

Riešės šviesa

Šiame leidinyje



Kokybiškas miegas – raktas į laimingą gyvenimą!



Skaniausi receptai!



Kelionės aplink pasaulį!

Redaktorės žodis



Labas! Su jumis sveikinuosi aš, Eglė, Riešės gimnazijos laikraščio redaktorė. Prieš save matote pirmąjį laikraščio „Riešės šviesa“ numerį. Čia norime atverti duris kiekvienam, norinčiam suprasti ir kuo giliau pažinti Riešės gimnazijos pokyčius ir pasiekimus, bet tuo pačiu ir

sužinoti daug kitos naudingos ir įdomios informacijos įvairiomis temomis. Tad ko lauki? Negaišdamas pasinerk į pirmuosius ir tikrai nepaskutinius šio laikraščio puslapius!

„Kai tu tikrai ko nors trokšti, visas pasaulis slapta padeda tau įgyvendinti šį troškimą“

(Paulo Coelho)



**Svajoti be ribų linkėdama
Laikraščio redaktorė
Eglė Grigoravičiūtė**



Informacija

Pamokų laikas

- 1 pamoka 8.00 – 8.45 val.
- 2 pamoka 08.55 – 09.40 val.
- 3 pamoka 09.50 – 10.35 val.
- 4 pamoka 11.00 – 11.45 val.
- 5 pamoka 12.15 – 12.55 val.
- 6 pamoka 13.05 – 13.50 val.
- 7 pamoka 14.00 – 14.45 val.
- 8 pamoka 14.55 – 15.40 val.



Nuotrauka sugeneruota su DI

Pirmų klasių pamokų laikas

- 1 pamoka 8.00 – 8.35 val.
- 2 pamoka 08.55 – 09.30 val.
- 3 pamoka 09.50 – 10.25 val.
- 4 pamoka 11.00 – 11.35 val.
- 5 pamoka 12.05 – 12.40 val.
- 6 pamoka 13.00 – 13.35 val.
- Pamokos trukmė 1 klasėje – 35 min.

GYVENIMAS GIMNAZIJOJE

Iš pradinės į progimnaziją – kas pasikeičia?



- Sveika, Paula. Visų pirma noriu padėkoti tau, kad sutikai su manimi pabendrauti. Gal gali keliais sakiniais prisistatyti?

- Esu gyvūnų mylėtoja. Man šiuo metu yra 11 metų. Mano mėgstamiausia spalva – balta.

- Gal galėtum papasakoti apie savo pomėgius?

- Mėgstu vedžioti šunis prieglaudose, patinka jodinėti žirgais ir leisti laiką su draugais.

- Ačiū už pasidalinimą, smagu geriau tave pažinti. Kaip žinia, penktoje klasėje susiduriama su įvairiais iššūkiais: nauja sistema, daug skirtingų mokytojų, mokomųjų dalykų ir pasikeitusių draugų. Tai kaip tau sekasi ši nauja pradžia?

- Manau, kad penktoje klasėje yra sunkiau negu pradinėje, nes kiekvieną dieną mokomės naują temą.

- Ar jau susidūrei su iššūkiais?

- Taip, net nesitikėjau, kad bus taip sunku.

- Ar jautiesi laisvesnė penktoje klasėje? Kodėl?

- Tikrai taip, nes jau galiu išeiti iš mokyklos teritorijos.

- Kuris mokymosi lygis tau labiau patinka – kai buvai pradinėje ar dabar?

- Labiau patiko pradinėje.

- Kodėl?

- Man pradinėje klasėje buvo žymiai lengviau mokytis.

- Kokius pastebėjai esminius pokyčius šiais metais?

- Susiradau daugiau draugių iš vyresnių klasių ir galime žymiai laisviau judėti pertraukų metu.

- Ar vis dar yra noras grįžti į pradinę mokyklą? Kodėl?

- Taip, manau, daug kas sutiktų su manimi, nes tame lygmenyje viskas vyksta paprasčiau ir lengviau.

- Ko palinkėtum sau ir kitiems mokiniams šiais mokslo metais?

- Klausyti mokytojų ir per daug neatsipalaiduoti.

- Nuoširdžiai dėkoju tau, Paula, kad pasidalinai savo nuomone ir išpūdžiais.

Skilties autorė

Kamilė Dzikaitė 6c kl.

Nuotraukos iš asmeninio pašnekovės albumo



TAI, KAS MUMS SVARBU

Kaip sustiprinti vidinę savijautą?

Kaip sustiprinti vidinę savijautą? Ar lengva atsakyti į šį klausimą? Dauguma sakytų, kad taip – paprasčiausias asmens pasirūpinimas savimi. Gal norint sustiprinti savo vidinę sveikatą reikėtų žvelgti giliau? Jeigu norime save keisti, reikia visų pirma žinoti, kaip atpažinti stresą ir nerimą.

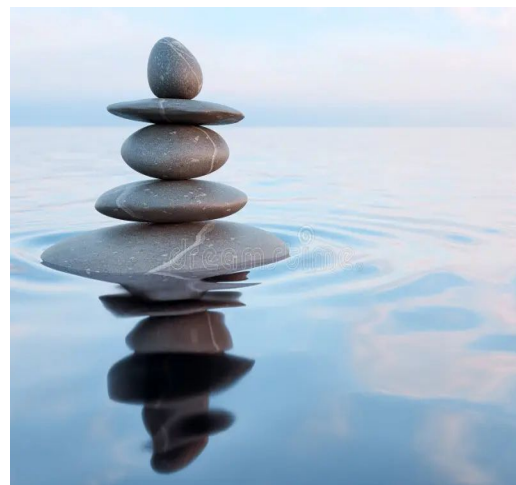
Stresas ir nerimas yra dažni šiuolaikinės visuomenės sveikatos sutrikimai. Kiekvienas žmogus, kurį esame sutikę bent kartą gyvenime, yra susidūręs su stresu bei nerimu. Aišku, visiems šis jausmas pasireiškia skirtingai. Vienam stresas gali tęstis dienų dienas, o kitiems trunka tik akimirka. Tačiau, tai nereiškia, kad streso nebuvo. Šiais laikais visi labai mėgsta „varžytis“ – kas gi labiau pavargęs. Kieno nuovargis yra labiau viršesnis. Kam galima būti pavargusiam, o kam – ne.



Bet kodėl tai problema? Pavyzdžiui, pasiremkinge situacija: du mokiniai susitinka po pamokų valgykloje pavalgyti. Vienas kitam skundžiasi, kiek daug darbų reikės padaryti. Vienas sako: „Labai nenoriu daryti lietuvių namų darbų, o dar ir matematikos nepradėjau. Į tai antras atsako: „Tiek nedaug? Aš tai turiu dar padaryti fiziką, anglų ir matematiką. Tu čia labai nedaug turi, ko stresuoji? Iš pirmo žvilgsnio skamba kvailokai, bet kas čia tokio blogo? Gi du draugai tiesiog kalbasi, bet tai ir įrodo, kaip visi priprato būti „lengvame strese“ ir „varžytis“ įrodydami, kad yra labiau užkrauti darbais. Nors abudu yra lygiai taip pat pavargę nuo ilgos mokslo dienos.

Deja, tai yra realybė. Tačiau, jei žiūrėsime į šią situaciją kiek kitaip ir bandysime ieškoti sprendimų – galėsime sukontroliuoti.

Visų pirma, norėdami suvaldyti stresą, turime jį skirti nuo nerimo. Aišku, abu jausmai yra labai panašūs, bet geriau žinoti, kur tiksliai kyla problema, siekiant ją išspręsti. Visi žinome, iš kur kyla nerimas ir stresas, tai gali būti išorinis spaudimas, pervargimas, artimo žmogaus netektis ir dar daugiau priežasčių.



Stresas – organizmo reakcija į išorinę ar vidinę grėsmę, spaudimą. Jis gali būti trumpalaikis, padedantis susidoroti su iššūkiais, arba ilgalaikis, sukeliantis rimtų sveikatos problemų.

Nerimas – baimės ar susirūpinimo jausmas, dažnai susijęs su ateities įvykiais. Nerimas gali tapti nuolatiniu, net ir nesant akivaizdžioms išorinėms priežastims.

Vienareikšmiškai, jeigu susiduriame su stresu bei nerimu, susidursime ir su tais simptomais, kurie yra ne tik emociniai, bet ir fiziniai: galvos skausmas, raumenų įtampa, širdies plakimas, miego sutrikimai – labai dažni pojūčiai.

TAI, KAS MUMS SVARBU

Tiek daug negatyvo, o tai kaip valdyti ar išgydyti tą stresą? Kaip tobulėti ir augti kaip asmenybėms? Būdų yra:

Konsultacijos su specialistais- pavyzdžiui visada galima prašyti pagalbos iš ugdymo personalo: socialinių, psichologės ar mokytojų;

Fizinė veikla – reguliarus sportas padeda sumažinti stresą ir pagerina nuotaiką. O trumpiau tariant – kūno kultūra nėra toks didelis blogis;

Sveika gyvensena – subalansuota mityba, pakankamas miegas ir fizinis aktyvumas yra svarbu mūsų sveikatai;

Socialinė parama – dalijimasis savo jausmais su artimaisiais gali suteikti paramą ir sumažinti stresą. Kad ir kaip kartais nesinori ar netgi yra baisu, leisdami žmonėms žinoti apie savo jausmus ir emocijas galime sau padėti. Gera kartais išsipasakoti.

Taigi, apibendrinant – stresas yra natūrali gyvenimo dalis. Jis buvo ir bus, bet, jeigu jį kontroliuosime, tai jo simptomai mažiau diktuos mūsų gyvenimui. Labai svarbu pasirūpinti savimi, pasiskirstyti krūvį ir daryti pertraukas.



Skilties autorė

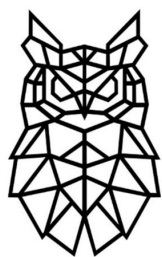
Justina Zaleskytė Id

Nuotraukos asociatyvios

Straipsnyje remtasi šia informacija:

<https://www.medicina.lt/>

Mokinių tarybos informacija



Labai prašome atkreipti dėmesį į uniformos dėvėjimo tvarką ir kultūringą, pagarbų bei etišką tarpusavio bendravimą. Kol visi nesusiimsime ir nepradėsime rodyti teigiamo pavyzdžio – nebus vykdomi renginiai 5-8 ir I-IV klasių mokiniams. Tad būkime draugiški ir vieningi!

Lapkričio mėnesio veiklos:

Tolerancijos mėnuo;

12 d. – Pyragų dienos akcija;

21 d. – 1-4 klasių
Beždžioniukų diskoteka.

LAISVALAIKIS

Kas vyksta mokykloje?

Atrask savo mėgstamą būrelį!

Mūsų mokykloje vyksta daugybė įdomių būrelių ir užklasinių veiklų! Čia kiekvienas gali rasti tai, kas patinka – nuo sporto iki meno, nuo muzikos iki mokslinių eksperimentų.

Mėgsti skaičius? Tave kviečia „STEAM skaičių laboratorija“.

Jeigu labiau mėgsti kūrybą, rinkis: „Sceninę raišką“, „Dainavimą“, „Spalvų pasaulį ir daile“, „Aprangos dizainą“ ar „Lankstinius ir kitus įdomiuosius darbus“.

Norintys mokytis kalbų gali lankyti: „Kalbame japoniškai“, „Ispanų kalbą“ ar „Vokiečių kalbą“.

Club de Español
Ispanų kalbos būrelis

Kiekvieną antradienį
15:00 - 15:45
Riešės gimnazijoje

326 kab.
Pamokos lietuvių ir ispanų kalbomis 3-4 klasių mokiniams.

230 kab.
Pamokos ispanų ir anglų kalbomis 5-9 klasių mokiniams.

REGISTRACIJA:
MARTA.ILGAVICIUTE@RIESEGIMNAZIJA.LT (pamokos lt/es kalbomis 3-4kl);
maryll.noguera@RIESEGIMNAZIJA.LT (pamokos eng/spanish for 5-9 grades)

Nuotrauka kurta naudojant "Canva" programą



Jeigu labiau mėgsti kūrybą, rinkis: „Sceninę raišką“, „Dainavimą“, „Spalvų pasaulį ir daile“, „Aprangos dizainą“ ar „Lankstinius ir kitus įdomiuosius darbus“.

Sporto mėgėjams siūlomi: „Kvadrato“, „Zumbos“, „Tinklinio“ ir „Fitness treniruočių“ būreliai, o tiems, kurie mėgsta žaidimus, patiks „Šaškės ir šachmatai“, „Stalo futbolas Kick&Play“ ar „Strategų klubas“.

Norintys išmokti tvarkytis su pinigais gali lankyti: „Finansinį raštingumą“ ar „Finansų kompasą“, o pasvajoję apie verslą – prisijungti prie „Jaunųjų verslo kūrėjų“ būrelio.

Skilties autorės

Elzė Kisielitė ir Olivija Dukel

6c kl.

Riešės gimnazijos būreliai – tai ne tik veikla po pamokų, bet ir galimybė atrasti naujų pomėgių, susirasti draugų bei patirti daug džiaugsmo!

Visą būrelių sąrašą rasi čia

[:https://share.google/JLjbVNOc2Wc6DTsZd](https://share.google/JLjbVNOc2Wc6DTsZd)

Nuoroda iš Riešės gimnazijos oficialaus puslapio.



Nuotraukos iš gimnazijos "Facebook" paskyros



Nuotraukos iš Riešės gimnazijos oficialaus puslapio

GYVENIMO BŪDAS

Kokybiškas miegas – raktas į laimingą gyvenimą!

Sveiki, sveikinuosi su jumis jau antrą kartą. Esu ne tik šio laikraščio redaktorė, bet ir turiu savo asmeninę skiltį, kurioje norėčiau pasidalinti žiniomis apie sveiką gyvenimo būdą bei patarimus, galėsiančius nors truputį pagerinti ir jūsų pačių savijautą. Na, o šiandien pasidalinsiu keliais aspektais apie labai paprastą ir mums gerai pažįstamą procesą – miegą.

Miegas yra labai svarbi mūsų gyvenimo dalis, su kuria susiduriame kiekvieną dieną. Tai nėra šiaip poilsis, tarkim gulėjimas su telefonu rankose. Kai miegame, smegenys apdoroja viską, ką per dieną išmokome ir patyrėme, todėl geriau prisimename įvairią informaciją bei greičiau mąstome. Be to, kūnas miegodamas atsigauna – auga raumenys, tvarkosi imunitetas ir hormonai.

Miego metu organizmas gamina citokinus – baltymus, kurie padeda kovoti su infekcijomis, uždegimais ir stresu. Jeigu negauname pakankamai poilsio, citokinų gamyba organizme sumažėja, o tai gali padidinti riziką susirgti peršalimo ligomis, gripu ar kitomis infekcijomis.

Kokybiškas miegas padeda išlaikyti gerą kraujo spaudimą ir cholesterolio lygį, dėl to sumažėja tikimybė susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, diabetu, nutukimu, depresija ar patirti insultą. Geras miegas padeda kontroliuoti svorį ir sumažina apetitą saldžiam ir kaloringam maistui, padeda išlaikyti sveiką odą ir mažina jos senėjimo požymius. Jei žmogus nuolat mažai miega, jis tampa dirglesnis, sunkiau susikaupia, krenta jo nuotaika ir energijos kiekis, todėl miegas tiesiogine prasme įtakoja tiek mūsų kūną, tiek galvą.

Dar vienas dalykas, kodėl svarbu miegoti – melatoninas. Melatoninas yra natūraliai organizme gaminamas hormonas, atsakingas už miego – budėjimo ciklo reguliavimą. Jis gaminamas smegenyse esančioje kankorėžinėje liaukoje (epifize) reaguojant į šviesos ir tamsos ciklus. Kai aplinkos šviesa pradeda mažėti, kankorėžinė liauka pradeda gaminti daugiau melatonino, kuris siunčia signalą organizmui, kad laikas ruoštis miegui. Šio hormono lygis didžiausias naktį ir mažėja, kai ryte pradeda švisti.



Nuotrauka asociatyvi

Melatoninas yra svarbus ne tik miego kokybei, bet ir bendrai sveikatai, nes jis padeda reguliuoti kūno temperatūrą, kraujospūdį ir hormonų lygius. Trūkstant melatonino arba sutrikus jo gamybai, gali atsirasti miego sutrikimų, kurie gali neigiamai paveikti bendrą sveikatą, nuotaiką ir kasdienę veiklą. Todėl melatoninas yra esminis komponentas, padedantis palaikyti sveiką ir subalansuotą gyvenimo ritmą.

Tad linkiu nepamiršti, koks svarbus ir reikalingas yra miegas mūsų kūnui ir savijautai. Saldžių sapnų!

Skilties autorė

Eglė Grigoravičiūtė 8a kl.

Straipsnis parengtas remiantis moksliniais šaltiniais:
<https://klssk.lt/wp-content/uploads/2025/03/Miego-svarba.pdf>

KELIAUKIME

Kodėl verta aplankyti Romą?

Kadangi man labai patinka kelionės ir esu aplankiusi daug šalių, tai šioje skiltyje dalinsiuosi įvairiais įspūdžiais ir patarimais.

Roma – amžinasis miestas

Roma – tai Italijos sostinė ir vienas seniausių bei įspūdingiausių miestų Europoje. Šis miestas dažnai vadinamas „amžinuoju miestu“, nes jo istorija siekia daugiau nei 2700 metų.

Vatikano miestas – valstybė mieste.

Romos centre yra unikalus darinys – **Vatikano miestas**, mažiausia valstybė pasaulyje. Čia gyvena popiežius, o **Šv. Petro bazilika** ir **Siksto koplyčia** su Mikelandželo freskomis pritraukia milijonus lankytojų iš viso pasaulio. Tai viena svarbiausių vietų katalikams, tačiau net ir netikintys žmonės čia atvyksta pasigrožėti nuostabi menu.



Romos kasdienybė

Šiandien Roma yra modernus, gyvas miestas, pilnas kavinių, restoranų ir madingų parduotuvių. Italai garsėja savo virtuve – čia galima paragauti tikrų itališkų patiekalų: **pica**, **pasta** ir **gelato** (itališki ledai).

Ką aplankyti Romoje?

1. Koliziejus – didžiausias Romos simbolis.

2. Romos forumas – senovės miesto širdis.

3. Panteonas – įspūdinga šventykla su milžinišku kupolu.

4. Trevi fontanas – įmesk monetą ir sugrįši į Romą!

5. Ispanijos laiptai – populiarus susitikimų vieta.

6. Vatikanas – popiežiaus namai ir meno lobynas.

7. Navonos aikštė – kupina fontanų, menininkų ir kavinių.

Roma – tai tarsi muziejus po atviru dangumi. Čia susipina istorija, menas ir itališkas gyvenimo būdas.



Skilties autorė

Izabelė Bagdonaitė 8a kl.

Nuotraukos iš asmeninio archyvo

RUDENS GĖRYBIŲ RECEPTAI

Greitas obuolių pyragas - vienas skaniausių ragautų!

Ingredientai:

Porcijų skaičius: 6

Tešlai:

700 g obuolių (jau nuluptų, be
sėklų)

3 vnt kiaušinių

150 g miltų

120 g cukraus

100 ml pieno

3 v.š. aliejaus (bekvapio)

2 a.š. kepimo miltelių

1 žiupsnelis druskos

šiek tiek vanilės aromato

Viršui:

1 vnt kiaušinių

75 g cukraus

50 g sviesto (tirpinto)

PARUOŠIMO BŪDAS:

Paruošimo laikas: Apie 45 min.

1. Tešlai cukrų, vanilę ir kiaušinius išplakti iki putų. Suberti miltus, kepimo miltelius, druską ir išmaišyti. Supilti pieną ir aliejų, išmaišyti.

2. Obuolius nulupti, išpjauti sėklalzdžius ir supjaustyti skiltelėmis. Įmaišyti į tešlą.

3. Tešlą supilti į kepimo popieriumi išklotą formą. Kepti iki 200 C laipsnių įkaitintoje orkaitėje 30 minučių.

4. Kol pyragas kepa, pasiruošiamo užpilą viršui: sviestą ištirpinti ir truputį atvėsinti, išmaišyti su cukrumi ir kiaušiniu. Užpilti ant pyrago. Kepti dar 10-12 min.

5. Iškepusį palikti 10 min., pravėsti kepimo formoje, tik tuomet pjaustyti.



Nuotrauka iš „La maistas“ oficialios svetainės

Šaltinis: [Greitas obuolių pyragas - vienas skaniausių ragautų! - receptas | La Maistas](#)



Nuotrauka asociatyvi

RUDENS GĖRYBIŲ RECEPTAI

Keksiukai su moliūgais!

Ingredientai:

300 g iškepto moliūgo

1 apelsino nutarkuota žievelė ir
50ml sulčių

100 ml pieno

2 kiaušiniai

150 g cukraus

100 g sviesto, tirpinto

250 g miltų

2 šaukšteliai kepimo miltelių

žiupsnelis druskos

1 šaukštas krakmolo

Slyvų džemo

Paruošimo būdas:

1. Įkaitinkite orkaitę iki 180C.
2. Moliūgą kartu su apelsino sultimis, žievelė ir pienu išplakite mikseriu iki vientisos konsistencijos.
3. Atskirame dubenyje suplakite kiaušinius su cukrumi, supilkite atvėsintą tirpintą sviestą, tada įmaišykite moliūgo masę.
4. Kitame dubenyje sumaišykite birius produktus: miltus, kepimo miltelius ir druską bei krakmolą. Birius produktus suverskite į kiaušinių plakinį ir išsukite iki vientisos masės.
5. Mažų keksiukų formelėse išdėliokite popierinius indelius. Pripildykite tešlos į kiekvieną popierinį indelį maždaug 3/4 tūrio. Tada į kiekvieną formelę įdėkite po šaukštelį slyvų džemo, ir truputį įmaišykite džemą į keksiuko masę.
6. Kepkite apie 20 min., arba kol keksiukai gražiai pagels ir įbestas medinis pagaliukas bus sausas.



Nuotrauka iš „La maistas“ oficialios svetainės

Šaltinis: [Keksiukai su moliūgais – Nidos receptai](#)



Nuotrauka asociatyvi

RUDENS GĖRYBIŲ RECEPTAI

Moliūgų sriuba!

Ingredientai:

1 mažas moliūgas,
1 svogūnas, 2 skiltelės česnako,
1 l sultinio,
druskos, pipirų,
grietinėlės.

Paruošimo būdas:

moliūgą, svogūną ir česnaką supjaustykite, kepkite orkaitėje, kol moliūgas taps minkštas. Užpilkite karštu sultiniu ir viską sutrinkite iki vientisos masės. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį. Prieš patiekiant galite šiek tiek įpilti grietinėlės.



Nuotrauka iš „La maistas“ oficialios svetainės

Šaltinis: [Moliūgų nauda ir gardūs receptai](#)

Parengė

Augustė Lamanauskaitė 6c kl.



Mokytojas klausia mokinio:

- Kodėl neatlikai namų darbų?
- Mūsų namuose įvyko trumpas sujungimas.
- Ir ką veikei visą vakarą tamsoje?
- Žiūrėjau televizorių.
- Be elektros? – stebisi mokytojas.
- Taip, juk turėjau žvakę.



Nusišypsok

Grįžta pirmokas rugsėjo 1-ąją iš mokyklos ir pareiškia:

- Viskas, į mokyklą aš daugiau neisiu!
- Tėvai klausia jį:
- Kodėl? Kas atsitiko?
 - Rašyti aš nemoku, Skaityti irgi nemoku. Tai dar ir kalbėtis neleidžia!

Klasės auklėtoja:

- Gal, vaikai, kuris iš jūsų šį savaitgalį padarė gerą darbą?
- Aš padariau, – sušuko Marytė.
- Šeštadienį nuvažiauvau pas močiutę ir tuo ją nudžiuginau, o sekmadienį išvažiauvau ir ji dar labiau apsidžiaugė!

