

Pasaulė

Geriausias gimnazijos laikraštis, nes kol kas vienintelis!

„**Mama** yra toks žmogus, kuris matydama 4 pyrago gabalėlius 5 žmonėms iškart pasakys, kad pyrago ji niekada ir nenorėjo.“ (Autorius nežinomas)



Štai ir vėl susitinkame naujais mokslo metais! Smagu – daug kas nauja, bet daug ką pažįstame, nemažai žinome, išmanome, tęsiame pradėtus darbus, bet

kuriame ir naujų tikslų, kuriuos sieksime įgyvendinti. Judėjimas visada yra gerai, nes tai – patirtis, savęs pažinimas ir tobulėjimas.

Kad einančiajam į priekį nebūtų sunku ar nuobodu – reikia išlydinčių ir pasitinkančių, tam tikrų priemonių, patikimos kompanijos ir pakilaus nusiteikimo. Viskas yra labai svarbu! Tačiau didžiausioji dalis atsakomybės už judėjimo sėkmingumą tenka einančiajam.

Mieli tėveliai, mokiniai, mokytojai, linkime Jums sėkmingo ėjimo!

„**Informacijos sklaidos klubas**“

Mes reikalingi vieni kitiems

Mokykloje arčiausiai mokinio visada (net jei jis ir nenori to) yra klasės vadovas. Jis turi surinkti reikalingiausius duomenis, bendrauti su vaiku, tiesiogiai ar netiesiogiai susipažinti su jo šeima, keistis informacija su mokytojais dalykininkais. Kartais būtina kreiptis į specialistus (socialinę pedagogę, psichologę ar kt.) ir ieškoti pagalbos. O kur dar dalyvavimas kultūrinuose renginiuose, išvykos, socialinė – pilietinė veikla?..

Kai viską vardini, atrodo, kad vienas žmogus negali tiek padaryti. Klasės vadovas padaro ir tai, kas privalu pagal pareigybines instrukcijas, ir tai, ko reikalauja žmogiškumas. Taip mūsųose yra įprasta.

Paslaptis čia paprasta – klasės vadovui dažnai padeda patys auklėtiniai, jų tėvai, kolegos irgi suvokia bendradarbiavimo svarbą. Kai nelieki vienas – gali atlikti bet kokią užduotį. Todėl ir šįkart norėčiau priminti, kad mes – mokytojai, tėvai, mokiniai – esame vieni kitiems reikalingi.

Bendradarbiaudami ne tik tada, kai iškyla sunkumų, jausdami malonią pareigą laiku



atlikti savo darbus ir taip palengvindami kitiems, pasitikėdami vieni kitais, mes ir gyvensime paprasčiau, ir rezultatais džiaugsimės dažniau.

Jei nežinočiau, kad tai tiesa, nesakyčiau Jums.

Gimnazijos klasių vadovų metodinės grupės pirmininkas Vidas Vaitkus

Bet kokio amžiaus vaikams labai svarbu, kad iš tėvų lūpų kuo dažniau skambėtų padrąsinantys žodžiai, skatinamosios frazės. Tikri paskatinamieji žodžiai akcentuoja veiksmą, poelgį, o ne jo atlikėją. Tai motyvuoja vaiką ir ateityje demonstruoti panašų pozityvų elgesį, suprasti pastangų, atkaklumo, komandinio darbo prasmę ir vertę. Padrąsinantys žodžiai ir frazės, kurias galite pasakyti savo vaikams: **Ačiū už pagalbą/Tikrai padėjai. Turėtum savimi didžiuotis. Ohoho, kokią pažangą padarei. Tikrai šauniai padirbėjai, kol sutvarkei kambarį. Ačiū, kad padėjai padengti stalą, dviese greičiau tai padarėme. Mačiau, kad labai kantriai elgeisi su mažuoju broliuku/sesute. Sunku, bet tu sugalvosi, ką daryti. Po tokių gražių tavo žodžių aš visada nusišypsau. Tau pavyko rasti išeitį. Labai vykęs pastebėjimas/klausimas. Ačiū, kad kartu padirbėjome/ labai kruopščiai padirbėjai. Tai bent atkaklumas. Matau, kad tau iš tiesų rūpi. Matau, kad ilgai apie tai galvojai. Kai šitaip darbuojamės, jaučiu, kad esame komanda. **Smagiausia, kad po tokių pagiriamųjų, skatinamųjų frazių vaikų veidai tiesiog švyti iš laimės.****

Informacija rinkta iš

<http://www.tavovaikas.lt>

Aš sėkmingas ir aktyvus mokinys



Dažnai girdime, kad vaikas geriau mokytoji, jeigu suspėtu, jeigu jam kas padėtu... Yra daugybė pasiteisinimų, kaip „**aš** padaryčiau, jeigu **kitas**...“ Šiame numeryje pateiksime keletą labai gerai besimokančių ir aktyvia popamokine veikla užsiimančių mokinių nuomonę apie tai, kaip pačiam viską padaryti ir gerai mokytis!

1. Kas tave motyvuoja mokytis? Yra keletas mane motyvuojančių mokytis priežasčių. Pirmiausia - tėvai, senelis. Man būtų be galo skaudu juos nuvilti savo prastais pažymiais, menkomis žiniomis. O labiausiai mane motyvuoja mano pačios svajonės ir siekiai. Esu sau užsibrėžusi gana didelių tikslų, todėl nesinori visko prarasti dėl to, kad mokykloje per mažai skyriau dėmesio mokslams.

2. Kaip save nuteiki darbu? Tai nėra lengva. Kai vakarais grįžtu namo pavargusi, stengiuosi labai nebumbėti – juk aš pati kuriu savo ateitį ir gyvenimą. Jeigu užaugusi neturėsiu mėgstamo darbo ar tinkamo išsilavinimo, tai bus mano pačios kaltė. Taigi, pamąšiusi apie tai, šiek tiek pailsiu, pasišnekučiuoju su tėvais ir, pasidariusi puodelį šiltos, skanios arbatos, sėdu prie namų darbų kalno ir po truputį jį įveikiu. Viskas įmanoma, tik nereikia skųstis, geriau mąstyti teigiamai ir į viską žiūrėti optimistiškai.

3. Įvardink sėkmingo mokymosi ir aktyvaus gyvenimo suderinamumo receptą. Jei tik nori, įmanoma suspėti viską. Tačiau nereikia ir persistengti: tada ir sveikata blogėja, ir darbas nebėra toks kokybiškas. Darant namų darbus nuosekliai, su pertraukėlėmis, be kompiuterio ar telefono, kuris skamba kas kelios sekundės ir blaško dėmesį, nežiūrint pro langą ir nekrapstant nosies, puikiai galima suspėti ir namų darbus padaryti, ir užklasine veikla užsiimti. Taip pat labai svarbu suplanuoti savo laiką ir laikytis dienvakšės. Žinoma, tai padaryti tikrai nėra lengva, tačiau jei keletą kartų prisiverstume, laikui bėgant tai taptų vis lengviau ir lengviau. Taigi receptas būtų toks: stiklinė ryžto, valgomas šaukštas energijos, arbatinis šaukštelis susikaupimo ir žiupsnelis geros nuotaikos – štai toks tas gero mokymosi ir aktyvaus gyvenimo suderinamumo receptas. Skanaus! – šmaikštuoja **Evelina Rimkutė**, IIg klasės gimnazistė, kurios mokymosi vidurkis – 10, lanko Gargždų muzikos mokyklą, dainuoja „Svirplyje“.

„Esu gimnazijos antros klasės mokinys **Nojus Mukauskas**. Nelaikau savęs nei per dideliu „nerdu“, nei koku nors „atsilupėliu“, tiesiog taip jau išėjo, kad pastaruosius ketverius metus mano metinio vidurkis - 10. Kaip man tai pavyksta, klausiate? Ogi viskas labai paprasta (numeruoju pagal svarbą): 1) Namų darbai. Visus metus nuoširdžiai darau namų darbus, tik kažkodėl ne keletą valandų - aš juos atlieku per 20-30 minučių. Turbūt tam reikalinga praktika ir tam tikra

sistema. Mano atveju, aš pradėdau pamokas į kuprinę dėti nuo pačių lengviausių pamokų: dailė, žmogaus sauga ir pan. Tada deduosi tas pamokas, kuriose beveik nėra namų darbų, ar yra tik truputėlis. Likus vienai ar dviem pamokoms, nebėra praktiškai jokio „streso“, nes tau liko tik vieno dalyko namų darbai, o tai atrodo lyg menkniekis. 2) Naujas temas ar pačias pamokas stengiuosi suskirstyti į svarbesnius ir menkniekines. Jei pradėjome temą ir manau, kad jos man gali prireikti, tada įdėmiai klausau mokytojos (dažniausiai visos svarbiausios pamokos), o jei man neprireiks gyvenime (negalima teigti kategoriškai, bet aš esu įsitikinęs, kad nebūsiu nei dailininkas, nei dainininkas) tokių dėstomų dalykų užduotis padarau, nes reikia įskaitos. 3) Prieš kontrolinį visada save nuteikiu optimistiškai: niekada nesitikiu gauti mažiau dešimties (nors kartais perdėtai pasakau „gausiu 2“), nes tiesiog klausausi per pamokas ir to man užtenka. Be abejo, yra dalykų: istorija (datos... nekenčiu datų...), biologija (sąvokos), taip pat fizikai pastaruosiu metu skyriau keletą minutėlių ir gal 3 minutes geografijos kontroliniam, kurių mokymasis būtinas. 4) Šiais metais supratau, kad neverta praleisti nė vienos iš reikalingesniųjų pamokų, nes kitą kartą atėjęs gali nieko nebesuprasti, o tai nulemia tavo kontrolinio darbo pažymį. 5) Elgiuosi pagarbiai su mokytojais ar direkcijos nariais – puikūs tarpusavio santykiai mokantis irgi svarbūs. 6) Turiu gerai vaikystėje išvystytą atmintį, nes mano mėgstamiausi buvo atmintį lavinantys žaidimai (keičiasi spalvos keturios ir reikia atsiminti jų kitimo eilę). 7) Jei gaunu blogą pažymį, man labai gėda prieš dalyką dėstantį mokytoją, todėl stengiuosi negauti mažesnio pažymio nei devyni.

Aš gerai mokausi ir kiekvieną dieną, 7 kartus per savaitę, einu į sporto salę (1 kartą cardio, jei skaitytų kokie nors sportininkai, kad nekiltų priekaištų). Keliuosi 7 valandą ryte, o miegoti einu 22 antrą valandą, bet miego vis dėlto man trūksta. Kiekviena mano darbo diena yra suderinta pagal laiką, galima sakyti, toks jau gyvenimo būdas.

Aš, **Akvilė Žiliūtė**, mokausi IIIh klasėje. Praėjusiais mokslo metais man puikiai pavyko suderinti popamokinę veiklą bei labai gerą mokymąsi, tad 9 klasę baigiau tik su 4 devynetais. Stengiuosi gerai mokytis ne dėl to, jog to nori mano tėvai, bet man pačiai labai įdomu sužinoti naujų dalykų, išmolti kažko naujo bei, be abejo, pagilinti senas žinias. Visada stengiuosi iš savęs išspausti kiek įmanoma daugiau, taigi dalyvauju visur, kur tik mane pakviečia, ir stengiuosi parodyti „aukštąjį pilotą“. Popamokinės veiklos turiu daug: lankau sportinius šokus, treniruotės vyksta kiekvieną dieną po 2-3 val., aktyviai dalyvauju Gargždų „Vaivorykštės“ gimnazijos mokinių prezidentūros veikloje, taip pat mokausi pas korepetitorę anglų kalbos.

Laiko daryti namų darbus kartais išties pritrūksta, bet tėvų išugdytas atsakomybės jausmas neleidžia eiti miegoti kažko neatlikus, tad kartais prie pamokų tenka pasėdėti vėlyvais vakarais. Likusį laisvalaikį stengiuosi paskirti knygų skaitymui, diskutavimui man aktualiomis temomis. (Nukelta į 3 puslapį)

(Atkelta iš 2 puslapio)

Taip pat turiu didelį būrį draugų bei nuostabią šeimą, su kuria taip pat stengiuosi praleisti kuo daugiau laiko. Keletą kartų dalyvavau lietuvių kalbos olimpiadoje - rajone užėmiau prizines vietas, kengūros konkurse taip pat buvo pavykę užimti 4-ąją vietą rajone. Taip pat dalyvauju sporto varžybose, aukščiausias pasiekimas buvo tai, jog 2014 m. tapau Klaipėdos rajono 1000 m kroso bėgimo varžybų nugalėtoja. Gimnastazijoje 2014 m. Pasakorių šventėje tapau laureatė. Sportinių šokių varžybos vyksta beveik kiekvieną savaitgalį, tad galimybę keliauti ir pamatyti Lietuvą turiu dažnai.

Taigi stengiuosi planuoti savo laiką ir tikiuosi, jog ir šiais mokslo metais man puikiai seksis. Manau, kad nieko nėra neįmanomo, reikia tik labai norėti ir siekti savo tikslų.

Esu **Vytautė Strumylaitė**, II h klasės gimnazistė. Mokyti man labai patinka, praėjusių mokslo metų mano metinis vidurkis buvo 9,9. Mano gyvenime labai svarbu yra gerai planuoti savo laiką ir kiekvieną laisvą minutę išnaudoti turiningai, o to išmokau jau labai seniai, nes nuo mažens turėjau daug veiklos.

Labai mėgstu lietuvių kalbą, teko dalyvauti įvairiausiose kengūrose, olimpiadose ir kituose konkursuose. 2014 metais laimėjau sidabrinį lietuvių kalbos kengūros apdovanojimą, taip pat patekau tarp 20 geriausių konkurse „Švari galva - švari kalba". Nuo šešerių metų groju smuiku, teko tapti respublikinio Jono Urbos konkurso 1 vietos nugalėtoja, taip pat B. Dvariono konkurso laureate. Dar lankau lengvąją atletiką, kuriai taip pat skiriu daug savo laiko, treniruojusi penkis kartus per savaitę po 1,5 - 2 valandas. Esu įsitraukusi į gimnazijos prezidentūros veiklą. Ten organizuojame renginius, rašome įvairių švenčių scenarijus, projektus. Taip pat lankau šokių būrelį „feel it". Domiuosi daile, fotografija, teko lankyti būrelį „Fotoforumas".

Užimtumas man patinka, nes tuomet žinau, jog savo laiką išnaudoju turiningai ir prasmingai.

Areta Šeškaitė, IIIc klasės mokinė (pažymių vidurkis 9,1, yra daugkartinė įvairių Lietuvos, Tarptautinių sportinių šokių konkursų, čempionatų laureatė, prizininė): „Neturiu laiko mokyti“, – paradoksalu, bet tai populiariausia daugelio mokinių frazė. Kiekvienas žmogus laiko turi tiek pat, tas pačias 24 valandas, tik ne visi jį sugeba paskirstyti naudingai. Taigi, manau, kad pagrindinis raktas į mokymosi ir aktyvaus gyvenimo suderinamumą – laiko planavimas. Mano dienvakė yra labai įtempta. Po pamokų einu į sportinių šokių treniruotes, iš kurių grįžtu vėlai vakare, o ir savaitgaliais dažniausiai būna varžybos, tad turiu planuoti savo laiką labai atsakingai. Pamokų praleidžiu daug, todėl turėdama laisvo laiko nusirašau mokytojos pateiktą informaciją arba praverčiu draugų užrašus ir pakartuoju jau turimą medžiagą. Tai yra labai svarbu, kadangi artėjant kontroliniam darbui tu jau esi

susipažinęs su reikalinga medžiaga ir tai padeda lengviau viską įsiminti. Žinodami, kad artėja kontrolinis ar atsiskaitomasis darbas, neatidėkite mokymosi paskutinei dienai. Mano nuomone, geriau paskirti kiekvieną dieną po 20 minučių, negu paskutinę dieną sėdėti ir mokyti visą skyrių, o, dažniausiai, tam pritrūksta valios ir mokinys pasako: „Tiek to, bus kaip bus, vis tiek visko nebeišmoksiu“. Taip pat labai svarbus aspektas - poilsis. Sėdėjimas internetinėje erdvėje vakarais išblaško mintis ir pradeda kamuoti nemiga. Miego trūkumas neleidžia susikoncentruoti į labai svarbius dalykus. Reikia suprasti, kad viską darome dėl savęs ir savo ateities. Pastangos, kurias įdėsime dabar, gali atnešti didelę sėkmę ateityje, o žinios niekada netaps našta. Atsakingai planuojamas laikas, sistemingas ruošimasis atsiskaitymams bei geras poilsis užtikrins puikius rezultatus. Aš tuo įsitikinau.“

„Nors mokslo siekį dar I klasėje man įskiepijo tėvai, kurie patys puikiai mokėsi mokykloje, šiandien mane motyvuoja visiškai kitos priežastys. Visu pirma, nuolat primenu sau savo tikslus. Nuo pat 10 klasės aktyviai domiuosi ateities studijomis, vasaros metu išsirinkau universitetus, kuriuose labai noriu mokyti ir į kuriuos siūsiu paraišką stojimui, todėl geri rezultatai mokykloje mane tik priartins prie šios svajonės įgyvendinimo. Visada užsibrėžiu pasiekti kažką, ko labai trokštu, visu 120%, nes tuomet galutinis rezultatas dažniausiai būna būtent tai, ko ir siekiau. Siekti tikslų skatina ir draugai. Kadangi dažnai išsipasakojau jiems savo svajones, jie šį norą mokyti ir siekti aukštų rezultatų tik palaiko. Motyvuoja ir prieštarigai vertinama konkurencija, nes ne paslaptis, jog klasių, kurių rezultatai aukštesni už kitų, vidurkis taip pat aukštesnis. Tačiau labiausiai turbūt motyvuoja tavo paties svajonių išsipildymas. Dažnai gerais rezultatais priartėjame prie savo tikslų išpildymo, o būtent tas džiaugsmas, kurį tuomet patiriame, ir yra pagrindinis stūmis pirmyn, verčiantis net ir sunkiausiai momentais nepasiduoti ir stengtis iki paskutiniųjų“, - paatviravo **Andrius Girdžius**, IVa klasės gimnazistas (dalyvavo „Moksleivių praktikos savaitėje“; įveikęs Baltijos Amerikos lyderystės fondo programos reikalavimus turėjo galimybę beveik mėnesį Jungtinėse Amerikos Valstijose intensyviai mokyti verslumo, lyderystės žinių, atliko įvairias praktines užduotis).

Tėvų patirtis



Gimnazijos laikraščio skaitytojams norime suteikti progą išgirsti ir XIX laidos abiturientės Augustės Stalmokaitės, „Vaivorykštės“ gimnaziją baigusios su pagyrimu, už

valstybinius brandos egzaminus gavusios du šimtukus, mamos Irenos Stalmokienės nuomonę apie tėvų ir vaikų bendrystės sėkmingumą.

-Ar daug laiko skyrėte Augustės auklėjimui, lavinimui?

-Augustės auklėjimui skyriau beveik du dešimtmečius, visą tą laiką, kai buvome kartu. Pagrindinis auklėjimas buvo vaikystėje, dar iki mokyklos, kai stengiausi jos darbus ir veiklą nukreipti tinkama linkme. Stengiausi nemoralizuoti, o pati gyventi, dirbti taip, kaip norėčiau, kad mano vaikai gyventų. Tai pasitvirtino.

-Ką dažniausiai veikdavote su Auguste, kai ji buvo mokinė?

- Tikriausiai kaip ir daugelis mamų, skaitėme knygutes ir būtent tas, kurias ji pasirinkdavo, kol pati nemokėjo skaityti. Patikdavo kuri knygutė, nors mokėdavo ją atmintinai, vis tiek prašydavo paskaityti. Sekdavau pasakas, žaisdavome stalo žaidimus. Pradinėse klasėse padėdavau ruošti pamokas, bet paprastai susidorodavo pati. Ar viską atliko, kas užduota- niekad netikrinau. Gal tai ir skatino ją būti atsakingą ir savarankišką.

-Kaip šiandien manote, kuo, kaip Jūs padėjote savo dukrai, kad ji yra atsakinga, savarankiška, motyvuota mergina?

-Manau, pagrindinis dalykas- niekada netaikiau prievartos, griežtų reikalavimų. Niekada nebijojau klausimo: „ar tu gali?“, „ar tu nori?“ ką nors daryti. Leidau rinktis, tarkim, praleisti laisvą pusdienį su tėvais, kur nors išvažiuoti, ar likti namie. Manau, vaikui svarbu išmokti savarankiškai planuoti savo laisvą laiką, o ne akylai priimti kiekvieną pasiūlymą. Niekada tuo nenusivyliau.

- Kokia dukters savybė Jums yra gražiausia?

-Dėmesingumas aplinkiniams ir didžiulis sąžiningumas bei atsakingumas atliekant kiekvieną darbą.

- Palinkėkite tėvams, patarkite, ką jie turėtų daryti (ar ko nedaryti), kad padėtų savo vaikui (vaikams) tapti brandžia asmenybe?

- Tėvams norėčiau palinkėti IŠGIRSTI ir IŠKLAUSYTI, PAMATYTI savo vaikus, jiems tai labai svarbu. Prabėgomis NENURODINĖTI eilės darbų, ką vaikai turi padaryti, nes dažniausiai bus nepadaryta. Nepaisydami to, kad esate tėvai, galite PAPRAŠYTI, daugeliu atveju tai padės. Bendraujant su vaiku visada gerai apsvarstyti, ką sakai ir kaip sakai, kad vaikai išmoktų bendrauti. Grįžę į namus, visada turėtų rasti šilumą, kad kaip tam Rudnosiukui būtų „šilta, gera ir smagu“. Manau, viskas slepiasi mažuose, paprastuose dalykuose. Mūsų atveju to užteko. Be abejo, daug kas priklauso ir nuo įgimtų vaiko

charakterio savybių, ne visi vaikai mato tėvų pastangas jiems padėti. Tuomet tėvams auklėti vaikus sunku, pareikalauja daugiau pastangų ir kantrybės. Bet kokiu atveju vaikams padėti būtina. Dėkoju mokytojams, atkreipusiems dėmesį į Augustės darbštumą bei kruopštumą.

Pataria VSPS

Kaip saugiai naudotis mobiliuoju telefonu?

Kiekvieną dieną mus supa įvairūs elektroniniai prietaisai, todėl nuolat esame veikiami įvairaus intensyvumo ir dažnio elektromagnetinių laukų. Natūralu, kad kyla vis daugiau klausimų, susijusių su šių technologijų poveikiu sveikatai – deja, tinkamai jis dar nėra išaiškintas.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja:

1. Laukiant sujungimo su pageidaujama abonentu, mobiliojo telefono nereikėtų laikyti prie pat ausies;
2. Kol vyksta reikalingo abonto paieška bei kalbant telefonu, siūloma jį atitraukti kelis centimetrus nuo ausies;
3. Pokalbiai turėtų būti kaip galima trumpesni, jei truks ilgiau nei 10 min. – geriau naudoti laisvų rankų įrangą;
4. Telefonu naudokitės gero ryšio lygio vietovėse;
5. Kai mobilusis telefonas nereikalingas – geriausia jį išjungti (pavyzdžiui, per pamokas, miegant);
6. Nesinaudokite telefonais važiuodami dviračiu, motoroleriu, mašina bei kitomis transporto priemonėmis. Esant būtinybei – naudokitės laisvų rankų įranga;
7. Nelaikykite mobiliųjų telefonų po pagalve miegant;
8. Griaudžiant perkūnijai ir žaibuojant, telefoną geriau išjungti.

Lietuvoje nėra nustatyta, nuo kada vaikui galima naudotis mobiliaisiais telefonais, todėl tai nusprendžia tėvai. Tai svarbus sprendimas, todėl reikia gerai apsvarstyti, ar šis prietaisas bus labiau naudingas ar žalingas.

Paruošė Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Rasa Palionienė

„Vienas tėvas reiškia daug daugiau negu 100 mokytojų.“ (Dž. Herbertas)

Laikraščio numerį leido gimnazijos neformaliojo švietimo būrelis „Informacijos sklaidos klubas“ nariai, mokytoja Zofija Vaitkuvienė

