



2014-05-28 Nr. 8 (33)

**Visų klasių moksleiviai, visų mokomųjų dalykų mokytojai, vienykitės!
Tenegsta Jumyse meilės, vilties, gerumo, mokslo šviesa!**

**Kelios
abiturientų
mintys aidint
paskutiniam
skambučiui**

🔔 Manau, kad mokyklos labai pasiilgsiu, nors čia būta visko: ir muštynių, ir ašarų, ir pirmų meilių, ir juoko. Pažadu, niekada nekeiksiu ir neminėsiu šios mokyklos bloguoju, nes čia praėjo mano geriausi gyvenimo metai 😊

🔔 Mokykla padėjo man užaugti, susirasti naujų draugų, suvokti, kas tikra, vertinga dvasiškai. Čia sutikau daug gerų žmonių, kurie padėjo man augti kaip asmenybei.

🔔 Tik čia nebuvo leista nusivilti savimi. Mokykla – tai pakilimo takas, pradžia mūsų skrydžiui. O lėktuvas – tai mūsų svajonės, su jom skrisime toli toli.

🔔 Neįsivaizduoju akimirkos, kada apsikabinsiu su auklėtoja ir pasakysiu „Viso gero! Ačiū už viską!“ Myliu mokyklą, savo draugus ir mokytojus!♥

🔔 Če vėsks ī normale. Dabā api mokīkla galvuoja dėdle gerā. Mėslėjo, ka gera ī mūsa mokīkla, ka tēp spaud ī priveiz mumis, ka bikor nesitrainiuotomem i lonkītomem pamuokas. Leds mūsa mokīkla 😊

🔔 Supratau, kad kartais tai, kas atrodo įprasta, amžina, kažkada turi pasibaigti. Nepastebėjau, kaip greit suaugome, turėsime išeiti į kitą erdvę. Kartais atrodo, kad bus daugiau laisvės, ir tai ves į pasisėkimą. Tačiau, kai labiau susimąstau, suprantu, kad niekada nebebus taip lengva kaip mokykloje ir tėvų namuose, savo žemėje.

🔔 Teks išsiskirti su savo draugais, nebesusitiksim kiekvieną dieną. Reikės išvykti iš savo įprastos vietos, būti savarankiškesniam ir toliau kopti į gyvenimą.

🔔 Bus truputį keista palikti mokyklą, kurioje praleidau labai daug laiko nuo pat vaikystės.

🔔 Visai nieko, kad nebereikės daryti namų darbų, rašyti kontrolinių. O rimčiau. Tai visai gerai yra eiti į mokyklą.

🔔 Mokykla – tai antrieji namai, pilni artimų ir brangių žmonių. Mokykla mus išmoko būti dorais piliečiais, tokiais žmonėmis kurie yra pozityvūs ir drąsiai žvelgia į ateitį.



Šaltas dušas po karštų sveikinimų

Dažnai į mokyklą ateina savo patirtimi pasidalyti tie, kuriems vienaip ar kitaip gyvenime labiau pasisekė. Deja, tokių mažuma. O ką sako masės. Jie neateina, nesidalija, gal, kad neturi kuo... O reikėtų, nes ne visi esame abiturientai rytoj bus toje džiugioje mažumoje. Kai kam teks papildyti ir daugumos būrelį. O gal ir visą būrį? Tad šį kartą kartoka patirtimi tegu pasidalija vienas iš to daugelio, kuris neturi kuo džiaugtis. Bent laiške.

Mielas, abituriente,

Šiandien, kai visi tave sveikina, kai, rodos, dar keli žingsniai – ir visi keliai atviri, noriu pasidalyti savo patirtimi ir priminti, kas tavęs gal laukia. Ir ne už kalnų. Kas iš To? Nieko, bet kaip sako poetas Stasys Jonauskas – "tiesą žinoti geriau". Ypač šiomis dienomis, kai tau žadami aukso klanai ir pieno upės.

Netolimoje praeityje mane dažnai lydėdavo tėvų, artimų žmonių žodžiai: „mokslo šaknys karčios, bet vaisiai saldūs“. Tačiau šiandien tenka šį sakinį transformuoti kitaip - „mokslo šaknys saldūs, o vaisiai - kartūs“. Tėvai sakydavo: matai pro langą, kaip taiso kelią? Nenorėk tokio juodo darbo dirbti. Todėl stenkis, mokykis, kad netektų taip vargti.

Man jau per trisdešimt. Esu baigęs mokslus. Sukūriau šeimą. Ilgai neišblės atmintin įrašyti žodžiai diplomų įteikimo dieną, ištarti rektoriaus: „Sveikinu baigus studijas. Galite didžiuotis, nes šiuos diplomus pripažįsta daugelis pasaulio valstybių.“



Neužmirškite tobulėti, nuolat kilti aukščiau. Jūs turėsite darbus, pragyvenimą“.

Tikriausiai supratote apie ką kalbu. Ak, ta pedagogika, pedagogika... Gaila veltui

iššvaistyto laiko ir sveikatos, nes nelengva buvo įveikti visas sesijas, be to ir dėstytojai ne visi dvasingį, humaniški...

Štai kaimynas, baigęs dvyliką klasių, prieš dešimtmetį išvyko į Daniją ir ten sėkmingai plėtoja savo verslą. O aš, baigęs aukštuosius mokslus, pasinaudoju kaimyno pasiūlymu padirbėti svečioje šalyje. Tačiau, čia - tik laikinai. Bet kaip panaudoti tą profesiją ir dirbti Lietuvoje, uždirbti ne pragyvenimui, o tiesiog gyvenimui, kad netektų ieškoti paties pigiausio maisto, dėvėti beveik sudėvėtų drabužių. O ką ir bekalbėti apie poilsį Lietuvos ar kokiame kitame pajūryje...

Vaikystėje svajojau apie gražią, išsivysčiusią Lietuvą, kurią be galo mylėjau, žavėjausi Tėvynės garbinga istorija. Tikėjausi sėkmingai baigęs mokslus jai dirbti ir gyventi gražų, gyvenimą. O dabar aukštojo mokslo diplomas puikiai dera šalia knygutės, ant kurios užrašas: „Ieškančio darbo atmintinė“. Neretai darbdavys tyčiojasi ir naudoja šablonišką ir pabodusią frazę: „tai kad visur tiek moka“. Teisingai. Kam jam mokėti daugiau, jei visi darbdaviai tarsi susitarę - daugiau nei minimumo neleidžia sąžinė atseikėti...

Pasirodo, sąžiningas ir stropus, tiesą mylintis žmogus Lietuvoje tikrai nėra vertinamas. Tai štai kaip, mieli abiturientai. Galvokit apie būsimą savo gyvenimą. Be abejo, šiuo laišku nieko nepakeisiu nei savo, nei Jūsų, nei Lietuvos gyvenime. Bet kalbėti reikia, nes laukti stebuklingosios manos iš dangaus nėra prasmės..

Eilinis Lietuvos pilietis

Knyga – išminties ir džiaugsmo šaltinis

Gražų gegužės 20 dienos rytą į Skuodo Bartuvos



Garmus, išradingai pristatę „Literatūrinį furšetą“.

Grupės rengė lietuvių kalbos mokytojos Laimutė Ronkaitienė bei Zina Piekuvienė. Pastarajai pedagogei teko ruošti netgi dvi iš trijų mokinių grupių.

Renginiui baigiantis, pasidžiaugus mokinių iškalbingumu bei sugebėjimu įdomiai bei originaliai pristatyti knygas, buvo išdalytos padėkos dalyviams bei specialūs prizai nugalėtojams. 1–4 klasių mokinių grupėje metų skaitytojais tapo Ylakių gimnazijos atstovai iš trečios klasės, 5–8 klasių grupėje nugalėjo netgi du atstovai iš skirtingų mokyklų – Gabrielė Skurvydaitė iš Aleksandrijos pagrindinės mokyklos bei „Priklausomybės knygai klubas“ iš Bartuvos

progimnaziją susirinko didelis būrys mokinių ir mokytojų iš įvairių rajono ugdymo įstaigų. Čia vyko perskaitytų knygų pristatymo šventė – konkursas. Renginyje dalyvavo tiek patys mažiausi, tiek jau mokyklą bebaigiantys skaitytojai. Iš Skuodo Bartuvos progimnazijos, Skuodo Pranciškaus Žadeikio, Ylakių, Mosėdžio gimnazijų, Aleksandrijos, Šačių, Notėnų pagrindinių mokyklų – atrodytų, jog šventėje pabuvojo mokiniai iš visų rajono mokyklų. Pr. Žadeikio gimnaziją atstovavo net trys mokinių komandos – Simona Beniušytė ir Jolanta Januškaitė, pristačiusios Romualdo Granausko knygą „Kai reikės nebebūti“ ir renginio pabaigoje apdovanotos ne tik padėkomis, bet ir Skuodo Švietimo skyriaus specialiu prizu. E. Būtaite bei Ingrida Jucytė knygą pristatė labai išradingai. Kol viena vaizdingai pasakojo apie perskaitytą knygą, už jos nugaros kita pagal išsakytas mintis tapė kūrinio iliustraciją. Dera paminėti ir trečiąją mokinių komandą, atstovavusią mūsų gimnazijai, – tai Živilė Mackevičiūtė, Viktorija Litvinaitė, Deimantė Kildaitė bei Klaudijus



progimnazijos.

Taigi ši šventė parodė, kad mokiniai ne tik dar skaito knygas, bet moka jas ir išradingai pristatyti.

Sėkmė lydi darbščiuosius

Vieni laukia pavasario, kiti sparnus kelia būsimajam skrydžiui į gyvenimą, o štai tretį jau gyvena, dirba ir uždirba pripažinimą ne tik gimnazijoje, rajone, bet ir Lietuvoje.

Džiaugiamės



Viktorijos sėkmė

Balandžio 24 - 26 dienomis Kuršėnuose, Lauryno Ivinskio gimnazijoje, vyko 47 - asis respublikinis jaunųjų filologų konkursas, kuriame savo bendraamžiams ir autoritetingai komisijai, kurią sudarė poetai, eseistai, prozininkai, universitetų docentai, habilituoti mokslo daktarai, Tautosakos instituto darbuotojai, savo kūrybinius, tautosakinius, publicistinius, kritinius,

vertimo iš kitų kalbų darbus pristatė mokiniai iš įvairių respublikos mokyklų, prieš tai perėję kelių etapų atranką. Į baigiamąjį Lietuvos jaunųjų filologų konkursą iš viso buvo pakviesti 107 moksleiviai. Moksleivių kūrybiniai ir tiriamieji darbai aptarti ir įvertinti septyniose sekcijose: prozos, poezijos, literatūros kritikos, publicistikos ir eseistikos, kalbos, tautosakos ir literatūrinių vertimų.

Literatūros kritikos sekcijoje savo darbą pristatė ir Skuodo rajono Pr. Žadeikio gimnazijos III c kl. mokinė Viktorija Litvinaitė. Ji kritikos sekcijoje laimėjo II laipsnio diplomą ir sidabro medalį už darbą „Tapatybės ženklai levos Simonaitytės kūryboje“. Nors Kritikos sekcijoje varžėsi 12 moksleivių, Viktorija daugelį pralenkė savo darbštumu. Sveikiname Viktoriją, kryptingai ieškančią savo kelio.

Urtei - beveik diplomas



Kovo 13 - 14 dienomis Druskininkuose vyko respublikinė lietuvių kalbos ir literatūros olimpiada,

kurioje sėkmė lydėjo IV b klasės gimnazistę Urte Jucevičiutę. Tiesa, diplomo ji neparsivežė, tačiau paskelbti olimpiados dalyvių surinkti taškai parodė neabejotiną Urtės sėkmę - iš 70 11 - 12 klasių olimpiados dalyvių pagal surinktų taškų skaičių Urtei atiteko ketvirta vieta respublikoje. Taigi ne visada diplomas svarbiausia - sėkmė padeda pajusti savo VERTĘ respublikos kontekste. Tu - šaunuolė, Urte!



Lietuvos mokinių Meninio skaitymo konkurso laureatas

Balandžio 1-2 dienomis Biržuose vyko mokinių Meninio skaitymo konkurso respublikinis etapas. Konkurse dalyvavo mūsų gimnazijos mokinys Vilius Kaupas, prieš tai regioniniame šio konkurso etape Pagėgiuose iškovojęs I-ą vietą. Džiaugiamės Viliaus pergale - jis tarp geriausių Lietuvos meninio žodžio skleidėjų - respublikiniame ture Viliui atiteko II - o laipsnio diplomas ir sidabro medalis.

LAIKAS SUSIMĄSTYTI: KAIP GYVENTI, KAD IŠLIKTUM ŽVALUS IR DARBINGAS?

Pavasaris. Egzaminai. Atsiskaitymai. Kontroliniai. Pusmečiai. Metiniai. Visa tai "kerta" per smegeninę ne vienam mokiniui, o ką besakyti apie mokytojus... Ne vienas sako, kad nemato žydinčių sodų jau daug metų. Tik nuo liepos vidurio pradeda atsigaivelėti. Aišku, tai negerai. Ir mokiniui, ir mokytojui, ir visai LIETUVAI. Tad ką daryti?

Pasirodo padryti pavasarį, ir ne tik, šviesesnį galima. Tik reikia susimąstyti, apgalvoti veiksmų planą ir jo laikyti visus metus. Pasikeitus gyvenimo būdai, pasikeis ir savijauta. O susimąstyti apie tai, kaip gyvensime kitais mokslo metais, jau būtų pats laikas. Taigi siūlome psichologų parengtą ir patikrintą informaciją, o ją "suvirškinti" per vasarą bandykite patys. Geriausiai pritaikykite sau ir išbandykite kitais mokslo metais. O po metų parašykite savo atsiliepimus, o gal ir patarimus. Tad



SKALSIŲ IR SVEIKŲ ATOSTOGŲ.

Kaip nepavargti nuo dabartinio mokymosi ar darbo krūvio? Kaip išlikti žvaliam per visus mokslo metus? Atsakymas būtų: **planuoti savo laiką, pailsėti, tinkamai maitintis, gerai išsimiegoti ir pasirūpinti savo sveikata.**

Tyrimai sako, jog sveikatą ir gyvenimo kokybę bei trukmę lemia: gyvenimo būdas ir paties žmogaus elgesys – 50 proc., gyvenimo aplinka – 20 proc., paveldimumas – 20 proc., medicinos pagalba – 10 proc.

Ar atkreipėte dėmesį, jog mūsų gyvenimo kokybė bei sveikata daugiausia priklauso ne nuo medikų ar paveldimumo, bet nuo mūsų elgesio, mūsų darbo ir poilsio režimo? Specialistai pataria, jei norint mokykloje ar darbe būti žvaliems, darbingiems, labai svarbu laikytis tinkamo darbo ir poilsio režimo.

Svarbiausi aspektai planuojant darbo ir poilsio režimą

LAIKO PLANAVIMAS

Nereikalingos įtampos padeda išvengti darbų ir veiklų ir savo turimo laiko planavimas. Galima planus surašyti popieriuje ar turėti galvoje, tačiau, jei planai tik galvoje, dažnai sunku juos įvykdyti, kažką pamirštame ir t.t. Planai gali būti ilgalaikiai (pvz., kokius darbus norite per mėnesį, metus atlikti) ir trumpalaikiai (pvz., dienos planas ir pan.). Tie, kuriems iš tikrųjų sekasi, svarbiems dalykams visada randa laiko.

BŪTINA PAILSĖTI

Kasdien rekomenduojama ne mažiau kaip 2 valandas praleisti lauke, gryname ore, nes tai grąžina organizmo jėgas, leidžia pailsėti nervų sistemai. Poilsis turėtų būti aktyvus, nes nervų sistemos pajėgumas greičiausiai atstatomas vieną veiklą keičiant kita, tad judrūs žaidimai, nesunkus fizinis darbas yra tinkamiausios poilsio formos. Sveikatingumo požiūriu naudingiausia plaukioti, važinėti dviračiu, bėgioti ar vaikščioti. Bet poilsis gali būti ir pasyvus. Pavyzdžiui: atsipalaidavimas sėdint, klausymas ramios muzikos, grožinės literatūros skaitymas.

MEGAS

Miegodamas žmogus pailsi, atsikrato įtampas, perdirba dienos metu gautą informaciją. Sutrikus miegui dienos metu žmogus jaučiasi pavargęs, jam sunku sukaupti dėmesį, kamuoja bloga nuotaika, sumažėja darbo produktyvumas, mažėja aktyvumas. Kuo jaunesni vaikai, tuo daugiau laiko reikia jam skirti: 8 – 10 metų vaikams – 10 val. Šio amžiaus vaikams rekomenduojama 1,5 – 2 val. pietų miego pertraukėlės; paaugliams pakanka maždaug 9 – 10 miego valandų. Miegoti reikia prie atviro lango ar orlaidės, gerai išvėdintame kambaryje. Svarbus ir miego režimas. Miegas daro didelę įtaką augimo procesui. Daugiausia augimo hormono išsiskiria pasiekus gilaus miego fazę tarp 22 – 23 val. Vaikams tinkamiausias laikas eiti miegoti – ne vėliau kaip pusė dešimos vakaro. Miego kokybę gali pagerinti, jei guliesi ir keliesi tuo pačiu metu, išvėdini patalpas, vengi stimuliatorių prieš miegą (tokių kaip kava,

alkoholis, nikotinas, šokoladas), nepersivalgai. Padeda ir lengvas fizinis aktyvumas, pvz., vaikščiojimas gryname ore, relaksacinė muzika, šilta vonia, pozityvios mintys, nusiteikimas.

MITYBA

Svarbi žmogaus dienos režimo dalis, ypač turi labai didelę reikšmę augančiam organizmui, nes ji lemia harmoningą raidą, stiprina sveikatą. Svarbu valgyti dažnai, po truputį, nedideliais kiekiais ir lėtai. Maistu būtina mėgautis, kad pajustumė tikrąjį skonį. Vaikams ir paaugliams rekomenduojama valgyti 5 – 6 kartus nedidelėmis porcijomis, atsižvelgiant į individualų fizinį aktyvumą, ir ne dažniau kaip kas 4 val., kad nebūtų per daug apkraunama virškinimo sistema. Daugiau augalinės kilmės maisto produktų. Kuo dažniau šviežių daržovių ir vaisių. Riebalai turi sudaryti ne daugiau kaip 30 proc. paros maisto energijos davinio. Bendras druskos kiekis neturi viršyti vieno arbatinio šaukštelio (6 g) įskaitant ir gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais maisto produktais.

TIKSLINGAS LAIKAS PRIE KOMPIUTERIO IR TELEVIZORIAUS

Labai dažnai betikslis sėdėjimas prie televizoriaus ar kompiuterio „suvalgo“ ir taip brangų laiką. Televizoriaus žiūrėjimui, žaidimams kompiuteriu skiriamas laikas neturėtų viršyti 1 val. per parą jaunesniems vaikams bei 1,5 – 2 val. vyresniems, suaugusiems – iki 3 val. Bet geriau – kuo mažiau.

BENDRAVIMAS

Visi žinome, kokie svarbūs draugai. Jie žmogui būtini tam, kad galėtų jaustis laimingas. Visai neseniai mokslininkų buvo išsiaiškinta, jog draugystė gali pailginti ir mūsų gyvenimą. Būdamas su bendraminčiais žmogus gali pailsėti, pasikrauti teigiamos energijos ir t.t.

Taigi aktyvus poilsis ir miegas, tinkamas mokymo organizavimas, mokymosi krūvio racionalus paskirstymas, įvairiapusiška ir tinkama mityba – tai pagrindiniai elementai, sudarantys žmogaus dienos režimą, bei aspektai, kurie itin svarbūs organizuojant savo veiklą ir poilsį. Šios veiklos turi būti atliekamos tam tikru laiku, trukti tam tikrą laiką, o jų trukmė ir išdėstymas priklauso nuo amžiaus, fizinio išsivystymo, sveikatos būklės ir kitų individualių bei socialinių-ekonominių veiksnių. Ir tai yra būdas apsaugoti save nuo pervargimo.

ŽALIOS VASAROS, ŽADEIKIEČIAI