



SALVE

Švenčionėlių Mindaugo gimnazijos laikraštis

2013, Gegužė-birželis, Nr. 7



Amžiais nepailstantis laikas nusiveda dar vienus mokslo metus. Netrukus nutils mokyklinio skambučio aidas, ištuštės koridoriai...

Baigiamė 2012-2013 m. m. Nuėjome įdomią pažinimo ir brandos kelio atkarpą: mokėmės skaityti ir suprasti, klausytis ir išgirsti, jausti ir užjausti, mokėmės ne tik atkartoti kitų išmintį, bet ir ją interpretuoti, ne tik mėgautis laisve, bet ir jausti atsakomybę – mokėmės būti ŽMONĖMIS visur ir visada.

Gimnazija – tai ne tik vadovėliai, pamokos, atsiskaitomieji darbai, pirmiausia tai – buvimas kartu, kalbėjimasis, nesenkantis atradimo džiaugsmas, iššūkiai sau ir kitiems...

Gražūs ir prasmingi mūsų mokinių ir mokytojų pasiekimai: pamokose taikomi nauji, inovatyvūs metodai, kuriamas pažangos vertinimo ir įsivertinimo modelis: rajono dalykinėse olimpiadose, konkursuose mokiniai pelnė 19 prizinių vietų, rajono garbę gynė 5 mokiniai dalykinėse respublikinėse olimpiadose, Tarptautiniame matematikos konkurse „Kengūra“ 14 mokinių geriausiai išsprendė užduotis tarp kitų rajono mokyklų mokinių. Virtualiame konkurse „Kalbų kengūra“ 5 mokiniai gavo auksines, sidabrines, oranžines nominacijas, vertimų konkurse „Tavo žvilgsnis“ 4 mokiniai pelnė apdovanojimus. 8 mokiniai plėtė savo žinių akiratį ir baigė neakivaizdines mokykla prie universitetų.

2012 m. rugsėjį pradėjome įgyvendinti Europos sąjungos finansuojamą projektą. Comenius „Jaunimas be sienų – paauglių migracija Europoje“. Jau pabuvojome 3 šalyse, o kitais mokslo metais vyksime į 4 Europos valstybes. Šiuolaikinio šokio kolektyvai (jų net 4) stebina visus modernizmu, kūrybiškumu, įdomia tematika. Dainų studija tapo respublikinio konkurso „Ave Vita“ nugalėtojais, pelnė apdovanojimus Mezginaitės konkurse. Postfolko ansamblis „Žolynas“ koncertavo TV laidoje „Duokim garo!“. Gimnazijos maironėčiai dalyvauja respublikiniame projekte „1863 metų sukilimas“. Krepšininkų (vaikinų) komanda Lietuvoje užėmė IV vietą.

Dar daug mažų ir didesnių pasiekimų galėčiau vardinti ir vardinti ...

Didžiausias visų mūsų pasiekimas yra tai, kad į gyvenimą išlydime 74 jaunuolius, XIII-tą abiturientų laidą.

MIELI ABITURIENTAI!

Šiandien galbūt dar svarstote, kur stoti, kokią specialybę įgyti, o gal tik gavus brandos atestatą eiti dirbti. Žinokit, svarbu rinktis atsakingai, pasitariant su tėvais, mokytojais, specialistais, bet kartu įsiklausykit ir į savo širdies balsą, savo pašaukimą. Lietuvoje yra puikių studijų ir darbo galimybių – suraskite tai, kas Jums įdomiausia ir kas geriausiai atitinka Jūsų lūkesčius.

Kuo nuoširdžiausiai linkiu Jums sėkmės laikant egzaminus, renkantis tolesnį kelią, įgyvendinant savo svajones.

Visi besimokantys ir dirbantys gimnazijoje esame svarbūs, ir todėl, kad ir kokį darbą atliktume, didesnę ar mažesnę, jis prisideda prie bendros sumos. Ačiū už naujas idėjas, už kūrybą, už meilę gimnazijai!

Visiems linkiu gražios, šiltos vasaros!

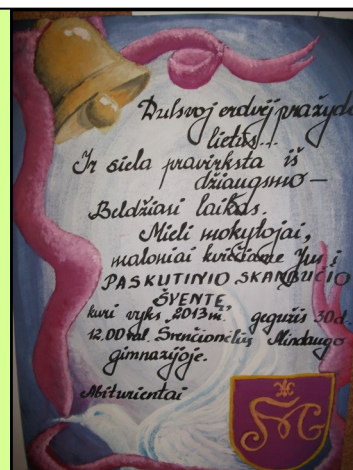
Gimnazijos direktorė
Eleonora Aborovičienė

Salve, mieli skaitytojai,

Štai ir baigėsi dar vieni mokslo metai. Su mokykla atsisveikina „velnių prisiėdė“ - juk laida tryliktoji! - abiturientai, kuriems visi linkime kuo geriausios kloties ir kad egzaminų rezultatai nenuviltų. Mokslo metai vieniems buvo puikūs, džiuginantys pasiekimais, kitiems gal tiesiog linksmi, kupini nuotykių, dar kitiems—nuobodūs ir ilgi. Viskas, brangieji, priklauso nuo jūsų pačių. Taigi, o mes sveikiname su artėjančiomis atostogomis, linkime šiltos ir smagios vasaros, grįžę rudenį būtinai atsineškite kuprinę įspūdžių.

Redakcija

Paskutiniam skambučiui nuskambėjus



Mieli abiturientai,

Pagaliau išaušo gražus vis dar pavasario rytas. Praėjo naktis, kupina buvimo kartu, kai kuriama, kai siekiama nustebinti, pagerbti, išreikšti savo dėkingumą ir meilę. Išėjęs iš namų netenki žado, o šventinė ramybė, besitęsianti nuo antradienio šventų Mišių, tampa iškilinga. Nežinom, kokie jausmai jus šiandien lydi, bet ir patys, ko gero, nežinot. Galbūt dėkingumas – už galimybę rinktis, už draugo šypsena, už draugišką praeivio veidą. Kuo labiau žmogus pamiršta save, tuo labiau jis save įprasmina. Akivaizdu, jog didelė gyvenimo prasmė slypi mažuose dalykuose, kai stengiesi ne pykti, o bandai suprasti ir mylėti. Konkrečios situacijos prasmei atrasti tereikia vieno – atsidėti visa širdimi. Nesiilgėti praeities, nebijoti ateities ir vertinti dabarties akimirka. Sėkmės Jums, mūsų abiturientai.



Mokytojams linkime ir toliau dirbti paprastus darbus, būti tikriems, kad įprastos pareigos ir kasdieninė duona yra saldžiausi dalykai gyvenime.

Tėvams linkime kantrybės ir sveikatos laukiant egzaminų rezultatų ir primename, kad šeima – tai vieta, kur turėtų būti gera, jauku ir saugu. Nepamirškite to ir Jūsų vaikui bus gera, ir Jūs, matydami besišypsantį savo žmogutį, būsit patys laimingiausi pasaulyje.

*Dvyliktokų auklėtojos Daiva, Jelena
ir Teresė*

TRUMPA METŲ VEIKLOS APŽVALGA

Kaip viščiukus skaičiuojame rudenį, taip mokykloje nuveiktus darbus dar kartą apžvelgiame mokslo metams baigiantis. Tai ne viskas, tačiau dalis to, apie ką dar nerašėme.

Pirmiausia pasidžiaukime mūsų pasiekimais:

Pabradės „Ryto“ gimnazijos <i>padėka</i> už dalyvavimą Europos kalbų dienos renginyje
VĮ Švenčionėlių miškų urėdijos <i>padėka</i> Švenčionėlių Mindaugo gimnazijos komandai, tradicinėje Grybų šventėje surinkusiai didžiausią grybų kiekį ir užėmusiai I vietą bei pasirodymo rungtyje užėmusiai II vietą
Švenčionėlių Mindaugo gimnazijos Dainos studija II respublikinio Elenos Mezginaitės moksleivių ir jaunimo dainuojamosios poezijos festivalio-konkurso <i>laureato diplomas</i> užėmus III vietą už Elenos Mezginaitės poezijos interpretaciją. Dainos studija respublikiniame moksleivių autorinės dainos festivalyje-konkurse „Ave, Vita!-2012 „Ave vita“ festivalyje tapo nugalėtojais
Tarptautinės istorinio teisingumo komisijos <i>Padėkos raštas</i> už dalyvavimą pilietinėje iniciatyvoje „Tolerancijos skėtis“, skirtoje tarptautinei Tolerancijos dienai – lapkričio 16 dienai paminėti
IX šalies ir jaunimo šokių festivalio- konkurso „Norim kult...2013“ <i>padėka</i> kolektyvams „ Virsmas “, „ Klyksmas “ už dalyvavimą konkurse bei Rygos lietuvių vidurinės mokyklos <i>padėka</i> šiuolaikinių šokių grupei „ Klyksmas “ už dalyvavimą tarptautiniame festivalyje „Mano tėviškės spalvos“
Lietuvos mokinių olimpinio festivalio <i>rajoninių lengvosios atletikos</i> atskirų rungčių varžybos. Mūsų vaikinių komanda užėmė II vietą, o merginų IV vietą. I vieta : M. Mandrik (1000 m, rezultatas 2 min. 49 s) ir K. Bojarūnas (rutulys, rezultatas - 14 m), E.Žameici (1000m); II vieta : T. Kuodis (šuoelis į tolį, rezultatas – 5 m 45 cm); III vieta : R. Skorulskis (100 m, rezultatas – 11,58 s), P. Lamauskaitė (rutulys, rezultatas – 7 m 85 cm), rezultatas P. Rudinskis (šuoelis į tolį, rezultatas – 5 m 26 cm); IV vieta : L.Pledaitė (rutulys, rezultatas – 7 m 45 cm); VI vieta : R.Račinskaitė (100 m, rezultatas – 15,19 s); <i>Estafetinis bėgimas</i> 4 x 100 m - II vieta (R. Skorulskis, T. Kuodis, R. Kuldo, M. Mandrik, D. Podolskis).
Lietuvos mokinių Olimpinio festivalio zoninėse vaikinių krepšinio varžybose gimnazistų komanda (1997 m. ir jaunesni) užėmė II vietą, I vieta rajone
Švenčionėlių Mindaugo gimnazijos merginų komandą, Lietuvos olimpinio festivalio rajoninėse krepšinio varžybose, užėmė II vietą
„Manijos Moksleivių krepšinio lygos“ (MKL) bendrojo lavinimo mokyklų čempionato finale respublikoje. Mūsų gimnazijos krepšininkai užėmė IV vietą, I vieta rajone
Iva klasės mokinys Marius Mandrik gavo Rygos Lietuvių vidurinės mokyklos padėką už aktyvų dalyvavimą ir organizavimą Lietuvos ir Latvijos projekte „A Hoop Of Health“ (mokytoja R.Grigianecienė)
Simona Breidokaitė , IIIb klasės mokinė, respublikiniame konkurse „Jaunasis gamtininkas“ pakviesta į II respublikinį turą (mokytoja Daiva Gaidamavičienė)
Kristina Jusytė ir Gintarė Garlaitė , IIIc klasės mokinės, yra 2012 m. konkurso-festivalio „Ave, Vita“ nugalėtojos ir parsivežė Utenos mero padovanotą pagrindinį prizą – gitarą! (mokytojas G.Šalna)
Ugnė Rukšėnaitė (IIIc) ir Sergej Kulikov (IIIb) gavo „LITHUANIA SHOW DANCE 2013“ čempionato diplomą 6 vietas laimėtojams ADULTS DUO amžiaus grupėje (mokytoja R.Grigianecienė)
Vytautas Trojanas, Agnė Vaitkevičiūtė, Greta Malčanovaitė (IVa) 2013 m. baigė Lietuvos jaunųjų matematikų mokyklą (mokytoja T. Dudėnaitė)
Ilna Žilytė (IIIc) laimėjo III vietą Švenčionių r. Kaltanėnų UTC fotografijų konkurse „Mano žemė“ (mokytoja A.Karovackienė)

TRUMPA METŲ VEIKLOS APŽVALGA

Mokinių taryba inicijavo ir atliko anketavimą dėl budėjimo gimnazijoje. Supažindiname su rezultatais:

Klausimas nr. 1: Ar esate patenkinti budėjimu gimnazijoje?

Taip-31, iš dalies-29, ne-40, kartais-12

Klausimas nr. 2: Ar reikia budėjimo gimnazijoje?

Taip-5, kartais-18, ne-87

Kodėl? Atsakymą argumentuokite.

Nes gimnazijoje niekas nebėgioja, nesimuša ir t.t.; manau, tai tik laiko gaišimas; manau, gimnazijoje ir taip tvarka, o tas budėjimas atima pertraukas ir neduoda jokios naudos; nes mes ne maži vaikai, manau, patys galim susitvarkyti be budinčių; kam tas budėjimas reikalingas, jei vaikai nebėgioja ar vėl ką nors daro. Suprantama, progimnazijoje reikia, nes ten vaikai galvas nususukt gali, o čia? Nei bėgioja, visi ramiai.. gi čia jau kažkiek suaugam; nes jis veltui, tik pasėdėjimui.. Jei reikia ką sutvarkyt ar prižiūrėt tvarką, gali ir taip sudrausmint vyresni mokiniai; nes gimnazijoje ir taip tvarkinga, per pertraukas koridoriuose beveik nieko nevyksta; nereikia budėti, mokiniai budėdami nieko nepakeis. Grumtynes rūbinėj ir užlindinėjimus bariuke gali suvaldyti tik mokytojos. Jų yra klausoma. Mokytojoms budėti reikėtų tik rūbinėje ir bariuke; neapsimoka budėti. Ir kaip jaunesni galėtų sudrausminti tuos vyresnius, kurie siaučia? Jie juk pasiunčia jaunesnį ir viskas; toks budėjimas nebuvo ir nebus efektyvus. Kad ir kokia klasė budėtų, jie neatlieka pareigų - arba jiems nuspjaut, arba jie bijo; nes mūsų gimnazijoje niekas nebėgioja koridoriais ir nešiukšlina, tad budėjimas tampa bevertis.

Klausimas nr. 3: Ar gimnazijoje yra vietų, kuriose reikėtų budėtojų?

Valgykloje; bare ir lauke; rūkymo vietose; rūbinėje; vienintelė vieta gimnazijoje, kur reiktų griežto mokytojų budėjimo, yra už kampo, kur dauguma mokinių mėgsta eiti parūkyti; trečiame aukšte; už „Žaliosios“; rūsyje; nes ten yra tokių, kurie mėgsta šiukšlinti, ir kt.

Klausimas nr. 4: Pateikite pasiūlymus budėjimui gimnazijoje gerinti.

Mokytojai turėtų reaguoti į budėjimus ir vaikų klaidas, o dabar dauguma nereaguoja; budėjimo gimnazijoje nereikia; labiau tikrinkite; rūbinėje žiemą ir rudenį reikėtų daugiau budinčių mokytojų, ypač po šešių, septynių pamokų; galima surengti konkursą „Geriausia budinčioji klasė“, gal tai labiau suaktyvintų mokinių budėjimą; manau, budėti turėtų tik vyresnių klasių mokiniai, nuo 11-os ar net 12-os klasės, o labiausiai gimnazijoje dirbantys, tik ne mokytojai, o valytojai ir kt.; nėra jokios išeities, jei bausti galėtų mokiniai, jie patys gautų į kailį; budėjimas galėtų būti tik masinėse susibūrimo vietose ir tik per ilgąsias pertraukas ir kt.

Taigi, visada, analizuodamas veiklos rezultatus, surandi ir tobulintinų ar kaitos reikalaujančių dalykų:

šiais mokslo metais buvo neefektyvus mokinių budėjimas;

nutrūko gimnazijos bendradarbiavimas su kitomis mokyklomis;

„atgyveno“ kai kurie renginiai, pavyzdžiui, Abiturientų susitikimas, Savivaldos diena ir kt.

Pagal mokinių tarybos atlikto anketavimo rezultatus

SKELBIMAS!!!

Gimnazijos laikraščiu „Salve“ labai reikia mokinio, mokinio piešti komiksus arba tiesiog galinčio iliustruoti laikraštį:) Taip pat kviečiame kitais mokslo metais prisidėti prie mūsų komandos tuos, kuriems svarbios aktualijos, kurie nori lavinti žurnalistikos įgūdžius, kurie moka ir nori maketuoti. Nepatingėkite—jūsų sukurtą laikraštį gali skaityti visas pasaulis, tad kurkime jį įdomų pasauliui:))) Kreiptis į mokytoją Astą (201 kab., asta.cincikiene@gmail.com)

Redakcija



Fotografija—tai tik žavi akimirka, sustabdyta mūsų širdies akių...(Vaidas Lečas)

Šiandien mūsų laikraštyje svečiuojasi Erika Janušaitė iš Ilc klasės, kuri mėgsta ir moka fotografuoti, labai gražiai piešia portretus... Ji mielai sutiko pristatyti savo hobį, kuris, galbūt, kada nors virs profesija. Erika patirties semiasi iš šalyje gerai žinomų fotomenininkų, jos nuotraukos buvo parodoje Nalšios muziejuje. Taigi, susipažinkite :

Sveiki, esu Erika Janušaitė, mokausi 10 klasėje. Net nežinau, ką galėčiau pasakyti apie save, nes nemėgstu kalbėti apie save ar savo pomėgius. Na, bet trumpai pasakysiu, kad mėgstu fotografuoti. Šis hobis „gimė“ visai atsitiktinai, net nepamenu, kaip ir kada. Bet apytiksliai tai būtų prieš metus.

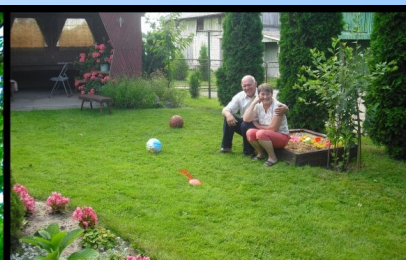
Vos pradėjusi fotografuoti pradėjau ir piešt. Patinka fotografuoti žmones,



bet kai jie nemato. Tada fotografijose atsispindi gražios ir visiškai nesuvaldinčios emocijos. Fotografuodama dažnai noriu kažką pasakyti, bet nežinau ką, dažnai noriu kažką parodyti, bet nežinau kaip, nes viskas jau, rodos, padaryta, pasakyta ir nufotografuota... Per fotografijas perteikiu emocijas, tai tarsi kaip ir

išsilaisvinimas. Išsilaisvinimas iš Tavo dabarties pasaulio ir „piešimas“ Tavo svajonės, Tavo fantazijos, Tavo jausmų, Tavo pasaulio, kokį Tu nori jį matyti. Dovanodama fotografijas visada ką nors pasakau. Pasakau, kodėl tai nufotografavau, ką man tai primena ar paprasčiausiai nurodau paslėptą mintį. Pavyzdžiui, kai labai pasiilgau savo mylimo dėdės, nufotografavau praverius vartelius, kieme stovintį medį, prie kurio užaugo tiek jis, tiek aš. Medyje trys inkilai, kurie simbolizuoja mūsų šeimą... Manau, kad pradžia tiek. :)

Erika



Gegužės 9d. gimnazijos skaitykloje vyko parodomieji debatai, tema: „**Skaitymas – naudingas malonumas**“, skirti knygos diena paminėti. Debatuose dalyvavo pirmųjų klasių mokinių atstovai. Panagrinėkime oponentų teiginius.

Teigiančiųjų argumentai:

- Skaitymas skatina protinę veiklą.
- Skaitant gaunama daug informacijos.
- Skaitymas turtina žodyną.
- Beveik visą informaciją gauname iš knygų.
- Mažai knygų – mažai išmintingų žmonių.
- Protėviai neveltui kovojo dėl spaudos laisvės, knygų išsaugojimo.
- Knygos formuoja asmens vidinį pasaulį, požiūrį į kitus žmones.
- Skaitantysis ugdo savo asmenybę ir skatina savęs pažinimą.
- Knyga gali padėti rasti atsakymus į rūpimus gyvenimiškus klausimus.

Neigiančiųjų argumentai:

- Šiuolaikinėje visuomenėje yra daug alternatyvių informacijos šaltinių, kurie gali pakeisti skaitymą.
- Skaitymas užima daug laiko.
- Tam tikras maistas (pavyzdžiui, šokoladas) taip pat skatina protinį aktyvumą.
- „Mažiau žinosi – ramiau miegosi“.
- Protinė veikla priklauso nuo daugybės aplinkybių, ne tik nuo skaitymo.
- Informacija lengviau įsisavinama, sužinant ją modernesniais bei įdomesniais būdais, pavyzdžiui, žiūrint televiziją, klausant radijo, žiūrint paveikslėlius ir t.t.

Taigi, džiaugiamės pirmųjų klasių aktyvumu ir svariais argumentais. O kurie teiginiai Jus labiau įtikino – spręskite patys.

Greta



Šių metų gegužės 3 dieną Švenčionėlių kultūros centre įvyko renginys „Judesio pagauti“. Žiūrovai galėjo mėgautis stulbinančiais pasirodymais. Čia netrūko nei juoko, nei ašarų, nei aplođismentų. Šokėjai privertė sutelkti dėmesį visus: tiek jaunimą, tiek ir senelius. Sausakimšoje salėje buvo jaučiama pakili nuotaika, kuomet scenoje pasirodydavo jaunieji menininkai. Visi pasirodymai išskirtiniai ir nepakartojami. Buvo jaučiamas stiprus žiūrovų palaikymas, kadangi aplođismentai po kiekvieno pasirodymo tapdavo vis garsesni bei stipresni. Šiais metais „Judesio pagauti“ renginyje buvo pagerbti ne tik šokėjai, bet ir mūsų gimnazijos gabūs jaunuoliai, užėmę prizines vietas respublikinėse bei rajoninėse olimpiadose—jiems įteiktos nominacijos—auksiniai obuoliai. Džiugu, jog mūsų bendruomenė turi tiek jaunų ir talentingų žmonių.

Kaip bebūtų gaila, tačiau kiekvienas renginys turi pradžią ir pabaigą. Ne išimtis ir šis koncertas. Sunku žodžiais apsakyti jausmą, kuomet ašaros pačios ima riedėti skruostais ir žmogus supranta, jog egzistuoja paprasti stebuklai, galintys pradžiuginti ir praskaidrinti dieną. Kulminacija buvo stulbinanti. Neliko nei vieno abejingo žiūrovo: vieni šypsojosi, antri - liejo džiaugsmo ašaras, treči, ko gero, prisiminė savo jaunystę. Nors koncertas pralėkė tarsi viena akimirka, tačiau prisiminimai bei užplūdusios emocijos išliks žmonių širdyse dar ilgą laiką.

Justina, IVa

GEGUŽĖS 15—TARPTAUTINĖ ŠEIMOS DIENA



Gegužės 15-oji – Šeimos diena. Jungtinių Tautų organizacijos sprendimu ji minima nuo 1994 metų.

Žmonėms visame pasaulyje reikia šeimos – nepaisant to, kokią vietą šeima užima visuomenėje. Daugumai žmonių šeima – saugumo ir laimės vieta, kur visi išmoka solidariai gyventi. Nepaisant greitų socialinių pokyčių, šeima – kiekvienos visuomenės stabilumo centras. Kiekvienoje kultūroje šeima yra žinoma kaip patikimiausia solidarumo forma, garantuojanti visuomenės išlikimą. Asmenys priklauso vienas nuo kito. Tai ypač aktualu tuo metu, kai vaikai auga ir šeima jiems suteikia saugią aplinką.

Gimnazijoje šiemet šeimos dieną šventė II c klasė. Susirinko tėveliai, broliukai ir sesu-

tės. Tėveliams pasistengėme parodyti, ką mes per mokslo metus nuveikėme, kad mokame ne tik gerai mokytis, bet ir galim koncertą surengti, filmą sukurti, žaidimų sugalvoti ir net pyragą iškepti. Buvo labai smagu pabūti visiems būryje, nors surengti tokią šventę gal net šiek tiek tingėjosi—juk už lango toks šiltas pavasaris:)

Svarbiausia, ką visi supratom, kad mes esam graži šeima, o kai esam šeima, jaučiamės saugūs ir stiprūs ir jokie sunkumai mūsų neišgąsdins. Pabandykit ir Jūs—gal taps nauja tradicija švęsti šeimos dieną.

Ieva

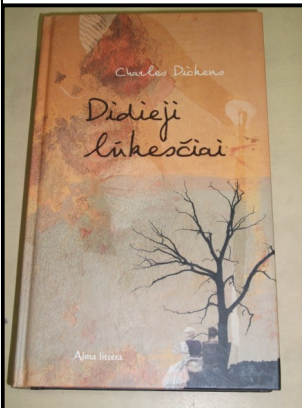


KENGŪRA 2013

Vieta rajone	Vardas, pavardė	Taškų suma
9 klasės		
1.	Karolis Breidokas	77,25
4.	Andrius Paukštė	58,75
5.	Adomas Taluntis	51,25
10 klasės		
1.	Rytis Trojanas	66,25
7.	Akvilina Rudinskytė	51,25
8.	Ugnė Karneckaitė	50
10.	Edgaras Stanaitis	46,75
11 klasės		
1.	Joana Kurtinytė	67,50
4.	Urtė Paškevičiūtė	56,25
7.	Simona Breidokaitė	51,75
12 klasės		
2.	Laura Bureikaitė	66,25
8.	Greta Molčanovaitė	53
10.	Rūta Čičiurkaitė	50



UŽSUK Į BIBLIOTEKĄ



„Didieji lūkesčiai“ – detektyvų elementų prisodrintas romanas. Herojus – nekilingas ir neturtingas jaunuolis Pipas, kuris svajoja tapti tikru džentelmenu ir siekia užkariauti gražuolės Estelos širdį.

„Mylėk savo artimą“ – romanas apie vokiečių emigrantus, priverstus blaškytis iš vienos šalies į kitą, slapstytis, kęsti alkį, nelegaliai kirsti valstybių sienas. Nuolat patirdami mirtiną pavojų knygos veikėjai vis dėlto randa jėgų atjautai ir meilei.



Bibliotekininkės

SAUGUMO PATARIMAI VASARAI

Saulės žala. Kaitrūs saulės spinduliai gali sukelti ne tik nudegimus, bet ir saulės smūgį. Labai svarbu yra naudoti apsauginius kremus nuo saulės su kuo didesniu apsaugos faktoriaus skaičiumi. Geriausias laikas deginimuisi yra rytas (nuo 9 iki 11 val.) ir pavakare (nuo 17 iki 19 val.). Vidurdienio saulė ypač kenkia.

Žaibo pavojai. Kiekvienais metais vasaros metu nuo žaibo iškrovo įvyksta nemažai nelaimingų atsitikimų. Dar prieš audrą susiraskite tinkamą priedangą. Niekada neplaukite audros metu, nekalbėkite telefonu, nesinaudokite elektriniais prietaisais.



Erkių įkandimai. Būdami gamtoje dėvėkite drabužiais ilgomis rankovėmis, mūvėkite ilgas kelnes, naudokite erkes ir kitus kraujasiurbius vabzdžius atbaidančius tepalus ar purškalus; įeigu pastebėjote prisiurbusią erkę, nuimkite ją kuo greičiau vaistinėse parduodamais specialiais pincetais.

Skendimai. Nenardykite nežinomose vietose, neplaukite ten, kur draudžiama; maudydamiesi nekramtykite gumos ir nevalgykite, taip pat nesimaudykite iškart pavalgę.

Kelionės. Išvykstant pailsėti į svečias šalis reikėtų iš anksto pasidomėti, kokios infekcijos būdingos šiam regionui. Norint išvengti žarnyno ligų būtina gerti fasuotą, virintą ar šaltinio vandenį iš butelių, valgyti tik apdorotą maistą. Keliaujant dviračiais tiek suaugusiems, tiek vaikams reikėtų pasirūpinti tinkamomis apsaugomis.

Apsinuodijimai maistu. Atšilus orams vis dažniau iškylaujama gamtoje, maistas kepamas lauke ant laužo ar grotelių. Malonumą valgyti gamtoje gali aptemdyti apsinuodijimas maistu. Svarbu yra planuoti. Būtinai reikia pasiimti pakankamai vandens, ilgiau negendančių produktų. Viskas turi būti švaru, laikykitės visų įmanomų higienos priemonių. Kai abejojate maisto kokybe, geriau jį išmeskite.

Svarbiausia—vasarą būkite sveiki ir nepamirškite iki rugsėjo pasitikrinti sveikatą pas šeimos gydytoją:)

REDAKCIJA:

Vyr. redaktorius: Greta

Korespondentai: Laura, Dvilė, Patricija, Miglė, Akvilė, Erika, Ieva, Ugnė, Simona, Justina

Maketuotojai: Antanas, Karolis, Laurynas

Kuratorė: mokytoja Asta

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



Redakcija dėkoja dvyliktokėms Laurai, Justinai, Dovilei, Patricijai, daug prididėjusioms leidžiant gimnazijos laikraštį, ypatingą ačiū tariame redaktorei Gretai.

Ačiū už nuoširdumą, idėjas, laiku pateiktą medžiagą, ačiū už tai, kad buvote:)