

ᄡ ᄡ ᄡ VJBG ᄡ ᄡ ᄡ

Ritmas



Milenos Maksimovič (III F) kūrybinis darbas

☞ ☞ ☞ Kaip atrasti savo svajonių kelią? ☞ ☞ ☞

„Noriu, kad kuo greičiau ateitų ir pasibaigtų egzaminų sesija. Jau, atrodo, padariau per šiuos metus viską, ką galėjau, labai daug atidaviau savęs, dabar laikiu tik pabaigos“, - apie savo, abiturientės, dabartinį laiką sako



Jovilė. „Laukiu vasaros, atostogų. Jau pasisiūliau į vieną stovyklą savanoriauti, į savo buvusią progimnaziją. Tada su šeima vyksime į stovyklą, jau devyniolikti metai ten kasmet vykstame. Ten jau tapau viena iš organizatorių, vedu mankštas mažiesiems, leidžiu laiką su jais, kad tėveliai galėtų pailsėti. Suburiu paauglius ir su jais organizuojame naktinius žygius, pernai metų tema buvo *Pimpačkiukai*, ankstesniais metais organizavome žygius *Džeimso Bondo*, *Šerloko Holms*o tema. Po to žadu padirbėti gimtadienių animatore, jau turiu pasiūlymą. Kai būna per daug veiklų, patinka ir pasyviai padrybsoti prie jūros, bet jėgas atgauti man užtenka savaitės, paskui vėl reikia veiklos.“

Akivaizdu, kad **Jovilė Rackevičiūtė (IVC)** iš tų žmonių, kurie be veiklos būti negali. Ir kuo daugiau daro, tuo daugiau spėja padaryti. Paprašyta apibūdinti save keliais žodžiais, Jovilė sako, kad ji „**nuoširdi, ekstravertė, jautri. Ir dar optimistė.**“ Ko gero, tokios asmeninės savybės lemia ir kitas jos veiklas. Viena iš jų – darbas su **specialiųjų poreikių vaikais.**

Kaip Jovilė atrado tokį užsiėmimą? **Pradžia susijusi su sportu!** „Nuo pat mažų dienų sportavau, nuo penkerių metų pradėjau lankyti plaukimo treniruotes. Lankiau šuolius į vandenį, dalyvavau estafetėse, lengvosios atletikos varžybose. **Nuo septintos klasės iki dabar lankau lengvąją atletiką.** Rezultatai nuolat kilo. Lietuvai atstovavau ir užsienio šalyse vykusiose varžybose. Esu sprinterė – sprogti ir bėgti. Turiu daugybę medalių, apdovanojimų. Sportas ir lydi mane visą gyvenimą. Daug ką pakoregavo karantinas. Šiek tiek krito rezultatai. Bet **man sportas ne medaliai, ne prizinės vietos, o malonumas, gyvenimo būdas, patirtis.** Penktoje klasėje treneris pasiūlė pamokyti mažiukus vaikus šuolių į vandenį. Ir sutikau. Kai pavyko išmokyti mažuosius taisyklingai atlikti šuolius į vandenį, jau tada supratau: vau, aš juos išmokiau, jie patobulėjo! Tada, penktoje klasėje, grįžusi namo **pasakiau – viskas, būsiu trenere, sporto mokytoja.** Ir būsiu! Planuoju studijuoti fizinį ugdymą ir sporto programą.“

„Atėjusi į gimnaziją, prisijungiau prie DofE. O ten reikia pasirinkti savanorystės sritį. Bandžiau įvairias veiklas, bet norėjosi ne tik šuniukus vedžioti, bet ir gauti grįžtamąjį ryšį, ir **pačiai tobulėti, ne tik padėti.** Ir man paskambino viena vadovė, **pasiūlė padėti treniruoti vaikučius, turinčius specialiųjų poreikių.** Aš iš karto sutikau. Jau **ketvirtį metų** su jais dirbu. Iš pradžių buvau pagalbinė trenerė, paskui susiklostė, kad ėmiau vesti savarankiškas treniruotes. Įdomi patirtis buvo vesti treniruotes per Zoom'ą. Pavyzdžiui, paskaitydavau pasakos vieną sakinį, tada vaikučiai turėdavo padaryti pratimą, kad išgirstų kitą sakinį. Su tais vaikais dirbti reikia ypač atsakingai. Jiems reikia daug pagalbos, su kai kuriais nuolat būna tėveliai, kitus turiu matyti aš. Ne tik sportuojame su jais. **Organizuoju įvairius renginius:** turėjome Kalėdų, Velykų šventes, dabar laukia išleistuvės. Bet visas veiklas sieju su sportiniais užsiėmimais. Galvoju, kokia ateitis laukia tokių vaikučių, kai jie ateis į bendrojo ugdymo mokyklas, ar jų nenuskriaus, ar neižeis, ar nepatirs patyčių. Nors, kita vertus, jiems labai reikia, kad turėtų į ką lygiuotis, kad matytų pavyzdį ir norėtų tobulėti.“



Regis, Jovilė galėtų kalbėti ir kalbėti apie darbą su vaikučiais, nes tuo gyvena. Klausaisi ir jauti, kiek šilumos, gerumo, meilės ji turi ir kokį didelį troškimą ja dalytis. Žengdama į kitą gyvenimo etapą, Jovilė turi sukaupusi gražios gyvenimiškos ir sportinės patirties. „**Noriu skleisti idėją,** kad sportas yra galimybė būti sveikesniems, bendruomeniškesniems, draugiškesniems. Tokią žinią nešu ir vaikučiams, su kuriais dirbu.“

Ačiū, Jovile! Skleisk savo šviesą, nes šalia gero žmogaus ir kiti nori būti geresni!

„Esu sportiškas ir muzikalus“, - taip save apibūdino Dovilius.

Susėdome su ketvirtoku **Doviliumi Dingeliu (IVB)** pasikalbėti apie muziką, bet pokalbyje atsirado ir sportas, ir svajonės, ir minčių apie besibaigiantį laiką gimnazijoje.



„Antroje klasėje tėvai privertė lankyti muzikos mokyklą. Ir tik vėliau supratau, koks tai **nuostabus dalykas**. Groju pianinu arba fortepijonu. Ir jau metai, kaip pats mokausi groti ukulėlė“, - pasakoja Dovilius. Ukulėlę pasirinko kaip gitaros pakaitalą. „Kad gročiau pianinu, buvo tėčio svajonė, nes jis pats moka skambinti pianinu, groja akordeonu. Galvoju, kodėl pats nesirinkau akordeono, mūsų giminėje daug juo grojančių. Bet tėvai pasitarė ir taip **sėdau prie pianino**. Kad atsirado gyvenime muzika ir tiek pasiekiau, tai tėvų dėka.“ Dovilius septynerius metus lankė muzikos mokyklą, gautame diplome įrašyti **puikūs vertinimai**. Kaip svarbiausią savo koncertą vaikas prisimena septintos klasės egzaminą: „Ruošiausi jam metus. Mokiasu tris kūrinius – vienas labai lengvas buvo, graži melodija, antras labai ritmiškas, kad parodyčiau skambinimo greitį, variacijas, o trečią mokytoja davė L. van Bethoveno kūrinį, o toks sunkus, o toks ilgas. Išmokau jį puikiai, pasakė įvertinimą – 10, bet daugiau nė karto ir negrojau. **Patinka**

skambinti senesnių laikų kūrinius, ieškau gražių melodijų, bet kokio kūrinio negročiau, turi būti graži, miela melodija. Visi mano skambinami kūriniai yra man patikusios dainos. Turiu **muzikai jautrią klausą** – išgirštu, pereina šiurpuliukai per kūną, jaučiu, kad patinka, o tada jau ieškau natų, jeigu daina naujesnė, šių laikų, jeigu senesnė, klausiu mokytojos, ar girdėjo dainą, gal turi natas.“ Dabar Dovilius groja pats sau, koncertuose, kai kas nors kviečia, muzikos mokyklos, į kurią vis dar dėl savęs eina, renginiuose. Naujausias išmoktas kūrinys – labai graži, bet labai liūdna melodija. „Kada nors galbūt ją išgirsite, jos dar niekur negrojau, visai šviežias kūrinys.“ Dovilius **kuria ir pats** – draugas parašė žodžius, jis melodiją, taip gimė jūdvių daina. Turėtų būti ir kita. O paklausti Dovilius mėgsta įvairią muziką: „Klausau, kas mane paliečia: ir liūdną, ir linksmą muziką, ir popą, ir užsienio atlikėjų dainas, labai patinka 90-ųjų muzika, angliškos dainos nuo 2000-ųjų iki šių dienų. Viską susimetu ir pagal nuotaiką klausausi.“

Ateities su muzika Dovilius sieti neplanuoja, mintys sukasi apie žurnalistiką, bet, kaip pats sako, „**muzika bus mano gyvenime visą laiką**. Jeigu pirkčiau namus, **juose turėtų būti pianinas**, be jo jau niekaip neišsivaizduoju gyvenimo. Turiu groti, turiu nuolat ką nors mokytis.“ Dabar daugiausiai laiko vaikas skiria mokslams, žinias gilina lankydamas papildomas pamokas, kad geriau pasiruoštų artėjantiems egzaminams, ir su didele porcija optimizmo žvelgia į ateitį. „Esu laisvas žmogus. Kiekviena diena – naujas laikas, vis kas nors nauja, labai daug į priekį neplanuoju.“ Paklaustas, ar norėtų grįžti į praeitį, Dovilius sako: „Ne, nenorėčiau. Ir **nieko pakeisti nenorėčiau**. Man labai patinka, kur esu dabar, kiek pasiekęs.“ Taip ir paaiškėjo, kad Doviliaus kolekcijoje daugybė **įvairių sporto medalių**, apdovanojimų: „Buvau labai liesas, greitas. Apie aštuonerius metus lankiau lengvąją atletiką, dvejus metus plaukimą, bėgau sprintą, koviausi trikovėse, plaukiau nugara, krauliu, varlyte. Esu dalyvavęs daugelyje Lietuvos moksleivių čempionatų. Dabar **sportuoju dėl savęs**.“



„Ketveri metai gimnazijoje suteikė brandos, įvyko daug, **labai patobulėjau**. Mėgstu dėmesį. Esu kompanijos žmogus, nors reikia visko, ir vienam pabūti, bet žmonių man reikia. Nesu padaręs turbūt nieko, ko gailėčiausi. Norėčiau iššokti iš lėktuvo su parašiotu. **Norėčiau skristi** oro balionu. Lėtai pakilti virš žemės, pamatyti vaizdą iš viršaus. **Būtų nuostabu**...“

Net neabejojame, kad Tavęs, Doviliau, laukia daugybė nuostabių dalykų. Tvirtai ženklą jį pasitikti!

☞ ☞ ☞ Jie jau tuoj atsisveikins su gimnazija! Sėkmės, ketvirtokai! ☞ ☞ ☞







🌸 🌸 🌸 Sportinės pažintys 🌸 🌸 🌸

Gimnazistai ne tik mokslu gyvena. Visapusiškai asmenybei ugdytis reikia daug daugiau – išbandyti save įvairiose veiklose, nes kiekviena padeda tobulėti, ko nors moko, lavina įgūdžius.

Šiame numeryje siūlome pažintis su sporto atstovais – ketvirtoku Danieliumi Jevensaper ir pirmoku Viliumi Valatkevičiumi. Neabejokite, įdomu!

Savo prisistatymą Danielius pradėjo prisiminimais apie sportinės karjeros pradžią: „Sportinį kelią pradėjau pirmoje klasėje, kai mama nuvedė į plaukimo pamokas. Plaukimą lankiau iki 15 metų, rezultatai nebuvo patys geriausi, todėl treneris pasiūlė pabandyti šiuolaikinę penkiakovę. Penkiakovės sportui plaukiau gerai, bėgti irgi patiko, todėl likau šiame sporte.“

Paklaustas, ar nebūna, jog režimas, treniruotės nuvargina ir tada norisi viską mesti, Danielius atvirauja: „**Tikrai būna**, kad norisi viską mesti, bet tada porą dienų pasitreniruoju lyg man visai nerūpėtų, tada prisimenu, dėl ko tai darau, ir vėl grįžtu į ritmą. Plaukiu nuo 7 metų, tačiau pirmus 2-3 metus į treniruotes vaikščiojau labai nenorom. Tada man pasiūlė pereiti į sportinę grupę. Joje treniruočių buvo daug daugiau, prasidėjo varžybos bei sportinės stovyklos. 9 klasėje perėjau į penkiakovę. Penkiakovė reikalauja daug darbo ir pasiryžimo. Kiekvieną dieną turiu po 2-3 treniruotes.“

Kokius tris pasiekimus pats sportininkas laiko svarbiausiais?

Europos 2022 m. triatlo (bėgimo, plaukimo, šaudymo) jaunimo vicečempionas;

Europos 2022 m. biatlo (plaukimo, bėgimo) jaunimo čempionas;

Pasaulio 2022m. Laser run (bėgimas, šaudymas) jaunimo vicečempionas.

Danielius sako, kad visos varžybos yra labai įsimintinos, ypač dėl kompanijos, su kuria keliauja, bet jei reikėtų išskirti, tai **2021m. pasaulio šiuolaikinės penkiakovės čempionatas Egipte ir 2022 m. Europos biatlo/triatlo čempionatas Graikijoje**. Vienerios dar tik vyks šių metų pabaigoje, tačiau labai jų laukia, nes skris į Balį.

Kokie sportiniai planai? „Sportuosiu tol, kol tai teiks man malonumą ir kol bus suderinama su mokslais.“

Be abejo, pasiteiravome Danieliaus ir asmeniškėsiu klausimų. Kalbėdamas apie tai, kokią įtaką sportas padarė charakteriui, asmenybei, vaikinai sako: „Mano plaukimo treneris buvo karininkas. Su juo praleidau daug laiko ir manau, kad būtent jis išugdė man discipliną ir valią kovoti. Pati penkiakovė – tai susikaupimo reikalaujantis sportas, tai manau, kad ji **sustiprino mano pasitikėjimą savimi, gebėjimą susikaupti bei norą dirbti iki galo ir atiduoti visą save**.“



Danielius – abiturientas. **Kokie ateities planai?**

„Nuskambės gal kiek keistai, tačiau „užaugęs“ nenoriu sieti savo gyvenimo su sportu. Kol tai yra suderinama su mokslais, viskas gerai, bet jei dėl sporto reikėtų stipriai paaukoti mokslus, tai tikrai atsisakyčiau sporto. Baigęs gimnaziją **noriu studijuoti aviaciją**. Labai mėgstu tą jausmą, kai lėktuvas kyla ir leidžiasi.“

Be gimnazijos ir sporto, **Danielius labai mėgsta valgyti!** „Atrodo, kad galėčiau tai daryti be sustojimo ir visada jausti pasitenkinimą. Viską mėgstu valgyti. Lengviau būtų pasakyti, ko nemėgstu. O nemėgstu aš

bulvinių blynų ir cepelinų. Tačiau pačias bulves, tiek virtas, tiek keptas, valgau su malonumu.“



Laisvalaikio vaikinui ne tiek daug ir lieka: „Turiu vieną visiškai laisvą dieną per savaitę – sekmadienį. Kadangi didžiąją savaitės dalį reikia keltis 5 ryto į treniruotes, tai sekmadieniais mėgstu tiesiog išsimiegoti.“

Ir dar keletas klausimų:

Kokia šventė labiausiai patinka?

Kalėdos. Patinka ne pati šventė, o ta šventinė nuotaika ir tas jausmas, kai gruodžio gale eini į mokyklą ir žinai, kad jau tuoj tuoj prasidės atostogos.

Koks metų laikas maloniausias?

Vasara, nes galima maudytis ir negalvoti apie mokslus. Taip pat vasarą treniruočių grafikas būna kiek kitoks, nereikia taip anksti keltis, o ir pačios treniruotės būna daug malonesnės, kai nesi nuolat pavargęs.

Įsivaizduok, kad turi stebuklingą lazdelę – kokių trijų norų paprašytum, kad išpildytų?

Norėčiau papulti į Olimpines žaidynes. Ilgą laiką turėjau tokią svajonę ir, kaip mano treneris sako, „su mūsų sporto šaka į Olimpines yra realiausia atsirinkti“. Taip pat norėčiau, kad egzaminai jau būtų praėję, atrodo, kad kuo toliau, tuo vis labiau jaudinuosi. Labai mėgstu keliauti, tai, manau, trečias noras būtų apkelti kuo daugiau pasaulio šalių.

Įsivaizduok, kad laimėjai 100 milijonų – koks pirmas pirkinys?

Pirmas, kas šauna į galvą, tai mašina. Nors ir turiu ką vairuoti, tačiau visada norėtusi naujesnio modelio.

Ko palinkėtum sau?

Nepamiršti, dėl ko viską viską darau, ir tiesiog mėgautis procesu.



Kovos menų atstovas IB klasės mokinys Vilius Lietuvos čempionatuose nuolat džiaugiasi pergalėmis. O kas paskatino užsiimti kovos menais? Vilius sako: „Į kovos menus mane paskatino eiti tėtis, už tai aš jam esu labai dėkingas. Lankau apie 5 metus ir tikrai toliau planuoju tęsti šią okupaciją, nes man tai patinka ir sukelia teigiamų emocijų.“ Vilius jau dalyvavo **čempionate Graikijoje** – tai kol kas vienintelė užsienio šalis. „Labai džiaugiasi, kai sužinojau, kad ten vyks čempionatas, įgijau neįkainojamos patirties.“ Kovos menų atstovas, kuris yra Viliaus įkvėpėjas, Tomas Smirnovas. „Jo sugebėjimai ir pasitikėjimas savimi įkvepia daugelį“, – mano Vilius. Su šiuo sportininku buvo ir sunkiausia kova: „Buvau labai dėkingas už patirtį, kurią įgavau tame ringe.“

Vilius teigia, kad kovotojas pirmiausia turi **pasitikėti savimi, mokėti valdyti stresą ir neleisti jam užgrobti sveiko proto**. „Žinoma, reikia turėti atkaklumo ir ryžto, kad pasiektum gerų rezultatų. Būna ir nelaimingų atsitikimų, bet dažniausiai žaizdas pavyksta išsigydyti namų sąlygomis – tepalais, vaistažolėmis, įtvarais.“

Prisiminęs pirmą kovą, vaikinai sako, kad „buvo labai baisu, bijojau pralaimėti. Laikui bėgant, įgaunant daugiau patirties, šie jausmai pradingo, dabar laikiu kovų, kad galėčiau **save išbandyti ir parodyti savo jėgas**. Per savaitę treniruojusi 4 - 5 kartus. Treniruotės ilgos ir sunkios, bet efektyvios.“ Atsipalaiduoti ir nuo visko pailsėti Viliui padeda muzika ir žalioji arbata.

Vilius ir ateitį planuoja susieti su kovos menais. Pasak jo, kovos menus gali rinkis tie vaikinai ir vyrai, kurie yra ištvermingi. **Kokias asmenines savybes tau padėjo išsiugdyti sportas?** „Kovos menai ir sportas sustiprina pasitikėjimą savimi ir išmokė greitai priimti sprendimus.“

Linkime Danieliui ir Viliui naujų pasiekimų, kurie džiugina juos, jų artimuosius ir mus, gimnazijos bendruomenę. Tegul sėkmė lydi ir sportinėje karjeroje, ir kasdieniame gyvenime siekiant savo svajonių!



DofE programa – pasaulyje pirmaujanti neformaliojo švietimo programa, skirta jaunimui nuo 14 iki 24 metų. Štai kokią sąvoką randame įsivedę į Google paiešką, kas yra DofE. Bet ką apie šią programą mano mūsų mokykloje dirbanti Vilma Šikšnienė, kuri yra šios programos vadovė, ir pirmokės, kurios yra šios organizacijos naujausios narės?

Pirmiausiai paklausėme **vadovės Vilmos**, kokią atsakomybę turi vadovai ir kokias pareigas atlieka? „Šiuo metu aš esu vienintelė DofE organizacijos vadovė gimnazijoje, nors kai prieš 10 metų pradėjome dalyvauti šioje programoje,



aš viena nebuvo. Atsakomybės yra didelės. Pirma, turi turėti gerą santykį su mokiniais, kad jie pasitikėtų, turi gebėti padėti jiems ugdyti pasitikėjimą savimi, išmokti dirbti komandoje, planuoti maršrutus, pasitikėti jais, visada būti šalia, kuomet jiems reikia pagalbos.“ Atsakomybė didelė, o kaip prasidėjo **pačios Vilmos kelias programoje**? „Gimnazijos administracijai buvo pasiūlyta dalyvauti šioje programoje, mokyklos direktorė iškart susižavėjo tuo, ką ši programa siūlo. Kai mokykloje buvo galvojama, kas galėtų vadovauti, kandidatavo mane, ir aš sutikau.

Kiek metų jau vadovaujate dofiukams? Ar jie keičiasi? Vadovė Vilma prisimena: „Kaip minėjau, DofE programa mokykloje jau yra 10 metų. Į šią programą ateina jauni žmonės, kurie ieško naujo ir nebijo priimti, ką suras, nebijo išeiti iš savo komforto zonos. Taigi, keičiasi veidai, bet žmonių norai ir supratimas, dėl ko jie čia ateina, ne. **Šių metų bronzikai** patys susirado DofE, nes šiais metais tikrai mažai reklamavau šią organizaciją. Taigi, jie išsiskiria smalsumu. Taip pat vienas iš didžiausių skirtumų yra tai, kad jie visi yra iš skirtingų klasių, bet visi vienas kitą pažįsta ar nuo darželio, ar nuo progimnazijos laikų, ko anksčiau labai daug nebuvo.“

Minėjote, kad šiais metais **nereklamavote DofE**. Kodėl? „Aš turiu aukso ir sidabro komandas ir darbų gausa pristabdė reklamavimą. Taip pat turėjau norą, kad patys paaugliai atrastų šią organizaciją, ateitų savo noru, o ne kieno nors verčiami.“

Ar netenka nusivilti veikla? Iš kur semiatės įkvėpimo? „Visko būna. Būna, kad nusiviliu ir galvoju, ar man to reikia. Kodėl man to reikia? Kodėl aš naktį miegu palapinėje su svetimais mokiniais, o ne praleidžiu laiką su savo šeima? Taip pat būna labai skaudu, jeigu bendruomenės nariai nevertina, įdėtų pastangų. **Motyvaciją man duoda** tie patys jauni žmonės – jie stengiasi, bando išmokti, padėti kitiems ir NETINGI. Tuomet suprantu, kad visa tai – verta.“

Ko palinkėtumėte dofiukams? „Linkiu būti drąsiems, nebijoti išeiti iš komforto zonos. Skirti laiko savanorystei, sportui, įgūdžių lavinimui ir būti pasiruošusiems bet koku oru įveikti žygį su savo komanda.“

O kokiomis mintimis **dalijasi pirmus metus prisijungusios prie DofE merginos**? Kalbinome pirmokės **Ainę, Eviją, Estrėją ir Viltę**. Jos šiais metais pradėjo savo kelionę su DofE.

Merginos į programą atėjo, nes, kaip pačios sako, **mėgsta** įvairias sportines veiklas, **sužavėjo** vadovės Vilmos pasakojimas, kad eis į žygius. Tai **paskatino** susidomėjimą šia organizacija. **Sudomino** galimybė **įgyti patirties** ir noras susipažinti su naujais žmonėmis, kurie turi panašių interesų.



Nors merginoms šie metai pirmieji, išpūdžiai tikrai labai geri ir džiuginantys. Jos pasakojo, kad **labai patinka komanda**, žmonės, užsiėmimai. Žinoma, reikia dėti daug pastangų, bet jos tikrai yra įvertintos ir pastebėtos. Tiesa, yra daug dokumentų, kuriuos turi pildyti, tai užima daug laiko ir nėra įdomu, bet yra verta atlikti ir tai, kas ne taip įdomu, bet būtina.

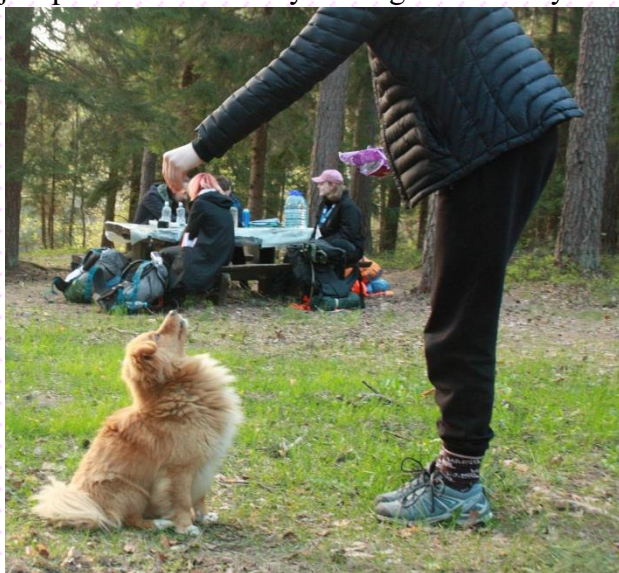


Visi bronzos nariai jau turėjo savo pirmąjį žygį, paklausėme, kokie išpūdžiai išliko. Merginos pasakojo, kad buvo visko. **Pirmas žygis** buvo smagus ir jame visi įgavo nuostabios patirties, bet ir sunkumų tikrai iškilo – nuo sunkių kuprinių, nemokėjimo įsijungti viryklės ir netgi klaidžiojimo, nes teko ir pasiklysti, bet viską padėjo išspręsti komandinio darbo galia. Merginos džiaugiasi, kad per tuos metus įgavo pasitikėjimo savimi, kantrybės, ištvermės, suprato, koks svarbus komandinis darbas, sugebėjo išgyventi įvairiomis sąlygomis, įgudo orientuotis gamtoje. „Išmokome nemaloniose situacijose išvelgti gero ir bandyti tas situacijas

padaryti teigiamas.“

Paklaustos, ar kitais metais toliau norės tęsti veiklą DofE organizacijoje, visos sakė – tikrai taip! „Ši programa, veiklos mums visiems **duoda nuostabios patirties**, kurią tikrai visi panaudosime savo gyvenime. Taip pat žmonės šioje programoje yra nuostabūs, malonūs ir labai draugiški. Dar norėtume nuvykti į kitus žygius, pavyzdžiui, į Prancūziją, Italiją arba Norvegijos kerinčius kalnus.“

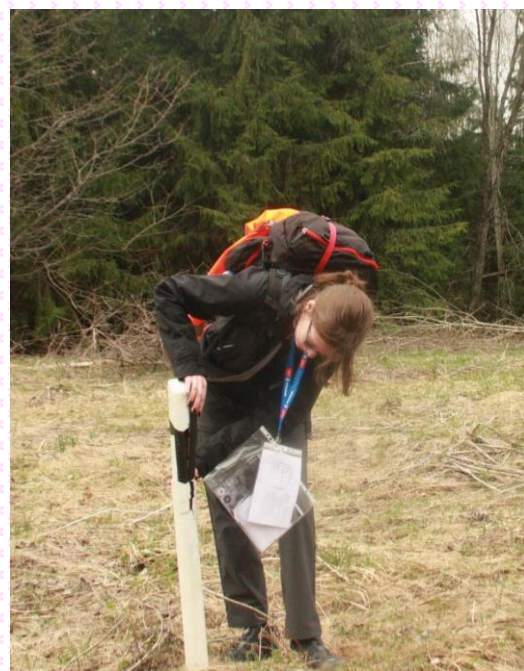
Merginos tvirtino, kad DofE yra geras užsiėmimas paaugliams: „Ši programa mus, paauglius, **moko pasitikėjimo savimi**, kas yra labai svarbu paaugliams ir visiems žmonėms, taip pat padeda susirasti draugų. Bet DofE - ne tik žygiai, o ir savanorystė. Šiuo metu nešame seneliams sriubas, pasikalbame su jais. **Savanorystės** veikla mums suteikia teigiamų emocijų, nes žinome, kad seneliai dažnai jaučiasi vieniši, o su jais pasikalbėti visada yra smagu. Seneliai yra labai dosnūs, dažnai mus pavaišina arbata, sausainiais.“



Paklausėme, kokių savybių turi turėti DofE narys. „Pirma – noro. Noro padėti kitiems ne dėl savanaudiškumo ir tikėjimosi, kad tau kas nors ką nors duos už tai. Žinoma, kantrybės, noro bendradarbiauti, supratimo, ryžto.“

Ar palinkėtum kitiems rinktis DofE nario kelią? „Taip, nes tai yra puikus savęs tobulinimo ir augimo kelias. Patirtis, kurią čia įgysite, bus reikalinga ir padės ateityje. Mes linkime visiems, kurie turi noro, nebijo iššūkių, turi ryžto **prisijungti prie DofE** organizacijos narių ir įgauti neįtikėtiną patirties.“

Beveik visos Bronzos ženklelio komandos narės jau įveikė ir antrąjį žygį. Taigi, įgūdžių ir patirčių tik dar daugiau kaupiasi. Tikime, kad veiklos programoje nuves merginas tobulėjimo, savęs auginimo keliu. Linkime užaugti iki Aukso ženklelių! O vadovei Vilmai tegul nepristinga energijos ir pasiryžimo lydėti jaunas žmones saviėškos keliu!





Vaikščiojimo meditacija – dar vienas puikus pasirinkimas judėti.

Kiek per dieną kartų einame iš taško A į tašką B? Nuo namų iki gimnazijos, po to pietauti, apsipirkti, reikalų tvarkyti... ir vėl iki namų. Visą dieną sukamės kaip voverės rate ir... skubame namo

pailsėti bei iš tikro atsipalaiduoti?

Išbandykime sąmoningą ėjimą – puikiausią būdą nuraminti mintis, kurių galvoje kasdien prigaminame apie 4000! Rinkdamiesi sąmoningą ėjimą, normalizuosime savo emocinę būseną ir pailsėję pasieksime savo tikslą: namus, gimnaziją, darbą.

KAIP?

Šią meditaciją žmonės praktikuoja daugiau nei 2000 metų! Milijonai žmonių patyrė sąmoningo ėjimo naudą. Sąmoningai eidami, galime pastebėti, kad smegenys tuojau pat bando atsisakyti sekti mūsų judesius ir nori „nueiti į autopilotą“ (automatinį veiksmą), todėl nuolat bandykime save paklausti: „Kur yra mano dėmesys, kur yra mano mintys, kokias emocijas patiriu?“ Atpažinkime savo proto klaidžiojimus ir patirkime ne tik KUR einame, bet ir KAIP einame – ką matome, ką girdime... Tai labai įgalinantis įgūdis.

Sąmoningas ėjimas leidžia pamatyti tikrovę.

„Nepamirškite pėdų sąlyčio su žeme. Eikite taip, tarsi pėdomis bučiuotumėt žemę“, - taip apie meditaciją vaikstant sako vienas žinomiausių Vakaruose budistų vienuolių Thit Njat Hanas.

KADA?

Praktikuoti vaikščiojimo meditaciją galime bet kur ir bet kada: tiesiog eidami į gimnaziją, būrelį, darbą ar iki automobilio... Atsiminkime, kad tai praktika, kurią įmanu atlikti tiek triukšmingoje gatvėje, tiek parke, miške, prie jūros. Skirtingoje aplinkoje pajusime ir skirtingą poveikį – nuo streso sumažinimo bei emocinės pusiausvyros atkūrimo iki poilsio ir prasmingo pabuvimo tyloje. Smagaus vaikščiojimo!



Iššūkyje dalyvauja žmonių: 47401
Iššūkyje dalyvauja komandų: 877

<p>II vieta</p> <p>745</p> <p>Klaipėdos "Ažuolyn..." 448 835 841</p>	<p>I vieta</p> <p>718</p> <p>Marijampolės Rėgis... 609 078 269</p>	<p>III vieta</p> <p>782</p> <p>Vytauto Didžiojo... 427 952 622</p>
<p>4</p> <p>509</p> <p>Vilniaus "Žiburio" pradinė... 368 016 414</p>		
<p>5</p> <p>587</p> <p>Vilniaus Jono Basanaviči... 351 040 571</p>		

Vaikščiojimas yra labiausiai ištyrinėtas judėjimo būdas, ir daugybė tyrimų įrodė, kad reguliariai vaikstant veiksmingiausiai gerėja sveikata ir gyvenimo kokybė.

Gegužės 31 d. baigiasi abu mokyklų ėjimo iššūkiai, kuriuose dalyvauja ir gimnazija.

Sutelkime jėgas!

Gyvenk sveikiau su LSMU

4 668 670 Virtualūs medžiai
KM 933 734 Kilometrai
00 167 938 Sutaupyta CO₂ kg

Žingsniai

1 307 227 689 1 800 000 000

LSMU Visuomenės sveikatos fakultetas kviečia mokyklas į iššūkį – Gyvenk sveikiau. Iššūkio tikslas – 1.8 mlrd. žingsnių, o jame dalyvauti gali...
[Skaityti daugiau](#)

Iššūkyje dalyvauja žmonių: 8118
Iššūkyje dalyvauja komandų: 617