“

Pokalbį paprašėme baigti palinkėjimu. „Sau palinkėčiau daugiau džiaugtis, ko vienas kitam mėgo linkėti senovės graikai. O bendruomenei – visados rūpintis vienas kitu, nes **laimingam tapti yra daug lengviau būnant tarp laimingų žmonių.**“

Tikimės, kad mūsų gimnazijoje mokytojas Jonas pasijus laimingas. Sėkmės!

Atvertus prisiminimų knygą



„Ritmas“ turi tradiciją kalbinti naujus bendruomenės narius. Šį kartą susitikimas su mokytoja, dirbančia gimnazijoje nuo pirmųjų metų. Kalbiname **lietuvių kalbos ir literatūros mokytoją Liną Matusevičiūtę**. Pasirodo, mokytoja gimnazijoje dirba jau 12 metų, nuo gimnazijos pradžios, 2010 metų. Paprašyta palyginti, kokia mokykla buvo pradėjus dirbti ir kokia yra dabar, ar daug kas pasikeitė, mokytoja teigia: „**Mokykla visiškai pasikeitė**. Kai atėjome, visur labai reikėjo remonto: ir klasėse, ir koridoriuose, ir kitose patalpose. Mokykla kiekvienais metais gražėjo, turtėjo priemonėmis, technika, baldais. Ir štai dabar gyvenimas vyksta jaukiose, šviesiose, erdviuose patalpose.“ Mokytoja turi sukaupusi daug prisiminimų: „Dirbant gimnazijoje daug kas įsiminė. Ir kasdienis darbas, ir projektai, ir įvairūs konkursai. **Ypač įsiminė šventės: karnavalai, šimtadieniai, pasiruošimai jiems, repeticijos, pasirodymai.** Visada gera

keliauti su auklėtiniais ir su mokytojų kolektyvu. Smagu su mokiniais vaikštinėti Vilniaus gatvelėmis, lankytis muziejuose, parodose.“ Paprašyta palyginti, ar skiriasi ankstesnės ir dabartinės kartos, mokytoja Lina teigia, kad labai didelių skirtumų nepastebi. „Na, gal ankstesni mokiniai buvo mažiau sulindę į telefonus.“ Kiekviena išlydėta klasė išsineša ir mokytojų širdies dalelę. Mokytoja Lina tokių klasių turi nemažai.



Paklausėme, ar pasiilgsta buvusių savo mokinių: „**Aišku, kad pasiilgstu.** Visada gera susitikti, pabendrauti su buvusiais mokiniais, išgirsti, kaip jiems sekasi. Per 12 metų gimnazijoje išleidau tris laidas: ketvirtąją, šeštąją ir dešimtąją. Tikrai nepamiršiu visų trijų laidų.“



Šiais metais mokytojos Linos auklėtiniai – trečiokai. Netruks prabėgti metai ir į gyvenimą bus išlydėta dar viena laida. O mokytojai liks dar daugiau prisiminimų.

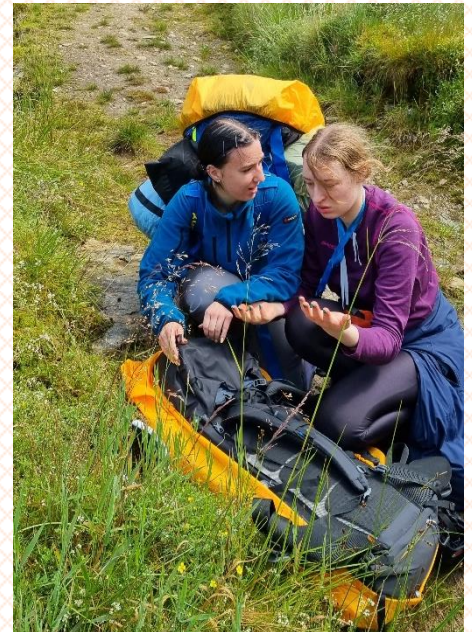
Mokytoja Lina pasidalijo ir nuotraukomis, kuriose – jau buvę mūsų gimnazistai.

Žygeivių patirtys

Šią vasarą šeši gimnazistai išbandė savo jėgas žygiuodami keturias paras kalnuose. Ką jie mano apie patirtis ir žinias, kurių neįgysi per pamokas, neįgysi mokyklos suole, kur mažiau progų susikauti su didžiausiu savo priešu – savimi. Galimybė įveikti savo baimes, išeiti iš komforto zonos, išbandyti savo fizines jėgas ir pabusti debesyse – štai kur išbandymas.

Liepos 13-16 dienomis DofE Aukso komanda „FREMENAI“ įveikė 75 kilometrus žygiuodami LOCH LOMOND AND COVAL keliu. Iškilusius iššūkius įveikė Aukso dalyvės **Karina Švabovič, Megė Marija Biliakevičiūtė.**

Įspūdžiais dalijasi Megė: „Antroji žygio diena praėjo sklandžiausiai, Škotija dovanojo puikią, saulėtą dieną, tad buvome motyvuoti imti jautį už ragų ir išsijuosę dirbome ties žygio tikslu. Trečioji diena buvo įdomiausia kraštovaizdžiu – aplankėme daug krioklių, lipome žemyn stačiu kalnu. Pirmą kartą bridau per upę, gavus vanduo buvo palaima pavargusioms pėdoms. Ketvirtoji diena pareikalavo daugiausiai ištvermės, kadangi kopėme į aukštą kalną. Nesu pakankamai stipri tokiais užduočiais, tad palūžau tiek fiziškai, tiek psichologiškai. Dabar žinau, kad sėkmingas komandinis darbas yra paremtas stipriais ryšiais, tad jeigu galėčiau atsukti laiką atgal, norėčiau komandą sudėlioti iš artimų žmonių



arba bent praleisti daugiau laiko drauge ir suvokti mūsų dinamiką bei asmenybes. Galiausiai, esu DofE dalis, nes trokštu realizuoti save nepažįstamosse bei neišbandytose srityse. Tikiu, kad žmogus auga ir progresuoja tik išeidamas iš komforto zonos. Saugus buvimas komforto zonoje yra lygus stagnacijai.“



Karina. „Matėme kalnus, upes, ežerus, jūrą, miškus. Vaizdai buvo nuostabūs. Susižavėjau kriokliais, kuriuos sunkiai pasiekėme. Pakeliui link jų pasitempiau koją. Net skausmas nesutrukdė grožėtis nerealiais vaizdais. Per keturias dienas teko pažinti žmones iš skirtingų vietų, skirtingų miestų. Teko rūpintis tais žmonėmis, kurių artimai nepažįstu. Ir reikėjo išmokti parodyti savo jausmus žmonėms, kurie tuo metu buvo šalia, išmokti priimti jų pagalbą. Sunkių momentu pamačiau, kaip žmonės elgiasi ir kaip pati reaguuju į neįprastas situacijas. Sunkiausia buvo parodyti komandos nariams, kaip aš jaučiuosi: netgi kai pasitempiau jau traumą patyrusią koją, žinojau, jog reikia pabaigti žygį ir dėl savęs, ir dėl kitų. Teko sukąsti dantis ir kęsti skausmą, trukdantį ramiai tęsti žygį. Tačiau tik atsivėrusi komandos nariams, nebeslėpdama

savo jausmų, rodydama savo emocijas sulaukiau pagalbos. Suvokiau komandos prasmę, kaip ji veikia ir ką aš galiu duoti komandos nariams (savo dėmesį, rūpinimąsi jais).“

Rugpjūčio 4-7 dienomis Aukso siekianti komanda „VIVRE“ (**Jovilė Rackevičiūtė, Ula Milkamanavičiūtė, Medeina Bacevičiūtė ir Martynas Matijošius**) įveikė Aukso žygį Prancūzijoje, Pirėnuose, GR10 trasoje. Nužingsniavo 67 kilometrus, įkopė į 1950 km aukštį.

Jovilei atrodė, jog per 4 žygio dienas Pirėnų kalnuose lygus ir tiesus kelias neegzistuoja. Reikėjo lipti, leistis, ropoti akmenimis, koją prie kojos dėti, kad nenukristų nuo šlaito. Visą žygį buvo sunku suvokti, kad yra



kalnuose, nors kvėpavo jų oru, ėjo virš debesų. „Supratau, kad Lietuva neturi kalnų, kiekvienas įliptas kalniukas per buvusius DofE žygius Lietuvoje dabar atrodo kaip tolygus pakilimas, jei taip galima jį vadinti.“

Ula. „Šita žygio patirtis buvo neįkainojama. Niekaip nepalyginsi su kitais 5 turėtais žygiais. Šiame žygyje reikėjo kantrybės, stiprybės ir komandinio palaikymo. Kalnai suteikė naujos patirties ir žinių. Esu žmogus, kuris bijo aukščio, o lipti į kalnus ir eiti per juos buvo labai baisu, atrodo, eini, vienas neteisingas žingsnis – ir nugarmėsi, bet komandai pavyko ir tuo didžiuojuosi. Vaizdai, kuriuos mačiau, buvo tobuli, nesvarbu, kur ar kaip ėjome, o rytai kalnuose buvo nuostabūs stebinti, kaip kalnai apsitraukia debesėliais. Žygio metu geriausios akimirkos būdavo, kai komanda kalbėdavosi, nes būdavo momentų, kai eidavome tyloje. Bet kai tik sustodavome pailsėti, prasidėdavo komandos juokeliai ir pokalbiai, labiausiai patiko fizikos pamoka gamtoje.“

Medeina. „Galiu drąsiai sakyti, tokios patirties gyvenime nebeturėsiu, kaip turėjau dabar, per šias keturias dienas. Tai patyriau tik su DofE programa ir daugiau gyvenime aš viena nesugebėsiu to įveikti. Sunkiausia buvo nepriimti tos pagalbos, kurią daug kartų siūlė kiti žmonės. Tokia ta kalnų kultūra. Visi sveikinasi, nori padėti, sužinoti, ką darai kalnuose, o tu privalai įveikti pats. Tai tikrasis išgyvenimas.“

Martynas. „Žygis Pirėnų kalnuose reikalavo daug planavimo, pasiruošimo. Netrūko ramių ir skaidrių ežerų, aukštyn vedančių kalnų takų, krioklių ir išpuodingų miškų. Keliaujant sutikome kalnų galvijų, arklių bei gyvačių. Taip pat oras buvo neprognozuojamas, vieną akimirką kaitina pietų saulė, kitą prasideda audra. Teko pakeliauti stačiais ir pavojingais kalnų šlaitais bei laiptoti akmenimis. Šis žygis buvo nepamirštas nuotykis.“



Žygio dalyviai teigia, kad visi DofE žygiai juos išmokė daugybės dalykų: detalai planuoti žygio maršrutą ir organizuoti įvairiausias veiklas, priimti sprendimus ir juos įgyvendinti komandoje, prisiimti atsakomybę ne tik už save, bet ir už kitus, nepasiduoti, net kai yra labai sunku ir esi visiškai nuvargęs, susidoroti su savo baimėmis, nuotaikų svyravimais, fiziniu diskomfortu. Tai neįkainojami gebėjimai, kurie lydės visą gyvenimą ir kurių neišmoksi niekur kitur, tik žygiuose. Žygių metu gimnazistai sutiko daug keliautojų, kurie ėjo, kopė, net bėgo jų maršrutu, visi mandagūs, paslaugūs. Kai kurie keliauja vieni, kiti komandomis, tačiau visi sveikinasi, siūlosi padėti. Basanavičiukai pasijuto pasaulio žygeivių dalimi, kur pagarba, komandiškumas, fizinis aktyvumas ir mėgavimasis kalnų vaizdais natūralus dalykas.

„Išbandyti save, išeiti iš komforto zonos, įrodyti sau, kad galiu – tokius tikslus išgirstu, kai dalyviai nusprendžia siekti Aukso ženklelio“,- sako **DofE žygio vadovė Vilma Šikšnienė.**

The Duke of Edinburgh's International Award – pasaulyje pirmaujanti neformaliojo ugdymo programa jaunimui nuo 14 iki 24 metų, padedanti jaunuoliams geriau pažinti save, tobulėti ir ugdytis gyvenimui ir karjerai reikalingus įgūdžius. Nuo programos pradžios, 1956-ųjų, milijonai jaunų

žmonių dalyvavo programoje daugiau kaip iš 130 pasaulio šalių ir teritorijų. 2006 m. prisijungė ir Lietuva! Kiekvienais metais daugiau nei 1,3 milijono jaunuolių pasaulyje pradeda savo kelionę tobulėjimo tikslų link.

Nekyla abejonių – po tokių pasidalijimų išpuodžių dar ne viena dešimtis jaunų žmonių susidomės šaunia DofE programa ir ne tik patirs nepamirštamą išgyvenimą, bet ir atras savo stiprybes, išmoks įveikti silpnumo akimirkas ir leis į savęs tobulinimo visą gyvenimą programą.

☁ ☁ ☁ Rudenišku ritmu ☁ ☁ ☁

Kiekvienas sezonas turi savo ypatumą, dėl kurių jis tampa unikalus ir ypatingas. „Išgirdus rudeninį lapų čėžesį, gyvenimas prasideda iš naujo“ – taip rudenį apibūdina F. Skotas Ficdžeraldas. O ką apie rudenį galėtum pasakyti mūsų gimnazijos III F klasės mokinė Emilija Lanevskaja, kuri yra gimusi šiuo nuostabiu metu laiku?

Koks kvapas tau primena rudenį?

Galbūt nuskambės keistai, bet man rudens kvapas yra šlapių lapų ar šlapio asfalto kvapas, kurį suteikia lietingas rudens oras. Taip pat kaštonai, koks yra ruduo be kaštonų? Jų bumbsėjimas krintant nuo medžių – štai toks yra rudens svaiginantis kvapas.

Ruduo yra ir lietingas laikas, kokiomis veiklomis užsiimi, kai ruduo parodo savo niūresnes spalvas?

Na, tokiais dienomis labiausiai mėgstu tiesiog būti namuose, bet tai tikrai nereiškia, kad tokios dienos man nepatinka. Man jos padeda susikaupti ir susitelkti į tam tikrus dalykus, atlikti ilgai nukeltus darbus. Žinoma, būna, kad tokiais lietingomis ir niūriomis dienomis nesinori daryti nieko, tik susisukti į pledą ir ramiai paskaityti knygą ar žiūrėti serialą, filmą.

Galbūt turi tradiciją atsiversti tos pačios knygos puslapius ar pažiūrėti tą pačią mėgstamo filmo sceną?

Na, iš karto galiu pasakyti viena – „Saulėlydis“ ir visos tos sagos dalys yra mano vienas ilgas rudens filmas (juokiasi). Konkrečios knygos, kurią skaitau rudenį, neturiu, bet galbūt labiausiai įsiminusi knyga, kurią perskaičiau rudenį, būtų Iščoko Mero „Lygiosios trunks akimirka“, istorinė knyga, tikrai fantastiška.

Ruduo - metų laikas, kai nuo karštų vasaros dienų pereiname prie vėsesnių ir žvarbesnių rudens štrichų, taigi šilumą bandome susikurti patys, o koks gėrimas tau padeda sušilti?

Arbata, bet būtent sirupinė arbata, kurios galima rasti, manau, visur. Ji mane sušildo ir padeda pasijusti jaukiai, ramiai.

Lietuvoje ši šventė neturi gilių tradicijų, bet kitose šalyse, ypač Jungtinės Amerikos Valstijose, ruduo asocijuojasi būtent su Hellovino švente. Ar tu ją kaip nors pamini?

Kai buvau mažesnė, tikrai ją švėsdavau kartu su artimųjų vaikais, susiplanuodavome daug įdomių užsiėmimų, persirengdavome įvairiausiomis būtybėmis. Per Helloviną yra tradicija vaikščioti ir prašyti žmonių saldumynų, tai to niekada nedarydavau, tik per Užgavėnes. Taip pat tos šventės metu mėgstu siaubo filmų maratonus ir galbūt persirengti ar pasimatuoti kelis kostiumus...

Mano manymu, ruduo yra gana meniškasis metų laikas, viena iš meno sričių yra muzika, taigi, ar yra daina, kuri tau asocijuojasi su rudeniu?

Taip, tikrai yra ir vėlgi ji yra susijusi su „Saulėlydžio“ antruoju filmu, „Possibility by Lykke Li“ – kai tik išgirdau šią dainą, iš karto ją susiejau su rudeniu, taip pat iš tos pačios sagos muzikos garso takelio yra daina „Eyes on fire by Blu Foundation“. Šios dvi dainos yra mano rudens grojaraštyje.

Visi metų laikai yra skirtingi, kuo tau ruduo išsiskiria nuo kitų metų laikų?

Man ruduo yra produktyviausias metas, visų naujų darbų metas, kai po vasaros tingesnių dienų vėl galiu sugrįžti į darbo kupiną rutiną, turiu daugiau motyvacijos. Ruduo man yra naujos pradžios metas, nors gamtai, atvirksčiai, lyg ciklo užbaigimas. Skambės keistai, bet ruduo asmeniškai man yra linksmas naujos rutinos pradžios metas.

Bet ar nemanai, kad kartais įkrenti į tą rudenio rutinos ratą?

Taip, tai tikrai akivaizdu, kad į ją įkrentu, bet aš to nebijau. Man patinka pastovumas, kurį man suteikia rutina, tas skubėjimas, su kuriuo ji ateina. Dabar būnant tos rutinos rate vis daugiau pastebiu, kaip viskas aplink mane supasi ir keičiasi. Kad ir medžiai – tai yra nerealūs. Medžiai yra pastovūs, jie niekur nedingsta, taigi, yra absoliučiai nuostabu matyti, kaip gamta juos paveikia rudens metu, kaip jie keičia lapus, kaip jie juos paleidžia.



Kuris rudens dienos tarpas tave labiausiai žavi?

Rytas. Rudens ryto ramumas yra kažkas ypatingo. Tas rūkas ar netgi pats lietus, jis man suteikia ramybę.

Tu esi gimusi spalio 5, ar manai, kad privilegija, nes gimei rudenį?

Iš tiesų nemanau, kad jeigu gimei rudenį, turi privilegiją, galbūt netgi pasakyčiau priešingai, jog jos nėra. Nors aš ir mėgstu rudenį, manau, kad geriausia yra švęsti gimtadienį vasaros metu, kada šilta. Man gimtadienį patiktų švęsti sodyboje, bet dėl to, kad ruduo yra šaltesnis, yra didelė tikimybė, kad galima peršalti, ir nemanau, kad norėčiau tokios gimtadienio dovanėlės.

Užbaigiant mūsų rudens apmąstymus, ar turi vieną vietą, kur mėgsti pabėgti nuo visko: rutinos, darbų, ir tiesiog pasimėgauti rudens magišku grožiu?

Miškas! Netgi tas pats Vingio parkas, jame augantys medžiai, keičiantys lapus, rudeniui suteikia tokį grožį, kuris man kelioms akimirkoms viską padeda pamiršti ir sutelkti dėmesį jam – RUDENIUI!



H. Radauskas „Ruduo“

Raudonos uogos. Lapai - kaip iš vaško.

Pasaulis miršta, silpnas ir gražus.

Štai vėjas debesį ties kaimu drasko,

Ir rėkia debesis, į žmogų panašus.

Pilkam danguj geltoni lapai dreba,

Ir aš, per mišką eidamas, žiūriu

Į tą švininį rudeninį grabą,

Kur šoka liepsnos lapų - žiburių.

Didžiulis vėjas seną pušį laužo.

Šermukšnių kekės dega miškuose.

Ir driekiasi su dūmais drėgno laužo

Rudens žolėj klajojanti dvasia.

V. Mačernis „Rudens žodžiai“

Ateina rudenys per pievų žiedus,

Per žalio miško lapelius.

Taip šalta rytmetį, paukštelis nebegieda

Ir nebežydi žiedas, pilnas ir gražus.

Koks mėlynas dangus! Danguj akutės gailios

Kas vakarą gaudina mus.

Prisirenka širdy daug ilgesio, daug meilės

Berašant rudens žodžius.

Netrukus kris ant tako snaigės

Ir nebebus jau taip jauku –

Viskas pasauly vieną kartą baigias.

Kartu neamžinas ir tu – žmogus.



V. Mykolaitis-Putinas „Spalis“

Tavo paletėj visoki dažai.

Liepas ir beržus prie kelio,

Klevus ir kaštonus pakiemiais

Geltonai, rudai ir raudonai paišai,

O dangui nesigaili pilko

Su mėlynom properšom

Ir šitais lengvais debesėliais

Iš balzgano šilko.

Pro juos į pakalnės šešėlius antai

Dar spindulius saulės

Kur ne kur barstai.

Dėkoju tau, spali,

Už tuos stebuklingus dažus,

Kad, baigiantis mano šių metų kelionei,

Palydi mane į tamsą ir šaltį

Šviesiai nusiteikęs

Ir toks gražus!

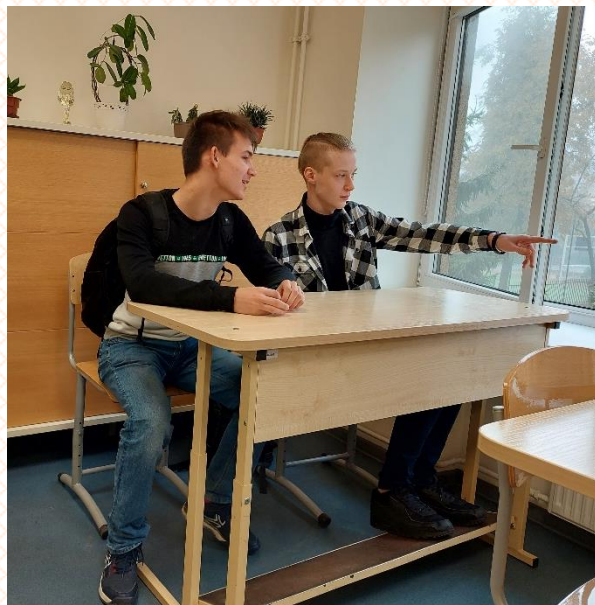


☞ ☞ ☞ Siūlome temą ☞ ☞ ☞

1975 m. UNESCO paskelbė **spalio 1-ąją Tarptautine muzikos diena**. Šią dieną įvairiose šalyse rengiami geriausių šalies atlikėjų koncertai. Apie muziką ir bendraamžių požiūrį į ją diskutavo pirmokai **Matas ir Valdemaras**. Savo išvalgas gimnazistai sudėjo į straipsnį.

Muzika gyvuoja nuo senovės, tai rodo archeologiniai kasinėjimai, ant uolų aptikti piešiniai, kuriuose pavaizduoti žmonės su muzikos instrumentais. Muzika, kaip ir šokis, visų pirma, atsirado kaip dievų garbinimo priemonė. Senovės žmonės šokdavo pagal pirminę muziką aukodami dievams aukas. Prisimindami **Pasaulinę muzikos dieną**, nusprendėme pasidomėti bendraamžių požiūriu muziką.

Pradėjome nuo vaikų muzikos tvirtovės – muzikos mokyklos. Septyniiasdešimt procentų paauglių baigę muzikos mokyklą instrumentus palieka kampe ir pamiršta, kad išvis grojo. Iš dešimties vaikų, metusių muzikos mokyklą, beveik visi teigia, jog solfedis, teorinė muzikos dalis, yra neįdomus, erzinantis ir sunkus. Šie skaičiai neišgalvoti – tokią išvadą padarėme pakalbinę muzikos mokyklas lankančius mokinius. Tačiau paklauskime savęs, ar be natų, muzikinės klausos ugdymo, muzikos mokymo teorijos galėsime pagroti gražius ir išstobulintus kūrinis? Į muzikos mokyklą kartais vis dar žvelgiama kaip į kalėjimą, kuriame pilna vaikų, verčiamų mokytis muzikos, bet kas dieną galima pamatyti iš pastato išeinančius besišypsančius pirmokėlius, kurie dalijasi išpūdžiais ir emocijomis. Ar tai neparodo, kad muzika net mažiausiems teikia laimės? Tiesa, yra teigiama, jog **muzikantams geriau sekasi matematika**, tai gal ir verta imti instrumentą į rankas?



Pabandykime sumažinti žvilgsnio diapazoną ir pasidairykime po savo klases. Sunku būtų rasti bendramokslį, kuris nemėgtų jokios muzikos. O pirmas žodis, aiškinantis muzikos skonį, – žanrai. Mes visi žavimės skirtingais muzikos žanrais ir negalime dėl to žmonių smerkti. Žanrai gali būti lyginami su maistu – skanu, neskaniu; žmonėmis – gražus(-i), negražus(-i); netgi ropliais ir vabalais, ar jie patrauklūs, ar ne. Tikėtina, užtruktų kelis šimtmečius sukurti žanrą, skirtą visų ausims. Filipiniečių, amerikiečių dainininkė ir televizijos aktorė Thia Megia yra pasakiusi: „Kalbant apie žanrus, aš jaučiuosi labiausiai atsipalaidavusi, kai turiu didelę amplitudę klausomų muzikos žanrų.“ O kas yra žanras? **Žanras – meninės veiklos tipas**, apibūdinamas tam tikrais kriterijais. Galime pažvelgti ir į labiausiai klausomų muzikos žanrų statistiką. 2021 metais atliktas tyrimas parodė, jog populiariausias žanras yra **popmuzika**.

Popmuzika yra paprasčiausias žodžio populiaru trumpinys. Šis žanras yra laikomas populiariausiu dėl savo bruožų: paprasta melodija ir smagiai skambantys žodžiai, kurie sužadina norą šokti arba, kaip šiais laikais mėgstama sakyti, „išsitaškyti“. Pastaruoju metu labai sparčiai auga **hiphopo ir repo** muzikos rinka ir yra manoma, jog po kelerių metų jie taps pirmaujantys tarp populiariausių žanrų.

Labai įdomi yra ir muzikos istorija. Ar žinojote, kad pirmieji ženklai, rodantys, kaip atlikti muziką, buvo rašyti senovės Egipto laikais. Tai rodo, kad muzika užima nemažą dalį ne vien tik mūsų gyvenime, bet daug reiškė ir senovės gyventojams. Žmonės jau nuo seno mokėsi iš padrikų garsų kurti melodijas, taip paversdavo juos ausiai maloniais. Nesvarbu, kokioje šalyje žmonės gyvena, kiekviena šalis turi savitą muziką. Pavyzdžiui, Mongolijoje nuo senų senovės yra mėgstamas gerklinis giedojimas, Lietuvoje – sutartinės. Koks gi skirtingas šis pasaulis! Atsiradus muzikos instrumentams pradėta muzika „užsiimti“ rimčiau, atsirado dainų bei skirtingų melodijų. Dar vėliau atsirado žmonių, galinčių užrašyti muziką ir simboliais, tiksliai parodyti kiekvieną kūrinio atlikimo subtilybę. Šie žmonės vadinami kompozitoriais. Šiais laikais pilna visokių muzikos stilių, galima rinktis iš tūkstančių mėgstamų atlikėjų ar grupių.

Muzika tapo daugelio gyvenimo dalimi, o technologijos leidžia labiau pažinti įvairių žanrų, stilių muziką, išgirsti daug įdomių muzikinių interpretacijų ir atlikimo būdų. Yra pastebėta, kad muzika turi įtakos žmonių ir sveikatai, ir aktyvumui. **Rytą patariama klausytis linksmos, greitos muzikos, kuri prižadintų, suteiktų energijos dienai**. Vakare, kad geriau užmigtume, – ramesnės, lėtos muzikos. O senoliai dar sakydavo, kad „daina darbą lengvina“.

Gerai savijautai

Spalio 10-oji - Pasaulinė psichikos sveikatos diena. Tai priminimas, kad psichine sveikata reikia rūpintis kasdien. Skirti dėmesio sau ir savo poreikiams. Jei pačiam asmeniui tai padaryti jau per sunku, apie patiriamą įtampą, nerimą, baimes, išgyvenimus galime pasikalbėti su emocinės ir psichologinės pagalbos specialistais. Netiesa, kad psichikos problemos kankina silpnuosius. Tiesa ta, kad tik stiprūs išdrįsta kreiptis pagalbos. Pastebėkime šalia esančius. Negailėkime žodžių, kurie pakeltų nuotaiką, įkvėptų, paskatintų, pradžiugintų!



Pakvieskime spalvas į lėkštą! Spalvotas maistą pagerina ne tik fizinę sveikatą, bet ir emocinę būseną.



Raudona - daug vitamino C, padeda kovoti su stresu

Oranžinė - karoteoidai, vitaminai A ir C yra svarbūs smegenų veiklai

Geltona - stiprina imunitetą, regėjimą, gražina ir stiprina odą

Žalia - daug kalcio, folatų, vitaminų K, B6, B12

Žaliai-mėlyna - jūros dumbliuose gausu jodo ir seleno

Mėlynai-violetinė - palaiko smegenų veiklą, nuotaiką ir gebėjimą atsipalaiduoti

Ruda ir balta - stiprina kaulus ir imunitetą

