



# GABIJOS BALSAS



# TURINYS

02 Įžanginis žodis



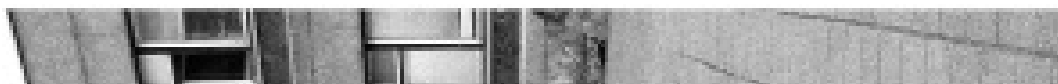
03–04 Mūsų Direktorė



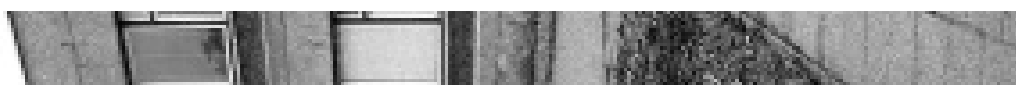
05 Mokytojų diena



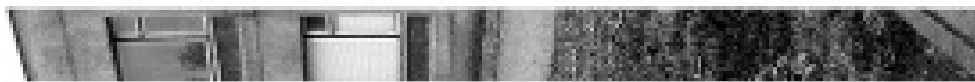
06 Interviu su Mokinių tarybos pirmininke



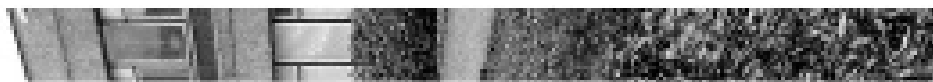
07–08 Gimnazistų krikštynos



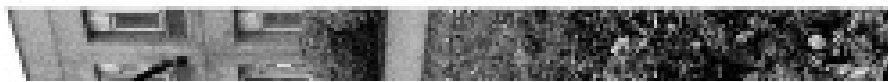
09 Socialiniai pedagogai – pagalbininkai ir draugai



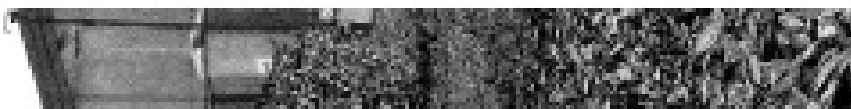
10 Mokytojas G. Junevičius – apie sportą



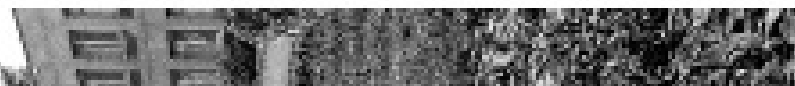
11 Vegetarai tarp mūsų



12 Pasaulinė pašto diena



13 Šiurpnaktis



14–15 Gimnazijos gimtadienis



# Sveiki, mūsų ištikimieji bičiuliai!

Po truputį vėstantis oras, vėjo nešami įvairiaspalviai lapai įspėja apie ateinantį rudenį. Šiuo nepaprasto grožio laikotarpiu pradėdame mėgautis jaukiomis smulkmenomis ir tomis akimirkomis, kurios leidžia atsikvėpti prie karšto puodelio kavos ir pasimėgauti vaizdu už lango. Tačiau, kita vertus, negalima ir visiškai atsipalaiduoti, juk rudenio – ir didžiausias darbmetis, pati darbų pradžia tiems, kurie susiję su švietimo sritimi. Čia kuriami planai ir siekiai laikotarpiui iki pat vasaros. Kadangi rudenio jau įpusėjo, o darbų didelė krūva, laikas kibti į darbus ir siekti užsibrėžtų tikslų.

Mokyklos laikraštis taip pat skuba prisijungti prie savo bendruomenės ir įsisukti į rudens šurmulį. Tik prasidėjus mokslo metams, gimnazijoje vyksta gausybė įvairių renginių ir švenčių. Kaip ir kasmet, dairysimės po juos, kalbinsime dalyvius, organizatorius. Jau vien spalio mėnesį mūsų įstaigoje vyko bent keli visuomet didžiulį šurmulį ir džiugias emocijas sukeliančius renginiai. Taip pat bandysime pasižvalgyti, kas vyksta ir už gimnazijos ribų, įvairiomis progomis kalbinsime įvairių profesijų bei įstaigų atstovus. Jūsų dėmesio sulaukti savo temomis, įžvalgomis, užfiksuotais vaizdais stengsis gausi mūsų komanda – nuo septintokų iki vienuoliktokų.

Jums, mieli mūsų skaitytojai, visiems linkime šiltų ir spalvingų rudens vakarų, kurie keltų tik pačias geriausias emocijas ir leistų atsikvėpti nuo kasdinių sunkumų.

Smiltė Jakučionytė, Gabrielė Kuzmickytė, III D



# Mūsų Direktorė: „Noras matyti, įsiklausyti ir išgirsti – svarbiausia“

Lietuvos švietimo sistemoje šiais mokslo metais, kaip ir kasmet, yra naujovių. Kurios iš jų labiausiai juntamos, matomos mokykloje?

Šiais metais pajusime mokslo metų pailginimą, pajus tiek gimnazistai, tiek pradinukai. Labai mums svarbu yra tikslingai ir efektyviai išnaudoti edukacines dienas, taip pat atsirado dienų, skirtų etnokultūrai, socialinėms, emocinėms kompetencijoms ugdyti. Be to, laukiame ir programų atnaujinimo. Taip pat viena svarbiausių naujovių yra susijusi su abiturientais. Jie jau šiandien turi pasirinkti norimus laikyti egzaminus, tai tikrai yra nelengva.

Viena ryškiausių pastarojo laiko naujovių mokykloje buvo uniformos. Ar neiškilo ją įgyvendinant kokių nors keblumų? Ar visi mokyklos mokiniai griežtai laikosi šios mokyklos taisyklės? Galbūt dėl šios naujovės yra ir neigiamų nuomonių?

Bendruomenė buvo apklausta, buvo gautas pritarimas. Natūralu, kai kas nors pasikeičia, atsiranda ir pasipriešinimas, ir pritarimas. Teko bendrauti su vaikų tėvais, sužinojome, jog tapo daug lengviau išleisti vaikus į mokyklą, kadangi nebereikia tiek daug pastangų norint išsirinkti aprangą. Visada prašome pažvelgti į pakeitimus pozityviai.



### **Kokios nuobaudos gresia mokiniams, eisiantiems į mokyklą be uniformos?**

Yra numatyti tam tikri žingsniai. Uniformos nedėvinčius mokinius pastebi mokytojai, klasės vadovai, su tėvais buvo nutarta, kad ir jie stebės, ar mokiniai dėvi uniformą. Iš pradžių už nutarimo nesilaikymą gresia įspėjimas, vėliau papeikimas. Pasibaigus mokymosi sutarčiai peržiūrima, ar mokinys tikrai nori būti mūsų gimnazijos bendruomenėje, bet viliuosi, kad mūsų gimnazistai sąmoningi ir nuobaudų neprireiks.

### **Ar pakito šiais mokslo metais gimnazijos mokinių bei mokytojų skaičius?**

Šiek tiek, klasių komplektų skaičius išliko toks pat, bet padidėjo besimokančiųjų skaičius – 33 mokiniais. Taip pat atsirado naujų pradinių klasių mokytojų, kadangi būtent pradinukų kiekis yra padidėjęs. Mokytojų dalykininkų skaičius yra pastovus. Didelių pokyčių nėra, turime pastovią komandą.

### **Kokie pokyčiai planuojami mokykloje 2018–2019 mokslo metais? Galbūt jų jau yra ir įvykusių kurioje nors srityje?**

Didelį dėmesį skiriame edukacinėms aplinkoms gerinti, jūsų laisvalaikiiui organizuoti, stengiamės, kad pertraukų metu mažiau vaikšiotumėte už mokyklos ribų. Atsirado teniso stalai, suoliukai, renovuota aktų salė, įrengta laboratorija pradinukams. Taip pat yra svarstoma apie lauko klasės įrengimą. Numatyti darbai įrengiant gimnastikos salę mokyklos rūsių patalpose.

### **Po metų minėsime Gabijos gimnazijos 30-ąjį gimtadienį. Ar ši data bus minima kaip nors ypatingai?**

Čia svarbiausi yra Gabijos gimnazijos mokiniai, kreipsimės į Mokinių tarybą, atsižvelgsime į mokinių siūlymus ir stengsimės įgyvendinti jūsų viziją.

### **Ar šiais mokslo metais atsiras kokių nors naujų renginių? Gal laukia naujos iniciatyvos kartu su kitomis mokyklomis ar įstaigomis?**

Atsirado nauji neformaliojo ugdymo užsiėmimai pradinukams. Kalbant apie iniciatyvas, tai jų turime nemažai. Neseniai mūsų choras vyko į Vokietiją, taip pat tęsiamas tradicinis mūsų projektas su Maskva. Skirtas finansavimas „Erazmus 2“ bendrojo ugdymo strateginės partnerystės projektui „SIFES“, kuriame dalyvauja Vokietijos, Ispanijos, Lenkijos ir Kroatijos mokyklos, įsijungėme į kalbų projektą, orientuotą į *Soft Clil* metodo taikymą vokiečių ir rusų kalbų pamokose. Norime sudaryti jums visas galimas sąlygas bendrauti ir bendradarbiauti su mūsų šalies ir kitų valstybių mokiniais.

### **Tradicinis klausimas apie šalia Gabijos gimnazijos planuojamą statyti priestatą. Ar ši rudenį yra kokių nors naujienų apie tai?**

Rangovą ir leidimą statyti mokyklą turime jau seniai, tačiau projektas šiuo metu yra peržiūrimas, nes pasikeitė švietimo įstaigų higienos normatyvai. Statybų pradžia numatoma lapkričio–sausio mėnesį. Yra numatyta, kad progimnazija turėtų būti pastatyta iki 2020 metų, dabartiniame pastate liks tik gimnazistai.

### **Jūsų pačios mėgstamiausia tradicinė gimnazijos šventė, renginys?**

Labai mėgstu įvairiausių kūrybinius bei su Gabijos gimtadieniu susijusius pasirodymus. Taip pat labai žavi kalėdiniai renginiai, kadangi vyrauja šventiška atmosfera. Stengiuosi dalyvauti ir pamatyti visus mūsų mokyklos renginius.

### **Jeigu reikėtų šiuos prasidėjusius mokslo metus, matant ir jų perspektyvą, apibūdinti vienu trumpu sakiniu... koks jis būtų?**

Noras matyti, įsiklausyti ir išgirsti – svarbiausia.

# Mokytojų diena gimnazijoje

Tikriausiai ne vienas esame pagalvoję, koks sunkus yra mokytojo darbas. Jis reikalauja kantrybės, atsakingumo, lankstumo, atsidavimo ir begalės kitų savybių. Spalio penktąją šventėme Tarptautinę mokytojų dieną. Šios šventės metu tradiciškai padėkojame savo mokytojams už visą jų sunkų darbą, neretas mokinys tą rytą į mokyklą ateina su gėlėmis ar saldainiais savo mylimiems pedagogams.

Šiais metais minėta Mokytojų diena atnešė į mūsų gimnaziją be galo gerą nuotaiką. Visi mokytojai buvo įvairiai pasveikinti savo auklėtinių ir mokinių. Mokiniai, mūsų paklausti, ką reiškia Mokytojų diena jiems, dauguma atsakė, jog tai savotiškas padėkos ir pagarbos išreiškimas mokytojams už sunkų darbą ir kantrybę. Paklausus, kaip gimnazistai įsivaizduoja idealų mokytoją bei koks Gabijos gimnazijos mokytojas jiems atrodo panašiausias į tokį, atsakymai buvo labai įvairūs. Dauguma minėjo savo klasės auklėtojus, nes juk būtent jie labiausiai rūpinasi savo mokiniais, diskutuoja įvairiausiomis temomis per klasės valandėles, geriausiai juos pažįsta, kai reikia užstoja, padeda spręsti problemas. Daugelis idealų mokytoją įsivaizduoja kaip geranorišką, originalų, atvirą naujoms idėjoms. Taip pat toks mokytojas turėtų su ugdytiniais bendrauti kaip su lygiaverčiais sau asmenimis ir neapsiriboti tik vadovėlio medžiaga. Visi kalbinti mokiniai savo mokytojams palinkėjo stiprybės ir kantrybės.

Taigi manome, kad Mokytojų dienos šventė Gabijos gimnazijoje tikrai įvyko, visi mokytojai buvo savo mokinių pasveikinti ir pagerbti.



# apie Mokinių tarybą

Turbūt visiems aišku, kad geriausiai bendruomenės problemas ir sėkmes žino bei supranta patys bendruomenės nariai. Todėl pakankamai reikšminga yra spalio 10-oji, kai pažymime Vietos savivaldos dieną. Pakalbinome vieną iš mūsų savivaldos atstovų – Mokinių tarybos pirmininkę Benitą Avdejenkovaitę. Turėjome klausimų ir šią instituciją kuruojančiai mokytojai Irenai Kusaitei.

**Kada įkurta Mokinių taryba, kiek narių ją sudaro?**  
Mokinių taryba įkurta 1994 m, šiuo metu mūsų yra 19.

**Kokios yra MT funkcijos?**  
Mokinių taryba aktyviai bendradarbiauja su klasių seniūnais, su mokyklos administracija, rūpinasi mokinių gerove mokykloje, padeda spręsti problemas, vykdo prevencines akcijas, kultūrinius renginius ir projektus.

**Kokių savybių reikia norint būti MT nariu?**  
MT narys, pirmiausia, yra atsakingas ir darbštus žmogus, kuris gali ir turi noro veikti. Taip pat labai svarbu, kad žmogus būtų kūrybingas, galėtų inovatyviai mąstyti, gebėtų komandoje priimti sprendimus, bendradarbiauti. Žinoma, MT narys turėtų būti empatiškas, nes jis atstovauja visos mokyklos mokiniams.

**Kokios naujovės numatomos gimnazijoje artimiausiu metu?**  
Šiuo metu planuojamas mokyklos inventoriaus papildymas, nauji renginiai...

**Ar ilgalaikis darbas MT daro kiek nors įtakos žmogaus charakteriui, gal net jo būsimai karjerai?**  
Dalyvavimas Mokinių tarybos veikloje yra labai vertinamas

universitetų. Žmogus, priklausęs Mokinių tarybai, vėliau gali žymiai lengviau orientuotis naujoje aplinkoje, nesunkiai įsilieti į kolektyvą, įgyja lyderio savybių, išmoksta tinkamai diskutuoti, argumentuoti savo mintis.

**Galbūt turite norų, idėjų, kuriuos galėtų padėti MT darbui?**  
Noriu, kad tiek šiai, tiek visoms kitoms taryboms ateityje sektųsi ir netrūktų motyvacijos ar drąsos, įgyvendinant idėjas.

**Kiek metų kuruojate MT darbą?**  
Beveik 15.

**Ar keičiasi laikui bėgant MT funkcijos?**  
Iš esmės nesikeičia, nes pagrindinė funkcija yra atstovauti mokinių nuomonei. MT yra tarpininkas tarp mokinių ir administracijos, vykdo pilietines, prevencines akcijas, funkcijos kiek keičiasi priklausomai nuo projektų.

**Ar keičiasi laikui bėgant MT narių motyvacija, požiūris į darbą?**  
Taip. Tai, kas buvo svarbu prieš 10 metų, galbūt nebesvarbu dabar. Mokiniai darosi savarankiškesni, nori daugiau savarankiškesnės veiklos, daugiau imasi iniciatyvos ir tai yra gera.

# Naujųjų gimnazistų krikštynos

Spalio 19 diena Gabijos gimnazijoje ne vienam tapo itin įsimintina – buvo pakrikštyti pirmųjų gimnazijos klasių mokiniai.

Prie šios gražios tradicijos įgyvendinimo prisidėjo dešimtokai, kiekvienai krikštijamai klasei parengę skirtingas, daug jėgų, pastangų bei mąstymo reikalavusias užduotis. Tik jas atlikusios pirmokų klasės pagaliau turėjo galimybę į aktų salę sugužėjusiai publikai pristatyti savo ilgai kurtus miuziklus iš anksto klasėms paskirtomis temomis. Tarp scenoje pasirodžiusių veikėjų galėjome išvysti dailiąją Snieguolę, linksmuosius Tris Paršiukus, svajingąją Undinėlę, smalsiąją Raudonkepuraitę, nuoširdųjį Mikę Pūkuotuką bei lietuvių liaudies pasakos veikėją Eglę žalčių karalienę. Kiekvienas miuziklas žiūrovus stebino savo išskirtinumu ir netikėtais pagrindinių veikėjų likimo vingiais. Intarpai tarp devintokų pasirodymų buvo užpildyti nuotaikingų šokių, kuriuos buvo parengę dešimtokai.

Dieną vainikavo mažojoje sporto salėje surengta diskoteka, po kurios mokiniai namo išsiskirstė kupini tik geriausių įspūdžių bei pakilios nuotaikos.

Pakalbinome porą pagrindinių renginio dalyvių atstovų – devintokę Aistę bei dešimtokę Mariją.

**Atsakinėja į klausimus I d klasės mokinė Aistė.**

**Kokią temą jūsų klasė gavo?**

Mano klasė gavo temą „Undinėlė ir repas“.

**Ar kilo kokių keblumų kuriant vaidinimą?**

Kadangi klasėje daug žmonių, tai visi turėjo skirtingas nuomones. Vieni net nebuvo labai sužavėti idėja ką nors vaidinti, o kiti labai iniciatyviai ėmėsi darbo. Sunku buvo prikalbinti bendraklasius kartu dirbti. Didžioji dalis klasės nenorėjo prieš kitus „prisidaryti gėdos“, todėl atsisakė dalyvauti.

**Kaip manote, ar krikštynos yra neatsiejama tapsmo gimnazistu dalis?**

Manau, kad krikštynos yra labai svarbus įvykis pradedant mokytis gimnazijoje, nes tai yra tradicija, kuri skatina bendradarbiauti ir palieka nuostabius prisiminimus.

**Ar ne paslaptis, ką jus krikštijusi dešimtokų klasė jums parengė?**

Mus krikštijo II b klasė. Išties visi pradžioje labai bijojome, nes sklandė gandai, jog jie mums paruošė kažką baisaus, tačiau krikštas buvau visai smagus. Vos atėjus mums užrišo akis ir įvedė į kabinetą. Įėjus reikėjo atlikti įvairias užduotis. Išėję iš kabineto buvome „skaniai“ pavalgę ir nuo drabužių valėme miltus bei varškę. Tikriausiai labiausiai įsiminė, kai davus gimnazisto priesaiką mus pasveikino socialinių tinklų žvaigždė *Maybach420*.

**Ar patiko krikštynos? Tokių ir tikėjotės?**

Man krikštynos patiko. Galbūt jos nebuvo tokios jau labai įspūdingos ir puikiai organizuotos, kiek nuvylė aktų salės dekoracijos, tačiau buvo įdomu.

**Kas patiko labiausiai?**

Aš net nesitikėjau tokių smagių ir apgalvotų klasių prisistatymų. Įspūdinga buvo stebėti 10-okų prisistatymus, nes buvo gerai parinkta muzika bei daug darbo įdėta rengiant šokius. Labai patiko, kaip bendraamžis įsikūnijo į Mikės Pūkuotuko vaidmenį.

**Ko norėtusi dar renginio metu, ko trūko ar ko, atvirksčiai, nereikėtų visai?**

Kaip jau minėjau, tikėjausi daugiau dekoracijų ir geresnio dešimtokų organizuotumo.

**Ar patiko dešimtokų vaidinimai?**

Dešimtokų vaidinimai buvo įdomūs. Buvo daug šokių ir juokingų scenų!

**Savo įspūdžiais pasidalijo ir II e klasės mokinė Marija.****Ar visą scenarijų galvojote patys? Ar padėjo suaugę?**

Beveik visą scenarijų sukūrėme patys. Mūsų klasių auklėtojos tik patarė, kaip pakoreguoti, padėjo papildyti.

**Ilgai užtruko, kol viską suplanavote ir parengėte?**

Visos šventės organizavimas ir pasirengimas mums kainavo nemažai laiko. Užtrukome maždaug mėnesį.

**Ar patiko organizuoti šį renginį?**

Laikas, kurį praleidome organizuodami renginį, buvo ypatingas. Mes visi geriau vieni kitus pažinome, atradome naujų draugų, bendraminčių, žinoma, buvo ir ginčų, tačiau visas iškilusias problemas ar nesutarimus greit įveikdavome, todėl buvo labai gera dirbti su visa komanda.

**Kaip manote, kurios krikštynos smagesnės? Jūsų ar šių metų?**

Žvelgiant iš šalies, manau, galima pasakyti, kad tiek praėitų metų, tiek ir šių metų krikštynos buvo labai linksmos. Tačiau mums, dešimtokams, smagesnės, manau, buvo šių metų, nes mes patys viską parengėme, patyrėme daug nuostabių akimirkų.

**Ar patiko devintokų sukurti pasirodymai? Kuris įsiminė labiausiai?**

Visi devintokai buvo labai šaunūs ir kūrybingi. Labiausiai įsiminė pasirodymas „Snieguolė ir džiazas“. Tik, manau, vaidinimai buvo šiek tiek per ilgi. Tačiau svarbiausia, kad viskas praėjo sklandžiai ir visiems buvo smagu.

**Ar turėjote idėjų, kurias buvo per sunku įgyvendinti?**

Visas idėjas, kurias turėjau galvoje, įgyvendinau, nes labai to troškau. Viskas yra įmanoma, tereikia didelio noro.

Parengė Loreta Boženka, II d, Justina Gani-prauskaitė, I e. Nuotrauka Smiltės Jasiūnaitės



# Socialinis pedagogas – pagalbininkas ir draugas

Rugsėjo 27 d. pažymima Lietuvos socialinių darbuotojų diena. Pakalbime, mūsų nuomone, vieną iš giminingos srities specialistų, dirbančių mūsų gimnazijoje. Tai socialinė pedagogė Rūta Mickuvienė.

## **Ar galime teigti, kad iš dalies socialinio pedagogo ir socialinio darbuotojo funkcijos sutampa?**

Taip, galima teigti, kad iš dalies socialinio pedagogo ir socialinio darbuotojo funkcijos sutampa, nes abiejų profesijų darbo tikslo kryptis vienoda – siekti pozityvios asmens socialinės integracijos. Socialinio pedagogo ir socialinio darbuotojo profesijos yra integralios bei papildančios viena kitą.

## **Kokios yra socialinio pedagogo funkcijos?**

Socialinio pedagogo funkcijų yra daug. Šios profesijos atstovai vertina socialinės pedagoginės pagalbos mokiniui poreikius, esant būtinybei lankosi pamokose, neformaliojo ugdymo veiklose; konsultuoja mokinius, jų tėvus (globėjus, rūpintojus), mokyklos bendruomenę socialinių pedagoginių problemų sprendimo, socialinės pedagoginės pagalbos teikimo klausimais; dalyvauja sprendžiant ugdymo ir socialinių įgūdžių problemas; numato socialinės pedagoginės pagalbos teikimo mokiniui būdus bei formas; šviečia mokyklos bendruomenę socialinės pedagoginės pagalbos teikimo, mokyklos nelankymo ir kitų neigiamų socialinių reiškinių prevencijos, pozityviosios socializacijos klausimais; inicijuoja ir įgyvendina prevencines veiklas bei socialinio ugdymo projektus; atlieka aktualius socialinius pedagoginius tyrimus mokykloje; renka, kaupia ir analizuoja informaciją, reikalingą mokinių problemoms spręsti; rengia ir skleidžia informaciją apie socialinę pedagoginę pagalbą.

## **Kodėl pasirinkote šį darbą?**

Manau, kad pasirinkimą nulėmė natūrali aplinka. Man patinka gyvas bendravimas su žmonėmis, ypač su vaikais. Nepaisant amžiaus skirtumo atrodo, lyg ir lengvai pavyksta su jais susikalbėti, ateiti jiems į pagalbą.

## **Su kokiomis problemomis susidūręs mokinys ar mokytojas turėtų kreiptis į socialinį pedagogą?**

Į socialinį pedagogą kreiptis galima, jeigu kyla sunkumų bendraujant su bendraamžiais, mokytojais, tėvais, taip pat, jei mokinys netinkamai elgiasi, rūko, vartoja alkoholį, psichotropines medžiagas. Visuomet laukiami yra ir tie mokiniai, kurie nori pasidžiaugti savo sėkme ar jaučiasi vieniši, atstumti ir nesuprasti, nori išsikalbėti, pasidalinti savo rūpesčiais, kartu paieškoti sprendimų.

## **Kokias Gabijos gimnazijos mokinių problemas tenka dažniausiai spręsti?**

Dažniausiai bendraujame su mokiniais dėl lankomumo bei vėlavimo į pamokas. Taip pat ateiname į pagalbą mokiniams, turintiems elgesio bei mokymosi sunkumų.

## **Kokia situacija iš Jūsų darbo patirties labiausiai įsiminė?**

Sudėtinga išskirti kokią nors vieną konkrečią situaciją. Kiekviena diena atneša vis ką nors naujo ir kuria įsimintinas akimirkas.

# Sportas – nauda ne tik kūnui

Spalio 6 d. minime Kūno kultūros ir sporto dieną. Apie sporto reikšmę kalbamės su kūno kultūros mokytoju Giedriumi Junevičiumi.

## **Kokia, Jūsų nuomone, yra Sporto dienos reikšmė?**

Manau, kad visos sporto dienos yra svarbios, jų metu linksmai leidžiame laiką, gauname teigiamų emocijų ir stipriname savo kūną.

## **Ar mūsų mokykloje kaip nors pažymima Sporto diena?**

Taip, per mokyklos gimtadienį vyksta įvairios varžybos, kurias organizuoja kūno kultūros mokytojai.

## **Kodėl Jūs pasirinkote kūno kultūros mokytojo profesiją?**

Būdamas mažas aš jau daug laiko praleisdavau sporto salėje, ir man labai patiko sportuoti. Tad aštuntoje klasėje pamaniau, kad būtų neblogai ir darbą suderinti su pomėgiu. Todėl ir pasirinkau šią specialybę.

## **Ar Jūsų paties šeima – sportuojanti? Ar Jūs pats laisvalaikiu sportuojate?**

Mano šeima sportuoja. Vaikai jau keletą metų lanko futbolo būrelį. Kai jie buvo maži, aš juos vedavau į sporto treniruotes, kur jie mane stebėdavo. Po kelerių metų jie patys paprašė manęs, kad nuvesčiau į futbolo treniruotes. Man labai smagu, kad vaikai seka mano pavyzdžiu. Taigi aš pats sportuoju, žmona taip pat.

## **Ko palinkėtumėte sportuojantiems mokiniam?**

Linkiu ir toliau sportuoti, susirasti sportuojant draugų, patirti teigiamų emocijų ir nenustoti aktyviai gyventi.



Parengė Otilija Smelevičiūtė, 7 d. Nuotrauka Smiltės Jasiūnaitės

# Mitybos praktika – vegetarizmas

Pasaulinė vegetarų diena spalio 1 d. švenčiama nuo 1977 m. Šią dieną žmonės skatinami nevalgyti mėsos ir apskritai keisti savo maitinimosi įpročius. Jau senokai vegetariškas maitinimosi būdas sparčiai populiarėja ir Lietuvoje. Paieškujome vegetarų ir savo mokykloje, pasiteiravome, ar lengvas toks pasirinktas kelias.

1. Kiek laiko esate vegetaras?
2. Kodėl juo tapote?
3. Ką dažniausiai valgote?
4. Kur valgote, kai būnate ne namuose? Ar tai, kad esate vegetaras, nesukelia nepatogumų?
5. Ar šeimoje yra daugiau vegetarų?

## Lukas, III A

1. Jau dveji metai.
2. Dėl sveikatos priežasčių.
3. Mano mityba nesiskiria nuo tradicinės mitybos, kadangi, daugumai produktų yra tam tikri maisto pakaitalai.
4. Valgau įvairiai, priklauso nuo situacijos, laiko, vietos, kadangi netoleruoju dar ir pieno produktų. Daug problemų man sukelia maistas mokyklos valgykloje. Labai siauras pasirinkimas netoleruojantiems laktozės, atsisakiusiems mėsos ar pieno produktų. Paklausus virėjos, ar turi ko nors be laktozės, pasiūlo sriubos, į kurią įdeda grietinės...
5. Taip, sesė.

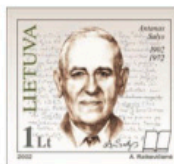
## Vaiva, III A

1. Buvau vegetarė 2 metus, vėliau atsisakiau to pusei metų, tačiau vėl grįžau ir jau 9 mėnesius mintu vegetariškai.
2. Dėl moralinių įsitikinimų, nesijaučiu gerai ar teisingai valgydama gyvūnus.
3. Seniau dėl vitaminų trūkumo buvo problemų, tačiau dabar valgau daug visokių rūšių maisto, pvz.: ankštinių daržovių, grūdinės kilmės maisto.
4. Valgau ten pat kaip ir seniau. Būdavo, kildavo problemų, bet kadangi augalinės kilmės maistas ir mityba populiarėja, jų būna vis rečiau.
5. Taip, neseniai mano sesė tapo vegetare, o tėvas tiesiog labai retais atvejais valgo mėsą.

## Emilija, 3 b

1. Dvejus metus.
2. Nes mėsa man yra tiesiog neskani.
3. Kartais turiu vartoti daugiau vitaminų.
4. Valgau ir vegetarams skirtose, ir paprastose kavinėse. Tai nesukelia nepatogumų ir tėvai mane palaiko, žino, jog nevalgau mėsos. Todėl dažnai gamina man patinkančius patiekalus (vegetariškus).
5. Ne, tokia šeimoje esu vienintelė.

# Lietuvos paštas – gilios šaknys ir modernūs pokyčiai



Pasaulinė pašto diena minima spalio 9-ąją. Lietuvoje pašto paslaugos gyvuoja jau nuo XVI a. Pašto istorija per palyginti trumpą laikotarpį nuėjo stulbinamai progresyvų kelią – nuo pašto karietomis vežiamų laiškų iki elektroninio pašto, kuriuo laiškas gavėjui išsiunčiamas akimirksniu. Kalbiname AB Lietuvos pašto atstovę Vaidą Budrienę.

## Kokias funkcijas atlieka Lietuvos paštas?

Lietuvos paštas atlieka pašto paslaugų, kurjerių bei finansinio tarpininkavimo paslaugas.

## Ar galite pasakyti, kiek per metus persiunčiate siuntinių?

Per šių metų 9 mėnesius Lietuvos paštu buvo persiųsta apie 23 mln. siuntų.

## Kokie modernūs pokyčiai Jūsų įstaigoje jau įvykdyti? Kokie dar planuojami?

Lietuvos paštas veikia itin konkurencingoje aplinkoje, o žmonių įprotis pirkti internetu auga. Įmonė visus laiškinius aprūpina planšetėmis. Jos leis atsakyti šūsnų popierinių dokumentų, o pašto paslaugos bus suteikiamos kur kas efektyviau.

Taip pat plečiame savo siuntų savitarnos terminalų tinklą. *LP Express* terminalais siunčiamų siuntinių srautas šiais metais išaugo net 43 proc. Ateinančiais metais į jų tinklą ketiname investuoti apie 2 mln. eurų.

Dar viena naujovė bus pavasarį. Dalis laiškinių mažesniuose miestuose persės ant elektrinių dviračių. Taip jie galės lengviau atlikti savo darbą ir greičiau aptarnauti klientus.

Už keleto metų planuojama įdiegti bendrovėje automatizuotą skirstymą, o tai pakeis daugelį pašto paslaugų teikimo procesų.

## Kaip manote, ar ateityje paštas, kaip įstaiga, neišnyks?

Ne, neišnyks, nes didėja apsipirkimas internetu. Žmonės taupo savo laiką, nori didesnio pasirinkimo, todėl elektroninės komercijos svarba tik augs. Ar paštas išliks toks, koks buvo? Jau dabar galima pasakyti, kad ne. Laiškus keis (jau dabar keičia) siuntiniai, o tradicinius laiškinius – išmanieji laiškinkai.

## Ar Lietuvos paštas kaip nors pažymi Pasaulinę pašto dieną? Kam tokia diena reikalinga?

Visada pasveikiname kolegas. Paštas labai giliai tradicijas turinti institucija, kuri šiandien išgyvena vieną didžiausių savo transformacijų. Tačiau prisiminti savo šaknis visada reikia.

# Šiurpnaktis (Helovinas)

Kiekvienais metais pasauliniu mastu švenčiamas Helovinas (liet. Šiurpnaktis), kurio metu vaikai ir kai kurie suaugusieji persirengia įvairiausiomis mitinėmis, antgamtinėmis būtybėmis. Šią dieną pasitaiko ir atvejų, kai idėjų semiamasi iš fantastikos kūrinų – filmų, knygų. Daugelyje šalių rengiami šventiniai paradai, vaikai lanko kaimynus, draugus prašydami saldinių. Kaip atsirado Helovinas ir kaip jis švenčiamas kituose pasaulio kraštuose?

Daugelis šią šventę sieja su JAV, nes šioje šalyje Helovinas yra labai populiarus. Tačiau šios šventės kilmė – Airijoje senovės keltų švęsta Samhaino šventė. Senovės keltai tikėjo, kad šiai nakčiai atėjus vėlės gali persikelti į gyvųjų pasaulį. Norėdami atbaidyti dvasias senovės keltai degindavo laužus, dėvėdavo įmantrius kostiumus, iš moliūgų skaptuodavo žibintus. Kita vertus, keltai ne tik bijojo, bet ir gerbė vėles, todėl nakčiai prie namų durų palikdavo maisto – vėliau iš šios tradicijos išsivystė šių laikų paprotys vaišinti vaikus saldainiais jiems pasibeldus Helovino vakarą.

Meksikoje vietoj Helovino minima kita šventė – meksikiečiai ją vadina *El Dia de los Muertos*, kitaip „Mirusiųjų diena“. Ši šventė Meksikoje išsiskiria tuo, kad žmonės nesibaimindami lanko mirusiųjų kapus, juos tvarko, puošia žvakutėmis.

Prancūzijoje Helovinas pažymimas už kiekvieno kampo kabančiais ar gulinčiais moliūgais. Visi barai tą naktį dirba iki paryčių, o daugelis padavėjų persirengia atitinkamais kostiumais.

Austrai, panašiai kaip senieji keltai, Heloviną pažymi palikdami duonos ir vandens ant stalo bei uždegdami žvakę.

Norėdami sužinoti, kaip Helovinas jaunimo švenčiamas pas mus, apklausėme keletą gimnazijos mokinių.

## Ar kaip nors pažymite, švenčiate Heloviną?

**Erikas:** Taip, švenčiu.

**Mantas:** Ne, tiesiogiai nešvenčiu Helovino, tačiau esu atsakingas už įvairius renginius, vykstančius mokykloje. Šį kartą esu atsakingas už renginį, susijusį su Helovinu.

**Greta:** Taip, Heloviną švenčiu.

## Jei taip, tai kaip švenčiate?

**Erikas:** Atėjus Helovinui skaptuoju iš moliūgo žibintą.

**Mantas:** Kaip ir minėjau, tiesiogiai šios dienos nešvenčiu.

**Greta:** Helovinui atėjus su draugėmis prašau saldinių, vykstu į Helovino vakarėlį mieste, taip pat skaptuoju moliūgus.



# Gabijos gimnazijai – 29-eri

„Gabijovizija“ – tikriausiai vienas iš populiariausių mokyklos renginių, organizuojamas kiekvienais metais mokyklos gimtadienio proga. Tradicija tapo švęsti šią šventę prieš pat rudens atostogas. Tai yra puiki proga atsipalaiduoti po sunkaus triūso. Iki pietų gimnazijos kieme šokių ritmu sudalyvavus sąspietyje „Su gimtadieniu, Gabija!“ po pietų didžiulė minia gimnazijos bendruomenės sugužėjo į aktų salę stebėti „Gabijovizijos“.

Šiais metais sužibėjo daugybė talentingų mokinių fantastiškuose pasirodymuose, kurie leido atskleisti kiekvieno potencialą. „Gabijovizijos“ šou vertino penki komisijos nariai: festivalio „Kino pavasaris“ viena organizatorių Agneta Filatovė, „Misija Sibiras“ projekto dalyvė Viltė Ambrazaitytė, buvę Gabijos gimnazijos mokiniai Joris Zaliauskas bei Edgaras Paškevič, šokių ekspertas ir vasaros stovyklų organizatorius Vadimas Šuško.

Patys jauniausi renginio dalyviai, 1 b klasės mokiniai, pristatė dainą „Apie makaronus...“ Atlikėjai visus sužavėjo savo kostiumais ir nepaprastai linksma nuotaika scenoje, taigi gavo nominaciją už „Geriausius atlikėjų kostiumus“. Vienas mieliausių pasirodymų buvo 2 b klasės mokinio Martyno ir jo šokių partnerės energingai sušokti Lotynų Amerikos šokiai. Jiems buvo skirta nominacija už artistiškesnį pasirodymą. Elegantiškumą scenoje parodė Augustė-Marija, atlikdama baleto šokį. Šokėjai atiteko „Geriausios choreografijos“ nominacija. Dainos teatras sulaukė didelių aploдимentų dėl dainos „Can I be him“ ir gavo „Gyvo garso“ nominaciją. „Geriausiu merginos vokalu“ nominuota Skaidrė, atlikusi dainą „Wild“, jos balsas tikrai užburiantis. Nuotaikingiausias pasirodymas, pakėlęs kiekvienam žiūrovui nuotaiką, buvo 2 b klasės daina „Du balti pingvinai“. Jiems atiteko „Linksmiausio pasirodymo“ nominacija.



Lyriškiausiu pasirodymu pripažintas Lunos ir Gabijos atliktas šokis „Namų tyla“. Mišrusis choras kaip ir kiekvienais metais demonstravo profesionalumą. Tai choro vadovių Editos Bagvilienės ir Reginos Šaprauskaitės nuopelnas. Choras buvo apdovanotas nominacija už originalumą. Trys dalyviai, pasipuošę originaliais kostiumais, atliko „Taj mahal“ dainą, sužavėdami visą publiką. Tai buvo nepaprastas numeris, kuris leido kiekvienam pasijusti lyg Indijoje, išgirsti jos ritmus. Taigi jiems buvo suteikta nominacija „Ryškiausias 2018 Gabijovizija debiutas“. Na, o geriausiu šių metų „Gabijovizijos“ pasirodymu pripažinta dvyliktokės Živilės atlikta daina, kuri pavergė visų žiūrovų širdis. Galima didžiuotis turint tokį talentą savo gimnazijoje. Kol komisijos nariai tarėsi dėl nominacijų, mūsų mokyklos mokytojos scenoje atliko dainą „Apie kurmius“, demonstruodamos grakštumą ir sukeldamos publikos ovacijas.

Taigi drąsiai galime teigti, jog „Gabijovizija“ jau daug metų išlieka pačiu sėkmingiausiu ir įdomiausiu renginiu Gabijos gimnazijoje. Jo metu atrandami nauji mokyklos talentai.

Parengė Smiltė Jakučionytė, Gabrielė Kuzmickytė, III D.  
Nuotraukos Domanto Grigūno, Luko Juščiaus




---



---

#### Vilniaus Gabijos gimnazijos laikraštis „GABIJOS BALSAS“

Redaktorės: Jūratė Kalverš, Daiva Andriukaitienė | Maketo ir viršelio autorius Lukas Juščius | Korespondentai: Marija Rukaitė, Loreta Boženka, Liepa Samulionytė, Emilija Lukošiušaitė, Ūla Jocyte, Agnė Matulionytė, Otilija Smelevičiūtė, Adas Kaminskas, Justina Ganiprauskaitė, Gabrielė Kuzmickytė, Smiltė Jakučionytė, Vaiva Vaitkevičiūtė | Fotografai: Smiltė Jasiūnaitė, Domantas Grigūnas, Lukas Juščius, Jolita Baranauskienė.

Laikraščio el. paštas: gabijos.laikrastis@ gmail.com

---



---