

BE PAVADINIMO...

2021, SAUSIS

NEUŽMIRŠTAMOJI SAUSIO 13-OJI

Neužmirštuolės žydi žiemą. Melsvai nusidažo stendai, drabužiai ir širdys siekiant nepamiršti, kad laisvė nėra duotybė, kad reikėjo lietuvių tautai užaugti, subręsti ir sulaukti tinkamo momento atkurti Lietuvos nepriklausomybę, o 1991 metų sausio 13-ąją susiburti tam, kad išsaugotų tą trapų laisvės žiedą.

Tradiciškai minint Laisvės gynėjų dieną Kalvelių „Aušros“ gimnazijos languose plazdeno vienybės, atminimo ir pergalės žvakių liepsnelės, kalbėta apie istorinius įvykius, rodyti filmai ir interviu. Mokiniam pasiūlyta atlikti ir kūrybinių darbų: 7 klasės mokiniai vilnos vėlimo technika kūrė darbelius meilės tėvynei tematiką. II G klasės mokiniai pateikė „Laisvės kvapo“ sudedamąsias dalis, argumentavo, kodėl būtent šias kvapų natas pasirinko.

Siekiant skiepyti meilę ir pilietinę pareigą tėvynei dalyvauta pagarbos bėgime sausio 13-osios įvykiams paminėti. Mokiniai entuziastingai įveikė pasirinktą trasą įrodydami, kad laisvė ir dėl jos pasiaukoję žmonės jiems rūpi.

Nuo tragiškų įvykių praėjo 31 metai, vaikai apie juos žino tik iš pasakojimų, vaizdo įrašų, knygų, tačiau tąakt Vilniuje norėto įvykdyti karinio perversmo svarba neblanksta, nes mes esame laisvi. Težydi melsvosios neužmirštuolės, teplazda vienybės liepsna.



„IŠ LIAUDIES ATĖJUSI, LIAUDYJE GYVA“

Rašytojai gyvi tol, kol skaitomi jų kūriniai. Tuo galėjome įsitikinti sausio 25 dieną dalyvaudami Vilniaus rajono centrinės bibliotekos Kalvelių padalinio organizuotoje popietėje „Iš liaudies atėjusi, liaudyje gyva“, skirtoje paminėti Ievos Simonaitytės 125-ąsias gimimo metines. Iš kur kilusi rašytoja, koks jos kūrybinis kelias, kokias knygas yra parašiusi Kalvelių „Aušros“ gimnazijos 8 klasės mokiniai sužinojo klausydamiesi bibliotekininkės Natalijos Vercholamovos pasakojimo, žiūrėdami filmą ir vartydami knygas. Atlikdami praktinę užduotį „Meninės raiškos priemonės Ievos Simonaitytės kūryboje“ įsitikinome, kad jos kalba yra savita, vaizdinga, įtaigi. Skaitykime vertingus kūrinius, kad jų autoriai išliktų gyvi karta iš kartos.



APIE MUS RAŠO...

Plačiau skaitykite laikraščiuose „Vilniaus krašto savaitraštis“ ir „Tygodnik Wilienszczyzny“.

KAIP STIPRINTI IMUNITETĄ?

Imunitetas – tai mūsų organizmo potencinė jėga, galinti padėti kovoti su ligos sukėlėjais: virusais, grybeliais ir bakterijomis. Imunitetas gali būti įgimtas (yra tokių laimingųjų, kurie beveik niekada neserga) ir įgytas (o čia jau reikia pasistengti mums patiems). Biologijos mokytoja Irena Mikulevič keturių kampų metodu mums pristatė, kaip apsisaugoti nuo ligų.

Tinkama mityba	Fizinis aktyvumas
Reikia valgyti kuo įvairesnį maistą, kad mūsų organizmas gautų pakankamai angliavandenių, riebalų, baltymų, taip pat vitaminų ir mikroelementų. Siūloma kasdien valgyti vaisių ir daržovių, geriausia tų, kurie auga Lietuvoje. Žiemą dera palepinti savo skrandį raugintais (ne marinuotais) agurkais ir kopūstais.	Labai svarbu tinkamai subalansuoti sporto režimą. Visi žinome, kad sportuoti, ypač gryname ore, labai sveika, tačiau turime suprasti, kad persitempti vis dėlto nėra gerai. Prieš miegą nepatartina intensyviai sportuoti, nes suaktyvėja kraujotaka, padažnėja pulsas.
Kokybiškas miegas	Higiena ir grynas oras
Vaikams ir paaugliams per parą patariama miegoti bent 8-10 valandų. Poilsui reikia tinkamai pasiruošti: išvėdinti kambarį, užsiimti ramia veikla, nenaršyti internete, nežaisti kompiuterinių žaidimų ir, žinoma, neprisikimšti skrandžio.	Ant mūsų rankų kaupiasi daugybė mikroorganizmų, dalis jų gali sukelti tam tikrų ligų. Ką daryti? Reguliariai plauti rankas (ne tik sušlapinti) ir valyti paviršius, kuriuos dažnai liečiame. Svarbu reguliariai vėdinti patalpas, kad UV sunaikintų bakterijas ir virusus bei padidėtų deguonies koncentracija ore.



Paveikslėlis iš mamyciuklubas.lt

APKLAUSA „KODĖL NEATLIKAI NAMŲ DARBŲ?“



Namų darbai – ne visiems maloni pareiga, tačiau juos daryti būtina, nes jie padeda įtvirtinti pamokoje išmoktą medžiagą, formuoti įgūdžius. Tenka pripažinti, kad kompiuteriniai žaidimai, poreikis bendrauti nustelbia būtinybę atlikti namų darbus. Mokiniai ima gudrauti ir sugalvoja įvairių pasiteisinimų dėl neatliktų namų darbų.

Jaunieji žurnalistai apklausė mokinius ir išrinko 10 geriausių frazių. Gal ekstremalioje situacijoje pravers?

- Negalėjau įeiti į elektroninį dienyną ir pažiūrėti, kas užduota.
- Pamečiau sąsiuvinį.
- Aš atlikau, bet pamiršau namie.
- Pasibaigė sąsiuvinis.
- Nebuvo interneto.
- Katė sėdėjo ant vadovėlio, negalėjau atlikti.
- Buvo dingusi elektra.
- Nebuvo įrašyta dienyne.
- Mano sąsiuvinį pavogė.
- Šuo sugraužė.



Be pavadinimo...
2021 SAUSIS

Laikraštį kūrė:
Augusta Machnevič,
Dominyk Šapovalov,
Elinga Simanavičiūtė, Gertrūda Leičiūnaitė,
Livija Paulikaitė, Nikol Šostak,
Sandra Ratkevičiūtė, Skaistė Lukaševičiūtė

Kuratorė:
Daiva Pugačiovienė