



GABIJOS BALSAS

2021 m. gegužė Nr. 6



TURINYS

3 Redakcijos žodis

4–5 Abiturientų patirtys gimnazijoje

6–7 Kokias knygas skaito lietuviai?

8–9 Šokio dienos

10 Apie veterinaro darbą

11–19 Europos dienos – apie tarptautinius projektus mūsų gimnazijoje

20–21 Psichologijų patirtys ir patarimai

Redaktoriai: Jūratė Kalverš, Daiva Andriukaitienė
Korespondentai: Agnė Matulionytė, Liepa Samulionytė,
Emilija Stankauskaitė, Adrija Subačiūtė
Laikraščio el. paštas: gabijos.laikrastis@gmail.com



Mielas Skaitytojau!

Turbūt niekas nesuabejotume, kad mūsų pasaulis, civilizacija laikosi ir turės galimybę išsilaikyti tik būdamas vieningas. Vieningas požiūriais, pastangomis, veiksmais. Nebūtinai visur vienodas, bet vieningas, žiūrintis ta pačia kryptimi. Apie žmonių išsiskaidymo į grupes, į atskirus sluoksnius rezultatus kalbama jau Biblijos padavime apie Babelio bokštą, tai rodo ir pasaulio istoriniai įvykiai – žmonija ima nebesusikalbėti, nebesuprasti vieni kitų. Gegužės 9 d. paminima Europos diena – taip primenant, kokios priežastys lėmė Europos Sąjungos sukūrimą. Jei ne to meto grupė įžvalgių politikų, dabar negyventume pakankamai stabiliam ir taikiam pasaulyje, kuris ekonomiškai ir politiškai vieningas (kalbu apie ES). Pagrindinę ES kultūros politikos nuostatą turbūt galima apibūdinti kaip „vienybė įvairovėje“ – nepaisant nemažo valstybių narių skaičiaus (27), yra skatinama domėtis, pažinti ir toleruoti kitas kultūras, sugyventi su jomis. Tad nemažą šio laikraščio numerio dalį sudarys mūsų gimnazijoje vykdomų ES projektų, jų idėjų pristatymas.

Dar vienas žmonių nuo seno vienijantis veiksnys – menai. Kasmet balandžio pabaigoje minimos Tarptautinė šokio ir Pasaulinė knygos dienos. Šokis turbūt viena universaliausių žmonijos bendravimo formų, kuriai neturi reikšmės kalbų ar kultūrų skirtumai. Knygomis, kai jos pradėtos leisti elektroniniu formatu, irgi galima apsikeisti akimirksniu su kitoje valstybėje gyvenančiu draugu ar pažįstamu. Į knygą šį kartą pažiūrėjome modernumo – tradicijos aspektu, iš apklausų ir statistikos duomenų pasidarydami išvadas, kuris gi skaitymo ir knygos formatas dabartiniams moderniojo pasaulio skaitytojams priimtinesnis. Išvados gana įdomios. Tiek apie mūsų gimnazijos mokinių, tiek apie Lietuvos skaitytojų įpročius.

Viena ryškiausių numerio publikacijų – tradicinė gegužės rubrika „Abiturientų mintys“. Čia – ir per 12 metų patirti džiaugsmas, ir atradimai, ir liūdesiai. Įgytos patirtys, sutikti žmonės. Apibendrinti šią publikaciją turbūt gali vienos abiturientės žodžiai: „Linkiu visiems atrasti tokią mokyklą, kuri nebus kančia, o vien malonumas.“

Kviečiame susipažinti ir su publikacijomis, atskleidžiančiomis psichologų bei veterinarų darbo sritis, susipažinti tiek su šių profesijų sunkumais, tiek su tokiam darbe patiriamais džiaugsmas, atradimais.

Linkime visiems žydėjimo skaidrumo, spalvų ir kvapų – grožis taip pat vienija.

Linkėjimai
Laikraščio redakcija

Abiturientų mintys

Pristatome tradicinę rubriką, kurioje šių metų abiturientai dalijasi gimnazijoje įgytomis patirtimis, džiaugsmais, atradimais.

1. Kiek metų praleidote šioje mokymo įstaigoje?

Erika: Šioje mokymosi įstaigoje aš praleidau visus savo 12 metų. Dar iki šiol prisimenu, kaip teko pirmąjį kartą įžengti į papuoštą kiemelį, pamatyti jo viduryje augančią eglę ir daugybę daugybę „didelių“ mokinių, kurie man atrodė tokie suaugę... O dabar esu viena iš jų, iš tų vadinamų „dičkių“, kurie baigia mokyklą.

Domantas: Čia mokiausi 12 metų.

Donata: Aštuonerius metus.

Jorūnė: Ketverius metus.

2. Ką prisiminsite iš gimnazijos nepamokinio gyvenimo?

Erika: Iš gimnazijos nepamokinio gyvenimo tikriausiai įsimintiniausi yra įvairūs spektakliai, renginiai, tokie kaip „Gabijovizija“, Šimtadienis, Paskutinis skambutis. Jie tikrai sudarė galimybes kuo puikiau praleisti laiką, pasijuokti ir pamatyti, kokie visgi talentingi yra mūsų mokyklos mokiniai bei projektų rengėjai. Su didele šypsena veide prisimenu ir tokius projektus su kitomis šalimis, kai teko vykti į Nidą bei susipažinti su mokiniais iš Rusijos. Nepasakyčiau, jog ten buvo daug darbo, kadangi visą laiką mes sugebėjome praleisti gamtoje, drauge žaisdami įvairius žaidimus ar šokdami.

Domantas: Tikrai niekada nepamiršiu begalės nuostabių renginių – tiek aukšto lygio miuziklų, tiek mokyklos gimtadienio koncertų, tiek visoje Lietuvoje aplankytų konkursų su Dainos teatru bei mišriu choru.

Donata: Dalyvavimą „Gabijovizijoje“.

Jorūnė: Apskritai prisiminsiu žmones, nes kiekvienas iš jų mano gyvenimui suteikė daug ir įvairių spalvų. Noriu tikėti, kad su tais žmonėmis, su kuriais dabar labai daug bendrauju, tas stiprus ryšys nenutrūks ir ateityje.

3. Kokie prisiminimai liks apie akademinę įstaigos sritį, pamokas?

Erika: Apie pamokas galiu pasakyti tiek, jog požiūris į jas tikrai kito. Dar penktoje klasėje aš su didele neapykanta atsiliepdavau apie mokymosi programą, mokytojus ar pamokas. Tačiau einant metams suvokiau, jog viskas yra įdomu, jei tai yra dėstoma profesionaliai. Iš tikrųjų, esu dėkinga tiems mokytojams, kurie leido suvokti jų mokomo dalyko esmę bei naudą, išmokė to, ko prireiks ateityje. Negalėčiau išskirti tam tikros vienos pamokos, kuri sukelia daug prisiminimų, kadangi visos jos savaip buvo geros ir įdomios.

Domantas: Per tiek metų buvo visokiausių patirčių, o apie daugumą jų galima atsiliiepti tik gražiausiais žodžiais.

Donata: Patys geriausi. Nors visi ir norime kuo greičiau pabaigti mokyklą, bet kai supranti, kad jau pabaiga, pradedi labiau vertinti visas galimybes, santykius su mokytojais, pamokas bei sukurtus prisiminimus kartus.

Jorūnė: Teigiami, ne visada buvo lengva ir paprasta, bet būtų lengvabūdiška manyti, kad viskas tekės laisva vaga.

4. Kurių mokytojų pavardės ar vardai, manote, liks visam gyvenimui atmintyje? Kodėl?

Erika: Tikriausiai atmintyje liks tokios mokytojos kaip Irma Zaveckaitė, matematikos mokytoja, lietuvių kalbos mokytojos Rita Vilkelienė, Jūratė Skomantienė, Vilma Ambrasiūnienė. Taip pat, žinoma, visos mano auklėtojos: pradinių klasių mokytoja Roma Šocikienė, auklėtoja Agnija Vasiliauskienė ir, be abejo, labiausiai padėjusi „išgyventi“ šį laikotarpį Jolanta Grudzinskienė. Visos šios mokytojos yra kuo puikiau išmanančios savo sritį, mokančios būti tiek griežtomis mokytojomis, tiek draugėmis, su kuriomis galima apie viską pakalbėti. Visos jos brandino mane kaip asmenybę, leido išsikelti savų tikslų bei nepasiduoti esant sunkiai situacijai.

Domantas: Teko susidurti su nemažai nuostabių mokytojų, viena iš jų – lietuvių kalbos mokytoja Rita Vilkelienė, į kurios pamokas ir ateidavau, ir išeidavau su šypsena. Taip pat niekada nepamiršiu muzikos mokytojos Editos Bagvilienės, kurios dėka aš esu tai, kas esu.

Donata: Atmintyje liks buvusi auklėtoja A. Vasiliauskienė, kuri buvo kartu nuo penktos klasės iki

pat vienuoliktos. Taip pat mokytoja R. Vilkelienė, kuri ilgą laiką buvo kartu, o mokydavo taip, kad visi informaciją įsimindavo savaime. Taip pat atsiminsiu mūsų puikiąją mokytoją N. Zdaniene, kuria turėjome galimybę džiaugtis tik dvejus metus, bet ji išmokė labiau pamilti matematiką.

Jorūnė: Atsiminsiu kūno kultūros mokytoją R. Pinkevičienę – šios mokytojos galva pilna įvairių ir įdomių istorijų, taip pat ji motyvuoja niekada nepasiduoti.

Jūratę Skomantienę (lietuvių kalbos mokytoją) prisiminsiu dėl jos pozityvumo, mokėjimo bendrauti su mokiniais kaip su draugais, o ne eiliniaisiais mokiniais mokykloje.

Vytautas Kavaliauskas (chemijos mokytojas) liks atmintyje, nes per trumpą laiką įrodė, kad pamokos gali būti labai įtraukiančios. Leido jaustis laisvai, savimi.

5. Gražiausias prisiminimas iš gimnazijos?

Erika: Tikriausiai visada yra smagu, kai žmonės tave prisimena, nepamiršta svarbiausios tavo gyvenimo dienos – gimtadienio. Jau pradinėse klasėse visi sustodavome bei dainuodavome gimtadienio kaltininkui, o vėliau ir organizuodavome įvairias staigmenas. Iš tikrųjų, smagiausia yra matyti kito žmogaus šypseną ar laimės ašaras, kurios leidžia suvokti, jog tu esi jam svarbus. Be abejo, sveikinimai mano gimtadienio proga buvo irgi neužmirštami, mieli ir kupini meilės.

Domantas: Po ilgai ir sudėtingai ruoštų miuziklų premjerų trykštančios aplinkinių laimės ašaros.

Donata: Visos Rugsėjo pirmosios, kai visi susirenkame kiemelyje, pamatome tuos, kurių seniai nematėme. Nueiname su šypsenomis iki klasės ir dalyvaujame pirmojoje auklėtojos pamokoje.

Jorūnė: Šimtadienio kūrimas.

6. Linksmiausias arba liūdniausias prisiminimas.

Erika: Karštomis vasaros dienomis mokykloje išbūti buvo tikrai didelis iššūkis, tačiau žinote ką? Aš nepasidaviau ir nusprendžiau praskaidrinti visiems nuotaiką bei sumažinti karščio sunkumus. Prasidėjo apsiptylinėjimas vandeniui, mokykla... buvo beveik užlieta, visi vaikščiavo kiauriai šlapi, tačiau tai buvo verta padaryti, o ir mokytojai visiškai nepyko, nes matė laimingus mokinius.

Domantas: Net sunkoka išrinkti vieną, bet mokyklos reprezentavimas skanduotėmis Dainų švenčių žygiuose tikrai išspaudžia šypseną.

Donata: Nusprendėme pabėgti iš pamokos ir prasidėjo diskusija – bėgti ar ne. Nuskamba skambutis, o mes vis tariamės už durų, kai mokytoja viską girdi.

Jorūnė: Linksmiausias prisiminimas – tai 11-oje klasėje mūsų organizuotas Šimtadienis, per kurį labai suartėjome su savo kartos žmonėmis.

Liūdniausio nebuvo, bet turbūt išėjimas iš mokyklos ir išsiskyrimas su kai kuriais žmonėmis nebus smagiausia patirtis.

7. Keliais žodžiais apibūdinkite patirtį, kurią įgijote šioje mokykloje.

Erika: Trumpai tariant, šioje mokykloje aš išmokau visko. Mylėti save, mylėti kitus, džiaugtis ir verkėti, siekti tikslų, nepasiduoti, pykti ir liūdėti – visko. Ši vieta, kurioje aš praleidau 12 metų, suformavo požiūrį į gyvenimą, mokslą, žmones, galiausiai net ir į save. Linkiu visiems atrasti tokią mokyklą, kuri nebus kančia, o vien malonumas. Vieta, kur galima jaustis kaip namie.

Domantas: Įsitraukimas į įvairias veiklas suteikė galimybes ne tik atsiskleisti bei pažinti save, bet ir sutikti daugybę įspūdingų asmenybių.

Donata: Pasiruošimas gyvenimui.

Jorūnė: Organizuotumas, mokėjimas bendradarbiauti, draugystės ryšiai.

8. Kaip manote, prieš akis laukia geresnis ar blogesnis gyvenimo periodas?

Erika: Kalbėdama apie ateitį, galiu pasakyti tiek, kad bijau. Bijau naujų žmonių, dėstytojų, aplinkos, mokslų. Tačiau žinau viena, jog tai yra tik dar vienas etapas, kurį aš išgyvensiu. Juk eidama į pirmąją klasę irgi bijojau, tačiau dabar juk viskas gerai, esu savo vietoje, tarp savų žmonių. Todėl drąsiai galiu teigti, jog ateitis bus dar geresnė, kadangi visą žinių bagažą, kurią įgijau čia, pasiimsiu kartu su savimi.

Domantas: „Pagyvensim – pamatysim“. Svarbiausia nebijoti tų „blogų“ etapų, nes tik per juos mes augame.

Donata: Manau, kad laukia tik geresnis etapas. Bet kokios permainos tik į gera!

Jorūnė: Etapas bus sunkesnis, bet manau, kad įvyks labai daug ir netikėtų dalykų, todėl jų laukiu. Mokyklą prisiminsiu kaip ilgiausią gyvenimo etapą, kuris man prabėgo taip netikėtai greitai.

Pasaulinė knygos diena – kokias knygas skaitome?

Pažymint Pasaulinę knygos dieną (balandžio 23 d.), daugeliui jau gali kilti klausimas: apie kokią knygą – popierinę ar elektroninę – yra kalbama. Savo gimnazijos mokiniams uždavėme kelis klausimus apie jų knygų rinkimosi kriterijus. Taip pat apie knygas ir skaitytojų pasirinkimus kalbinome Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Paslaugų departamento direktorę Aušrą Vaškevičienę.

Klausimai mokiniams

1. Kaip manote (ar pastebite), kokias knygas – popierines ar elektronines – dažniau renkasi Jūsų aplinkos žmonės?

2. Kaip manote, kodėl renkasi būtent tokio formato knygas?

3. Kurias knygas dažniausiai skaitai pats?

1. Paula, I g: Manau, kad elektronines.

Matas, I c: Popierines, bet daugėja žmonių, kurie skaito elektronines.

Paula, I d: Manau, kad elektronines.

Ugnė, I c: Popierines.

Augustė, I c: Manau, dabar žmonės labiau skaito elektronines knygas.

2. Paula: Taip manau, nes daugumai yra patogiau turėti vieną prietaisą ir iš jo skaityti, negu pirkti vis naują knygą.

Matas: Skaitant popierines knygas vis tiek patiriamas visai kitas jausmas nei skaitant elektronines.

Paula: Dabar, karantino metu, yra mažiau galimybių įsigyti knygų iš bibliotekų.

Ugnė: Lengviau suprasti, ką skaitai, ir nuo popierinės knygos neskauda akių. Šios knygos padeda mintims nenukrypti tolyn ir sukaupti dėmesį į tekstą.

Augustė: Tai patogesnis, pigesnis būdas skaityti.

3. Paula: Pati renkuosi popierines, nes kai pasiimu knygą iš bibliotekos, galiu pamatyti, kaip jos apsitrina, skaitomos daugybės žmonių.

Matas: Pats skaitau popierines.

Paula: Aš pasirinkčiau popierines knygas.

Ugnė: Aš renkuosi popierines.

Augustė: Man pačiai labiau patinka skaityti popierines, nes patinka knygų kvapas ir labiau įsitraukiu į knygos siužetą.

Mokinių atsakymai rodo, kad, nors, jų manymu, elektroninės knygos ir populiarėja, daugelis jaunuolių vis tiek dėl įvairių priežasčių mieliau renkasi popierines knygas.

Į klausimus maloniai sutiko atsakyti Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Paslaugų departamento direktorė Aušra Vaškevičienė.

1. Kokios bibliotekos knygos populiarsnės – popierinės ar skaitmeninės? Po kiek popierinių ir skaitmeninių knygų buvo išnuomota šiais metais?

2021 I ketvirtyje Nacionalinė biblioteka išdavė fizinių dokumentų – **30 876** vnt. Iš jų suaugusiems – 23 201, vaikams – 7 675.

El. knygų www.ibiblioteka.lt portale išduota **4 790**.

2020 metais buvo išduota fizinių dokumentų – **478 395** vnt. Iš jų suaugusiems – 401 330, vaikams – 77 065.

El. knygų www.ibiblioteka.lt portale išduota **20 401**.

2. Ar karantinas turėjo įtakos kurios nors rūšies (popierinės / skaitmeninės) knygų didesniam populiarumui?

Pirmojo karantino metu Nacionalinėje bibliotekoje ženkliai išaugo el. knygų išdavimo rodikliai. Vėliau, pradėjus teikti knygų išdavimo į namus paslaugą, buvo popierinių knygų paklausos šuolis. Skaitytojai naudojami visomis teikiamomis galimybėmis: elektroninių ar popierinių knygų pasirinkimą dažnu atveju sąlygoja konkretaus leidinio prieinamumas, naudojimosi patogumas, susiformavę įpročiai.

3. Ar galėtumėte sudaryti TOP 5 skaitomiausių popierinių ir skaitmeninių knygų sąrašą?
Nacionalinė biblioteka sudarė skaitomiausių 2020 m. knygų (fizinių ir elektroninių) penketukus:

LNB lietuvių autorių knygos:

1. K. Sabaliauskaitė. **Petro imperatorė**
2. A. Šlepikas. **Mano vardas Marytė**
3. D. Pancerosas, B. Davidonytė. **Kabinetas 339**
4. K. Sabaliauskaitė. **Silva rerum (pirmoji dalis)**
5. B. Sruoga. **Dievų miškas**

Skaitomiausi romanai:

1. D. Owens. **Ten, kur gieda vėžiai**
2. H. Morris. **Cilkos kelias**
3. O. Tokarczuk. **Bėgūnai**
4. L. Riley. **Drugelių kambarys**
5. D. Tartt. **Dagilis**

Skaitomiausios atsiminimų, autobiografinės knygos:

1. T. Westover. **Apšviestoji**
2. M. Obama. **Mano istorija**
3. S. Aleksijevič. **Černobylio malda**
4. S. Dali. **Slaptas Salvadoro Dali gyvenimas, aprašytas Salvadoro Dali**
5. E. de Wind. **Galutinė stotis - Aušvicas.**

Skaitomiausi istoriniai romanai:

1. N. Gordon. **Gydytojas: Avicenos mo-**
- kinys**
2. N. Gordon. **Šamanas**
 3. Ch. W. Gortner. **Paskutinė karalienė**
 4. R. Sepetys. **Kuždesių fontanas**
 5. J. Kross. **Lyno akrobatas**

Skaitomiausi fantastiniai romanai:

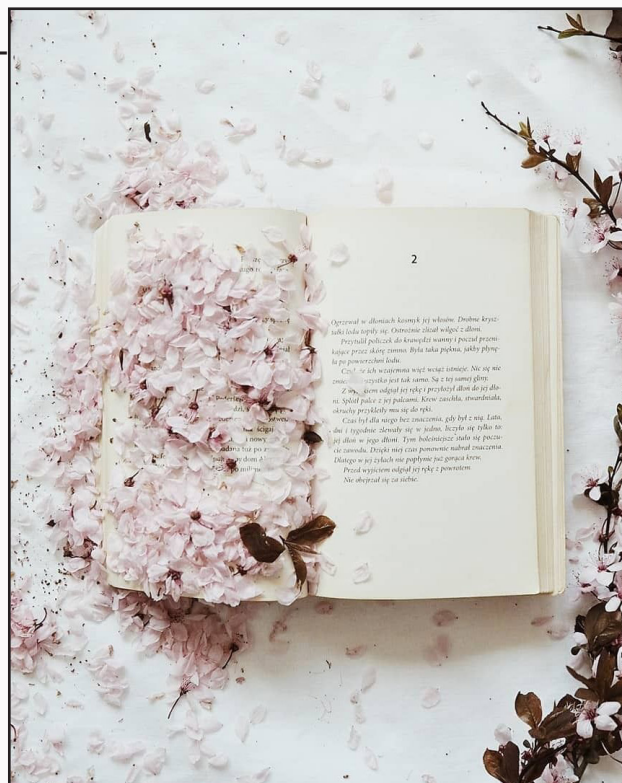
1. N. Alderman. **Galybė**
2. G. Orwell. **Gyvulių ūkis**
3. G. Orwell. **1984-ieji**
4. M. Atwood. **Tarnaitės pasakojimas**
5. R. Bradbury. **451° Farenheito**

Populiariausi detektyvai ir trileriai:

1. A. J. Finn. **Moteris lange**
2. J. Nesbo. **Makbetas**
3. Ch. Carter. **Krucifiksas**
4. L. Gardner. **Ieškokite manęs**
5. L. Kepler. **Triušių medžiotojas**

Skaitomiausios elektroninės knygos:

1. H. Moris. **Aušvico tatuiruotojas**
2. B. A. Paris. **Anapus uždarytų durų**
3. G. Honeyman. **Eleonorai Olifant viskas gerai**
4. T. Gerritsen. **Chirurgas**
5. S. Brown. **Pavydas**



**Parengė Agnė Matulionytė, I d
Emilija Stankauskaitė, I c**



Baletas – tai šokis, kuriantis įgūdžius visam gyvenimui

Pavasariį minima Tarptautinė šokio diena. Pasirodo, ne taip jau mažai mūsų mokinukų noriai gilinasi į baletą šokio paslaptis. Į klausimus apie šios rūšies meną sutiko atsakyti baletą šokio mokytoja Neringa Kirklienė.

1. Kodėl nusprendėte tapti baletą mokytoja? Kur pati mokėtės baletą meno?

Kiek save prisimenu, tiek šoku. 😊 Vaikystėje buvau silpnos sveikatos, gydytoja patarė lankyti sporto būrelį arba šokius. Taip atsiradau tuometiniuose Vilniaus statybininkų kultūros rūmuose, baletą kolektyve „Polėkis“, kuriam vadovavo Elena Juodišienė. Vėliau šokau nedidelius vaidmenis Operos ir baletą teatre, taip pat Klaipėdos muzikinio teatro baletą trupėje. Šokti baletą pradėjau vėlai, 9 metų. Kai ten atėjau, visos mergaitės jau buvo šokusios apie 4–5 metus, tad buvo labai sunku. Nepaisant to, noras šokti nugalėjo, buvau labai užsispyrusi ir vėliau visas mergaitės pralenkiau. Vos pradėjusi šokti, visas savo lėles stačiau prie „atramų“ ir „mokiau“ baletą pozicijų, stačiau joms kompozicijas, siuvau baletą sijonus. Taip turbūt nesąmoningai dar vaikystėje pasirinkau baletą mokytojos kelią, kuriuo einu iki šiol.

2. Kokių savybių reikia, norint tapti baletą šokėju (-a) arba šokių mokytoju?

Kad taptum profesionaliu baletą artistu, būtina turėti specialius duomenis: lankstumą, verstumą, „žingsnį“ (gabėjimas aukštai pakelti koją), keltį, tinkamas baletui kūno proporcijas ir sudėjimą, muzikalumą, stiprią sveikatą, užsispyrimą ir didelį norą šokti. Šokių mokytojas turi būti savo srities specialistas ir mokėti aiškiai perteikti savo žinias ir patirtį mokiniams, mylėti šokį, sugebėti pastebėti mokinio stipriąsias savybes ir gebėjimus bei padėti tinkamai juos lavinti.

3. Kokio amžiaus vaikus mokote šokio?

Šiuo metu pas mus šoka vaikai nuo 3,5 iki 16 metų, taip pat yra ir suaugusiųjų baletą entuziastų grupė.

4. Nuo kokio amžiaus geriausia pradėti to mokytis?

Geriausia nuo 4–5 metų.

5. Kokia darbo dalis Jums yra smagiausia?

Smagiausia dalis yra šokio statymas ir repetavimas. Visada smalsu, koks gi bus rezultatas.

6. Kaip manote, ar baletas pasaulyje, Lietuvoje populiarėja?

Baletas populiarėja ir pasaulyje, ir Lietuvoje. Atsirado daug privačių baletų mokyklų ir baletų šokio konkursų.

7. Gal žinote, kiek Lietuvoje yra šio šokio mokyklų?

Iki 1990 metų Lietuvoje buvo tik kokie 3–4 baletų kolektyvai. Šiuo metu didžiųjų baletų mokyklų yra apie 6–7, taip pat yra regioninių meno mokyklų, kuriose yra dėstomas klasikinis šokis, o nedidelių baletų studijų gali būti apie 20–30.

8. Kur galima gyvenime pritaikyti baletų šokio įgūdžius?

Baletų įgūdžiai išlieka visam gyvenimui. Baletų pamokose išugdytas kūrybiškas požiūris, disciplina ir kiti įgūdžiai ateityje padeda dirbant pagal daugelį mokinių pasirinktų specialybių, net ir visiškai nesusijusių su baletu menu. Baletų judesių suformuota ypatinga laikysena, lengva eisena, muzikinis skonis, gebėjimas vertinti meno kūrinius ženkliai pagerina gyvenimo kokybę ir savivertę.

9. Pasidalinkite patarimu visiems, bandantiems rasti savo vietą šokių pasaulyje.

Šokėjams patarčiau ieškoti savo unikalaus ir išskirtinio atlikimo stiliaus bei judesio ir muzikos harmonijos. Būsimiems šokio mokytojams patarčiau ieškoti naujo požiūrio, mokant senųjų šokio technikų, taip pat naujų šokio formų atradimo.

Parengė Emilija Stankauskaitė, Adrija Subačiūtė, I c

Gyvūnų gydytoja: „... naminis gyvūnas yra rimtas sprendimas“

Siūlome susipažinti su Tarptautinei veterinarijos dienai skirtu interviu. Į klausimus atsakė veterinarė Laura.

1. Kiek laiko dirbate veterinare?

Veterinare dirbu jau 22 metus.

2. Kodėl pasirinkote šį darbą?

Šį darbą pasirinkau, kadangi labai myliu gyvūnus, noriu jiems padėti, man patinka narplioti sudėtingus ligų atvejus ir po gabalėlį, kaip dėlionę, sudėlioti teisingą diagnozę bei sudaryti gydymo planą. Aš mėgstu bendrauti su žmonėmis, todėl man smagu kas dieną susitikti ir kalbėtis su mano pacientų šeimaininkais. Veterinarų darbas niekada nebūna nuobodus, mokslas labai sparčiai žengia į priekį, mums nuolat tenka mokytis ir tobulėti, ir tai yra labai įdomu.

3. Gal pati laikote naminį gyvūną?

Taip, turiu šunį Nendrę (juokingą šiurkščiaplaukį vengrų vižlą) ir katę Kakavą.

4. Su kokiais sunkumais susiduriate darbo metu?

Kartais tenka labai pavargti, jeigu į vieną krūvą susideda daug sudėtingų atvejų. Kartais tenka nusiminti, kai nebėra, kaip padėti gyvūnui arba jeigu jo šeimaininkai nenori tinkamai rūpintis jo gydy-
mu.

5. Gal prisimenate keisčiausią situaciją, su kuria esate susidūrusi darbe?

Kartą viena senyva moteriškė atsinešė ne savo, o kaimynės katiną. Jie abu buvo juodi ir panašūs, tačiau vienas buvo patinas, o kita patelė. Moteris pradžioje pyktelejo, jog mes nemokame net katino lyties atskirti. Ir tik vėliau susivokė, jog savo katiną paliko namie, o atnešė kaimynės katę.

6. Kokį egzotiškiausią gyvūną teko sutikti darbo metu?

Baltąjį šiaurinį lokį, dramblių, pandą. Visus Miuncheno zoologijos sode.

7. Gal galite pasidalinti patarimais visiems, kas planuoja įsigyti naminį augintinį?

Vienas bendras patarimas: naminis gyvūnas yra rimtas sprendimas. Jis gali suteikti labai daug džiaugsmo, bet jam reikia skirti ir pakankamai laiko, finansų, suteikti jam reikiamas gyvenimo sąlygas. Prieš įsigydami, gerai pasvarstykite, koks gyvūnas jums labiausiai tinka.



Parengė Adrija Subačiūtė, I c

Europos dienai – apie gimnazijos tarptautinius projektus



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Projekt 2018-1-SK01-KA201-046316

Problemorientierter Soft CLIL Ansatz für nichtenglischen FS-Unterricht

1. Projekto tema.

„Problemorientierter SOFT CLIL Ansatz für nicht englischen FS Unterricht“
Nr. 2018-1-SK01-KA201-046316. („Problemomis grįsto IDKM taikymas mokantis kitos (vokiečių / rusų) nei anglų užsienio kalbos“)

Projekto veiklos orientuotos į inovatyvių ir efektyvių dalyko ir kalbos mokymo(si) metodų kūrimą ir taikymą, kur pagrindinis dėmesys skiriamas problemų analize paremtam mokymui(si) ir integruotam dalyko ir kalbos (CLIL) mokymui(si), kai į matematikos, geografijos ir biologijos mokomuosius dalykus integruojamos šiuo metu itin aktualios temos – tvarusis turizmas ir taikomoji matematika (finansinis raštingumas). Projekto kalbos – vokiečių ir rusų.

2. Projekto tikslai.

Galutinis šio trejų metų trukmės veiklos rezultatas – po 20 tvariojo turizmo ir taikomosios matematikos vokiečių ir rusų kalbomis modulių II gimnazijos klasėms ir gairės modulių kūrimui problemų analize paremtu mokymu(si) integruojant dalyką ir kalbą.

Mokytojų, dalyvaujančių projekte, pagrindinis tikslas – išbandyti modulius, reflektuoti apie juos. Mokytojai parengė po 20 refleksijų: 10 tvariojo turizmo ir 10 taikomosios matematikos modulių, nurodydami modulių privalumus, trūkumus, teikdami pasiūlymus vienai ar kitai užduočiai papildyti ar jos atsisaityti, pabrėžtas modulio naudingumas ir išliekamoji vertė mokinio pasaulėžiūros ir dalykinių žinių plėtrai.

Projekto metu sukurti mokymo(si) moduliai ir gairės bus viešai paskelbti projekto dalyvių internetiniuose puslapiuose ir prieinami visiems besidomintiems.

Išsamią informaciją apie projektą ir projekto partnerius galima rasti adresu:

<https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/projects/eplus-project-details/#project/2018-1-SK01-KA201-046316>

3. Trukmė.

Projektas „Problemorientierter SOFT CLIL Ansatz für nicht englischen FS Unterricht“ SK įgyvendinamas nuo 2018 m. rugsėjo iki 2021 m. rugpjūčio. Tai trejų metų trukmės Erasmus+ projektas – strateginė mokyklų partnerystė bendradarbiavimo, inovacijų ir dalijimosi gerąja patirtimi tikslais.

4. Projekto partneriai.

Projekte dalyvauja 3 universitetai (Švento Kirilo ir Metodo universitetas Slovakijoje (koordinato-

rius), Vilniaus universitetas, Univerza v Mariboru, Slovėnijoje), dvi Lietuvos gimnazijos (Vilniaus Gabijos gimnazija, Vilniaus jėzuitų gimnazija), dvi Slovakijos gimnazijos, viena Slovėnijos gimnazija ir dvi Austrijos gimnazijos.

5. Projekto partnerių susitikimai:

- 2018 m. spalio 21–25 d. pirmasis projekto susitikimas Trnavoje (Slovakija)
- 2019 m. rugsėjo 16–18 d. projekto susitikimas Vilniuje (Lietuva)
- 2020 m. rugsėjo 7 d. projekto susitikimas (Slovėnija, *Zoom*)
- 2021 m. vasario 26 d. projekto susitikimas (Slovėnija, *Zoom*)
- 2021 m. balandžio 22 d. penktasis projekto susitikimas (*Zoom* platformoje)

Dalyviai iš mūsų mokyklos

Projekte dalyvauja vokiečių kalbos mokytoja metodininkė Irma Vičnienė ir rusų kalbos mokytoja ekspertė Marytė Puzaitė.

Iš viso projekte dalyvavo 21 vokiečių kalbą besimokantis II a, b, d klasių mokinys (2019-11-01–2020-05-30)

II b, d (12 mokinių) klasių mokiniams buvo integruotas taikomosios matematikos ir finansinio raštingumo modulis, o II a klasės mokiniams (jų buvo 9) integruotas tvariojo turizmo modulis.

Projekte dalyvavo 17 mokinių, kurie mokosi rusų kalbą. Mokiniams buvo integruoti abu moduliai.

Vokiečių kalbą besimokančių mokinių nuomonės apie projekto modulių veiksmingumą

Miglė M.: Man ypač patiko CLIL moduliai, pasimokiusi iš jų pajutau pirmą kartą padariusi pažangą vokiečių kalbos disciplinoje. Moduluose vokiečių kalbos mokėmės kitokiais metodais, tai pradėjau taikyti ir gyvenime. Supratau, kad geriausiai įsidėmiu žodžius ar sakinius, jeigu juos išgirstu filme, dainoje, perskaitau internete ar knygoje. Informaciją geriausiai įsimenu tada, kai net nesuprantu, kad mokausi. Man ypač patiko skyrius „Wir brauchen eine Webseite“, daug laiko praleidau kurdama idėjas puslapiui, tai reikalavo daug kūrybiškumo. Mėgavausi modulio pamokomis, nes gaudavau galimybę kalbėti man įdomiomis temomis, ne viskas sukosi aplink vokiečių kalbą, o tai mane skatino kalbėti. Taip pat man patiko skaičiuoti, nes vėlgi nepajusdavau, kaip kartu su naujais skaičiavimo metodais mokiausi ir vokiečių kalbos. Man patiko, kad modulio užduočių lapuose būdavo daug vietos paraštėse, ten pasirašydavau vertimus ar kitus komentarus. Apibendrindama noriu pabrėžti, kad modulis buvo labai veiksmingas ir labai džiaugiuosi, kad gavau galimybę su juo padirbėti.

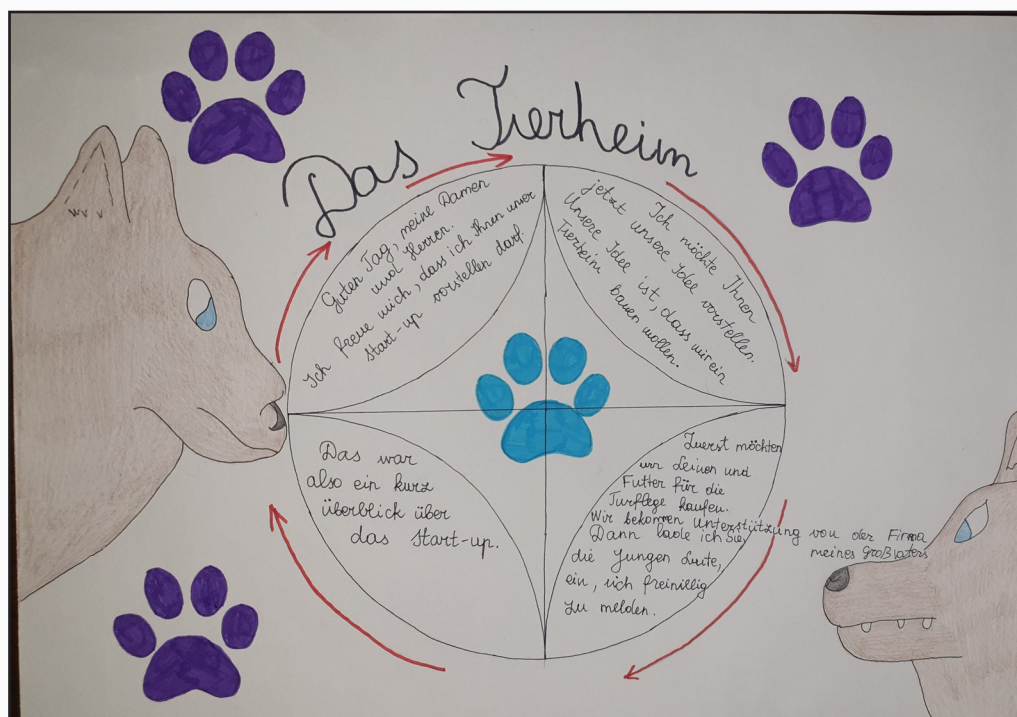
Patricija Ž.: Vokiečių kalbos – matematikos modulis man visai patiko, kas yra keista, nes labai nemėgstu matematikos. Tikrai buvo nemažai naudingos informacijos tiek iš matematinės, tiek iš verslumo sričių. Padėjo šiek tiek mokslams, nes kai kurias temas nagrinėjome vėliau per matematikos pamokas. Taip pat pamenu, kaip mokėmės apie Simsono paradoksą ir kuomet kūrėme reklamas sultims. Modulių pagrindinis privalumas yra tas, kad gali išmokti vokiečių kalbą, kalbėti, beveik nesimokydamas. Man tas patiko, nes temos buvo daug įdomesnės ir naudingesnės nei vadovėlyje. Visas temas galėčiau laisvai pritaikyti gyvenime.

Mūsų grupė praeitais metais mokslo metų gale spėjo pasimokyti šiek tiek ir turizmo modulio. Ir tiek, kiek spėjome pasimokyti, man labai patiko. Turizmas man labiau patiktų, nes esu humanitarė, ir čia būtų tobulas balansas be matematikos. Taip pat labai mėgstu keliauti, tad sužinoti daugiau apie bet kokią šalį ar miestą visada esu pasirengusi. Dar įdomu į šią temą pažvelgti tiek iš turistų, tiek iš paslaugų tiekėjo pozicijos, pažinti savo kaip keliautojo silpnynes.

Fausta K.: 2019–2020 mokslo metais per vokiečių kalbos pamokas dalyvavome CLIL projekte, mokymo programoje, ir pamokas vykdėme pagal tam tikrus modulius. Mano klasė įgyvendino tvaraus turizmo modulį. Mano nuomone, tokie projektai yra naudingi bei prasmingi, nes informacija aktualiomis temomis yra pateikiama įdomiai, kūrybiškai, tad mokymosi procesas tampa įvairesnis. Tai galima vadinti modulių privalumu. Be to, CLIL projektas tvariojo turizmo tema padėjo man geriau suprasti pačią tvarumo

idėja, ko siekiama globojant gamtą bei draugiškai su ja sugyvenant. Taip pat projektas supažindino mane su tuo, kaip aš pati galiu gyventi tvariau (remti vietinius gamintojus, pirkti ekologiškus, lokalius maisto produktus, vietoj plastikinio vandens buteliuko geriau įsigyti daugkartinę gertuvę ir kasdien ją pasipildyti). Pastaruoju metu pastebėjau, jog rinkdama dovanas artimiesiems stengiuosi rasti ką nors originalaus, draugiško aplinkai, pagaminto mūsų šalyje ir galiu pasakyti, jog Lietuvoje yra tikrai daug kuriančių, atsakingai dirbančių žmonių, kurie nuoširdžiai tiki savo idėjomis bei siekia jas įgyvendinti. Gimtojoje šalyje pagamintų produktų įvairovė yra tikrai didelė – nuo rankų darbo namų dekoro elementų (pvz.: žvakių, padėkliukų, indų) iki drabužių ir netgi apatinio trikotažo. Visų šių prekių, pagamintų rankomis, kokybė puiki, apgalvotos visos detalės, daug dėmesio skiriama ir prekių įpakavimui, apipavidalinimui (na, bent jau tų prekinių ženklų, kurių produkciją yra įsigijusi mano šeima) ir tai suteikia visai kitokią, įsimintiną, daug malonesnę apsipirkimo patirtį. Verta paminėti ir tai, jog šis projektas padėjo praplėsti mano žinias apie ekologiškų produktų ženklinimą. Labiausiai man patiko moduliai apie tvariąją gastronomiją bei bites. Įdomu buvo sužinoti, jog yra restoranų, kurie siekia tiekti patiekalus, pagamintus iš ekologiškų, regioninių produktų, atkreipia dėmesį į tai, iš kur į jų virtuves atkeliauja daržovės, vaisiai, mėsa, žuvis. O modulis apie bites mane sudomino, nes apie jas žinojau tik pagrindinę informaciją, man buvo atradimas, jog bičių aviliai yra įrengiami ant dangoraižių stogų. Žinoma, šių pamokų metu praplėčiau ir vokiečių kalbos žodyną. Džiaugiuosi, jog turėjau galimybę sudalyvauti šiame projekte.

Milda B.: 2019–2020 metais teko dalyvauti SOFT CLIL projekto tvariojo turizmo modulio pamokose. Dėl modulio pamokos tikrai tapo kokybiškai kitokios. Dar vis turiu gautą modulio medžiagą ir prisimenu, kad patirtis buvo puiki ir liko tik geriausi atsiminimai, emocijos. Moduliai turėjo daug privalumų – kaip natūralus kalbos mokymasis, nesikoncentruojant vien į taisykles, daugiau praktinės veiklos, aktualios temos (turizmo poveikis pasauliui, tarša pasaulyje ir Lietuvoje, tvarumas, jo reikšmė). Dėl šių privalumų ne tik praplėčiau savo akiratį, bet ir išmokau autentiškesnių kalbos vartojimo pavyzdžių, kuriuos ir pritaikysiu gyvenime. Labiausiai patikusi modulio dalis buvo praktinė veikla. Teko susieti gautą užduotį su verslu – kartu su bendraklase sukūrėme tvarią kompaniją ir tai buvo itin reikšminga patirtis, nes savo karjeros ateitį matau būtent verslo srityje. Atsimenu, kad labai patiko klausyti bendraklasių pristatymų apie įvairias tvarias kelionių kryptis, kuriomis, praėjus pandemijai, nekantrauju patraukti. Taip pat teko eiti į parduotuvę, ieškoti produktų su įvairiais tvarumo lipdukais ir taip susipažinti su tvaryų produktų žymėjimu bei pačiais produktais, dabar pritaikau šias žinias eidama apsipirkti. Tokia mano patirtis dalyvaujant projekte.





1. Projekto tema.

Tackling Educational Disadvantage and promoting inclusion through celebrating culture language and heritage in our schools with a specific emphasis on STEM subjects - Science, Technology, Engineering and Maths

(Mokymosi sunkumų įveikimas ir inkliuzijos skatinimas parodant pagarbą kultūrai, kalbai ir paveldui mūsų mokyklose, ypatingą dėmesį kreipiant į STEM dalykus – gamtos mokslus, technologijas, inžineriją ir matematiką)

Projekte dalyvaujantys mokytojai: Andrius Kniška (pradėjo projektą mūsų mokykloje), Dalia Aušrelė Bražinskienė, Agnė Padvaiskienė.

2. Pagrindinis tikslas (-ai).

Šis projektas skirtas pasikeisti gerą patirtimi mokant gamtos mokslų, technologijų, inžinerijos ir matematikos; tobulinti viešojo kalbėjimo įgūdžius anglų kalba; pasidalinti informacija apie kultūrinį paveldą organizuojant susitikimus ir bendradarbiaujant abiejų mokyklų bendruomenėms, Monaghano Beech Hill College ir Vilniaus Gabijos gimnazijai.

3. Projekto trukmė.

Projekto pradžia 2019 m. Projekto pabaiga numatoma 2022 m.

4. Partneriai.

Vilniaus Gabijos gimnazijos (Lietuva) ir Monaghano Beech Hill College (Airijos Respublika) mokiniai, mokytojai ir administracijos atstovai.

5. Pagrindinės veiklos, nuveikti darbai.

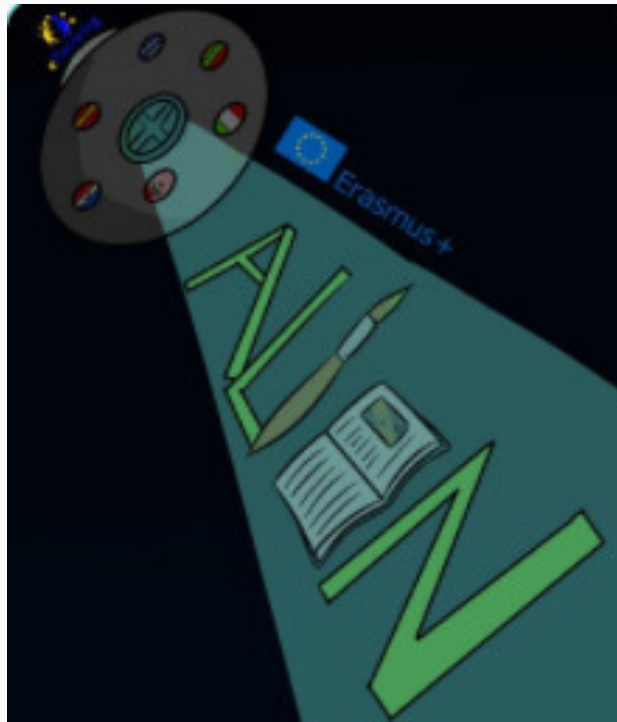
2019 m. lapkričio mėnesį Vilniaus Gabijos gimnazijos mokiniai lankėsi Monaghano Beech Hill College.

Laukėme savo partnerių atvykstant 2020 m. balandžio mėnesį, buvome suplanavę veiklas ir užsakę ekskursijas, tačiau dėl pandemijos susitikimas buvo nukeltas į 2020 m. lapkričio mėnesį.

Pandemijos metu vyko virtualios veiklos tarp abiejų mokyklų mokinių ir mokytojų:

2020 m. gruodžio 9 dieną „Zoom“ platformoje įvyko pokalbis, kuriame dalyvavo Vilniaus Gabijos gimnazijos bei Monaghano Beech Hill College mokiniai ir mokytojai. Susitikime dalyvavo ir Lietuvos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos atstovai.

Nuo pandemijos pradžios virtualios veiklos (susitikimai, diskusijos, pasitarimai) vyksta *eTwinning* platformoje. Dėl pasaulyje susidariusios koronaviruso situacijos, kuri apriboja mobilumą ir institucijų veiklą, nutarta kreiptis į Nacionalines agentūras dėl projekto pratęsimo iki 2022 metų pabaigos.



Erasmus+ projektas „Art & Literature in Education’s Nature! Is it an A.Li.E.N.?”

Projekto tikslai. Projektu siekiama per menų ir literatūros disciplinas ugdyti socialiai atsakingą asmenybę, turinčią ateities lyderio savybių. Keičiantis idėjomis tobulinti gebėjimo bendrauti užsienio kalba kompetenciją bei ugdyti tarpkultūrinio bendradarbiavimo kompetenciją, pagarbą skirtingoms tradicijoms.

Vilniaus Gabijos gimnazijai atstovauja mokytojų komanda: Agnė Padvaiskienė, Vilija Rutkauskienė, Jūratė Kalverš. Dalyvauja I–II klasių mokiniai.

Projekto trukmė 2020-10-01–2022-09-30 (galbūt bus suteikta galimybė pratęsti projektą dar metams).

Projekte dalyvauja šešios šalys partnerės: Graikija, Ispanija, Italija, Kroatija, Turkija ir Lietuva.

Veiklos. Per šiuos mokslo metus, nors sąlygos ir neleido vykdyti mobiliųjų veiklų, nuveikta išties nemažai: mokiniai sukūrė savo komandos prisistatymą, įvyko logotipo konkursas, sukurta virtuali biblioteka, mokiniai įsitraukė į diskusijas apie kitos šalies perskaitytas knygas, atliko nemažai virtualių užduočių, susijusių su literatūra. Taip pat sukurta virtuali meno galerija, kurioje mokiniai pristatė garsiausias savo šalies menininkus bei muziejus. Tarp šalių partnerių vyksta šiltas nuolatinis bendravimas, mokiniai virtualioje erdvėje ne tik diskutuoja bendromis temomis, bet ir sveikina vieni kitus įvairių švenčių progomis, kelia atliekamų savo darbų akimirkų fotomontažus.

Per metus įvyko trys virtualūs mokytojų susitikimai. Balandžio mėnesį *eTwinning* platformoje vyko mokinių ir mokytojų gyva diskusija su Graikijos partneriais apie skaitytas knygas. Europos dienos proga gegužės 13 d. įvyko nuotolinis visų šalių mokytojų ir mokinių susitikimas, kurio metu buvo dalijamasi nuomonėmis apie ES bendras vertybes, veiklos kryptis, mokiniai įsitraukė į interaktyvias veiklas.



Erasmus+ SIFEC

PROJECT – Erasmus+ project SIFEC – School is FIT through Europe Centers “SIFEC”

Projektą vykdančių mokytojų komanda: Irma Zaveckaitė, Laura Stašauskienė, Jūratė Skomantienė ir Jolanta Antanavičienė.

Projekto tikslas. Kiekvienoje ES mokykloje labai svarbus yra formalus ir neformalus mokymasis. Mokinių bendrųjų kompetencijų bei lyderystės ugdymas. Daugelyje Europos mokyklų pastebima, kad mokiniai praranda motyvaciją mokytis, nepasitiki savimi, todėl daroma prielaida, kad įtraukus mokinius į neformalias veiklas, susijusias su formaliu ugdymu, mokinių savirealizacija pagerės, bus ugdomos kompetencijos, reikalingos darbo rinkai bei mokinių asmeniniam gyvenimui. Projekto dalyviai bendradarbiauja mokinių klubuose pagal pasirinktą temą, bendraus, dalinsis savo žiniomis ir patirtimi.

Projekto trukmė 2018–2021 m.

Šalys, dalyvaujančios projekte: Vokietija, Kroatija, Ispanija ir Lietuva.

Veiklos. Mobiliosios veiklos – mokytojai (Vokietija (vyko), Ispanija (vyko))

mokiniai – mokytojai (Kroatija) įvyko virtualus mobilumas (2021-04-24 / 04-30).

Per 2 metus veiklos vyko klubuose:

ISC 1 Mokyklos marketingas

ISC 2 Darbas ir studijos užsienyje

ISC 3 Tarptautinis startuolis

ISC 4 Tarptautinė aplinkosaugos mokykla

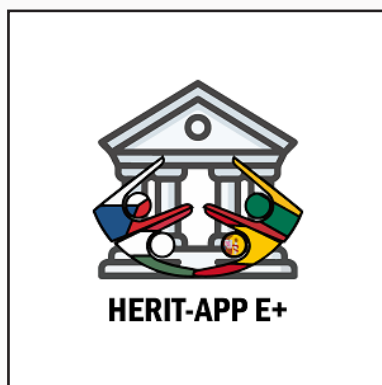
ISC 5 Verslo etika-darnus vystymasis versle

ISC 6 Įsidarbinimas tarptautiniu mastu

1. Buvo apibendrinti kiekvieno tarptautinio klubo pasiekti rezultatai: „Aplinkosauga mokykloje“ klube dirbantys mokiniai atliko apklausą apie išteklių švaistymo problemą; „Verslo etika – tvari aplinka versle“ klubo nariai domėjosi paslaugų, gamybos ir žemės ūkio srityse dirbančių įmonių tvaraus verslo galimybėmis; „Tarptautinio darbo paieškų“ klube mokiniai sukūrė Burbulo žemėlapi, kuriame matomi IT ir pardavimų vadybininko panašumai ir skirtumai; rašė CV; įrašė vaizdo pokalbį dėl darbo bei sukūrė patarimus, kaip sėkmingai pasirodyti darbo pokalbyje.

Taip pat buvo aptartos vaizdo konferencijos galimybės, visuose keturiuose projekto klubuose dirbančių mokinių bendravimo galimybės, jų konsultavimo bei pasiektų rezultatų pristatymo formos.

2. Dėl pandemijos pasaulyje neįvyko balandžio mėn. planuotas mobilumas Lietuvoje, todėl buvo diskutuota, kokios galimos veiklų alternatyvos. Buvo apsispręsta, kad visi darbai bus tęsiami virtualioje erdvėje. Partneriai priėmė sprendimą dirbti balandžio 24–29 dienomis. Iki šios datos kiekvienos šalies mokiniai dirbo trijuose klubuose ir ruošė pristatymą numatyta tema.



Erasmus+ Herit App

Projektą vykdančių mokytojų komanda: Laura Stašauskienė, Jūratė Skomantienė, Natalja Trofimova, Irena Kusaitė ir Jolanta Antanavičienė.

Dalyvauja III gimnazijos klasių mokiniai.

Projekto tikslas: Keitimasis gerąja patirtimi.

Bendradarbiaudami mokiniai sukurs audiogidus apie projekto šalių kultūrinį paveldą anglų, lietuvių, ispanų, čekų, rusų bei vengrų kalbomis.

Partnerių virtualus bendravimas vyksta *eTwinning* platformoje. Šventiniai sveikinimai „skrieja“ *Padlet* interaktyviuoju įrankiu. Dalijamasi kalėdinėmis bei velykinėmis akimirkomis, sveikinimais, aprašomos tradicijos. Vyksta diskusijos.

Lietuvai pristatyti parengtas lankytinų objektų sąrašas su aprašymais bei garso takeliais projekto partnerių kalbomis, sukurta mobili aplikacija, parengti du *Kahoot* žaidimai.

Trukmė 2019–2022 m.

Šalys: Ispanija, Vengrija, Čekija ir Lietuva

Veiklos.

Pirmojo vizito Lietuvoje metu buvo parengti darbai:

maisto paveldas – 4 šalių nacionalinių patiekalų-receptų knyga,

UNESCO paveldas – kalendorius,

šokio paveldas – parengta pateiktis apie šalių partnerių tradicinius šokius,

kalbų pradžiamokslis – parengta mokomoji programa-kortelės šalių partnerių kalboms mokytis.

Tik prasidėjus projektui, sutelkėme dėmesį į originalios programėlės planšetiniam kompiuteriui ir mobiliam telefonui kūrimą. Tai pareikalavo daugybės pastangų ne tik iš jos kūrėjų bei administratorių, bet ir iš visų projekto dalyvių, kurie stengėsi, kad programėlei nepritrūktų turinio lietuvių, anglų, čekų, vengrų ir ispanų kalbomis. Kad programėlės kūrimas būtų efektyvesnis, į pagalbą pasikvietėme daug patirties turintį Vilniaus Gabijos gimnazijos alumną Dovydą. Jis organizavo programėlės kūrimą ir tolimesnį vystymą. Šios programėlės kūrimas buvo labai įdomus ir visiems daug patirties teikiantis procesas.

1. Mobilumas Lietuvoje. Vasario 8–15 dienomis 22 antrųjų gimnazijos klasių mokiniai ir mokytojos Jolanta Antanavičienė, Irena Kusaitė, Jūratė Skomantienė, Laura Stašauskienė, Natalija Trofimova dalyvavo ERASMUS+ BENDROJO UGDYMO STRATEGINĖS PARTNERYSTĖS PROJEKTO „HERIT APP“ veiklose Lietuvoje. Gimnazistai gavo galimybę susipažinti ir pabendrauti su Vengrijos, Čekijos bei Ispanijos moksleiviais. Puikiai pavykę debatai virtualioje erdvėje, kuriuos rengė ir moderavo Vilniaus Gabijos gimnazijos trečių klasių mokinės Ieva Marija, Aistė, Paulina, Miglė ir Emilija, mokytojos bei mokiniai ir mokytojai iš Če-

kijos, Vengrijos, Ispanijos mokyklų. Buvo diskutuojama ypač šiandien aktualia tema „Kodėl verta saugoti paveldą?“ Partneriai sužavėti mokinių atsakomybe organizuojant debatus, kūrybiškumu.

Džiaugėsi sukurta debatų videomedžiaga.

Lietuvių grupės veikla: sukurtas filmukas, kaip projekto dalyviai lietuviai įsivaizduoja Čekiją.

2. **Lūkesčiai.** 2021 m. rudenį planuotume mobilumus į Čekiją, Ispaniją ir Vengriją. Projektas vyko sklandžiai bendradarbiaujant ir aktyviai bendraujant net pandemijos metu, todėl ketiname kartu parengti naują Erasmus+ projektą.

eTwinning projektas: Equal and different (Skirtingi, bet ir panašūs)

Pristato savo gimtąjį miestą Vilnių, pabrėžiant jo istorinį, kultūrinį išskirtinumą bei kosmopolitiškumą.

Projekto mokytojų komanda: Irma Zaveckaitė, Laura Stašauskienė, Jūratė Skomantienė ir Jolanta Antanavičienė. Dalyvauja II gimnazijos klasių mokiniai.

Trukmė 2021–2022 m.

Partneriai: Italija, Graikija, Ispanija.

Veiklos.

Mokiniai, dirbdami grupėse, parengė mėgstamiausios lietuviškos dainos pristatymą ir aprašymą anglų kalba. Taip pat pateikė informacijos apie savo gimtąjį miestą, mėgstamą muziką, nacionalinius patiekalus. Dalyvavimas projekte skatina domėtis Ispanijos, Italijos ir Graikijos šalių kultūromis, plečia akiratį, o mokiniams tai puiki galimybė pažinti kitų šalių jaunimo gyvenimą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo kompetencijas, pagilinti anglų kalbos žinias.

Projektas tik prasidėjo ir veiklos vykdomos *eTwinning* platformoje *TwinSpace* erdvėje.

MEPA. Mokyklos Europos Parlamento Ambasadorės

Projekto tikslas – ugdyti jaunuosius europiečius, pristatyti Europos Sąjungos poveikį ir naudą įvairioms gyvenimo sritims ir skatinti jaunos žmonės būti aktyviais savo šalies ir Europos Sąjungos piliečiais.

Mokytojų komanda: Irma Zaveckaitė, Laura Stašauskienė, Jolanta Antanavičienė

Dalyvauja III gimnazijos klasių mokiniai.

Veiklos. Mokiniai parengė pateiktą *Kahoot* programėlėje apie lygių teisių galimybes ir pristatė I–III gimnazijos klasių mokiniams.

II gimnazijos klasėse prarastos anglų kalbos pamokos “The impact of the pandemic on gender equality”. III gimnazijos klasių mokiniai vedė pamokas progimnazijos aštuntokams apie Europos Parlamentą.



Psichologės Karolina ir Nina – apie proto ramybę, pagarbą sau ir kitam

Pavasarij minima Pasaulinė sveikatos diena. Šiuo metu, atslūgstant pandemijai, ko gero, kaip niekad daugeliui aktuali psichinė sveikata. Apie psichologų darbą, sprendžiamas jo metu problemas kalbinome dvi psichologės – mūsų gimnazijos psichologę Karoliną Jočbalytę bei Lietuvos psichologų sąjungos narę Niną Arefjevą.

Kaip išsirinkote profesiją?

Psichologė Karolina Jočbalytė: Kiek save prisimenu, norėjau „būti daktare ir padėti žmonėms“. Tapti psichologe nusprendžiau dešimtoje klasėje. Tuo metu lankiau menų gimnaziją, kur, be bendrųjų dalykų, sustiprintai mokiausi ir dailės. Teko rimtai apsvarstyti ir nuspręsti, ar tikrai noriu studijuoti mediciną ir esu pasiryžusi keisti mokyklą, ar yra kokia nors kita profesija, kuri man patiktų labiau. Psichologija atrodė ta sritis, kuri „talpina“ visus mane dominančius dalykus, tiek dvasinius, meninius, tiek tiksluosius, medicininius.

Psichologė Nina Arefjeva: Jau nuo 16 metų žinojau, kad noriu stoti į universitetą ir mokytis psichologijos. Išsirinkti buvo nesunku, nes patiko istorija, lietuvių kalba, matematika, fizika ir archeologija. Domėjausi (domiuosi iki šiol) žmogumi, kaip tam tikru unikaliu sutvėrimu. O psichologija yra tas mokslas, kuris atveria duris į įdomią ir nepažintiną erdvę: kaip žmonės mąsto, dėl ko jie elgiasi vienaip arba kitaip, kas yra emocijos ir jausmai.

Kokio išsilavinimo reikia norint dirbti šį darbą?

Psichologė Karolina Jočbalytė: Tam, kad galėtum dirbti psichologu, reikia psichologijos bakalauro (4 metai) ir magistro (2 metai) studijų, nors dauguma praktikuojančių psichologų ir vėliau tęsia podiplomines studijas, lanko supervizijas (tai konsultacinė pagalba dirbantiems specialistams – red.) bei turi asmeninę terapiją (t.y. patys lankosi pas psichoterapeutą). Kaip sakydavo mūsų dėstytojai: „Jeigu esate pasiryžę šitą darbą dirbti, nusiteikite mokytis visą gyvenimą“.

Psichologė Nina Arefjeva: Psichologu gali dirbti žmonės, pabaigę magistrantūrą. Lietuvoje yra kelios psichologijos magistrantūros kryptys: klinikinė, edukacinė, organizacinė, kriminalistikos ir sveikatos.

Kiek metų dirbate šį darbą?

Psichologė Karolina Jočbalytė: Šešerius metus.

Psichologė Nina Arefjeva: Psichologe dirbu jau 5 metus.

Kas, Jūsų manymu, yra sunkiausia dirbant šioje srityje? Kas įdomiausia?

Psichologė Karolina Jočbalytė: Manau, sunkiausia – neapibrėžtumas. Mėgstu, kai dalykai yra aiškūs, kai žinau, jog, atlikusi konkretų veiksmą, gausiu norimą rezultatą. Šiame darbe dažnai taip nebūna. Kartais rezultatą galima pamatyti tik praėjus daugybei metų.

Įdomiausi patys žmonės, galimybė iš arti matyti jų patirtis, klausytis bei suprasti, kaip jie mąsto, jaučiasi. Iki šiol tie, su kuriais bendrauju, man kelia pagarbią nuostabą bei susižavėjimą. Kartais atrodo neįtikėtina, kiek daug žmogus gali atlaikyti ir įveikti, kiek daug mes vieni apie kitus nežinome.

Psichologė Nina Arefjeva: Sunkiausia tokiam darbe yra visuomenės priešiškas nusistatymas. Netgi, atrodo, tokiais atvirais ir mokslo pažangos laikais kaip dabar žmonės pagalbos greičiau kreipsis į būrėjas, astrologes. Lietuvoje psichologo darbas vis dar asocijuojamas su tokiais dalykais kaip sovietiniais laikais: beprotnamiai, vaistų išrašymas ir priklijuota etiketė „apsilankęs pas psichologą yra nenormalus“.

Psichologo darbe yra įdomūs atradimai: tiek žmogaus pažinimas, tiek organizacijų ir pasaulio kultūrų vystymosi supratimas.

Dėl kokio pobūdžio problemų dažniausiai į Jus kreipiasi paaugliai, jaunimas?

Psichologė Karolina Jočbalytė: Dėl įvairių priežasčių. Kadangi anksčiau dirbau su skirtingo amžiaus žmonėmis (nuo 1 iki 90 metų), turiu pasakyti, kad dalis tų priežasčių panašios visais amžiaus tarpsniais. Visi norime būti suprasti, jaustis vertingi ir megzti artimus ryšius su kitais. Sunkumų kyla, kai dėl tam tikrų priežasčių to padaryti nepavyksta. Be to, jauniems žmonėms tenka susidurti su papildomais iššūkiais: atrasti savo vietą bei tapatumą, išgyventi daugybę permainų, priimti svarbius sprendimus (dėl profesijos, studijų), tapti savarankiškiems, nors dažnai jie yra labai priklausomi nuo suaugusiųjų, ir t.t.

Psichologė Nina Arefjeva: Šiuo metu dirbu su paaugliais ir jaunais žmonėmis, kurie susiduria su įsidarbinimo sunkumais. Kaip ir verslo psichologė L. Rimkutė, pastebiu, jog šiuolaikiniam jaunimui yra sunku teigiamai save pristatyti. Į klausimą „Kokios yra tavo stipriosios savybės?“ Lietuvos jaunimas gali atsakyti išvardindamas tik kelias savybes, arba išvis neatsako. Nemokėjimas atskleisti savo stiprybių yra rimtas trikdys įsidarbinti.

Taip pat jaunuolių apklausų rezultatai nurodo į tai, kad yra padidėjęs poreikis mokytis atpažinti ir valdyti savo patiriamas emocijas ir jausmus. Sunkiausiai valdomi tokie jausmai kaip liūdesys ir pyktis.

Ar turite patarimų, kaip jauniems žmonėms išvengti tokių problemų, dėl kurių jie kreipiasi į Jus ir Jūsų kolegas?

Psichologė Karolina Jočbalytė: Garsi vaikų psichologė Anna Freud teigė, jog „neturėti paauglystėje problemų yra problema“. Per gana trumpą laiką jauno žmogaus gyvenime įvyksta daugybė pokyčių, jam tenka priimti svarbius sprendimus, išmokti naujų dalykų, tapti savarankiškam, nepriklausomam, atrasti save, normalu, kad tai kelia problemų. Manau, jog kartais blogesni ne patys sunkumai, o kaip su jais tvarkomės (pvz., kai tam pasitelkiamos psichoaktyvios medžiagos ar koks nors kitas sau pačiam kenkiantis elgesys).

Kas galėtų padėti šį laikotarpį pereiti sklandžiau? Turbūt pirmiausia supratimas, pagarba, jautrumas sau ir kitam bei drąsa prireikus kreiptis pagalbos (nebūtinai į psichologą, gali padėti pokalbis su draugais, tėvais ar mokytojais).

Psichologė Nina Arefjeva: Gali padėti teigiamos mintys apie save ir pasitikėjimas savimi. Taigi, norint gerai save pristatyti reiktų ne tik apgalvoti savo stipriąsias ir silpnąsias savybes, bet ir „pagauti teigiamą bangą“ (angl. „positive vibe“).

Taip pat reikia daugiau kreipti dėmesio į savo jausminį pasaulį bei laikytis emocinės higienos. Mūsų mintys gali būti sąlygotos neatpažintų bei nesuvaldytų emocijų ir jausmų. Taigi reikia mokytis protą išlaikyti ramų, nepaisant įvairių išgyvenimų. Išlaikyti ramybę gali padėti knygų skaitymas, loginių užduočių sprendimas. Kai kuriems žmonėms labai padeda vairavimas ir muzikos klausymasis, kūryba ar sportas.