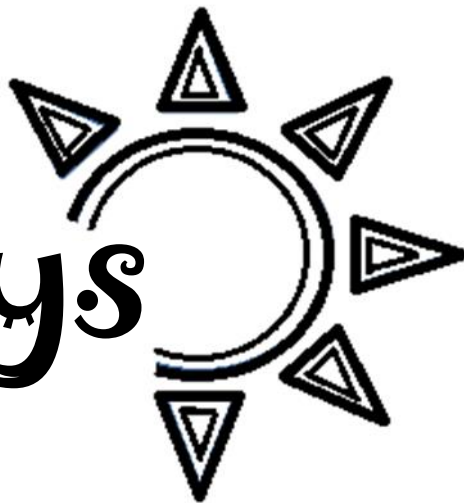


Spindulys



ATKURTAS LAIKRAŠTIS LEIDŽIAMAS NUO 2018 M. SAUSIO MĖN.
2020 M. VASARIO MĖN. NR. 2 (007)

ŠIAME NUMERYJE:

- 📖 I pusmečiui pasibaigus
- 📖 Projektas „Žurnalistikos laboratorija“
- 📖 Šiukšliadėžės gimnazijoje – ar jų netrūksta?
- 📖 Gimnazistų rūkymo įpročiai
- 📖 Poilsio erdvės
- 📖 Projektas „Erasmus+“
- 📖 Psichologės žodis – Nerimauju, kad...
- 📖 Gimnazijos įvykių retrospektyva: renginys „Gimnazisto pasas“, Nominacijos 2019, atsisveikinimas su direktoriumi Alvydu Januškevičiumi, Šimtadienio šventės akimirkos, Vasario 16-osios minėjimas
- 📖 Kvietimas į žygį

Džiaugiuosi, kad gimnazijoje mokosi daug gabių ir talentingų mokinių. Šiuo metu vyksta rajoninės įvairių mokomųjų dalykų olimpiados, konkursai, sporto varžybos. Puiku, kad daugumą prizinių vietų užima mūsų gimnazijos mokiniai. Tai pati geriausia dovana mokytojams, mokinių tėveliams ir visai bendruomenei. Džiugu, kad mokiniai aktyviai patys organizuoja ir dalyvauja įvairiuose užklasiniuose renginiuose.

Apie naujus pokyčius šiandien kalbėti dar per anksti. Labai gerai, kad pradedu dirbti įpusėjus mokslo metams. Šiuo metu man didžiausias iššūkis sužinoti visus naujus dalykus, gimnazijoje priimtus susitarimus ir patvirtintas tvarkas. Siekdama pajusti gimnazijos gyvenimo pulsą, stengiuosi išklausyti bendruomenės (mokytojų, mokinių, tėvų) lūkesčius ir poreikius, rasti stipriąsias ir tobulintinas sritis. Jau šiandien turiu įvairių pastebėjimų ir siūlymų, kuriuos teikiu ar teiksiu gimnazijos bendruomenės svarstymui. Esu įsitikinusi, kad, norėdami pasiekti gerų rezultatų, turime diskutuoti tartis dėl tolesnės perspektyvos ir visi eiti ta pačia kryptimi.

Mano veiklos prioritetai susiję su ugdymo kokybės gerinimu, kompetentingos gimnazijos vadovų komandos bei darnaus visos bendruomenės bendravimo ir bendradarbiavimo kūrimu. Atsižvelgiant į tai, kad šiais metais baigsime įgyvendinti strateginį planą, svarbiausias uždavinys – parengti naują gimnazijos strategiją, derančią su valstybinės švietimo strategijos ir Geros mokyklos koncepcijos pagrindiniais siekiais. Rūpinuosi ir ugdymo(si) aplinka. Šiuo metu dalyvauju sporto paraiškos dėl stadiono atnaujinimo ir modernizavimo rengime, derinu su savivaldybės administracija klausimus dėl galimybės atlikti remonto darbus gimnazijos viduje ir išorėje.

Sieksiu, kad Jurbarko miesto gimnaziją puoštų puikūs mokinių pasiekimai, prasmingi darbai, vyrautų geranoriška ir motyvuojanti aplinka, glaudus bendradarbiavimas su mokinių tėvais ir socialiniais partneriais. Tikiuosi, kad pasitelkus gimnazijos bendruomenę ir panaudojant savo 21 metų vadybinę patirtį, pavyks kryptingai vesti gimnaziją tobulėjimo keliu.

Direktorė Vida Greičiūtė

2020 METŲ SAUSIO 2 DIENĄ GIMNAZIJAI PRADĖJO VADOVAUTI DIREKTORĖ VIDA GREIČIŪTĖ



Džiaugiuosi, kad šiais metais pradėjau dirbti Jurbarko Antano Giedraičio-Giedriaus gimnazijoje, kurią pati esu baigusi. Po daugelio metų miela grįžti į savo mokyklą, kuri turi prasingas tradicijas, kur dirba daug aukštos kvalifikacijos, aktyvių ir kūrybingų mokytojų. Gimnazija įgyvendina projektus, dalyvauja įvairiose programose, vyksta glaudus bendradarbiavimas su aukštosiomis mokyklomis ir socialiniais partneriais.

Direktorės pavaduotoja ugdymui Renata Streleckienė

I PUSMEČIUI PASIBAIGUS

Mokymosi rezultatai

Rugsėjo mėnesį mokslo metus pradėjo 520 mokinių ir 6 suaugusieji. Iki pusmečio pabaigos išvyko 12 mokinių, atvyko du. Taigi pirmąjį pusmetį baigė 510 mokinių.

Mokinių mokymosi kokybės analizė atlikta remiantis Mokinių mokymosi kokybės ataskaita. I pusmetį sėkmingai – puikiais ir labai gerais pažymiais – baigė 27 mokiniai, tai sudaro 6 proc. visos mokinių bendruomenės. Tuo tarpu bent vieną neigiamą pažymį turėjo 82 mokiniai (16 proc.). Gerai besimokančių (pagal kokybės ataskaitą tai mokiniai, kurie pusmetį baigė su 8-6) mokinių turėjome 175 (35 proc.). Likusioji dalis – 226 mokiniai (43 proc.) – mokėsi silpnai.

Apibendrinant mokymosi kokybę pagal srautus, galima teigti, kad puikiai ir labai gerai besimokančiųjų kasmet mažėja, blogai besimokančiųjų dalis nekinta, tačiau daugėja silpnai besimokančių mokinių.



Nuotraukoje – 2E klasės mokiniai, auklėtoja Daiva Karčiauskienė

Mokymosi kokybės analizė pagal klases: klases pagal mokinių mokymosi kokybę yra labai skirtingos. Mažiau nei pusėje klasių yra puikiai ir labai gerai besimokančių mokinių. Galima pasidžiaugti IVA klase, kurioje puikiai besimokančių yra 9, IIIB – 7, IIE – 4, ID – 2 puikiai ir labai gerai besimokantys gimnazistai. Silpniausios klases yra IIB (nėra nė vieno gerai besimokančio mokinio), IID ir IVE (2 gerai besimokantys mokiniai).

Pagal dalykus daugiausiai nepatenkinamų pusmečio įvertinimų mokiniai gavo iš matematikos, lietuvių kalbos ir literatūros bei iš gamtamokslių dalykų. Matematikos nepatenkinamą pusmečio pažymį gavo 37 mokiniai, lietuvių kalbos ir literatūros – 23 mokiniai.

Lankomumas

Per I pusmetį iš viso praleista 29787 pamokų, iš jų be pateisinamos priežasties 8209 pamokos.

Praleistų pamokų skaičius klasėmis yra susitarimo dalykas, nes klases labai nevienodos savo dydžiu. Prasciausiai mokyklą lankė, nes daugiau kaip 2000 pamokų per pusmetį praleido mokiniai iš IIB ir IID klasių, kai tuo tarpu ID, IIIB nepraleido nė 1000 pamokų, o IIE tik truputį viršijo 1000 ribą.

Palyginus su praėjusių mokslo metų II pusmečiu, lankomumas pagerėjo 4,6 procento. Vienas statistinis mokinyš praleido 3 pamokoms mažiau nei pernai. Nepateisintų pamokų skaičius sumažėjo 33 procentais. Praleistų pamokų skaičius vienam mokiniui visose klasėse išaugo. Vienam mokiniui tenka praleistų pamokų 58,41, iš jų nepateisintų 16,1.



Nuotraukoje 3B klasės mokiniai, auklėtoja Reda Žemeliene

Mokslo pirmūnai

Puikiai ir labai gerai besimokantys mokiniai: Jokimaitis Matas, 1D, Kuncaitis Kajus, 1D, Lopetaitytė Samanta, 2A, Jakelaitytė Luka, 2E, Martišiūtė Milva, 2E, Remeikytė Miglė, 2E, Rinkevičiūtė Gabija, 2E, Džiaugytė Neda, 3A, Jociūtė Barbora, 3A, Barčauskaitė Emilija, 3B, Klevinskaitė Viktorija, 3B, Sabaliauskas Ernestas, 3B, Sapronaitytė Agnė, 3B, Spaustynaitytė Sandra, 3B, Tirlikaitė Gabrielė, 3B, Bajorinaitė Rūta, 3B, Kovalenkaitė Aušrinė, 4A, Matulaitytė Viktorija, 4A, Pocevičiūtė Andrėja, 4A, Pocevičiūtė Augustė, 4A, Rainytė Viktorija, 4A, Rupeikaitė Vėjūnė, 4A, Vasiulytė Digna, 4A, Bacevičiūtė Ugnė, 4A, Girdžiūtė Iveta, 4A, Gailiūtė Neringa, 4B, Gabšytė Gintarė Gabrielė, 4C. Džiaugiamės ir linkime sėkmės!



Nuotraukoje – 4A klasės mokiniai, auklėtoja Svetlana Stankevičienė

PROJEKTAS „ŽURNALISTIKOS LABORATORIJA“



Mūsų Jaunųjų žurnalistų būrelis 2019-2020 mokslo metais dalyvauja projekte „Žurnalistikos laboratorija“, kurį rengia Lietuvos žurnalistikos centras kartu su multimedijų agentūra „Nanook“ bei JAV ambasada Vilniuje.

Lapkričio 4, 5, 29 d. vyko specialūs užsiėmimai. pirmaisiai 1C, 1D klasių mokiniai klausėsi paskaitos apie medijų raštingumą (lektorė - Akvilė Venckutė iš Lietuvos žurnalistikos centro), po to buvo surengti mokymai, kuriuos vedė multimedijų agentūros „Nanook“ žurnalistai

Artūras Morozovas, Mindaugas Drigotas. Jaunųjų žurnalistų būrelis turi galimybę ir tiesiogiai, ir nuotoliniu būdu dalyvauti „Žurnalistikos laboratorijos“ veiklose, kurias koordinuoja fotožurnalistas Artūras Morozovas. Jo patarimų klausydamos gimnazistės parengė straipsnių seriją apie problemas mokykloje: erdvės, rūkymas, šiukšlinimas.

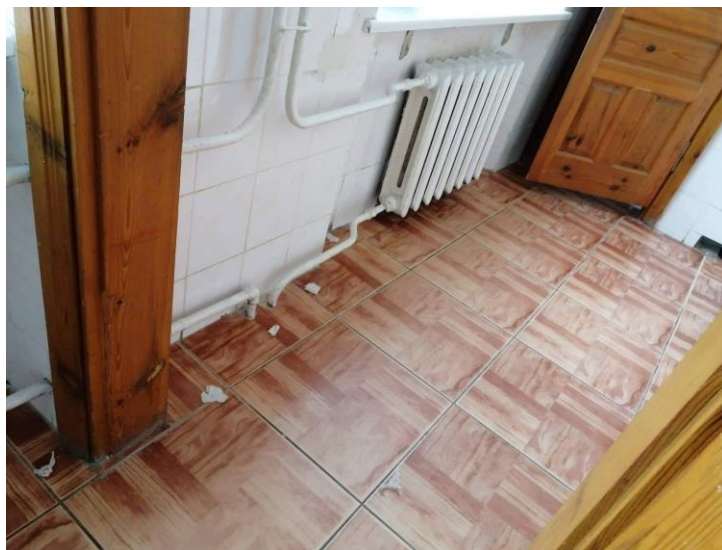
ŠIUKŠLIADĖŽĖS GIMNAZIJOJE – AR JŲ NETRŪKSTA?



Numestas šokoladinio batonėlio „Snickers“ popierėlis, per ilgąsias pertraukas nusipirkto sumuštinio įpakavimas mokyklos koridoriuje – visiems matyta situacija. Todėl daugelis susimąsto, ar gimnazijoje nepakanka šiukšlinių? O gal tai tik mokinių yda?

Pasidomėjusios esančia padėtimi bei išklausiusios keleto mokinių nuomonės nusprendėme sukurti apklausą mūsų gimnazijos internetiniame puslapyje, be to, pakalbinti mokykloje dirbančią Lijaną. Lijana jau daugelį metų prižiūri tvarką

mokykloje, tad apie šiukšlinių trūkumą atsiliepia neigiamai: „Šiukšliadėžių užtenka, jų tikrai netrūksta.“ Tačiau priešingai mano dauguma apklausoje dalyvavusių gimnazistų. Jų nuomone, šiukšlėms skirtų dėžių nepakanka, norėtųsi daugiau: „Ne tik koridoriaus galuose, bet ir per vidurį.“ Taip pat išsiskyrė mokinių ir Lijanos požiūris apie rūšiavimui skirtas šiukšliadėžes. Gimnazijoje tvarką prižiūrinčios patyrusios darbuotojos nuomone, tokių šiukšlinių nereikia, nes „vaikai vis vien nežiūrėtų, kur kurią šiukšlę mesti“, taip padarytų tik papildomo darbo personalui. Bet mokiniai, rūšiuojantys namuose, mano kitaip: „Būtų gerai parūpinti gimnazijai rūšiavimui tinkančių šiukšliadėžių.“ Taip pat Lijana teigia, kad ne vietoje numestos šiukšlės priklauso tik nuo mokinių, nes vieni, jos nuomone, „pridergia piktavališkai, o kiti pamatę šiukšlę geranoriškai ją įmeta į šiukšlinę“.



Beje, vaikinių tualetuose esanti „tvarka“ nuolat stebina mokykloje už tvarką atsakingą personalą: tyčia išpiltas skystas muilas, specialiai plovimui skirti skysčiai laistomi ant grindų, palangių, o šlapio tualetinio popieriaus gabalai ištaškyti ant sienų.

Taigi, tiek apklausos duomenų rezultatai, tiek už tvarką atsakingos Lijanos nuomonė nesutapo vieningo požiūrio neradome, bet tikimės, kad rasime kompromisą – raginame būti atidesniems, rūpintis švarumu aplinkos, kurioje praleidžiame tiek daug laiko.

P.S. pradėjus domėtis šia problema paaiškėjo, jog gimnazijoje vykdomo „Erasmus+“ projekto iniciatyva bus pasirūpinta šiukšlių rūšiavimu bei didesniu kiekiu šiukšliadėžių tiek pačioje gimnazijoje, tiek jos kieme. Džiaugiamės puikia iniciatyva!

*Parengė Jaunųjų žurnalistų būrelio narės
Meda Jankauskaitė, Akvilė Antanaitytė*

GIMNAZISTŲ RŪKymo ĮPROČIAI



Nosį sudirgina perdėtai saldus aromatas, sklindantis iš šalimais esančio mokinio. Eini pro kitą ir akimirkai sulaikai kvapą – tabako persisotinęs asmuo dvokia. Ir ta pati situacija kartojasi kasdien. Tai – gimnazijos erdvė, kurioje praleidi ketverius metus.

Niekam nėra paslaptis žalingi gimnazistų įpročiai. Rūkančių gaujėles, besiburiančias viename ar kitame gimnaziją supančiame parke, pastebi ne tik nerūkantieji, bet ir gimnazijos administracija. Nors pastaroji su šia problema drastiškai bando susitvarkyti, rūkančiųjų skaičius kiekvienais metais išlieka panašus. Grasinimai iškviesti policiją, tėvus, iškviesti į direkcinį ar Vaiko gerovės komisijos svarstymus rūkančiųjų negąsdina, diskusijos su mokiniais apie rūkymo žalą įtakos neturi. Direktorės Vidos Greičiūtės požiūris į šią problemą griežtas, tačiau ir ji pajuokavo, kad „gimnazijoje gal kada ir atsiras rūkymo zona, tačiau dabar reikia palaikyti mokyklos tvarką“.

Paklausus apie rūkymą bendraklasių ir kitų gimnazijos mokinių, visi jie galėjo įvardinti pagrindines rūkančiųjų vietas, kur rūkančius galima sutikti pertraukų, laisvų pamokų ar popamokiniu metu. Nors apklaustieji neturėjo problemos su rūkančiais ir „garinančiais“ lauke, jų nuomonė iškart pasikeitė paklausus apie rūšį.



Rūsų – tai spintelių vieta, kurią galima pasiekti vos įžengus į mokyklą ir praėjus pro budintįjį. Ten nevaikšto mokytojai ir yra vietų, nepasiekiamų stebėjimo kameromis. Vos nusileidus laiptais ir pasukus į dešinę, mokinius pasitinka tvankus, saldaus tvaiko prisotintas oras. Dėl trumpų pertraukų, laisvos pamokos ir ypač šaltu metų laiku rūkantys gimnazistai nusprendžia pasilikti ten. Priešingai negu kitame gimnazijos

rūsyje, esančiame prie mokyklos muziejaus, čia neužsuka nei budintys mokytojai, nei pavaduotojos bei yra ganėtinai daug „aklųjų zonų“. „Nežinau kaip kitiems, tačiau mano spintelė yra prie pat palangės – pertraukos metu stumdytis tarp „garinančių“ vyresniųjų, prašyti jų pasitraukti yra neįmanoma“, – atskleidė gimnazijos devintokė. Vyresnių mokinių paklausus, kaip reiktų spręsti šią problemą, dauguma užsiminė apie akylesnį budėtojų stebėjimą, nurodė, kad „reikia ieškoti problemos šaknų, priežasčių, kodėl mokiniai rūko“.

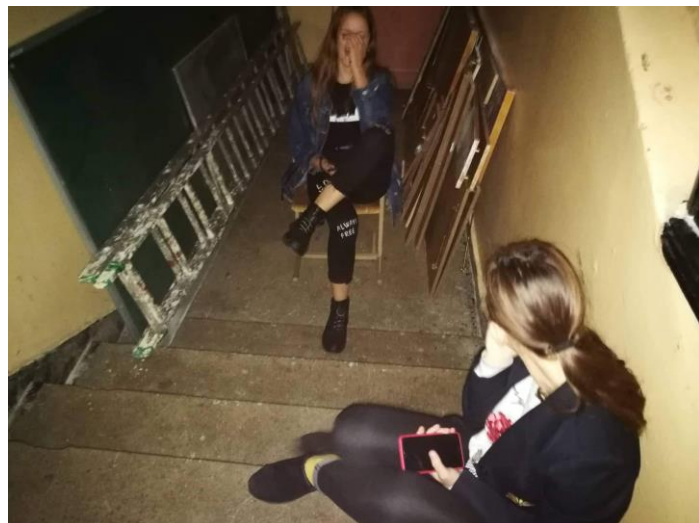
Apklausoje dalyviai, nors ir stengiasi suprasti šią problemą, tačiau pritaria minčiai, kad lengviausias būdas atsikratyti nemalonumų abiems pusėms (ir rūkantiems, kuriuos užtinka rūsyje, ir mokiniams, kurie turi kęsti nuolatinius tirštus, saldžius dūmus) būtų rūkančiųjų supratingumas. Mokiniai, turintys žalingų įpročių galėtų neteršti oro bendrose rūsių patalpose ir gerbti kitus – tuos, kurie nenori užuosti šių medžiagų savo aplinkoje.

Parengė Jaunųjų žurnalistų būrelis narės

Neringa Gailiūtė, Sabina Račaitė,

Vasarė Pociūtė, Dominyka Jokšaitė

POILSIO ERDVĖS



Kaip ir kiekvienoje mokykloje, taip ir mūsų gimnazijoje pertraukų, o ypač laisvų pamokų metu ne vienas mokinys nori pailsėti, atsipalaiduoti ar tiesiog linksmai praleisti laiką pasibaigus sunkiam kontroliniam darbui ar įtemptai fizinio ugdymo pamokai.

Tačiau ar tai įmanoma? Štai mūsų gimnazijoje mokiniai dažniausiai praleidžia laiką rūsiuose, lauke (net kai šalta). Įprastai jie sėdi ant laiptų, palangių ar tiesiog ant žemės. Kai kuriuos gelbsti koridoriuose stovintys suoliukai arba nedidelės sofos, kurių visiems mokiniams tikrai neužtenka. Pastebėjome, kad jaunimas skundžiasi vietų stygiumi pertraukų metu ir mano, kad reiktų įrengti erdvę, kurioje mokiniai galėtų ramiai praleisti laiką.

„Aš dažniausiai sėdžiu ant žemės, nes būna užimti visi suoliukai. Norėčiau, kad būtų daugiau vietų kaip antrame aukšte, kur yra sofutės“, – „Mano nuomone, mokykloje reiktų daugiau laisvalaikio erdvių. Tik aš manau, kad jas reiktų pajvairinti. Pavyzdžiui, padaryti pasisėdėjimo vietas, bet ir šalia nedidelių staliukų, kad būtų šiek tiek įvairroves.“

Parengė Jaunųjų žurnalistų būrelis narės

Gabija Rinkevičiūtė, Viltė Kazlauskaitė, Meida

Petravičiūtė, Emilija Klimaitė, Adrija Ancevičiūtė

PROJEKTAS „Erasmus+“

Nuo 2019 metų mūsų gimnazija pradeda dalyvauti Erasmus projekte, kuris tęsis dvejus metus. Projekto tema - „Eurotopia - Building a better future by developing an eco - friendly lifestyle“ („Eurotopija - saugesnės ateities kūrimas plėtojant ekologišką gyvenimo būdą“).



Projekto šalys - Lietuva, Vokietija, Austrija, Suomija, Italija. Mūsų mokyklos komandą sudaro 6 mokinių grupė (kiekviename susitikime dalyvauja vis kiti gimnazistai) ir koordinatorė anglų kalbos mokytoja Asta Akutaitienė bei administracijos atstovė, pavaduotoja Jolanta Gudelienė.

2019 m. spalio 21-25 dienomis įvyko pirmas „Erasmus+“ dalyvių susitikimas projektą koordinuojančios šalies Vokietijos Herzog-Johann gimnazijoje, Simmerne. Į šį susitikimą vyko tik du mūsų gimnazijos komandos atstovai: Eišvinas Kuliešius ir Rokas Grinkevičius. Jie mokėsi filmo montavimo bei redagavimo paslapčių.

2020 m. sausio 19-24 dienomis „Erasmus+“ komanda – Eišvinas Kuliešius, Haroldas Kuliešius, Aistė Dirdaitė, Armanda Sadauskaitė, Austėja Balčytė, Eglė Žabarauskaitė, gimnazijos direktorės pavaduotoja Jolanta Gudelienė ir koordinatorė Asta Akutaitienė – vyko į antrąją kelionę, į Mittersil gimnaziją Austrijoje. Šį kartą visos projekte dalyvaujančios mokyklos (Austrija, Italija, Vokietija, Suomija, Lietuva) pristatė ekologines savo rajono ar šalies



problemas. Savo sukurtu filmu apie Nemuno taršą mūsų komanda transliuoja žinutę, kad upių vandens tarša vis dar lieka didele Lietuvos ekologine problema, apie kurią kalbama per mažai.

Susitikimo

Austrijoje metu visos šalys pristatė savo namų darbus, diskutavo apie ekologines problemas, kėlė klausimus, ieškojo atsakymų.

Kitas projekto dalyvių susitikimas vyks Italijoje kovo 29 - balandžio 3 dienomis.

„Erasmus+“ grupės koordinatorė Asta Akutaitienė

Gimnazijos „Erasmus+“ grupė išitikinusi:

„Pasaulio ateitis – jaunimo rankose!“

Komandos nariai supranta, kad šiuo metu pasaulyje yra susidariusi ekologinės krizės situacija – klimato kaita, vandens išteklių tarša plastikų ir pramonės atliekomis, oro tarša išmetamomis automobilių dujomis bei netvarios energetikos atliekomis. Su šiais padariniais susiduria, apie juos girdi, skaito, mato vis daugiau paauglių, todėl tikėtina ir kyla natūralus poreikis kažko imtis. Ryškiausias klimato judėjimo veidas – paauglė Greta Thunberg.

Vis daugiau įvairių amžiaus grupių žmonių šiandien supranta, kad suaugę turės mokytis gyventi ir prisitaikyti prie labiau užteršto oro, nepastovių ir ekstremalių oro sąlygų. Viso pasaulio mastu kyla jaunų žmonių susirūpinimas dėl savo ir planetos ateities.

Egzistuoja įvairūs moksliniai požiūriai, ką gi tiksliai reikėtų integruoti į ugdymo sistemą. Vieni specialistai akcentuoja aplinkai draugiško elgesio svarbą. Vienas iš būdų panaudoti socialines normas elgesio pokyčiui yra asmeniškai demonstruoti aplinkai draugišką elgesį. Kiti specialistai teigia, kad mokykloje reikia sukurti tinkamą infrastruktūrą aplinkai palankiam elgesiui pasireikšti.

Pasaulio mokslininkai teigia, kad ilgalaikis vidutinės planetos temperatūros kilimas turi būti apribotas ties 1,5 laipsnio Celsijaus riba, palyginti su iki pramonės revoliucijos fiksuota temperatūra, kad būtų galima išvengti tolesnio šiltojo ir katastrofiškų padarinių.

Faktai byloja apie tai, kad į atmosferą išmetamų šiltnamio dujų kiekis siekia visų laikų rekordus. Pavojaingos dujos prisideda prie gamtos stichijų – nuo karščio bangų iki stiprių uraganų ir siaučiančių miškų gaisrų.

Lietuvoje į švietimo procesą būtina dar aktyviau įtraukti aplinkosauginių vertybių ugdymą, kad augtų aplinkai draugiškų ir sveiką gyvenimo būdą besirenkančių piliečių skaičius.

Todėl mūsų „Erasmus+“ komanda teigia, kad pasaulio ateitis – jaunimo rankose.



„Erasmus+“ grupės narė, administracijos atstovė, pavaduotoja Jolanta Gudelienė

NERIMAUJU, KAD...



Beveik visi žinome nerimo jausmą. Kartais jis mūsų neapleidžia ištisas savaites, mėnesius, net metus. Apmatau, bet nerimas yra neišvengiamas. Jis, priešingai nei baimė, neturi tikslaus šaltinio – žmonėms dažnai sunku paaiškinti, kodėl jaudinasi.

Laimingi žmonės nerimauja mažiau. Tačiau laimė pirmiausia priklauso nuo požiūrio, o ne nuo aplankančios sėkmės. Žinant, kaip mąsto laimingi asmenys, galima pabandyti išsokti iš užburto nerimo rato.

Vieni iš mokslininkų, kurie tyrinėja nerimą ir laimę įvairiais aspektais yra Jasonas Moseris, Mičigano universiteto Psichologijos departamento profesoriaus ir Christine Purdon, Vaterlo universiteto Psichinės sveikatos tyrimų centro profesorės. Žemiau yra pateikiamos jų mokslinių tyrimų išvalgos, kaip mąstymo būdas, požiūrio kampas gali padėti sėkmingiau tvarkytis su neretam žmogui būdingomis nerimavimo situacijomis.

Laimingi žmonės gyvena dabartimi

Vienas didžiausių skirtumų, kuriuos turi nerimaujantys ir nesijaudinantys žmonės, yra gebėjimas telkti dėmesį į tai, kas vyksta dabar. Laimingi žmonės nebando spėlioti, kas gali nutikti, – jie tiesiog gyvena šia akimirka.

Tai nereiškia, kad jie yra neatsakingi. Laimingi asmenys paprasčiausiai moka pažvelgti į problemą racionaliai ir mąstyti, ko reikia jai išspręsti, o ne jaudintis dėl to, kas bus.

Laimingi žmonės į situaciją gali pažvelgti iš šalies

Gebėjimas atsiriboti nuo problemų ir jas vertinti iš šalies – labai svarbus laimingų žmonių bruožas.

Dažnai nerimaujantys asmenys irgi gali išmokti taip mąstyti. J. Moserio patarimu, reikia paprasčiausiai įsivaizduoti visas neigiamas situacijos baigtis ir įvertinti, kiek tikėtina, kad jos įvyks. Dažniausiai nuogąstavimai būna nepamatuoti ir nepagrįsti.

Laimingi žmonės moka rasti savo nerimo šaknis

„Būk pasirengęs blogiausiam“ – frazė kuri nuskamba dažnai nerimaujančių žmonių galvose. Tokie asmenys dažnai nuklysta nuo tikrosios savo nerimo priežasties ir ima galvoti apie galimus nesėkmingus dalykus, kurie jiems gali įvykti ateityje. Jie netgi mano, kad toks jų mąstymo būdas yra naudingas.

Galbūt ir yra racionalu turėti galvoje tam tikrą situacijų pasekmes, tačiau nerimaujantys žmonės dažnai nebegali nustoti apie tai galvoti. Laimingi žmonės, užuot jaudinęsi, randa, kas yra tikroji jų nerimo priežastis šiuo metu ir savo jėgas nukreipia į problemos sprendimą.

Laimingi žmonės nerimui skiria baigtinį laiko tarpą

Nors ir svarbu susidoroti su nerimo šaltiniu, negalima leisti tam užimti viso jūsų laiko. Laimingi žmonės nepamiršta savo dėmesio skirti studijoms, darbui, sutuoktiniui, vaikams, hobiams ir panašiai.

Ch.Purdon rekomenduoja pratimą, vadinamą „nerimo kėdė“. Nerimo šaltiniui skirkite maždaug penkiolika minučių. Apie tai galvokite tik tokį laiko tarpą, ir tik tam tikroje vietoje (tarkime, sėdėdami ant kokios nors kėdės darbe, ant kurios paprastai nesėdite). Per tą laiką mąstykite apie galimus problemos sprendimo būdus.

Pasak psichologės, žmonės po tokio pratimo dažnai pradeda mąstyti: „Pagalvosiu apie tai vėliau“. Vėliau jie dėl problemos išvis nebesijaudina, nes dažnai paaiškėja, kad nerimas buvo nepagrįstas.

Laimingi žmonės klausia savęs tinkamų klausimų

Ch.Purdon pateikė kelis kertinius klausimus, kurie padeda geriau įsigilinti į save ir į problemą. Pasak jos, laimingi žmonės nerimo situacijoje dažnai savęs klausia: „Ar tai – mano problema?“ ir „Ar aš galiu kaip nors sukontroliuoti situaciją?“.

Taip pat svarbu savęs paklausti „Ar aš tikrai padariau viską, kad su tuo susitvarkyčiau?“ ir „Ar tai – neišvengiama?“. Anot psichologės, jeigu nerimo priežasties galima išvengti, dėl to jaudintis šiuo metu neverta.

Laimingi žmonės supranta savo neigiamas emocijas

Dažnai besijaudinantys žmonės yra itin neatsparūs neigiamoms emocijoms. Laimingiems žmonėms, priešingai, tokios emocijos yra paprasčiausias signalas, kad kažkas negerai.

Neigiamas emocijas laimingi asmenys naudoja kaip nuorodą, kad kažkam šiuo metu reikia daugiau jų dėmesio – tokiu būdu jie paprasčiausiai pašalina nemalonų nerimo jausmą.

Neretai žmonėms kelia nerimą tai, kad jie nesupranta, kas su jais, jų sumišusiomis emocijomis ir stipriomis reakcijomis vyksta apskritai. Vos tik pabandai sudėlioti visa tai į reikiamus stalčius, žmogaus juntamas nerimas ima ilgai mažėti. Pabandykite perprasti, kaip veikia mūsų mąstymo būdas, įsitikinimas kalbant šios temos rėmuose, pasitelkdami šią gerai žinomą pamokančią istoriją...



Profesorius paėmė stiklinę vandens ir ištisęs į priekį paklausė savo studentų:

– Kaip jūs manote, kiek sveria ši stiklinė?

Auditorija pradėjo gyvai tartis...

– Maždaug 200 gramų! Ne, galbūt 300! O gal visus 500! – Girdėjosi atsakymai.

– Išties, aš ir pats tiksliai nežinau kiek ji sveria, – pasakė profesorius, – bet tai ir nėra taip svarbu. Mano klausimas štai koks: kas nutiks, jei šią stiklinę taip laikysiu kelias minutes?

– Nieko!

– Tikrai, turbūt, kad nieko, – sutiko profesorius. – O kas atsitiks, jei taip ištisęs ranką, palaikysiu kokių porą valandų?

– Jums ims skaudėti ranką.

– O jei visą dieną?

– Ranka nutirps, turėsite stiprų raumenų sutrikimą ir paralyžių. Gal net teks važiuoti į ligoninę, – atsakė vienas iš studentų.

– Ar važi tai dėl to, jog stiklinės svoris pasikeitė, belaikant ją visą dieną rankoje?

– Ne! – sutrikę atsakė studentai.

– O koks tada būtų šios problemos sprendimas?

– Pastatyti stiklinę ant stalo! – linksmai atsakė kažkas auditorijoje.

– Būtent! – Džiugiai sutiko profesorius. – Ir taip praktiškai yra su visais sunkumais gyvenime. Pagalvokite apie kokią problemą kiek ilgiau ir ji lyg palengva ima sunkėti. Galvokite apie ją kelias valandas ir ji ims čiupti jūsų jėgas. Jei galvosite visą dieną – tai jus tiesiog paralyžiuos, apsės taip, kad nebegalėsite niekam daugiau susikaupti, kažką kita veikti ar galvoti apskritai. Galima labai ilgai galvoti apie kažkokią problemą – bet tai nieko neduos. Jos „svoris“ nesumažės. Susidorojame atlikdami konkrečius veiksmus. Išspręskite, arba atidėkite. Nėra jokios prasmės nešiotis sunkų akmenį ant širdies ir taip save paralyžiuoti.

Parengta pagal <http://psichika.eu/blog/11-laimingu-zmoniui-iprociu-padedanciu-iveikti-nerima/> ir <http://psichika.eu/blog/stikline-vandens/>

Gimnazijos psichologė Loreta Tamošaitienė

RETROSPEKTYVA

RENGINYS „GIMNAZISTO PASAS“



Lapkričio 14 d. gimnazijos aktų salėje pirmų klasių gimnazistai rinkosi į direktoriaus pavaduotojos ugdymui Jolantos Gudalienės inicijuotą renginį – „Gimnazisto pasas“, kuriame dalyvavo gimnazistų tėvai, jų auklėtojai ir garbūs svečiai. Gimnazistus pasveikino ir gimnazisto pasus įteikė Jurbarko rajono savivaldybės meras Skirmantas Mockevičius. Visos klasės kartu su klasių auklėtojais Sauliumi Ambrazaičiu, Birute Genienė, Linu Klijūnu, Violeta Greičiūniene ir Irmanta Valošnienė įsiamžino prie dailės mokytojos Jurgitos Davidavičienės paruošto stendo „Gimnazistų šeima“. Renginio vedėjai Aistė Dirdaitė ir Dainius Kavaliauskas supažindino su „Gimnazisto pasu“ istorija, pakvietė visus sugiedoti gimnazijos himną bei artimiau susipažinti su Antanu Giedraičiu–Giedriumi. Renginio solistai Emilija Barčauskaitė, Paulina Kerutytė, Agnė Bukauskaitė bei mišrus choras, vadovaujamas Gražinos Mikšienės džiugino vakaro dalyvius savo skambiomis dainomis. Šokius padovanojo šiuolaikinių šokių kolektyvas „Era“, kurio vadovė Reda Žemelienė. Tėvų vardu kalbėjo Laura Kuncaitienė. Gimnazijos direktorius Alvydas Januškevičius palinkėjo gimnazistams sėkmingų mokslo metų ir pakvietė aktyviai dalyvauti gimnazijos veikloje.

NOMINACIJOS 2019

Gruodžio 16 d. vyko tradicinis Nominacijų teikimas. „Kalėdų metas pilnas gerumo, švelnumo, spinduliuojančios šviesos, vidinio tvirtumo, vilties ir tikėjimo žmogaus gerumu ir geresniu pasauliu“, - kalėdinio koncerto ir Nominacijų 2019 šventinę nuotaiką priminė Jurbarko rajono savivaldybės meras Skirmantas



Mockevičius.
Kalėdines
dainas
dovanojo
muzikos
mokytojos
Gražinos
Mikšienės
vadovaujamas
mišrus choras
bei solistė
Paulina

Kerutytė, gitara pritarė Milanas Majauskas ir Linas Sasnauskas.

Nominacijų 2019 laimėtojai:

Stadiono (sporto salės) pažiba - Karolis Kavaliauskas.
Nominaciją įteikė mokytojas Povilas Valaitis.

Metų hobis - Naglis Žilaitis. Nominaciją įteikė mokytojas Antanas Kiniulis.

Metų mega protas - Sandra Spaustynaitytė. Nominaciją įteikė mokytoja Erika Liutkevičienė.

Metų veikliausias - Irmantas Norkūnas. Nominaciją įteikė gimnazijos tarybos pirmininkė Jurgita Kazinevičienė.

Metų stilingiausias - Haroldas Kuliešius.

Metų dailininkai - Giedrius Malakauskas ir Gabrielė Tirlikaitė. Nominacijas įteikė mokytoja Jurgita Davidavičienė.

Metų linksmuolis - Matas Mankus. Nominaciją įteikė mokinių tarybos pirmininkas Irmantas Norkūnas.

Metų porėlė - Akvilė Andriukaitytė ir Simonas Goptaitis. Nominaciją įteikė mokinių tarybos narė Akvilė Tamošaitytė.

Metų mokytoja - Gražina Mikšienė. Nominaciją įteikė direktorius Alvydas Januškevičius.

Metų mokytojas - Linas Klijūnas. Nominaciją įteikė Jurbarko rajono savivaldybės meras Skirmantas Mockevičius.

ATISISVEIKINIMAS SU DIREKTORIUMI ALVYDU JANUŠKEVIČIUMI



Gruodžio 30 d. gimnazijos aktų salėje iškilmingai buvo atsisveikinta su gimnazijos direktoriumi Alvydu Januškevičiumi, kuris mokyklai vadovavo nuo 1992 metų. Pasak direktoriaus, šioje mokykloje praleista 30 metų: trejus mokytaisi, o 27 metus vadovauta ugdymo įstaigai.



ŠIMTADIENIS



Vasario 7 d. gimnazijoje tradiciškai su trenksmu paminėtas Šimtadienis abiturientams priminė, kad iki egzaminų pradžios beliko šimtas dienų.



Šįkart renginio tema pasirinkta Psichiatrijos ligoninė. Organizatoriai – 3 klasių mokiniai, vedėjai – Aidas Ašmonas ir Aironas Puidokas.



VASARIO 16-OSIOS MINĖJIMAS

Vasario 12 dieną gimnazijos mokiniai Jurbarko krašto muziejuje rinkosi į integruotą istorijos ir muzikos pamoką, skirtą Vasario 16-ajai paminėti. Pamoką vedė istorijos mokytojas Jonas Laurinaitis. Pamoką ruošė istorijos mokytojai Jonas Laurinaitis, istorijos mokytoja Birutė Genienė, muzikos mokytoja Gražina Mikšienė.

Pamokoje dalyvavo Jurbarko rajono savivaldybės meras Skirmantas Mockevičius, Jurbarko kultūros švietimo ir sporto skyriaus vyr. specialistė Genovaitė Grigučevičienė. Pamokos metu buvo pasirašyta bendradarbiavimo sutartis su Jurbarko krašto muziejumi, kurią pasirašė Jurbarko Antano Giedraičio-Giedriaus gimnazijos direktorė Vida Greičiūtė ir Jurbarko krašto muziejaus direktorė Lilija Jakelaitienė. Pamokos dalyvius pasveikino meras Skirmantas Mockevičius ir gimnazijos direktorė Vida Greičiūtė. Pranešimus „Vasario 16-osios aktas. Lietuvos taryba. Reikšmė“ ir „Kiti Lietuvos Tarybos svarbūs faktai“ skaitė istorijos mokytoja Birutė Genienė kartu su savo mokine Ieva Girdžiute. Istorinį laikraštį pristatė istorijos mokytojas Jonas Laurinaitis. Šventinę – muzikinę nuotaiką dovanojo muzikos mokytojos Gražinos Mikšienės paruošti mokiniai: Agnė Bukauskaitė, Kantvilas Giedraitis, Paulina Kerutytė, Gytis Karvelis, Milanas Majauskas, Linas Sasnauskas, Vasarė Pociūtė, Emilija Barčauskaitė.



KVIETIMAS Į ŽYGĮ

1C klasė (auklėtoja Birutė Genienė) gimnazijos bendruomenei – 1, 2, 3 klasių mokiniams – Lietuvos Nepriklausomybės

atkūrimo 30-mečio proga kovo 13 dieną organizuoja pėsčiųjų žygį po žymias Jurbarko vietas. Maršrutas tęsis apie 10 km. Po žygio visi vaišinsis skania koše ir arbata. Žygis prasidės po 2 pamokų.

Kviečiame dalyvauti! Nepamirškite tautinės simbolikos!



Jurbarko Antano Giedraičio-Giedriaus gimnazijos laikraštis
Leidžia Jaunųjų žurnalistų būrelis
(vadovė Violeta Greičiūnienė)
Adresas: Vydūno g. 15, Jurbarkas
Spausdino UAB TeleSATpress
El.versija: www.jurbarkogimnazija.lt
El.paštas: rastine@jurbarkogimnazija.lt