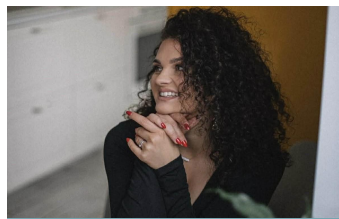


Riešės šviesa

Šiame leidinyje



Kasdieniai įpročiai – mūsų gyvenimo pagrindas



Interviu pokalbis su Marta Ilgavičiūte



Aplankykite Japoniją!

Redaktorės žodis



Sveikas, mielas skaitytojaus! Su tavimi ir vėl sveikinasi šio laikraščio redaktorė, o prieš save matai jau ketvirtąjį „Riešės šviesa“ numerį!

Džiaugiamės, kad vis dar esi su mumis ir nepraleidi mūsų gimnazijos naujienų. Na, o šį kartą norėčiau palinkėti drąsos ir noro mokytis, augti bei svajoti, o šis laikraštis kaip tik padės tai padaryti!

Sužinosi kaip įpročiai keičia tavo gyvenimą, kaip pasigaminti skaniausią pasaulyje kompotą ir pamatysi, kodėl verta nukeliauti į Japoniją! Kaip Voltas Disnėjus kartą pasakė: –

„Jeigu gali apie tai svajoti, vadinasi, gali ir padaryti“,

tad nenustok skrajoti padebesiais ir siekt savo tikslų!



**Daug sniego 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 12.10 – 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

ATVIRUMO VALANDĖLĖ

Pokalbis su ispanų kalbos mokytoja Marta Ilgavičiūte

– Laba diena.

– Laba diena.

– Norėčiau truputėlį Jus pakalbinti ir paatvirauti. Žinau, kad Jūs daug metų gyvenote su šeima Ispanijoje ir ten baigėte mokslus. Norėčiau paklausti, kas paskatino Jus po daugelio metų grįžti į Lietuvą?

– Gyvenau Ispanijoje nuo dešimties iki aštuoniolikos metų, tačiau kiekvieną vasarą grįždavau atostogų pas senelius į Lietuvą. Visada jaučiau didelę meilę Lietuvai. Kadangi mokyklą baigiau anksti – septyniolikos, leidau sau metų trukmės pertrauką nuo mokslų ir nusprendžiau pabandyti pagyventi Lietuvoje. Tie metai tapo patirtimi, po kurios supratau, kad noriu čia likti ir studijuoti. Taip ir susiklostė, kad likau čia gyventi, nors atostogas mielai leidžiu Ispanijoje.

– Dėkoju Jums labai už šį išsamų atsakymą. Taip pat esate minėjusi, kad dirbote kitą darbą. Kodėl vis dėlto pasirinkote mokytojo profesiją?

– Iki pedagogikos dirbau pardavimų srityje su Ispanijos ir Pietų Amerikos rinkomis. Nors patirties buvo daug, ilgainiui pajutau, kad trūksta prasmės. Tuo metu sužinojau apie didelį mokytojų trūkumą ir nusprendžiau įstoti į pedagogikos studijas.



Studijų metu, atliekant praktiką pradinėje mokykloje ir dirbant su vaikais, supratau, kad mokytojos darbas man artimas ir teikia daugiau vidinio pasitenkinimo.

– Tai labai nuoširdus pasirinkimas. Ar Jums patinka dirbti su vaikais?

– Taip, patinka. Jei nepatiktų, tikrai šio darbo nedirbčiau.



– Labai dažnai spaudoje girdime, kad mokytojų darbas yra nelengvas. Žmonės, dirbantys su jauna karta, susiduria su daug iššūkių. O kaip jaučiatės Jūs, būdama ispanų kalbos mokytoja?

– Darbas su paaugliais reikalauja daug energijos ir atsakomybės. Mokytojas prisideda ne tik prie žinių, bet ir prie asmenybės formavimosi, todėl svarbu būti pavyzdžiu ir mokėti užmegzti ryšį. Kiekviena diena atneša netikėtų situacijų, tad reikia lankstumo, kantrybės ir gebėjimo greitai reaguoti. Kartu tai ir labai džiuginantis darbas – gera matyti, kaip mokiniai mokosi ispanų kalbos, perima žinias ir pamažu tobulėja. Tai sudėtinga, bet prasminga.

– Šie metai Jums buvo ypatingi ir kupini iššūkių asmeniniame tobulėjime. Jūs apsiginėte Moderniosios lingvistikos magistro darbą. Gal galėtumėte truputėlį papasakoti apie jį ir savo išvalgas?

– Magistro darbe tyrinėjau ispanų kalbos mokymosi procesą ir mokytojo vaidmenį jame. Analizavau, kaip jaučiasi mokiniai, ko jie tikisi iš pamokų, taip pat – kokią įtaką mokymuisi daro gimtakalbių ir negimtakalbių mokytojų bendradarbiavimas. Tyrimas parodė, kad bendradarbiaujant mokytojams mokinių rezultatai gali būti geresni.

GYVENIMAS GIMNAZIJOJE

Nors tyrimo trukmė buvo gana trumpa, gauti rezultatai patvirtino iškeltą hipotezę.

– **Labai dėkoju už išsamų atsakymą. Su kokiais iššūkiais susidūrėte rašydama šį darbą? Tikriausiai turėjote skirti nemažai laiko tyrimams ir apklausoms.**

– Didžiausias iššūkis buvo laiko planavimas. Magistro darbą reikėjo parašyti per pusmetį, o tyrimui įgyvendinti turėjau vos kelis mėnesius. Teko labai tiksliai planuoti laiką. Buvo intensyvu ir nelengva, bet pavyko.



– **Taip pat kyla klausimas, ar Jūsų magistro darbas turės įtakos Jūsų darbui mokykloje?**

– Manau, kad taip. Tyrimo rezultatai gali būti naudingi praktikoje, ypač stiprinant gimtakalbių ir negimtakalbių mokytojų bendradarbiavimą. Ateityje tai galėtų paskatinti tam tikrus pokyčius užsienio kalbų mokyme.

– **Ačiū už išsamius atsakymus. Daug kalbėjome apie darbą.**

Dabar norėčiau paklausti labiau asmeninių klausimų. Labai smalsu sužinoti apie Jūsų pomėgius.

Pastaruosius metus daug laiko skyriau mokslams, todėl laisvalaikio likdavo mažiau. Kai tik turiu laisvesnį laiką, sportuoju – tai padeda jaustis geriau. Taip pat labai mėgstu keliauti, pažinti naujas vietas ir kultūras.

Laisvalaikiu žiūriu filmus, skaitau knygas, leidžiu laiką su šeima ir draugais.

– **Kalbant apie knygas, minėjote, kad labai mėgstate skaityti. Gal turite mėgstamą žanrą?**

– Dažniausiai skaitau su profesija ir saviugda susijusias knygas. Kartais norisi ir lengvesnių knygų, tačiau pastebėjau, kad galų gale vis tiek pasirenku knygas, iš kurių galima pasisemti žinių ar įkvėpimo.



– **Ačiū už atsakymą. Dar norėčiau paklausti, ar Jums patinka vairuoti automobilį?**



– Taip, vairuoti man patinka. Teisę vairuoti turiu nuo aštuoniolikos. Vairuoju virš 10 metų

– **Gal ne paslaptis, koks yra Jūsų svajonių automobilis?**

– Tas, kurį vairuoju dabar. Kol kas kito automobilio, kurio norėčiau labiau, neįsivaizduoju.

– **Labai dėkoju už atsakymą. Ko norėtumėte palinkėti mūsų „Riešės šviesa“ laikraščio skaitytojams?**

– Linkiu ir toliau domėtis tuo, kas vyksta mokykloje ir bendruomenėje, būti aktyviems ir smalsiems skaitytojams.

– **Ačiū Jums labai už smagų pokalbį, skirtą laiką ir atvirumo valandėlę. Linkiu Jums smalsių mokinių, sėkmingo darbo ir karjeros augimo. Ačiū Jums.**

**Skilties autorė Ema Marija
Orechovaitė 8a kl.**

GYVENIMO BŪDAS

Kasdieniai įpročiai – mūsų gyvenimo pagrindas

Kasdieniai įpročiai – veiksmas, kuriuos atliekame be didelio susimąstymo ir kurie kasdien sudaro didžiąją dalį mūsų dienos veiklų. Paprasti maži įpročiai pavyzdžiui miego, sporto ar maisto kokybė bei kiekybė daro didelį poveikį mūsų sveikatai, savijautai ir produktyvumui. Mokslininkai pabrėžia, kad atliekant tą pačią veiklą pakartotinai, smegenys sukuria stiprias jungtis, todėl judesiai ar sprendimai palaipsniui tampa automatiniai ir jų nebeapsvarstome sąmoningai.

Įpročiai formuojasi nuosekliai kartojant tam tikrus veiksmus. Tyrimai rodo, kad nauji veiksmas, tokie kaip reguliari mankšta ar sveikas miego režimas, tampa automatiniai per laikotarpį, kuris gali trukti nuo kelių savaičių iki kelių mėnesių, o vidutiniškai apie du ar tris mėnesius. Nors tai gali skambėti kaip ilgas laiko tarpas, svarbu suprasti, kad kartojamus veiksmus su laiku keičiame įpročiais, tad darbus atliekame vis greičiau ir paprasčiau. Pastovus veiksmų darymas lemia įpročių įsitvirtinimą ir tarsi „įsirašymą“ į mūsų kasdienybę.

Gerai įpročiai turi daug privalumų. Pavyzdžiui, miegant apytikriai tiek pat valandų kiek reikia organizmui

kasdien, gerėja koncentracija ir nuotaika, o fizinis aktyvumas padidėjęs keliais tūkstančiais žingsnių per dieną gali teigiamai veikti širdies sistemą ir mažinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis.

Be to, kai turime struktūruotą dienotvarkę, smegenys sunaudoja mažiau energijos sprendimams dėl kasdinių veiklų, todėl lieka daugiau jėgų svarbesnėms užduotims, pavyzdžiui, mokslams, kūrybai ar darbams. Įpročiai taip pat formuoja mūsų tapatybę. Kai žmogus ilgą laiką kasdien sportuoja ar sveikai maitinasi, jis ima save matyti kaip aktyvų ir sveiką žmogų. Toks mąstymas skatina dar didesnę norą laikytis sveikos dienotvarkės ir siekti aukštesnių tikslų ir rezultatų.

Kasdieniai įpročiai dažnai susiformuoja nepastebimai, veikiami aplinkos, šeimos ir draugų. Tai, ką matome ir darome kasdien, tampa norma. Jei artimoje aplinkoje įprasta judėti, sveikai maitintis ar planuoti laiką, tokie elgesio modeliai lengviau prigyja ir mums. Todėl ypač svarbu sąmoningai suprasti, kokius įpročius perimame ir kuriuos norime keisti bei pasirinkti tinkamus, mūsų aplinką supančius žmones.

Svarbu atsiminti, kad įpročiai gali būti ne tik teigiami, bet ir neigiami.



Pavyzdžiui, per ilgą užsisėdėjimą ar netinkami mitybos pasirinkimai gali turėti neigiamą poveikį sveikatai. Pirmasis žingsnis link pokyčių – savianalizė. Tai padės suprasti kurie veiksmas mums padeda, o kurie kaip tik trukdo judėti pirmyn ir tobulėti.

Norint sukurti gerus įpročius, verta pradėti nuo mažų, kasdien kartojamų veiksmų. Pavyzdžiui, kas rytą trumpai pasivaikščioti lauke ar kas vakarą paskaityti kelis knygos puslapius. Svarbiausia yra kantrybė ir nuoseklumas, kadangi ne viskas pasikeis iš karto, bet pastovus darbas su įpročiais gali palaipsniui pakeisti mūsų gyvenimą į sveikesnę, produktyvesnę ir laimingesnę pusę.

Skilties autorė

Eglė Grigoravičiūtė 8a kl.

Nuotrauka asociatyvi

KELIAUKIME

Japonija – šiuolaikinės tradicijos ir senovės stebuklai



Japonija – šalis Rytų Azijoje, garsėjanti unikalia kultūra, technologijų pažanga ir įspūdinga gamta. Ši šalis žavi tiek moderniais miestais, tiek senoviniais šventyklų kompleksais. Tokioje šalyje istorija susilieja su dabartimi, o tradicijos – su modernumu.



Kasdienybė Japonijoje

Šiandieninė Japonija – šiuolaikiška, tvarkinga ir labai saugi šalis, kurioje žmonės didžiuojasi savo kultūra ir papročiais. Miestuose, kaip Tokijas ar Kiotas, modernūs dangoraižiai ir technologijų stebuklai dera su senoviniais šventyklų kiemeliais.

Ką aplankyti Japonijoje?

1. Imperatoriškieji rūmai – didingi rūmai, esantys sostinės centre, kuriuose saugoma Japonijos imperatorių istorija.

2. Fudzijamos kalnas – garsiausia Japonijos gamtos ikona, puiki vieta žygiams ir nuostabiems vaizdams.

3. Kinkakudži (Auksinis paviljonas) – nuostabi zen šventykla Kiote, garsėjanti auksiniu fasadu ir gražiu sodu.

4. Hirošimos taikos memorialas – istorinė vieta, primenanti Antrojo pasaulinio karo tragedijas ir taikos svarbą.



5. Osakos pilis – viena įspūdingiausių Japonijos pilių, kurioje galima pamatyti tradicinę architektūrą ir muziejų.

6. Gion kvartalas Kiote – tradicinis kvartalas, garsėjantis geišų kultūra, senoviniais namais ir tradicinėmis parduotuvėmis.

7. Japonijos nacionaliniai muziejai – muziejai, saugantys tradicinę menininkų kūrybą, nuo tapybos ir kaligrafijos iki modernių instaliacijų.

Japonija – šalis, kurioje derinami saugumas, tvarka, gamtos grožis ir moderni kultūra. Tai vieta, kur galima patirti unikalią atmosferą, susipažinti su turtinga istorija, paragauti autentiško maisto ir pajusti tradicijų bei naujovių dermę.

Skilties autorė Izabelė Bagdonaitė 8a kl.

Nuotraukos asociatyvios

Nusišypsok

Ateina į klasę Petriukas su ištinusia lūpa. Draugai teiraujasi, kas jam atsitiko. – Plaukiojom su tėvu valtimi po ežerą, ir man ant lūpos nutūpė vapsva. – Ir ji tau įkando? – susidomėjo draugai. – Ne, nespėjo, – papurtė galvą Petriukas, – tėvas ją irklų užmušė.



Mokykloje mokytoja klausia Petriuko:

– Petriuk, jei tavo kišenėje yra 10 eurų, o tu pameti 5 eurus, kas tada bus tavo kišenėje? – Skylė, mokytoja!



Petriukas klausia mamos:– Mama, kodėl tavo plaukai pražilo?– Tėvų plaukai pražyla dėl to, kad jų neklauso vaikai. – Aaa!!! Dabar suprantu, kodėl senelė tokia pražilusi.

Mama klausia sūnaus – Petriuk, kodėl tavo kontrolinis darbas tuščias?– Mama, aš tiesiog nenorėjau trukdyti mokytojai jį taisyti.

Sėdi kartą ežiukas ant suoliuko liūdnas toks nusim

netrukdyk! Zuikis sako: – Tai pasakyk padėsiu... Ežiukas: – Nu sėsk, pasakysiu ... Zuikis atsisėda, – nu kas ežiuk yra? Ežiukas ir sako: – Suoliukas išdažytas...

Instruktorius mokiniui:– Ką darysite, jei staiga, važiuojant dideliu greičiu, dingtų stabdžiai?
Mokinys: – Sustosiu, išlipsiu iš mašinos ir pažiūrėsiu, kur dingio stabdžiai.



Jonas džiaugsmingai sako mokytojai: – Aš šiandien viską žinau! Mokytoja nustebusi: – Kaip taip? Jonas:– Nes šiandien kontrolinio nėra!



Skilties autorė Ema Marija Orechovaitė 8a kl.

SKANIAUSI RECEPTAI

BULVINIAI BLYNAI

PARUOŠIMO BŪDAS:

1. Bulves nuskusti ir nuplauti.
2. Bulves ir svogūną sutarkuoti. Įmuši kiaušinį, suberti visus miltus, pagardinti druska ir viską sumaišyti.
3. Į keptuvę įpilti truputėlį aliejaus ir dėti masę į įkaitinta keptuve ir kepti iš abiejų pusių kol labiausiai gražiai apskrus.



Šaltinis: [Tradiciniai bulviniai blynai - receptas | La Maistas](#)

INGREDIENTAI:

–1 kilogramas bulvių

–1 kiaušinis

–1 svogūnas

–1 šaukštas miltų

–Druskos (pagal skonį)

–Aliejaus (pagal poreikį)

Porcijų skaičius: 4

Paruošimo laikas: apie 45min.

SKANIAUSI RECEPTAI

ŠOKOLADINIS BRAUNIS

INGREDIENTAI:

-100gr. Juodojo šokolado

-100gr. Pieninio šokolado

-100gr. Cukraus

-200gr. Sviesto

- 2 kiaušiniai

-60gr. Miltų

Porcijų skaičius: 12

Paruošimo būdas apie 1 val.

PARUOŠIMO BŪDAS:

1. Sviestą ir šokoladą ištirpinti virš karštų garų vonelės.
2. Į kitą dubenį sumaišome kiaušinius, cukrų.
3. Ištirpusią šokolado ir sviesto masę sumaišome su kiaušiniais ir cukrumi.
4. Kai išmaišome, beriamė miltus ir viskas gerai kartu sumaišome.
5. Masę pilame į skardą aukštais šonais.
6. Įkaitiname orkaitę iki 180 laipsnių ir šauname mūsų Braunį kepti.



7. Kepame apie 40-45min.
8. Su mediniu pagaliuku tikriname centrą ar yra prie pagaliuko neprilipo Braunio tešlos gabaliukų.
9. Kai iškepa mūsų Braunis, laukiame kol atvės.
10. Šį kepinį galime papuošti įvairias papuošimais.

Šis receptas buvo paveldėtas.

BRAŠKIŲ KOMPOTAS

PARUOŠIMO BŪDAS:

1. Į didelį virimo puodą supilti vandenį, berti cukrų, vanilę ir išvirti sirupą.
2. Į švarų 3l. stiklainį suberti braškes ir įpilti išvirtą sirupą.



3. Stipriai užsukti dangteliu stiklainį, apversti žemyn ir laikyti šaltoje vietoje apie 2val..
4. Kai jūsų kompotas sušals, jį galima laikyti šaldytuve arba vėsioje rūsioje.

INGREDIENTAI:

-3l. Vandens

-2kg. Braškių

-1 stiklinė cukraus

-1 šaukštelis vanilės (nebūtina)

Porcijų skaičius: apie 3l.

Paruošimo laikas: apie 2val.



Šaltinis: [Braškių kompotas žiemai - receptas | La Maistas](#)

Skilties autorė **Patricija Sutkaitytė 8a kl.**
Nuotraukos asociatyvios