



SALVE

Švenčionių Mindaugo gimnazijos laikraštis

Balandis, Nr. 13

Salve, mieli laikraštuko skaitytojai,

Redakcijos kolektyvas sveikina Jus visus su atėjusiu (o gal net neišėjusiu nuo rudens) pavasariu, su Šv. Velykomis, su saulėtomis ir šiltomis dienomis. Primename, kad tuoj tuoj ateis egzaminų, įskaitų laikas, tačiau neverta bijoti, nes dar lieka net mėnuo, per kurį norint galima perskaityti bent 16 kūrinų iš 32 privalomų, išspręsti šimtus uždavinių, atlikti daugybę bandymų ir sėkmingai nuveikti dar daug kitų nenuveiktų darbų. Kas trukdė nuveikti – ogi gražus oras, atvykę iš užsienio svečiai, malonus tingulys, pavasarinė depresija, nesibaigiantys tėvų nurodymai, šokiai, miaukiantys katinai, žvaigždės... Nieko, mielieji, jūs galite viską, tad būkite sveiki ir – pirmyn.

Su šilčiausiais pavasariniais linkėjimais - redakcija



KOL TU MIEGOJAI

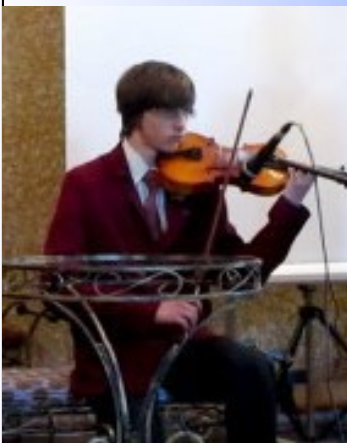
Jie buvo mūsų šviesuliai

Balandžio 23 d., per pačias Jurgines, įpusėjus nacionalinei bibliotekų savaitei, tarp Knygnešio ir Spaudos atgavimo dienų per 6 ir 7 pamokas įvyko net du gražūs renginiai. Vienuoliktų klasių mokiniai su lietuvių kalbos mokytoja Asta, pavaduotoja Jūrate, bibliotekos darbuotojomis Asta ir Mariana buvo miesto bibliotekoje pamokoje „Donelaitis kaip duona“, o po pamokos vyko į Kaltanėnus, kur pavaduotoja Jūratė papasakojo apie šviesulį, knygnešį, Švenčionių dekaną J.Burbą ir kitus žinomus šio krašto visuomenės veikėjus, buvo uždegtos žvakelės ant J.Burbos kapo (detaliau skaitykite rajono laikraštyje „Švenčionių kraštas“).

Ieva



SVEČIUOSE



Labas, Karoli,

Gimnazijos laikraštis „Salve“ nori Tave pakalbinti, nes esi respublikinio matematikos olimpiados etapo dalyvis, biologijos, matematikos, chemijos rajono olimpiadų I-osios vietos, o IT olimpiados II-osios vietos laimėtojas. Taip pat aktyviai dalyvauji gimnazijos renginiuose, rugsėjo 1-ąją esi apdovanotas rėmėjų įsteigta premija šauniausiam mokiniui. Prašom trumpai papasakoti apie save.

Aš esu Karolis Breidokas. Man patinka matematika, kaip ji pasireiškia gamtoje (Fibonačio spirālės sraigių kiautuose, kaip žiedlapiai išsidėsto į abi puses besisukančias spirales, kurių skaičius į vieną ir į kitą pusę yra du artimi Fibonačio skaičiai), fizika. Mėgstu groti smuiku.

Kaip Tau pavyksta visur suspėti?

Maloniems darbams laiko visada atsiras.

Gal turi kokią sėkmės formulę?

Kaip Albertas Einšteinas pasakė „Kas nėra padaręs nei vienos klaidos, niekada nebandė nieko naujo“. Svarbu pabandyti ką nors nauja, nes nepabandęs gyvensi nuobodžiai.

Kokių aukštumų žadi siekti gyvenime?

Savo gyvenimą sieju su informatika arba fizika.

Ar lieka laiko hobiui? Apie kokius pomėgius mes dar nežinome?

Kaip ir sakiau, maloniems darbams laiko visada atsiras. O kitokių pomėgių neturiu.

Ačiū už pokalbį, linkime sėkmės.

IŠVYKOS, RENGINIAI

Švari kalba – švari galva



2014 m. balandžio 2 d. Ib klasės mokinė Justina Cvetkovaitė, patekusi į geriausių šimtuką respublikoje (iš 12 000), vyko į antrąjį konkurso „Švari kalba – švari galva“ etapą Vilniuje, kuris vyko Vilniaus kooperacijos kolegijoje. Atlikus užduotis laukė apdovanojimų ceremonija Prezidentūroje, kuri ir Justinai, ir visiems susirinkusiems mokiniams ir mokytojams paliko didelį įspūdį. „Būtent nuo jūsų

(mokinių) priklausys, kokioje Lietuvoje gyvensime, kaip joje jausimės ir kaip kalbėsime. Būkite atsakingi už savo kalbą taip pat, kaip ir už savo tėvynę“, – pabrėžė Prezidentė Dalia Grybauskaitė savo kalboje. Susirinkusius pasveikino ir bendru laimėjimu – gimtosios kalbos puoselėjimu – pasidžiaugė Švietimo ir mokslo ministras Dainius Pavalkis, „Tilde IT“ direktorė Renata Špukienė, koncertavo Balio Dvariono mokyklos ugdytiniai.

Po renginio Prezidentūroje dar pasivaikščiota Pilies gatve, aplankyti Aušros vartai, belaukiant traukinio dar užsukta į Lietuvos geležinkelių muziejų ir apžiūrėta Ukrainos dailininko Ivano Marčuko paveikslų paroda.

Mokytoja Asta





Education and Culture
Lifelong learning programme
COMENIUS



Migracija

Esė, kurtas Comenius šalių susitikimo metu – santrauka lietuviškai

Jau nuo seniausių laikų žmonės migruoja iš vienos vietos į kitą, bandydami surasti geresnes gyvenimo sąlygas, todėl savo esė kalbu apie migraciją, jos priežastis, privalumus ir trūkumus tiek migrantams, tiek pačiai šaliai.

Priežasčių migracijai yra daug: karai, šalies ekonominė padėtis, religinis nepakantumas, blogos politinės sąlygos. Žmonės dažniausiai iškeliauja į kitas šalis norėdami geriau gyventi, įgyti aukštesnį išsilavinimą, užsidirbti pinigų arba tiesiog gyventi šalyje, kur žmonės yra laisvi nuo priespaudos.

Migracijos privalumai žmonėms yra įvairūs: geresnės ekonominės sąlygos, aukštesnis švietimo

lygis, didesnis atlyginimas, geresnės gyvenimo sąlygos, atsiveria daugiau galimybių, taip pat naujų draugų suradimas, skirtingų kultūrų pažinimas, yra plečiama žmogaus pasaulėžiūra. Pati šalis yra praturtinama kitomis kultūromis, jos ekonominis lygis gali būti pakeltas, šalis gauna daug kvalifikuotų žmonių.

Žinoma, migracija turi ir trūkumų. Liūdniausia yra tada, kuomet tenka atsisveikinti su šeima. Taip pat imigrantams gali būti sunku prisitaikyti naujoje šalyje, jie gali jaustis vieniši, sutrikę, juos galima lengvai išnaudoti.

Priimanti šalis gali turėti trūkumų: padidėjusi žmonių populiacija, pakilęs nedarbingumo lygis ir negatyvi svetimų kultūrų įtaka.

Projekto Comenius dalyvė Elvina V.



Balandžio 7-11 dienomis *Comenius* projekto svečiai iš Lenkijos, Rumunijos, Vokietijos, Italijos, Ispanijos ir Turkijos susitiko Lietuvoje, Švenčionėlių Mindaugo gimnazijoje. Pirmadienis gimnazijoje prasidėjo atidarymo švente-koncertu, kuriame sveikinimo žodžius tarė projekto koordinatore Libertina Vasilešku iš Rumunijos, Švenčionių rajono savivaldybės meras Vytautas Vigelis, projekto koordinatore gimnazijoje Jelena Diatlova, gimnazijos direktorė Eleonora Aborovičienė, svečiams koncertavo gimnazijos postfolko ansamblis „Žolynas“. Po pietų svečiai dalyvavo ekskursijoje po gimnaziją, vėliau susirinkę kalbos pamokėlėje mokėsi kalbėti lietuviškai, visomis projekto šalių kalbomis pristatė savo šalis bei dainavo dainas. Nuo pirmadienio vakaro iki antradienio pietų Kaltanėnų ugdymo ir turizmo centre vyko kultūrinė – sportinė veikla.

Antradienio ryte svečiai mokytojai lankėsi pamokose, buvo ekskursijoje UAB „Maltosa“, o popietę visi svečiai ir juos lydintys mokytojai ir mokiniai vyko į ekskursiją po Aukštaitijos nacionalinį parką, kuri baigėsi įspūdinga šakočių kepimo pamoka „Romnesoje“.

Trečiadienį mokiniai ir mokytojai lankėsi pamokose, mokiniai buvo ekskursijoje UAB „Maltosa“, vėliau visi dalyvavo menų dirbtuvėse,

kur su dailės mokytoja Alfreda Karovackiene mokėsi pinti apyrankes. Po pietų svečiai mokytojai dalyvavo konferencijoje, o mokiniai buvo šokių pamokoje su choreografijos mokytoja Renata Grigianeciene, dalyvavo sportinėje veikloje, o vakare mokiniai buvo vakaronėje Švenčionėlių jaunimo centre.

Ketvirtadienį ryte mokiniai ir mokytojai lankėsi pamokose, mokytojai vėl buvo konferencijoje, o mokiniai atliko kūrybinę užduotį: kūrė plakatus „Ką man reiškia Comenius?“, o po pertraukėlės visi susirinko refleksijai gimnazijos aktų salėje. Po pietų truputį pailsėję visi projekto dalyviai ir Švenčionėlių miestelio bendruomenė susirinko į koncertą „Žvaigždžių lietus“ miesto kultūros rūmuose, kur žavėjosi „Aukštaitukų“ atliekamais liaudiškais šokiais, „Erdvės“, „Klyksmo“, „Virsmo“, modernaus šokio duetų atliekamais šokiais, džiaugėsi daug moksle ir sporte pasiekusiais mokiniais ir jų mokytojais bei grožėjosi į Lietuvą atvykusiu gražiu ir gausiu užsieniečių būriu. Po renginio rūmų foje svečių laukė liaudies šokio fiesta.

Penktadienį, paskutinę susitikimo dieną, visi svečiai vyko į Vilnių, kur lankėsi šv. Petro ir Povilo bažnyčioje, apžiūrėjo Vilniaus senamiestį, užsukdami į Aušros vartus, Rotušę, Prezidentūrą, Šv. Onos bažnyčią ir Katedrą, pasivaikščiojo Bernardinų soduose,

Penktadienį, paskutinę susitikimo dieną, visi svečiai vyko į Vilnių, kur lankėsi šv. Petro ir Povilo bažnyčioje, apžiūrėjo Vilniaus senamiestį, užsukdami į Aušros vartus, Rotušę, Prezidentūrą, Šv. Onos bažnyčią ir Katedrą, pasivaikščiojo Bernardinų soduose, apžiūrėjo Gedimino pilį. Ir taip nejučiomis atėjo laikas išsiskirti – ne vienas projekto dalyvis nubraukė išsiskyrimo ašarą, tačiau giliai širdyje kiekvienas

tikėjo, kad užsimezgusi septynšalė draugystė tęsis, kad svečiai išsiveš tik gražius ir šiltus prisiminimus apie Lietuvą, kad birželį vėl visi susitiks Turkijoje.

Comenius projekto dalyvė Elvina



SVARBU

UNIFORMOS. REIKIA AR NE?

Pagal duomenis, kurie buvo pateikti atlikus pirmąją apklausą (tėvai, mokiniai, mokytojai), nuspręsta, kad uniforma yra reikalinga. Ji tikrai gerina gimnazijos įvaizdį, didina vaikų atsakomybę, aplinka atrodo rimtesnė.

Liko išsiaiškinti tik vieną klausimą. Ar uniformas dėvėsime kas dieną, ar taip pat, kaip dabar (2 mėn. rudenį ir 2 mėn. pavasarį)?

Pirmosios apklausos rezultatai parodė, kad didžioji dalis apklaustųjų mano, jog užtektų dėvėsime tiek pat, kiek ir dabar (2 mėn. rudenį ir 2 mėn. pavasarį), mažesnę dalis apklaustųjų mano, kad galėtume dėvėsime uniformą tik per šventes, mažiausia dalis siūlė dėvėsime uniformą kas dieną. Tarybos posėdyje tėvai ir mokytojai siūlė įvesti kasdienę uniformą. Sakė, kad švarką galima būtų pakeisti megztuku. Gal tai ir graži mintis, bet kažin, ar smagu būtų kiekvieną dieną visus metus vaikščioti su vienu ir tuo pačiu megztuku. Tuo labiau, tai neatitinka apklausos rezultatų. Turėtume atsižvelgti į mokinių, kurie nešios tą uniformą, atsakymus, norus, prašymus.

Neseniai apklausiau 102 mokinius (pirmokus, antrookus, trečiokus), pateikiau du uniformos dėvėjimo pasirinkimo variantus: „kas dieną“ ir „kaip dabar (2 mėn. rudenį ir 2 mėn. pavasarį)“. 94 mokiniai

mano, kad uniforma turėtų būti dvima taip, kaip dabar. Likę 8 mano, kad jos reikia kasdien.

O dabar laukiame supratimo ir teisybės :)

Rasa Maliavkaitė, IIc





SVEIKATA IR TRIUKŠMAS

Šiandieniniame gyvenime didėjant transpor-

to srautams, besivystant IT, modernėjant buitinei technikai sparčiai didėja triukšmas, t.y. dirbtinai sukelti įvairaus stiprumo ir dažnio garsai, kurie trukdo dirbti, poilsiauti bei kenkia sveikatai.

Apie triukšmo žalą sveikatai buvo kalbama jau gilioje senovėje. Istorijos šaltiniai mini, kad antikinės Romos gyventojai skundėsi miesto valdžiai, kad ši uždraustų ankstauro ryto metu ginti į ganyklas ožkas ir galvijus centrinėmis miesto gatvėmis, kadangi gyvulių bliovimas ir mekenimas labai trikdė miestelėnų ramų miegą. Apie 2000 metus prieš mūsų erą Kinijoje nuteistuosius mirti pririšdavo netoli varpo ir liepdavo skambinti tol, kol pasmerktasis žūdavo nuo triukšmo.

Šiais laikais atlikti išsamūs triukšmo poveikio sveikatai tyrimai ir nustatyta, kad triukšmas gali sukelti specifinį ir nespecifinį poveikį. Specifinis poveikis tai akustinės traumos. Jas sukelia labai didelio stiprumo (130 decibelų ir daugiau) trumpalaikis triukšmo poveikis, tada žmogui smarkiai skauda ausyse, svaigsta galva, gali staigiai apkursti.

Nespecifinis triukšmo poveikis - galvos skausmas, pablogėjusi atmintis, sutrikęs dėmesys, sumažėjęs fizinis bei protinis darbingumas - pasireiškia ilgai veikiant intensyviai, nestipriam 60-70 decibelų triukšmui. Be to, tyrimais nustatyta, kad triukšmas, kaip ilgai veikiantis lėtinis stresas, veikdamas per centrinę nervų sistemą, sukelia organizme sutrikimus, kurie gali sąlygoti įvairių susirgimų: hipertoninės ir išeminės širdies ligos, aterosklerozės, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos lėtinių uždegimų, opaligės bei įvairių neurozių išsivystymą.

Tyrimai įrodo, kad triukšmas skirtingai veikia įvairaus amžiaus žmones. Kadangi vaikų ir jaunuolių klausa yra jautresnė triukšmui, todėl ji greičiau ir lengviau pažeidžiama. Yra nustatyta, kad net 25 proc. pamokų metu pateikiamos informacijos neįsisavinama dėl aplinkos triukšmo. Triukšmas taip pat gali sukelti jaunų žmonių stresinę reakciją: padidėja širdies ritmas, padidėja hormonų išsis-

kyrimas. Dėl triukšmo sutrinka miegas, mažėja motyvacija, sutrinka dėmesio koncentracija, keičiasi žmogaus charakteris, jo elgesys, didėja individo grubumas bei agresyvumas.

Mokslininkai nustatę, kad triukšmo poveikis organizmui priklauso nuo jo intensyvumo, išskyrė keturis triukšmo laipsnius:

- I laipsnis (40-50 dB) – atsiranda psichinės reakcijos,
- II laipsnis (60-80 dB) – atsiranda vegetacinės nervų sistemos pakitimų;
- III laipsnis (90-110 dB) – išsivysto klausos netektis;
- IV laipsnis (daugiau negu 120 dB) – išsivysto klausos organo pakenkimas.

Jau XIX amžiuje vokiečių mikrobiologas Robertas Kochas numatė, kad „kada nors žmonija bus priversta nugalėti triukšmą taip pat ryžtingai, kaip cholera ir marą“.

Akivaizdu, kad šiais laikais ypač svarbu suprasti triukšmo žalą ir išmokti su juo kovoti. Balandžio 24 dieną minima Tarptautinė triukšmo suvokimo diena mums primena, kad turime išmokti mėgautis ne tik dirbtinai sukeliama triukšmu, bet ir suvokti iš natūralios gamtos sklindančiais vos girdimais garsais ar tiesiog pasidžiaugti tyła. Todėl šią dieną Tarptautinis klausos ir komunikacijos centras siūlo paminėti „tylos dieta“ ir laikotarpyje nuo 14:15 iki 14:16 laikytis tylos savo buvimo vietoje bei kartu propaguoja „tylių namų“, „tylios mokyklos“, „tyliųjų aplinkos zonų“ idėjas. Kartais savo ir kaimynų sveikatos problemas sumažinsime sumažinę televizoriaus, radijo ar audio grotuvo garsą.

Straipsnį parengė D. Gaidamavičienė

Kaip nebijoti egzaminų dešimtų ir dvylikų klasių mokiniams?

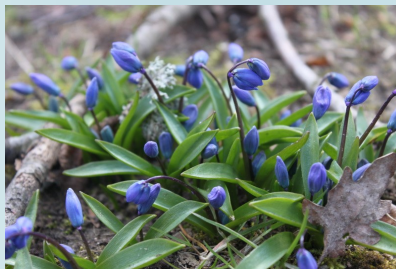
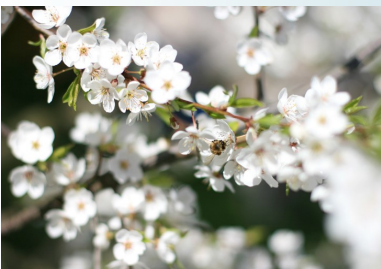


Kadangi egzaminai tikrai bus ir jau visai netrukus, siūlome paskaityti gydytojo ir dėstytojo D. Pūro patarimus: „Kaip gydytojas galiu jums nuoširdžiai rekomenduoti negerti

vaistų nuo nervų, nevartoti įvairių dirbtinių darbinimo stimuliacijų priemonių, neužsiiminėti cheminiais nervų gydymo metodais“, – Vilniuje vykusioje parodoje „Mokymasis. Studijos, Karjera 2012“ kalbėjo D. Pūras. Egzaminai – patikrinimas žinių ir gebėjimų, kurie formavosi nuo pat pradinių klasių, o ypač paskutinius dvejus metus“. Psichiatras atkreipė dėmesį, kad kelios dienos prieš egzaminus lemiamos reikšmės neturi – egzaminai neužklumpa netikėtai. Pasak D. Pūro, nepasimesti, nepanikuoti, neprarasti vidinės pusiausvyros padės platesnis ir filosofiškesnis požiūris. D. Pūro teigimu, psichologijos specialistai svarbiausiu brandaus žmogaus požymiu laiko gebėjimą pačiam priimti sprendimus ir prisiminti atsakomybę. „Kai vaikas bręsta, iš pradžių daug sprendimų už jį priima tėvai. Bet artėja pilnametystė ir žmogus turi pats pradėti priimti sprendimus. Tai visiškai suprantama, todėl išmintingi tėvai nuo pat kūdikystės vis daugiau sprendimų perleidžia vaikams ir ateityje tuo džiaugiasi. Gebėjimas pačiam priimti sprendimus ir atsakyti už juos – pats svarbiausias brandžios asmenybės bruožas ir pats geriausias skiepas nuo nuolatinių kompleksų, krizių, perdegimų“, – aiškino VU docentas. Jis patarė nebijoti kartais tėveliams mandagiai paaiškinti, kad egza-

minus laiko ne jie. „Pats svarbiausias mano patarimas, receptas, kaip pasiskiepyti nuo perdegimų ir nervingumų – pasitikėjimas savimi, savo jėgomis ir žiniomis, asmenybės ištekliais. Tai pats geriausias vaistas nuo perdegimų. Kartu, žinoma, su adekvačiu savo pasirengimo ir gebėjimo įvertinimu: nelabai sveika save nuvertinti, nelabai sveika per aukštai iškelti ambicijų kartelę“, – kalbėjo D. Pūras. D. Pūro teigimu, vienas rimtesnių rizikos veiksnių per egzaminus – per didelis sureikšminimas esą viską nulemsiančių egzaminų rezultatų. Pasak jo, niekas nesako, kad egzaminai nesvarbus gyvenimo momentas, bet yra daugybė pavyzdžių ir sėkmės istorijų, kai žmonės studijavo visai ne tai, ką paskui sėkmingai veikė. Pasak docento, lemtingų etapų gyvenime bus dar dešimtys ir šimtai, tad reikia mokytis įveikti jaudulį ir stresą bei žygiuoti tolyn. „Hansas Selye (kanadiečių gydytojas ir mokslininkas) nuolat kartojė: gyvenimas be streso yra mirtis. Ta prasme, ačiū Dievui, kad yra streso, blogai tikrai užsilikti šiame streso ir pereiti į liguistą stresą arba liguistai reaguoti į stresą. Pats stresas – sveikas, tai patikrinimas, ar asmenybė ir organizmas tinkamai reaguoja“, – aiškino D. Pūras. Jo teigimu, tai taikoma ir laikant egzaminą, ir einant į pasimatymą. Stresas parodo, kad esate sveikas ir gyvas.

<http://www.delfi.lt/news/daily/education/dpuro-patarimai-kaip-neperdegiti-ir-nesinervinti-per-egzaminus.d?id=55374731#ixzz2zp0ZiKuU>



REDAKCIJA:

Korespondentai: Laura, Ilona, Kotryna, Ieva, Elvina, Erika, Evelina

Maketuotojai: Tomas, Augustinas

Kuratorė: mokytoja Asta

Kontaktiniai duomenys: asta.cincikiene@gmail.com,
201 kab.

Kitame numeryje

Svečiuose Matas
Kaip kovoti su fobijom
Vasarą pasitinkant
Atvirų durų dienos
Pergalės

džiaugsmas

Ir