



GIMNAZIJOS NAUJIENOS

GRUODIS 2022

| NUMERIS #5 |

Ar jau?

Ar jau pasipuošėt eglutę? Ar jau parašėt laišką Kalėdų seneliui? Ar jau surežisavot pasirodymą karnavalui? Ar jau sugalvojot, kaip pradžiuginsit artimuosius? Ar jau?..

Gimnazijos korespondentai kviečia minutėlę nurimti. Naujajame numeryje rasite ir įkvepiančių pavyzdžių, kaip įgyvendinti svajones, ir patarimų, kaip įveikti nerimą. Ir, žinoma, galėsite pajusti žemišką kūrybinį gūį...

Gražių švenčių!

Jaunųjų korespondentų komanda



Nuotrauka Justo Petraičio, 8kl.



Mokytoja, išpildžiusi savo svajonę

Kulių gimnazijoje jau ilgus metus veikia Jaunųjų šaulių būrelis, tačiau šiemet jame permainos - jaunieji šauliai turi naują vadę. Kalbiname būrelio vadovę mokytoją Daivą Ščupokienę.

-Dauguma žinome, kad esat nauja šaulių vadė, tai kaip susidomėjote šaulių veikla?

-Iš tikrųjų seniai turėjau tokią svajonę, kad norėčiau būti karininke, tai gal ta svajonė dabar ir bus išsipildžiusi. O be to, pasitaikė gera proga: mokytojas Kazimieras atsisakė būrelio, nes nebenorėjo jam vadovauti, tai tada aš netgi pati ir pasisiūliau.

-Ar sunku buvo laikyti pirmą pakopą būtent vadams?

-Sunku buvo ta prasme, kad man buvo viskas absoliučiai nauja, tai man buvo tikrai sunku. Sunkiausia topografija, žemėlapių skaitymas, o visa kita yra išmokstama, jeigu yra įdomu, jeigu domiesi, manau, tikrai viskas išmokstama.

Tęsinys 2-ame psl.

-Kiek laiko skiriat šiai veiklai?

-Na, dabar „supuola“, kad teks važiuoti į Šaulių rinktinės susirinkimus. Bus susirinkimų netgi Lietuvos mastu – važiuosiu į Kauną gruodžio mėnesį. Išsina, net keletas valandų.

-Ar pati kažką mokotės savarankiškai?

-Taip, nes norint perduoti žinias vaikams, mokiniams, reikia ir pačiai daugiau žinoti. Nors šiuo atveju vaikai žino daugiau už mane.

O kaip artimieji reagavo?

-Tikrai labai įvairiai. Mama, pavyzdžiui, sakė išvis kam tau reikia šito, ar tu gali atsisakyti. Sakau, kodėl aš turiu atsisakyti, jeigu man tai yra įdomu, galų gale tai yra mūsų tėvynės gynyba.



Jaunųjų šaulių būrelio nariai

-Kaip manote, kodėl jaunimas prisijungia prie šaulių?

-Aš kaip sakau, didžiąjai daliai gal „veža“ būtent tai, kad yra dėvimos uniformos, kad yra stovyklos, kur vaikai išvažiuoja. Vien todėl galbūt. Vaikai ne tiek susimąsto, kas ten vyks, bet užkabina visai kiti dalykai.

-Kokios pagrindinės veiklos šaulių būrelyje?

-Kol kas daugiau užsiimam fizine veikla, bet kadangi jau gavau ir programas (o reikia žiūrėti į programas) tai vienas užsiėmimas buvo apie išgyvenimą, maistą. Kitą kartą jau kursim laužą, pabandysim netgi, kaip išfiltruoti vandenį pasisėmus iš „prūdo“. Tokiais etapais, sakykim mediciną galim praeiti.

-Kaip manote ar ateityje domėsitės šia veikla?

-Manau, kad taip, nes jau kai įstoji, tu esi susijęs su tuo. Netgi gavau patarimą iš kitų būrelių vadų, nuvažiuoti į bazinį užsiėmimą, sudalyvauti, su vaikais į stovyklą išvažiuoti kartu, kad pamatyčiau, kaip ten dirbama.

-Ką palinkėtumėt mūsų skaitytojams?

-Hm, gal vis dėlto „šauliška“ būtų palinkėti atsakomybės – kiekvienam. Tai reiškia, jeigu pasakiau žodį, pažadėjau, kad jį ir ištesėčiau.

**-Ačiū, kad sutikot pakalbėti.
Linkime sėkmės!**



Kalbino Austėja ir Neila, 7 kl.

Jei nerimas užvaldo gyvenimą

Nerimas – tai susirūpinimo, dirglumo, baimės, nuogąstavimo jausmas. Šia tema kalbinome psichologę Laurą Viršilaite.

„Dažniausiai žmonės jaučia nerimą, kai jaudinasi dėl kažkokios įtampą keliančios situacijos. Tai gali būti darbo pokalbis, egzaminai, atsiskaitymai ir panašiai. Nerimas gali kilti ir tada, kai jaučiame grėsmę savo saugumui, nors tai gali būti tik įsivaizduojama grėsmė“, – paaiškina psichologė Laura Viršilaite. Taip pat, jos teigimu, nerimas gali pasireikšti tada, kai nejaukiai jaučiamės aplinkoje, kuri mus supa.

O kaip galime sustabdyti mus užpuolusį nerimą? Pirmiausia turėtume savęs paklausti, kas man kelia nerimą? Tuomet reikia pradėti dirbti su savimi ir pabandyti įveikti nerimą. Labai veiksmingi yra kvėpavimo pratimai, fiziniai pratimai, mėgstamos muzikos klausymasis, miegas, netgi tam tikrų maisto produktų atsisakymas ir kt.

Ar yra normalu jausti nerimą kasdien?

Psichologės teigimu, tai nėra normalu. Kasdien jaučiamas nerimas gali iššaukti daug įvairiausių ligų, todėl su juo būtina dirbti.

Su nerimu sunku susitvarkyti, nes jis gali pasireikšti kartu su panikos sutrikimais, potrauminio streso sutrikimais. Nerimas gali būti socialinis – kai žmogus jaudinasi bendraudamas su kitais, generalizuotas – kai nerimo lygis itin aukštas ir nerimaujama dėl smulkmenų.

Šiomis dienomis labiausiai pasireiškianti nerimo rūšis yra socialinis nerimas. Socialinis nerimas – tai nuolatinė baimė. Asmuo pradeda vengti situacijų, kuriose jis atsiduria dėmesio centre, pavyzdžiui: viešai kalbant, bendraujant su kitos lyties atstovu, valgant, rašant viešoje vietoje. Dėl šios fobijos gali pasireikšti kūno reakcijos – širdies plakimas, rankų drebulys, galvos sukimasis, paraudimas ir kt.

Kaip galime padėti sau, kai jaučiame socialinę baimę?

Vienas iš būdų – meditacija. Meditacija padeda nusiraminti, atpalaiduoti kūną. Yra įrodyta, jog meditacija padeda kovoti su nerimu bei baimėmis. Taip pat galime mažais žingsneliais save pratinti prie įvairios aplinkos. Mums gali padėti pasivaikščiojimai lauke, nuėjimas į kiną, kavinę, parduotuvę, dažnesni pokalbiai su žmonėmis.

Tęsinys 5-ame psl.



Nuotrauka Justo Petraičio, 8kl.

Ką klausome? 🎧 🎵

🎬 🎥 Ką žiūrime?

Filmų žiūrėjimas ir muzikos klausymas daugeliui tapo kasdienybe. Neturėdami ką veikti mes įsijungiame filmą arba klausomės patinkančios muzikos. Visa tai yra puikus būdas, kaip praleisti laiką, nes muzika yra kaip *terapija*, kaip galimybė bent kelioms minutėms tapti tuo, kuo nori būti ar net kur nori būti. Klausant muzikos atrodo lyg išskrendi į savo sukurtą šalį ir ten gali *būti su savo emocijomis*. Jas išreikšti taip, kaip tik *tu nori*. Filmai taip pat gali būti vienas iš būdų, kaip *atitrūkti nuo realybės*. Filmų žiūrėjimas – tarsi kitokio pasaulio įsivaizdavimas – gali būti net *motyvacijos šaltinis*. Per muziką ir filmus mes galime suprasti tai, ką žodžiais būtų sunku pasakyti, jie gali padėti mums *bendrauti*. Todėl tiek filmų žiūrėjimas, tiek muzikos klausymas gali būti puikus pasirinkimas, kaip praleisti laisvalaikį ir *pabūti savimi*.

Štai keletas Kulių gimnazijos mokinių išrinktų filmų ir dainų:

Filmai

- „Kruela“ ("Cruella" 2021)
- „Greiti ir įsiutę“ ("The Fast and the Furious")
- „Šypsena“ ("Smile")
- „Džokeris“ ("Joker")
- „Anė su E“ ("Anne with an E")
- „Bėgantis labirintu“ ("The Maze Runner")
- „Žmogus voras: nėra kelio atgal“ ("Spider-Man: No Way Home")



Dainos

- Dj nevykele „Aerobika“
- Tom Odell „Another Love“
- The Neighbourhood „Sweater Weather“
- BA. „AUKA“
- BA. „PILNATIS“
- Eminem „Lose Yourself“
- Eminem „The Real Slim Shady“



Medžiagą surinko ir paruošė spaudai Greta ir Kamilė Stončiūtė, III g klasė

Atkelta iš 3 psl.

Bet ar dažnai žmonės stengiasi sau padėti kreipdamiesi į psichologus? Pasak psichologės, būtent nerimas yra dažna priežastis, dėl kurios žmonės prašo pagalbos, tai yra viena dažniausių kreipimosi į psichologą priežasčių.

Taigi, galime teigti, jog nerimas yra dažna priežastis kasdieniame gyvenime, tačiau su juo gana sunku susitvarkyti, tad turime ieškoti pagalbos ir kreiptis į psichologus, kurie mums padės įveikti šią problemą.

Deimantė ir Radvilė, III g klasė

Šaltiniai: <https://www.lrytas.lt/gyvenimo-budas/psichologija/2020/01/21/news/psichologas-nurode-kokiu-atveju-jauciamas-nerimas-reiskia-rimta-sutrikima-13340078>, <https://www.namaityla.com/post/5-b%C5%ABdai-kaip-suvaldyti-nerim%C4%85>, <https://pagalbasau.lt/nerimas/>

Kūrybos kampelis

SUOLAS

Suolas gražus, kai kurienas net puikus,
Kažkas jį niekina, nes jis nepatogus.
Kodėl? Juk jis nuostabus!

Kiek žmonių čia kvatojos?
Kiek žmonių čia raudoja?
Šitam nevertinamam suole?

Šį suolą paišo, braižo, net daužo...
Kodėl jie nesusimąsto kitaip -
Kad tu čia daug prisiminimų palikai?

x x x

Kai pro duris tu išeini,
Atsiminimus suole palieki.
Namo tu labai skubi,
Su šypsena plačia grįžti.

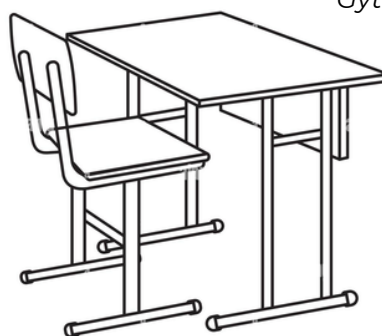
Pasitinka namuose tėvai
Ir tavo mylimi kiti
Šeimos nariai.

Mano šypsena plati,
Nes ant stalo vakarienė gardi.
x x x

Namų darbus aš darau
Ir galvoju,
Kiek suolų pribraižiau.



Gytis S. I g klasė



SNAIGĖ

Sukosi, sukosi snaigė,
Ir nukrito ant delno staiga.
Aš ją užklojau kitu delniuku.
Oi! Snaigutė pavirto vandens lašeliu.
Gal koks magas aš esu,
Pupt, aš planą turiu,
Jei paliesiu tavo delniuku,
Ar nepavirsi rasos lašiuku?

Naida Leliugaitė, 2 klasė



PIRMAS SNIEGAS

Už lango bąla jau laikai
Ir krenta pirmos snaigės.
Balta žiema baltu pūku
Užkloja tyliai žemę.

Ir kur apsidairai
Aplinkui balta balta,
Apsnigę eglės ir beržai,
O mums visai nešalta.

Povilas Jenkus, 6 kl.

ATĖJO ŽIEMA

Sukasi po kiemą pūgos,
Kaukia vėjai naktimis.
Ir eglių žalios skaros
Pasipuošė baltomis.

Rieda debesų kariatės,
Dangus blizga žvaigždėmis,
Na tai kas, kad šaltos žiemos -
Mes ledus tirpdysim širdimis!
Tegul snaigės sukdamos iš lėto
Vėl pražįsta gėlėmis.

Ugnė, 3 kl.)

ŽIEMOS RYTAS

Kai vieną rytą pabudau
Ir pažvelgiau pro langą,
Iš džiaugsmo nebeužmigau,
Nes aplinkui buvo balta.

Apsirengęs aš šiltai
Su džiaugsmuėjau į lauką,
Čiuožinėjau tuoj linksmi
Dar pasikviečiau ir draugą.

Justas Zaleckis, 3 kl.

KAS TEN PIEŠĖ?

Kaip šalta už lango,
Balta, gražu.
Snaigė ant lango -
Kaip nuostabu.

Kas daugiau gali
Sudomint mane?
Tas, kas ant lango -
Paveikslo galia.

Kas gi ten piešė?
Dailininko ranka?
Kas mane aplankė
Naktelę šią?

Raštų visokių:
Gėlyčių, lapų...
Paliečiu pirštu -
Oi, ir įkando...

Kas mane aplankė
Naktelę šią?
Kas pasakytų
Žodelį tą?

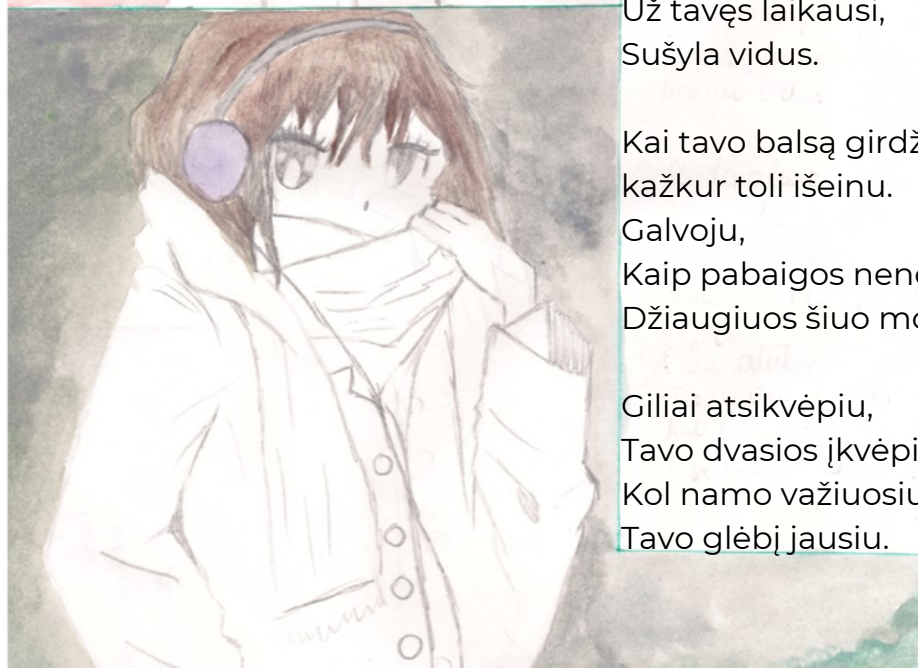
Meda Petrikaitė, 6 kl.



Būnant su tavim
Plaučiai užsipildo jausmu.
Už tavęs laikausi,
Sušyla vidus.

Kai tavo balsą girdžiu,
kažkur toli išeinu.
Galvoju,
Kaip pabaigos nenoriu -
Džiaugiuos šiuo momentu.

Giliai atsikvėpiu,
Tavo dvasios įkvėpiu -
Kol namo važiuosiu,
Tavo glėbį jausiu.



Ilustracija Radvilės Žiliūtės, III g kl.

Ar tu tikras sau?
Ar blogai tik tau?
Užkelk knygą
Ant dulkėtos spintos.
Norėčiau būti savas
Jie sako.
Galėčiau būti mažas
Jie sako.
Geriau patylėk,
Savęs paklausyk,
Tik nieko nesakyk,
Už rankos pasilaikyk.

Dėl tavęs
širdis nerimsta,
Liūdesys gimsta,
Kūnas šiurpsta,
Mėnulis žydi.
Tu netyli.
Naktiniais paukščiais
Išskrendu ieškot,
Dar kartą pakartot:
Galiu žiūrėt į tavas akis,
Kol siela atgims.

Saulė Račkelytė, 8kl.

KALĖDŲ LAUKIMAS NAMUOSE

Šiemet žaliaskarę eglutę
Mes parsinešime namo
Ir vėl užmigt nenorėsime.
Prie lango susibėgę kartu
Lauksim elnių virš medžių tankių -
Jie atveš mums daug dovanų!
Prisipildys oras Kalėdų giesmių,
Žvaigždės kris iš dangaus ant eglės šakų,
Susėdę klausysim varpelių dainų
Ir lauksim Kalėdų visi kartu.

Vykintas Blėdis, 5 kl.





KALĖDINIS MIESTAS

O žiemužė jau atskriejo,
Baltą sniegą pamėtėjo.
Miestas apšviestas žvaigždžių –
Nebereik jokių šviesų!

Ir mėnulis ryškiai šviečia,
Ir vaikus prie lango kviečia.
Pasibaigs greit visos bėdos,

Auksė Stuopelytė, 5 kl.

KALĖDŲ SENELIS

Ateina Kalėdų Senelis,
Atneša jis dovanų.
Būna labai smagu,
Kai gaunu jų!

Visus metus buvau gera.
Padėjau mamai visada.
Padėjau draugei kažkada,
Todėl ji man tokia gera.

Kalėdų Senelis labai laimingas.
Patinka jam geri vaikai.
Kasmet aplanko juos visus,
Ir yra laukiamas namuos.

Senelis džiaugiasi žiema,
Taip gera ir smagu, kai daug pasninga.
Jis gali lėkti rogėmis drauge,
Su savo elniais baltame sniege.

Elena Tolvaišaitė, 3 kl.



Kulių gimnazijos laikraštį „Gimnazijos naujienos“ ruošė Jaunųjų korespondentų būrelio nariai.

Redaktorė: Daiva Zaleckienė

Korespondentai: Saulė Račkelytė, Povilas Jenkus, Neila Višpulskaitytė, Austėja Žilinskaitytė, Greta Gedvilaitė, Deimantė Kuprytė, Kamilė Stončiūtė, Radvilė Žiliūtė.

Fotografas: Justas Petraitis

Maketuotojas: Agnius Zaleckis

gimnazijoskorespondentai@gmail.com