

Riešės šviesa

Šiame leidinyje



Iššūkis: menuo be telefonų - ar pavyks!



Stresas - aspektas kišantis koją kasdien!



Riešės mokiniai kuria ateitį šiandien!

Redaktorės žodis



Labas! Su tavimi ir vėl sveikinasi šio laikraščio redaktorė Eglė, o prieš save matai jau penktąjį „Riešės šviesa“ numerį!

Gera žinoti, kad esi ištikimas mūsų gimnazijos laikraščio skaitytojas ir užsuki pasidomėti naujienomis! Na, o šį kartą norėčiau palinkėti smalsumo ir noro atrasti, pažinti

bei įkvėpti, kadangi šis laikraštis kaip tik padės tai padaryti!

Kaip kadaise yra sakęs Albertas Einšteinas – „Vaizduotė svarbesnė už žinias“, tad drąsiai žvelk į pasaulį atviromis akimis ir nebijonk ieškoti atsakymų!

Daug pavasariškos šilumos 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

Riešės gimnazijoje vyksta lietuvių kalbos kūrybinis konkursas „Mano Knyga“!

Jau penkioliką pavasarį Riešės gimnazijoje vyksta lietuvių kalbos kūrybinis konkursas „Mano Knyga“. Ir jau trečius metus jis yra respublikinis. Prisijungia vis daugiau regiono mokyklų.

Konkurse dalyvauti kviečiami 5 – 8 kl. mokiniai. Jie paskelbta tema rašo knygą. Rašo, iliustruoja, maketuoja. Konkurso rengėja, lietuvių kalbos mokytoja Ingrida Žiedelienė prisimena, kaip gimus šiai idėjai, iš pradžių mokiniai kūrė kalėdines pasakas, dar vienais metais – matematines šaradas, kitąkart rašė laiškus Gediminui. Ir štai dabar konkursui tapus respublikiniu, jau yra tikroje spaustuvėje išleidžiamos nugalėtojų knygos.

Šiomet jaunųjų rašytojų apdovanojime renginyje dalyvavo net iš Australijos atvykusi rašytoja Viktorija Butautis. Mokytoja Ingrida Žiedelienė pasakoja, kad su rašytoja bendrauja jau ne vienerius metus. Kadangi žinojo, kad rašytoja viešės Lietuvoje, pakvietė ir į mūsų Riešės gimnaziją, pakvietė pasidalinti savo patirtimi ir mintimis apie tai, kaip gimsta knygos, ir apdovanoti nugalėtojų.

O pati mokytoja Ingrida visiems palinkėjo nebijoti. Ir rašyti visada ir visur. Kai lenda mintys į galvą. Net naktį prabudus ar pamokos metu. Visada pasižymėti.



Viktorija Butautis, rašytoja, iš Klaipėdos kilusi ir Australijoje gyvenanti

„Rašiau nuo mažų dienų. Pradėjau nuo eilėraščių. Įkvėpė Bernardas Brazdžionis. Įkvėpė Lietuva. Mokytojai pastebėjo, kad man patinka ir sekasi rašyti. O ir mano mėgstamiausia pamoka mokykloje buvo – rašinėlių rašymas. Perskaičiau į šį konkursą mokinių atsiųstas rašytas knygas.“



Labai buvo gera ir įdomu skaityti ranka rašytas. Klausiate, ką patarčiau? Pirmiausia reikia pagalvoti, kodėl aš rašau. Paklausti savęs, ar dėl to, kad lengvai pavyksta, o gal kažkuo noriu pasidalinti su pasauliu? O gal noriu sukelti abejonių? O gal suteikti malonumą? Linkiu surasti savo kryptį, kurioje geriausia sektųsi.“



I vietos laimėtoja Rugilė Labanauskaitė, Širvintų „Atžalyno“ progimnazijos 7 C klasės mokinė

„Parašyti galutinį variantą iki išsiunčiant užtruko ilgiau nei mėnesį. Lėtai viską tvarkiau. Surinkau viską, ką iki tol buvau rašiusi. Norėjau susieti suaugusiųjų ir vaikų problemas. Pagrindinė mano knygos mintis – tu esi ypatingas. Ir kiekvienas turi susirasti žmones, su kuriais gerai jaučiasi.“

GYVENIMAS GIMNAZIJOJE

O daugiausia laiko atėmė redagavimas. Sunkiausia ir skaudžiausia buvo ištrinti pusė knygos – nes buvo labai labai per ilga. Tačiau kelionė laiku man labai tiko ir patiko ši idėja.“

I vietos laimėtojas Paulius Alechnavičius, Riešės gimnazijos 5 B klasės mokinys

„ Užtruko ilgai. Iš pradžių atrodė viskas gerai. Antrąkart atsisėdus ir vėl perskaičius, jau atrodė niekas nebetinka. Norėjau rašyti knygą, kaip šeima keliauja į Afriką. Bet nesisekė. Ir tada sugalvojau apie berniuką, iškeliavusį su tėčiu. Knyga atspindi mane patį. O kai paskelbė, kad mano knyga yra išleista jau tikroje spaustuvėje ir laimėjau,

negalėjau patikėti. Negalvoju, kad laimėsiu.

Iš pradžių net nelabai norėjau dalyvauti konkurse. Bet paskatino labiausiai mokytoja ir šeima. Ir kitąmet planuoju dalyvauti.“

Svečiai iš Melkio mokyklos:

„ Lietuvių kalbos mokytoja atnešė žinią, kad vyksta regioninis Riešės gimnazijos rengiamas kūrybinis konkursas. Mūsų mokykla nedidelė, joje tokie renginiai nevyksta. Tad mus labai įkvėpė. Išbandyti savo jėgas. Šiomet konkurse dalyvavo dvi mokinės, bet kitąmet jau ruošiasi knygas rašyti daugiau mokinių. Įkvėpė toliau rašyti. Atvėrė akis – kiek reikia įdėti darbo, kad tavo knyga išvystų pasaulį.

Reikia skatinti mokinius kurti, kai technologijų pasaulyje viskas tik ir persikelia į ekranus. Labai svarbu rašyti ranka.“



Skilties autorės Eglė Grigoravičiūtė ir Elzė Marcelytė 8a kl.

Nuotraukos iš renginio archyvos.

Išmanieji įrenginiai blogai ar gerai?

Seimas pritarė Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos siūlymui įpareigoti mokyklas paruošti tvarkos aprašą, kaip bus ribojamas asmeninių mobiliųjų telefonų naudojimas.

Pasak Švietimo ir mokslo ministrės, šiuo metu beveik 80 procentų ugdymo įstaigų Lietuvoje yra pasirengusios savo tvarkas, kuriose tikrai yra ribojimas nenaudoti telefonų ir pertraukų metu, ir ugdymo procese.

Kaip rodo tarptautiniai tyrimai, probleminis interneto



naudojimas kenkia pažinimo funkcijoms, mažina akademinis vaikų pasiekimus, didina nerimą.

Mobiliuosius įrenginius ribojančios mokyklos yra tikros, kad jų patirtis jau leidžia sakyti, kad sprendimas pasiteisino.

KĄ RODO TYRIMAI?

* 6–17 m. amžiaus vaikų ir paauglių vidutinė buvimo prie ekranų trukmė gerokai viršija rekomenduojamas laiko normas.

* Beveik pusei Lietuvos moksleivių naudojimas socialiniais tinklais yra tapęs probleminis, o maždaug 1 iš 8 Lietuvos moksleivių pasižymi didele priklausomybės nuo socialinių tinklų rizika.

* Perteklinis ekrano naudojimas siejasi su aukštesniu psichikos sveikatos problemų lygiu.

Išmanieji įrenginiai blogai ar gerai?

* 6–11 m. vaikų naudojimosi ekranais pramogoms trukmė siejosi su mažesniais girdimosios atminties ir vizualiniais-motoriniais gebėjimais.

Dauguma pasaulio valstybių, UNESCO duomenimis, taiko telefonų naudojimo mokyklose ribojimus. 58 proc. visų šalių galioja skirtingo griežtumo nacionalinės taisyklės dėl mobiliųjų telefonų naudojimo mokyklose ar net visiškai jų draudimas. Per trejus metus šalių, ribojančių ar draudžiančių telefonų naudojimą, padvigubėjo.

Kai kuriose valstybėse telefonai visiškai draudžiami visą mokyklos dieną, kitose – tik klasėse. Įvairūs požiūriai – nuo nacionalinių taisyklių iki regioninių apribojimų – rodo, kad šalys „vis dar ieško tinkamo balanso tarp dėmesio blaškymo mažinimo ir atsakingo technologijų naudojimo mokymo.

Rašymas ranka vėl grįžta į daugelio šalių mokyklas, nes jis itin svarbus smegenų veiklai. Rašant ranka suaktyvėja atminties ir mokymosi centrai, o spausdinant jie išlieka neaktyvūs.

Norvegijoje kai kurios mokyklos, perėjusios prie planšečių, pastebėjo, kad vaikai sunkiau valdo pieštukus. Tyrimai rodo, kad ketvirtokai, rašantys kursyvu, rašo greičiau ir taisyklingiau nei naudojantys spausdintas raides. Smulkūs motoriniai judesiai, tokie kaip kilpos ir jungtys, papildomai treniruoja smegenis. Kadangi smegenys veikia principu „naudok arba prarask“, atsisakius smulkiosios motorikos prarandama svarbi funkcija.

Skilties autorės jaunosios žurnalistės 8a kl.

Nuotrauka asociatyvi.

Nusišypsok

Mokytoja klausia: „Kokia tavo mėgstamiausia metų dalis?“

Mokinys: „Vasara.“ Mokytoja: „O kuri jos dalis?“ Mokinys: „Visi trys mėnesiai.“



Ežiukas atbėga pas zuikį Joną ir džiaugiasi:

—Jonai, gavom dovanų 10 apelsinų, kiekvienam po 8! Jonas susimąsto:

— Pala, kaip čia – 10 iš viso, o kiekvienam po 8?

Ežiukas šypsosi: — Aij nežinau, aš savo 8 jau suvalgiau!



Pora išvyksta atostogų į Ameriką, tačiau nei vienas nemoka angliškai.

Atvykę į viešbutį tuoj puola jį apžiūrinėti ir vonioje žmona pamato pelę, suklykia ir liepia vyrui skambinti viešbučio administratoriui. Tas atsiliepia ir sako: - Hello?! Vyras vos išlemena: - Do you know Tom & Jerry? - Yes, - atsako administratorius. n- So, Jerry is here!



Petriukas, įlipęs į kaimyno obelį, renka obuolius. Išbėga piktas kaimynas ir pradeda rėkti:

- Ko tu vagi mano obuolius! Noriu tučtuojau pasikalbėti su tavo tėvu! Petriukas užverčia galvą aukštyn ir šaukia: - Tėti, lipk žemyn, kaimynas nori su tavimi pasikalbėti...



Važiuoja automobiliu blondinė ir brunetė. Brunetė sako: - Žiūrėk, koks gražus miškas! Blondinė: - Kur? Nematau - medžiai užstoja...

Vyras įbėga į parduotuvę ir šaukia:

- Kas mano žmonai vietoj dantų pastos pardavė klijų?! - Aš, - nedrąsiai atsako praktikantas. - Ačiū, štai tau 100 eurų! Pagaliau namie ramu...



Mokytojas: - Vaikai, atsistokite, kas save laikote kvailais! Po kelių minučių atsistoja Petriukas.

Mokytojas: - Petriuk, tai tu galvoji, kad esi kvailas? - Ne... Bet nepatogu, kai jūs vienas stovite...

Skilties autorė Ema Marija Orechovaitė 8a kl.

GYVENIMAS GIMNAZIJOJE

Iššūkis: mėnuo be telefonų - ar pavyks!

- Kaip kilo idėja paskelbti mėnesį be telefonų? Tiesa, pakviesti klases savanores dalyvauti tokiam iššūkyje.

- Mokykloje tokią idėją įgyvendinome pirmą kartą. Esu Riešės gimnazijos Tarybos narė – būtent joje ir kilo idėja pakviesti klases savanores pasiryžti išbūti visą mėnesį be telefonų. Mat, norime pasitikrinti ir galbūt kitamet jau tai įgyvendinti visoje mokykloje.

- **Klasės registravosi savanoriškai. Joms reikėjo susitarti ir visiems kartu visų pamokų ir pertraukų metu nesinaudoti telefonais. Ir siekti prizo – laimėti visos klasės išvyką prie Baltijos jūros pora dienų?**

- Taip, klasės registravosi. Ir varžėsi laimėti dvi klasės nakvynes prie jūros.

- **Ar daug buvo norinčių?**



- Deja, nebuvo daug norinčių. Galbūt sulaukė tai, kad nesinaudoti reikėjo visą dieną - atėjus į mokyklą, telefonus palikti klasės auklėtojui ir tik išeinant atsiimti. Dalyvauti kvietėme ne visos mokyklos mokinius. Tik klases nuo penktos iki devintos.

- **Kiek klasių iš viso visgi startavo?**

- Ryžtingai pradėjo dvylika klasių. Tada gana greitai iškrito penkios: jau pirmą dieną dvi klasės, paskui vėl po dienos kitos.

- **Su kokiais iššūkiais susidūrė dalyviai?**

- Nelengva buvo tikrai. Mano auklėtiniai irgi dalyvavo. Tai tiesiog kas rytą primindavau jiems žinute, kad atneštų telefonus. Kartu, vienas kitą palaikydami, taip ir keliavome. Sudėdavo į dėžutes ir ramu. Buvo ir tokių, kurie sakė, viskas, atiduokite telefoną, nebegaliu.

- **Tad kurios klasės ilgiausiai laikėsi?**

- Ilgiausiai laikėsi 5b, 7c ir 8b. Visgi 5b ir 7c likus savaitei iškrito. Mano auklėtiniais, 8b, teko kantriai vieniems mokykloje išbūti sutartą laiką iki finišo. Sulaukti tos balandžio 30- osios.

- **Kaip pasikeitė nuotaika ir atmosfera klasėje? Gal net ir mokslų rezultatai pagerėjo?**

- Balandžio 30 -ąją visi sveikino nugalėtojus - 8b klasę.

- Kokie buvo didžiausi iššūkiai ir atradimai?

- Sunku buvo tik keliems vaikinams, kurie pripratę telefonuose per pertraukas žaisti žaidimus. Tačiau vėliau šis poreikis mažėjo. Ir visi tikrai labai džiaugėsi, kad pertraukų metu žaidė stalo žaidimus, bendravo ir tiesiog smagiai leido laiką. Ir beje, tie, kuriems atrodė labiausiai reikia telefonų, pirmieji ir ryžosi šiam iššūkiui. Paklausti, ar toliau tęstų tokį mėnesį be telefonų, sakė tikrai taip. Buvo ir smaugaus juoko, kai daugelis skaičiuotuvus dėdavo prie ausies tarsi skambinti norėdami.



Skilties autorės

jaunosios žurnalistės 8a kl.

Nuotraukos iš asmeninio pašnekovės archyvo.

GYVENIMO BŪDAS

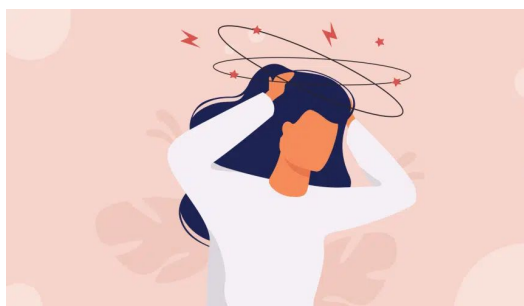
STRESAS KIŠANTIS KOJĄ KASDIEN

Pasaulio sveikatos organizacija stresą yra įvardijusi kaip vieną iš svarbiausių sveikatos krizių. Šiuolaikiniame, vis sparčiau gyvenančiame pasaulyje, augantis nerimas ir nepasitenkinimas kuria tikrą streso epidemiją. Tai tampa „nauju įpročiu“, mažinančiu produktyvumą ir sukeliančiu įvairių sveikatos problemų. Tačiau kas iš tiesų vyksta mūsų kūne ir kaip galime stresui atsisipirti?

Stresas – tai ne tik nemalonus jausmas, tai sudėtinga fiziologinė reakcija. Simpatinė nervų sistema, patiriant stresą, aktyvuojasi ir paleidžia vadinamąją „kovok arba bėk“ reakciją per hormonų ir fiziologinius pokyčius. Tačiau kartais trumpalaikis stresas gali būti netgi naudingas. Jis mobilizuoja energiją, pagerina koncentraciją ir padeda susidoroti su iššūkiais. Problema kyla tuomet, kai stresas tampa nuolatinio gyvenimo palydovu, toks stresas vadinamas lėtiniu.



Lėtinis stresas veikia beveik kiekvieną kūno sistemą. Iš pradžių sveikatos problemos gali būti subtilios, tačiau laikui bėgant jos gali išaugti į rimtas ligas – hipertenziją, diabetą, artritą ir uždegiminius sutrikimus. Lėtinis stresas siejamas su širdies ir kraujagyslių ligomis, imuninės sistemos susilpnėjimu ir medžiagų apykaitos sutrikimais. Be to, su stresu susijęs ir elgesys. Ilgalaiskis stresas gali lemti žalingus įpročius. Prastas miegas ir nesveika mityba dar labiau apsunkina šias sveikatos problemas. Psichologinė pusė taip pat kenčia: didėja nerimas, depresija, mažėja darbingumas ir gyvenimo kokybė.



Gera žinia ta, kad mokslas siūlo veiksmingų sprendimų. Vienas labiausiai ištirtų metodų – sąmoningumo praktika. Mokslininkai išanalizavo daugiau nei 200 sąmoningumo tyrimų su sveikais žmonėmis ir nustatė, kad sąmoningumo terapija ypač veiksmingai mažina stresą, nerimą ir depresiją. Šios praktikos veikia per parasimpatinės nervų sistemos aktyvavimą, emocinės reguliacijos gerinimą ir psichologinio lankstumo didinimą.



Tačiau sąmoningumas – tik vienas iš įrankių. Mokliškai pagrįsti streso valdymo būdai apima reguliarią fizinę aktyvumą, kokybišką miegą, stiprius socialinius ryšius bei aiškių darbo ir poilsio ribų nustatymą. Tyrimai taip pat rodo, kad net trumpi sąmoningumo pratimai gali būti labai veiksmingi kritinėmis akimirkomis. Pavyzdžiui, prieš svarbų egzaminą ar esant ūmaus streso situacijoje.

Stresas yra neišvengiama šiuolaikinio gyvenimo dalis, tačiau jo poveikio galima sąmoningai išvengti. Svarbiausia laiku atpažinti įspėjamuosius signalus, imtis veiksmų ir nelaukti kol kūnas išsvargs. Maži, kasdieniai žingsniai – kelios minutės tylos, judėjimas, nuoširdus pokalbis su artimu žmogumi – gali tapti galingiausiu ginklu prieš šį nematomą, bet pavojingą priešą.

Skilties autorė

Eglė Grigoravičiūtė 8a kl.
Nuotraukos asociatyvios.

MOKINIŲ VERSLUMAS

RIEŠĖS GIMNAZIJOS JAUNIEJI INOVATORIAI SUŽIBĖJO MMB EXPO!

Net 3 apdovanojimai ir kelialapis į Nacionalinę eXpo!

Riešės gimnazijos mokiniai dar kartą įrodė, kad jaunimas gali kurti drąsiai, inovatyviai ir su aiškia vizija. Balandžio 21 d. vykusioje Vilniaus regioninėje **LJA mokomųjų mokinių bendrovių (MMB) eXpo** dalyvavo net keturios mūsų gimnazijos komandos: „**Find it**“, „**Proditeka**“, „**MPD**“ ir „**RITmusic**“.

Renginyje susibūrė daugiau nei 70 mokomųjų bendrovių, per 200 mokinių ir apie 50 verslo mentorių. Riešės gimnazijos komandos sulaukė ypatingo dėmesio – jų idėjos buvo pastebėtos tiek LJA atstovų, tiek mentorių, kurie suteikė vertingų patarimų ir įžvalgų tolimesniam augimui.



APDOVANOJIMAI:

Startuoliškiausia mokomoji mokinių bendrovė - MMB „RITmusic“. Mokytoja: V. Orechovienė, mentorė: M. Solovjovienė, dalyvės: dvi mokinės iš 8a klasės.



Geriausias nestandartinis verslo sprendimas - MMB „MPD“. Mokytojas: M. Kniubas, mentorė: P. Pinevičė, dalyviai: du mokiniai iš 10c klasės.



I vieta - Geriausia (5-8 kl.) kategorijoje mokomoji mokinių bendrovė „RITmusic“. Mokytoja: V. Orechovienė, mentorė: M. Solovjovienė, dalyvės: dvi mokinės iš 8a klasės. Šis apdovanojimas MMB „RITmusic“ atvėrė duris į **Nacionalinę mokomųjų mokinių bendrovių eXpo**, kuri vyks gegužės 8 d. Vilniuje.



Apie tai gali sužinti daugiau:

Apie Vilniaus regiono MMB eXpo ir jaunųjų antreprenierių pasiekimus rašo ir **Lietuvos Junior Achievement** ir Lietuvos rytas. Plačiau skaitykite čia: <https://lja.lt/vilniaus-jaunieji-aantrepreneriai.../>

Lietuvos Junior Achievement

Pasaulinio JA tinklo nariai

Taip pat apie renginį kalbėta **LRT laidoje „Labas rytas, Lietuva“**. Reportažą galima pasižiūrėti čia: [https://www.lrt.lt/mediateka/irasas/2000663013/labas-rytas-lietuva-i-d?time_start=9\(lrt.lt.in.Bing\)](https://www.lrt.lt/mediateka/irasas/2000663013/labas-rytas-lietuva-i-d?time_start=9(lrt.lt.in.Bing)).

Skilties autorė Ema Marija Orechovaitė 8a kl.

Nuotraukos iš Vilniaus regiono “eXpo” parodos.

SKANIAUSI RECEPTAI

SVEIKATOS IR GEROS NUOTAIKOS UŽTAISAS VISAI DIENAI!

INGREDIENTAI: (1 porcijai)

- 1 sauja garšvų (20–30 g)
- 1 sauja dilgėlių (20–30 g)
- 1 sauja špinatų (20–30 g)
- 2–3 Kiviai
- Saulėgražų daigų (20–30 g)
- 2–3 Bananai
- 2–3 Obuoliai
- Sezoninės uogos
- Rugių želmenys (20–30 g)
- 150 - 200 ml - vandens

PARUOŠIMO BŪDAS:

1. Kruopščiai nuplauk. daigus, žalumynus ar pirktus lapelius.
2. Sudėk žalumynus į mikserį.
3. Įdėk pasirinktus vaisius.
4. Supilk 150–200 ml vandens (jei nori tirštesnio – mažiau, jei skystesnio – daugiau).
5. Plak iki vientisos, glotnios konsistencijos.



6. Paragauk – jei reikia, įpilk dar truputį vandens arba įdėk papildomą vaisių saldumui.

Skilties autorės

jaunosios žurnalistės 8a kl.

Nuotrauka asociatyvi.

GAIVUS BRAŠKIŲ DESERTAS

INGREDIENTAI: (1 porcijai)

- 200 g šviežių braškių
- 150 g graikiško jogurto
- 1 arbatinio šaukštelio medaus
- Šlakelio citrinos sulčių
- Mėtų lapelių papuošimui

PARUOŠIMO BŪDAS:

1. Nuplauk braškes ir nusausk.
2. Supjaustyk jas nedideliais gabalėliais.
3. Dubenėlyje sumaišyk graikišką jogurtą su medumi ir keliais lašais citrinos sulčių.
4. Į stiklines ar dubenėlius sudėk braškes ir užpilk jogurto mišiniu.
5. Lengvai išmaišyk ir papuošk mėtų lapeliais.



Skilties autorė

Ema Marija Orechovaitė 8a kl.

Nuotrauka asociatyvi.

Laikraštį „Riešės šviesa“ maketavo Ema Marija Orechovaitė 8a kl.