KPVM e-žurnalas

2021-2022 m. m. (pavasaris-vasara)

AŠ kitoks

Leidinio redaktorė Vida Meilė

Ar susimąstei kada, kokia plonytė gija jungia PASAULĮ ir TAVE?

Nuotrauka Rimos Vekterienės

Ar pagalvojai kada, kas yra PASAULIS?

PASAULIS,
tai mūsų mintys,
žodžiai,
veiksmai.

KURKIME pasaulį tokį, kuris džiugintų ir mus pačius, ir šalia esančius - artimus ir svetimus.

Ir tada mūsų Pasaulis taps šviesiu...

O jei net taip nebus, leiskime sau pasvajoti šviesiai. Juk svajonės - tai taip pat magiškos mintys.

Mus supantis pasaulis priklauso nuo mūsų vertybių...

Prisiminkime vertybes, tobulėkime patys ir savo dėmesiu, pagalba žmonėms...
PUOŠKIME jų sielas.
Tuo pačiu papuošime ir savo gyvenimą.

Ar kada susimąstei, kuo kvepia LAIKAS?
Jis gali kvepėti laime...
Tai priklauso tik nuo mūsų pačių.

O ar žinai, kas yra tobulas laikas? Tai, kada visi kartu kuriame bendrą projektą, pavyzdžiui, šį e-žurnalą, mini spektaklį aktų salėje ar šokį ant jūros kranto...

Tai vienija, suartina ir suteikia laimės pojūtį.

Buvimas su savimi - labai vertingas laikas. Tačiau buvimas komandoje sukuria ne mažesnę, gal net didesnę vertę. KURKIME laimę kartu.

Vyriausiųjų stovyklautojų vaikinų šokis merginoms. Nuotrauka iš zilvitis.eu

Ką Tau reiškia TĖVYNĖ?
Kas Tau yra ŠEIMA?
Kokios Tau svarbiausios VERTYBĖS?

Redaktoriaus žodis

PASKAITYK apie laisvę, meilę, šeimą, laiką, draugystę, empatiją, saugumą, atsakomybę, bendravimą, tikėjimą, svajones, kūrybiškumą.

Apie kitas vertybes - kituose leidiniuose...

Ar esi girdėjęs apie Mikę Pūkuotuką? Gal esi matęs senąją animaciją?

Šį leidinį papuoš britų rašytojo Alano Aleksandro Milno (Alan Alexander Milne) mintys ir jo knygos „Mikė Pūkuotukas" (1921 m.) herojus - Mikė Pūkuotukas (angl. Winnie-the-Pooh)

Nuotrauka iš youtube.com

SVEIKINAME

SUSIDOMĖJUSIUS ŠIUO LEIDINIU - E-ŽURNALU „AŠ kitoks"

SU PRAĖJUSIOMIS IR BŪSIMOMIS PAVASARIO ŠVENTĖMIS

SU YPATINGU LAIKOTARPIU ABITURIENTUS IR ABSOLVENTUS

SU ATSKUBANČIA VASARA, SU ARTĖJANČIOMIS ATOSTOGOMIS

SU PAVASARIU!

MOKINIŲ KŪRYBA

Su Šv. Velykom!

Velykos aiškiai parodo grožį, tą retą naujojo gyvenimo grožį.

S. D. Gordon

Gabrielė Gailiūtė, 38SEK21MOD

ŠV. VELYKOS

Pavasaris žiedais išpynė Velykų šviesų taką,
Ankstyvą rytmetį per jį Prisikėlimo saulė teka.

Te PRISIKĖLIMO SAULĖ
neša Jums
vien tik džiaugsmą ir laimę.

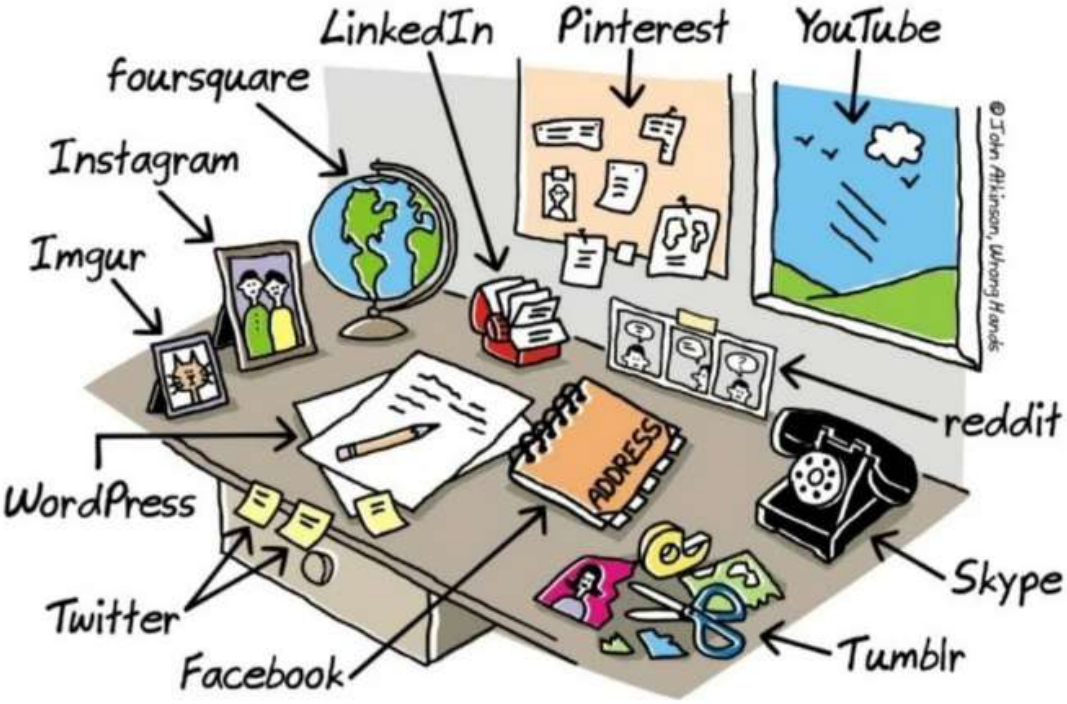
Vilma Damulienė, 39SEK21T

DŽIUGIŲ
SPALVINGŲ
JAUKIŲ
ŠVENČIŲ!

Ramybės ir palaimos!

SU PROFESINE ŠVENTE!

Nuotrauka Diana Polekhina



BŪKITE SAVO LAIKO VALDOVAI!

Ar meni, kada paskutinį kartą rašei laišką ar atvirlaiškį ranka? O gal tokios patirties neturi?

Užrašyta mintis turi stebuklingą galią... Rašykime.

Ranka rašyti, tai ne klaviatūra, tačiau... kaip pasakė Mikė Pūkuotukas:

- Negalima negerbti to, kuris moka parašyti TREČIADIENIS, kad ir su klaidom. :)

DALINAMĖS mokyklos bendruomenės unikaliais laiškais, iš kurių žvelgia tikrumas jautriausiomis žmonijai temomis...

Rašymo ranka nauda:

- Geriau įsimename informaciją.
- Sklandžiau dėstome mintis.
- Lengviau susikoncentruojame.
- Smegenys ilgiau išlieka jaunos.
- Rašymas nuima stresą.

Labas.
Rašau apie vertybes...
Ranka, kompiuteriu...
Skiriu Tau ir sau... Mums.

LAISVĖ

85SEK19MOD
4SEK20MOD

MEILĖ

Matyt, prie vieno – kad ir kas jis būtų – pritapo kitas – kad ir kas jis būtų, – ir dabar jie keliauja dviese.

Meilė – tai sugebėjimas žengti keletą žingsnių atgal, o gal ir dar daugiau... Tai reiškia – duoti vietos laimei to, kurį tu myli.

Jeigu tu gyvensi šimtą metų, aš norėčiau gyventi šimtą minus vienas, kad netektų be tavęs praleisti nei vienos dienos.

Mano mylimiausia diena – praleista su tavimi. Tad šiandien – nauja mylimiausia diena!

„Mikė Pūkuotukas", A. A. Milne

MOKO PATIRTIS

Ar bereikia ieškoti žodžių, jei jie jau surasti?

Apie meilę kalba senjorai...

Kas yra Meilė?

Dar vaikystėje žinojome, kad meilė yra pats tyriausias, kilniausias ir gražiausias jausmas, o žmogus pasiekti pilnatvę ir būti laimingas gali tik mylėdamas. Žmogus yra sukurtas mylėti. Meilė yra viena iš žmogaus vertybių. Ji yra gyvybės pagrindas, praturtinantis žmogaus dvasinį pasaulį. Žmogus, atsiverdamas meilei, nepraranda savo individualybės ir žmogiškos vertės. Jis praturtėja, pradeda suprasti kito žmogaus svarbą ir vertę.

Meilė – kas ji, kokia ji, ką ji duoda ir ką atima?

Į šiuos klausimus bando atsakyti filosofai, gražiausiais vardais meilės jausmą vadina poetai, meilės kančias ir euforiją išgyvena didelė žmonijos dalis.

Pirmiausia **meilė – paslaptis.** Nei vienas iš mūsų nežinome, kada ir kokia meilė mus aplankys, koks bus tas jausmas, kurį patirsime, ir kaip patys gebėsime mylėti.

Dar **meilė – svajonė.** Kiekvienas norime patirti meilės jausmą, neįsivaizduojame be meilės žmogaus gyvenimo, manome, kad būti be meilės - tas pats kaip augalui skursti be saulės ir vandens...

Ir svarbiausia - tai, kad **meilė - žmogaus gyvenimo stimulas, gyvenimo prasmė ir ašis**, aplink kurią sukasi visa žemiškoji būtis.

Kai myli, žmogus siekia būti geresnis, kilnesnis, gražesnis, jis pasiryžęs nuveikti aibę didžių darbų vardan mylimo žmogaus ar mylimos Tėvynės.

Eidami meilės keliu, išmokstame dovanoti ir atrasti džiaugsmą šalia esančiuose žmonėse, mėgautis viskuo, kas pasaulyje gražu, gera, darnu ir aktyviai veikti.

Meilė yra gyvenimo jėga, duodanti galimybę visapusiškai pažinti žmogų ir suteikianti su nieko nepalyginamą laimę. Taigi stabtelėkime ir pagalvokime, kas yra toji Meilė? Kiekvienam - ji vis kitokia.

Meilė yra gyva tik tuomet, kai ją puoselėjame iš visos širdies. Rūpinamės tais žmonėmis, kuriuos mylime. Sugebame pamatyti kitą tokį, koks jis yra.

MOKINIŲ KŪRYBA

MYLĖKIME IR BŪKIME MYLIMI! - Kviečia ir linki 39SEK21MOD grupės mokinė MELANIJA KLIMAITĖ.

Įkvėpta senjorų dalinuosi savo minčių paukščiais...

Meilė yra gyvybės pagrindas, kuris praturtina žmogaus dvasinį pasaulį. Nei vienas iš mūsų neįsivaizduojame gyvenimo be jos. Kodėl gi meilę vadinu stebuklu?

Šiuolaikiniame pasaulyje meilės svarbą nusakyti sunku, nes daugumai žmonių materialiniai dalykai yra aukščiau už dvasinius. Vieniems meilė - tai tik nereikšmingas žodis, kitiems - intymus kontaktas ar galimybė pasinaudoti kitu žmogumi, tačiau daugumai - tai pasakiškas jausmas, be kurio neįmanoma gyventi. Juk net pasakos mus moko, kad mylėti yra nuostabu. Jų veikėjai tikina, jog pamilęs tapsi geresniu žmogumi, išmoksi pažinti kito žmogaus pasaulį, suprasi jo vertę ir priimsi mylimą su visais jo trūkumais. Ir tada eisite kartu bendru gyvenimo keliu, padėdami vienas kitam įgyvendinti svajones.

MEILĖ YRA STEBUKLAS, kurio nevalia prarasti. Ją reikia puoselėti ir saugoti, nes žmogus be meilės, kaip tvirtina senjorai, – lyg skurstantis augalas, be saulės ir vandens.

Nuotrauka Annie Spratt

MOKINIŲ KŪRYBA

MEILĖ YRA DIDINGA

Eglė Račinskaitė, 38SEK21MOD

Jautru rašyti apie meilę, apie tą dievišką jausmą, kai tai jauti kitam žmogui. 19 a. vengrų rašytojas Mór Jókai rašė: „Meilė yra brangesnė už turtus: tai deimantas, kurio net karaliai negali nusipirkti.“. Tiesa, kad tai yra neįkainojamas jausmas ir patyręs to niekada nepamirš. Tačiau meilė dažnai painiojama su aistra, todėl yra nuvertinama ir pamirštama.

Mes skaitome Šekspyro, Krėvės dramas, kur meilė baigiasi tragiškai, tačiau pati meilė, ji nėra tragiška. Ji yra tyra ir nuoširdi, tik ne visada gražios istorijos turi laimingą pabaigą.

Žmonės įprato kaltinti meilę dėl to, kad jie negeba susikalbėti, pykstasi, liūdina ir nebevertina jausmų. Pasibaigus santykiams, baigiasi ne meilė, baigiasi abipusis supratimas. Meilė nėra tik pasilaikymas už rankyčių. Tai nėra negalėjimas gyventi be žmogaus. Tai yra noras dalintis savo gyvenimu su kažkuo, kas įprasmina kiekvieną gyvenimo sekundę.

Nepaisant mylimo žmogaus kaprizingo charakterio, valdingumo, tu jauti jam švelniausius jausmus, nes tu jį supranti. Jei jis yra toli ir nelaiko tavo rankos, kai tau nutinka blogi dalykai, tu jauti savo žmogų šalia, jo palaikymą.

MOKINIŲ KŪRYBA

MEILĖ YRA DIDINGA

Eglė Račinskaitė, 38SEK21MOD

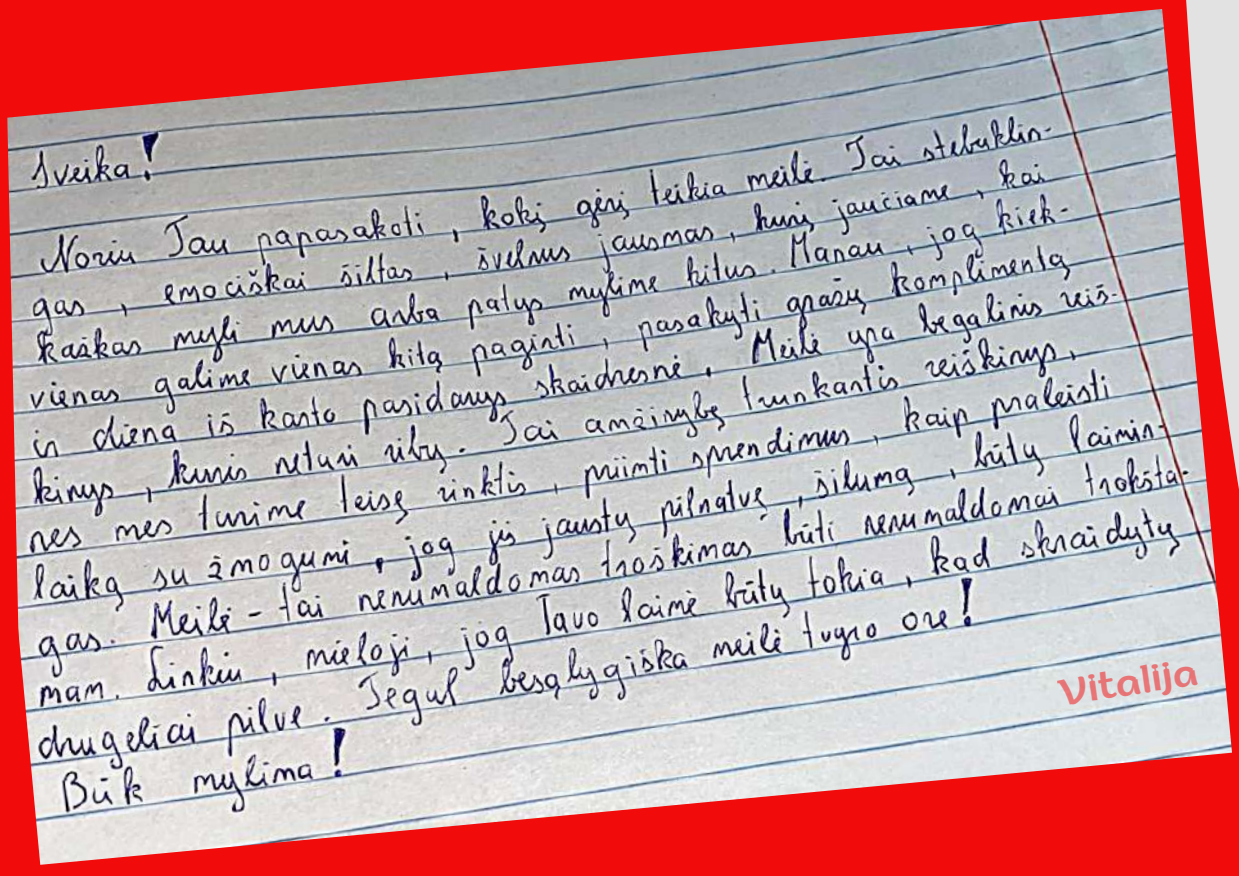
Nepatyrę to pasakiško jausmo tvirtina, kad meilė neegzistuoja. Gera žinoti, kad man pasisekė. Galbūt aš svajoklė, tačiau tikiu, jog radau n-tąjį Pasaulio stebuklą. Džiaugiuosi kiekviena akimirka, kai Jis yra šalia. Jis mane išmokė mylėti. Jis parodė kelią link tobulėjimo, kuriuo drąsiai žengiu ir šiandien.

Mes gyvename pasaulyje, kuriame daug materialumo, pagundų... Šiuolaikinė „meilė“ greitai prasideda ir greitai baigiasi, tampa lyg nudėvėta prekė. Norisi tikėti, kad viso to seniau nebuvo, kad nebus ateity.

Žinau, kad
meilė yra didinga.
Tikiu, kad
vyras ir moteris sukurti tam,
jog mylėtų vienas kitą.
Tikiu, kad
žmonės yra sukurti tam,
jog mylėtų vienas kitą.

Tegu tai būna ne mano svajonė,
tegu tai būna tiesa.

MEILĖ



Sveika!

Noriu Tau papasakoti, kokį gėrį teikia meilė. Tai stebuklingas, emociškai šiltas, švelnus jausmas, kurį jaučiame, kai kažkas myli mus arba patys mylime kitus. Manau, jog kiekvienas galime vienas kitą paginti, pasakyti gražų komplimentą ir diena iš karto pasidarys skaidresnė. Meilė yra begalinis reiškinys, kuris neturi ribų. Tai amžinybę trunkantis reiškinys, nes mes turime teisę rinktis, priimti sprendimus, kaip praleisti laiką su žmogumi, jog jis jausty pilnatvę, šilumą, būty laimingas. Meilė - tai nenumaldomas troškimas būti nenumaldomai trokštamam. Linkiu, mieloji, jog Tavo laimė būty tokia, kad skraidytų drugeliai pilve. Tegul besąlygiška meilė tvyro ore!

Būk mylima!

Vitalija

ŠEIMA

Kartais atsitinka, kad visai maži dalykai širdyje užima labai daug vietos.

– Aš galvoju, kad mes sapnuojame tam, kad neišsiskirtumėm ilgam. Jeigu mes vienas kitą sapnuosime – galėsime leisti laiką drauge visada.

„Mikė Pūkuotukas", A. A. Milne

SAUGI ŠEIMA

Svetlana Jelisejenko,
37SEK21MOD

Per savo trumpą gyvenimą jau supratau, kad vaikui svarbiausia yra visavertė šeima, tėvai. Deja, mano patirtis kitokia. Tėtis paliko mane ir mamą, kai aš dar nebuvau gimusi. Iki ketverių metų augino mane mama viena ir ji darė viską, kad jausčiausi saugi ir laiminga. Mama dirbo sunkų darbą, kad suteiktų viską, kas būtina mažamečiui vaikui.

Paskui mano gyvenime atsirado patėvis. Jis buvo malonus mums su mama, tačiau turėjo silpnybę – daug gėrė. Tai trukdė tapti man pavyzdžiu, todėl ir toliau pati mama vedė mane gyvenimo keliu, atlikdama ne tik mamos, tačiau ir tėčio vaidmenį.

Mano nuomone, vaikui, paaugliui ar jaunuoliui, net ir suaugusiam, labai svarbu turėti pilną šeimą. Juk augant ir bręstant šeima formuoja žmogaus charakterį ir asmenybę.

Man pasisekė, kad mano mama gebėjo man suteikti visa, ko reikia užaugti pasitikinčiai asmenybei. Tačiau aplink matau ir kitokių – liūdnų pavyzdžių, dėl ko nuoširdžiai gaila jaunų žmonių.

Kviečiu visus jaunuolius atsakingai žvelgti į šeimos kūrimą. Te Jūsų vaikai auga pilnavertėse šeimose ir jaučiasi saugūs, mylimi, laimingi.

ŠEIMA

Šeima yra svarbiausias dalykas kiekvieno gyvenime. Tai žmonės, kuriais pasitikima, su kuriais noriai dalinamasi vargais ir džiaugsmais.

Šeimos nariai visada išklauso, palaiko, padrąsina. Tai artimiausi žmonės, kuriems esi svarbus, kurie Tave myli ir pasitiki.

Šeima, tai žmonės, kurie apie Tave žino viską, Tave myli ir palaiko.

Vilma Damulienė,39SEK21T

LAIKAS

– Kokia šiandien diena?, – paklausė Mikė Pūkuotukas.
– Šiandiena, – atsakė Paršelis.
– Mano mėgstamiausia diena, – pasakė Mikė Pūkuotukas.

– Rytojaus nėra! Aš tikrinau. Atsikeli, ir vėl nauja diena...

– Upės žino vieną išmintį: nėra reikalo skubėti, vieną dieną mes vis tiek atsidursime tenai.

„Mikė Pūkuotukas", A. A. Milne

DRAUGYSTĖ

Diena, praleista be draugo – kaip ąsotis, kuriame neliko nė lašelio medaus.

Kai tik tave pamačiau, iš karto supratau, kad mūsų laukia nuotykiai.

Jeigu kada nors ateis tokia diena, kai mes nebegalėsime būti drauge, palik mane savo širdyje. Ten aš būsiu visada.

„Mikė Pūkuotukas", A. A. Milne

Draugystė

Draugystė - tai yra tarpusavio santykiai, kurie paremti pasitikėjimu, bendrais pomėgiais, vienas kito supratimu. Tai - ryšys, kuris gali užsimegzti tarp dviejų ar kelių asmenų. Gyvenime aplink save mes turime įvairaus tipo žmonių, bet negalime visų jų laikyti draugais. Idealios draugystės židiniui užsiliepsnoti neužtenka pabendrauti porą kartų. Ryšius stiprinti reikia kas kartą, vis labiau ir labiau. Draugai neatsiranda staiga, reikia laiko. Susidraugavimui neužteks tik noro, prireiks ir įrodyti tai, imtis iniciatyvos. Tikra draugystė, tai kaip tikra meilė – retas reiškinys. Draugystės neišmoksi mokykloje ar darbe, turi pats suvokti jos prasmę. Jei atrandame tikrą sielos draugą, turite jį saugoti kaip savo akį. Prisiminkime, jog pamesti labai lengva, o rasti be galo sudėtinga. Kaip sakoma, draugą bėdoje pažinsi, o jei nusisuko, tai, vadinasi, draugu ir nebuvo. Kaip suprasti, kad radome savo artimą žmogų? Manau tada, kai su juo kalbame atvirai, galime dalintis emocijomis, nesvarbu, ar jos geros, ar blogos. Norime kartu su tuo žmogumi praleisti kuo daugiau laiko, galime jam išsiverkti ant peties ir žinome, kad sulauksime paguodos. Padėsime nusiraminti ir jam, nes galime dalintis įvairiomis temomis, atskleisti pačias slapčiausias paslaptis, juoktis, keliauti bei mėgautis akimirkomis kartu. Tikram draugui rūpės kiekviena smulkmena. Stipriai draugystei nebūtini kasdieniniai pokalbiai ar dažnas buvimas kartu. Jei esame tikri draugai, tai santykis išliks širdy ilgam.

VITALIJA BUTKUTĖ, 4SEK20MOD

DRAUGYSTĖ

Mielas nepažįstamasis,

Rašau tau laišką, nes noriu papasakoti apie draugystę. Draugystė užima didelę ir svarbią vietą mūsų gyvenime. Ji padeda mums augti, atskleisti save ir pažinti pasaulį. Draugus turime, kad galėtume kartu leisti laiką, dalintis paslaptimis, patarimais ir nuveikti daug smagių dalykų. Tikra draugystė yra, kai draugas yra šalia sunkiomis ir džiugiomis akimirkomis, tave palaiko. Tikras draugas – žmogus, su kuriuo tu jautiesi gerai ir nori būti su juo. Draugystę reikia vertinti ir branginti, todėl ir tu, nepažįstamasis, vertink ją.

Gabija

PAGALBA ŽMOGUI, EMPATIJA

– Kokie patys drąsiausi žodžiai, kuriuos esi ištaręs? – paklausė Paršelis.
– Man reikia pagalbos, – atsakė Mikė Pūkuotukas.

– Piktžolės – tai taip pat gėlės, kai su jomis artimiau susipažįsti.

„Mikė Pūkuotukas", A. A. Milne

Pagrindinė vertybė - pagalba žmogui ir empatija.
Žinodami, kad šalia yra tokių žmonių, jaučiamės saugesni.

Empatija

Empatiški žmonės yra apdovanoti tiek džiaugsmu, tiek liūdesiu. Kuomet žmogus yra patyręs sunkių akimirkų, žvelgdamas į kitą, jis jaučia jo skausmą bei kančią, laimę ir džiaugsmą.

Empatijos stoka - pagrindinė nesutarimų priežastis. Neturintys empatijos jausmo žmonės nesupranta kitų, teisia už jų požiūrį ar elgesį.

Empatiškas žmogus niekada nepaliks kito nelaimėje, jis supras, suteiks reikiamą pagalbą, padės išspręsti problemą, nesvarbu ar tai artimas, ar svetimas žmogus, nenusisuks, nes puikiai supras, kaip kitas jaučiasi.

"Niekada iš tikrųjų nesupranti žmogaus, kol neatsižvelgi į dalykus iš jo požiūrio taško..."

Harperis Lee

Gabrielė Gailiūtė, 38SEK21MOD

2022-IEJI METAI – SAVANORYSTĖS METAI

Šiuo sprendimu Lietuvos Seimas siekia:

-> pažymėti savanorystės įteisinimo Lietuvoje 10-tmetį;

-> atkreipti dėmesį į visuomenės įsitraukimo į savanorišką veiklą svarbą.

Savanoriauti gali pradėti nuo šiandien, nes...

„**Būti savanoriu – reiškia būti tikru, atliepiančiu ir rūpestingu visuomenės nariu.** Ši misija – tai ne tik pačio asmens augimas visuomenėje, bet ir visuomenės brandos rodiklis."

Socialinės apsaugos ir darbo ministrė M. Navickienė

Negali savanoriauti, skirk 1,2% paramą, kuri nieko nekainuoja:

1,2% - pajamų mokesčio dalis

-> Savo mokyklai;
-> Jaunimo linijai;
-> Meno kūrėjams;
-> Gyvūnų globos organizacijoms;
-> Kt.

SAUGUMAS

Man atėjo mintis... tik nežinau, ar gera.

„Mikė Pūkuotukas", A. A. Milne

Iš viršaus viskas gali atrodyti kitaip.

Geriausia sužinoti, ko reikia ieškoti, o tada jau pradėti ieškoti.

Ten kas nors yra, nes kas gi pasakė „Nėra“.

Neįmanoma sužinoti apie čiaudėjimą, jeigu niekas nečiaudo.

Staiga pasinėrus, Svarbiausia Laikyti Galvą virš Vandens.

ENERGETINIAI GĖRIMAI AR SAUGU?

www.zudermanas.klaipeda.lm.lt

Artėja egzaminai, daug laiko reikia ruošimuisi... Todėl kartais tenka nepiktnaudžiaujant pavartoti energetinių gėrimų, kad liktume žvalūs. Bet ar tai sveika?

Visi žinome, kad energetinių gėrimų poveikis yra laikinas, jis trunka apie 3-5 valandas, o po to organizmui reikia poilsio, nes pats gėrimas nesuteikia energijos, jis tik atveria kelią vidiniams organizmo rezervams ir naudoja mūsų pačių sukauptą energiją. O prie kofeino esančio šiuose gėrimuose priprantama. Taip pat, daugelyje tokio tipo gėrimų yra didelis kiekis vitamino B, sukeliančio padažnėjusį širdies plakimą ir galūnių drebulį.

Tiesa, energetiniai gėrimai turi ir teigiamų savybių. Jie puikiai gerina nuotaiką ir stimuliuoja protinę veiklą, todėl puikiai tinka kaip našumą didinanti priemonė prieš egzaminus. Energetiniai gėrimai sąlyginai skirstomi į grupes: vieni tinka darboholikams ir studentams, o kiti sportininkams. Todėl kiekvienas gali rasti sau tinkamą pagal poreikius. Taip pat, energetinio gėrimo poveikis išlieka kur kas ilgiau nei kavos (kavos poveikis trunka 1-2 valandas) ir atsiranda greičiau nei kavos dėl to, kad yra gazuotas. Žinoma, negalima pamiršti to, kad energetinį gėrimą patogiau nešiotis ir turėti „po ranka“, kai prireikia.

ALTERNATYVA! Vietoj energetinio gėrimo galima vartoti vaisių sultis ir gliukozę arba puodelį kavos su mėgstamu šokoladu.

Taigi, vartoti ar ne energetinius gėrimus yra kiekvieno žmogaus asmeninis pasirinkimas, priklausantis nuo įvairių aplinkybių, tik reikia nepamiršti, kad juos reikia vartoti atsakingai.

Gabrielė Jukniūtė, 4SEK20MOD

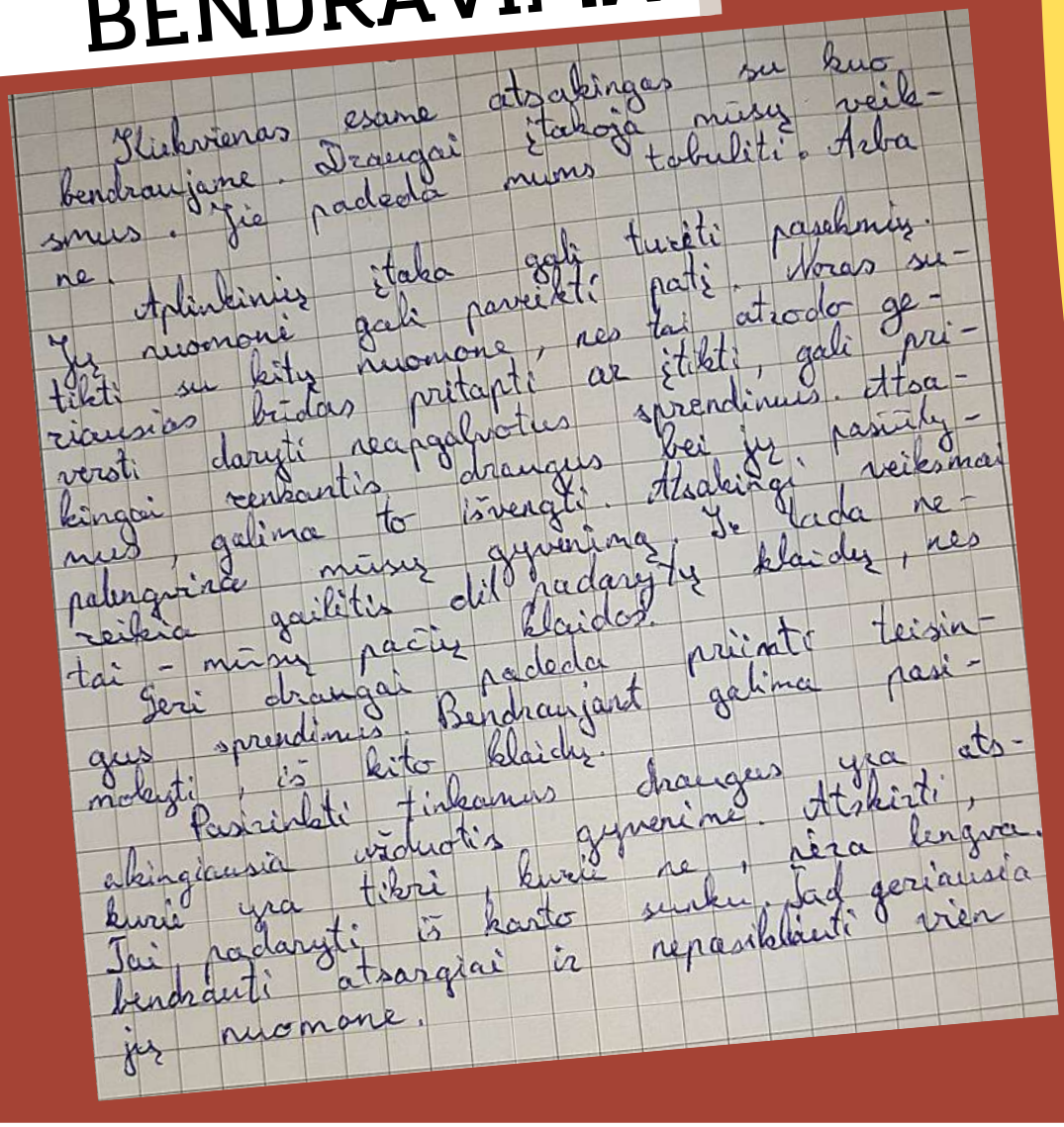
ATSAKOMYBĖ

Tokie jau tie nelaimingi atsitikimai. Jie niekad neatsitinka, kol atsitinka.

Viskas, mano manymu, atsitiko todėl, kad aš per daug mėgstu medų.

„Mikė Pūkuotukas", A. A. Milne

ATSAKOMYBĖ IR BENDRAVIMAS



Kiekvienas esame atsakingas su kuo bendraujame. Draugai įtakoja mūsų veiksmus. Jie padeda mums tobuliti. Arba ne.

Aplinkinių įtaka gali turėti pasekmių. Jų nuomonė gali paveikti patį. Noras sutikti su kitų nuomone, nes tai atrodo geriausias būdas pritapti ar įtikti, gali priversti daryti neapgalvotus sprendimus. Atsakingai renkantis draugus bei jų pasiūlymus, galima to išvengti. Atsakingi veiksmai palengvina mūsų gyvenimą. Ir tada nereikia gailitis dil padarytų klaidų, nes tai - mūsų pačių klaidos.

Geri draugai padeda priimti teisingus sprendimus. Bendraujant galima pasimokyti, iš kito klaidų.

Pasirinkti tinkamus draugus yra atsakingiausia užduotis gyvenime. Atskirti, kurie yra tikri, kurie ne, nėra lengva. Tai padaryti iš karto sunku. Tad geriausia bendrauti atsargiai ir nepasiklauti vien jų nuomone.

Autorė Gabrielė Gailiūtė, 38SEK21MOD

BENDRAVIMAS

Iš tikrųjų kokia nauda iš visokių potvynių ar kitokių įdomių dalykų, jei neturi su kuo apie juos pasišnekėti... Dviese būtų daug jaukiau.

Tu negali visada sėdėti savo miško kampelyje ir laukti, kol kiti ateis pas tave. Kartais verta ir pačiam nueiti pas juos.

Jeigu pokalbio metu atrodo, kad kitas tavęs visiškai neklauso, būk kantrus – gali būti, kad tuo momentu jam į ausį įkrito gabalėlis kailio.

„Mikė Pūkuotukas", A. A. Milne

BENDRAVIMAS

https://mokslai.lietuviuzodynas.lt/

Dovilė Dumbrytė, 39SEK21T

Bendravimas – tai prasminga sąveika tarp dviejų ar daugiau asmenų.

Bendraudami žmonės ne tik sąveikauja, bet ir pažįsta vienas kitą.

Iš visų žmogaus savybių gebėjimas bendrauti yra pats svarbiausias, nes bendraudami mes galime perduoti kitiems žmonėms tai, ką galvojame ar jaučiame, kokiais matome save ir mūsų aplinką.

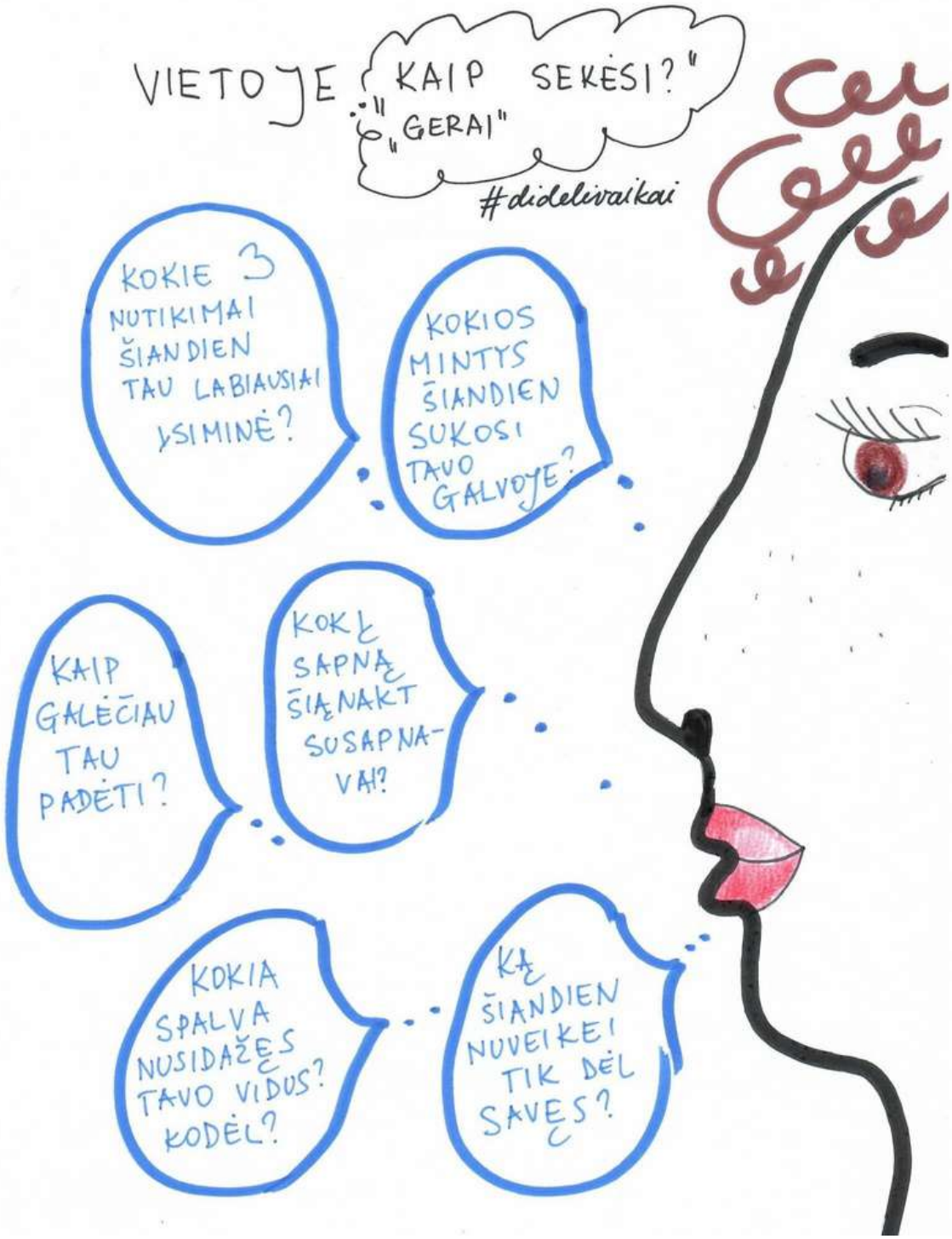
Bendravimas tiesiogiai siejasi su jausmais, mat bendraudami patiriame įvairių emocijų

Bendravime dalyvauja dvi pusės:
- informacijos pateikėjas ir gavėjas;
- kalbėtojas ir klausytojas.

Bendravimas, tai ne klausimas „Kaip sekėsi?" ir atsakymas „Gerai".

Bendravimas bus puikus, jei mes mokėsime ne tik mandagiai kalbėti, tačiau ir dėmesingai klausyti.

MOKO PATIRTIS



TIKĖJIMAS, PASITIKĖJIMAS

Kaip man pasisekė, kad manyje yra kažkas, dėl ko atsisveikinimai būna tokie sunkūs!

Pažadėk, kad niekada manęs nepamirši, nes jeigu aš galvosiu, kad pamirši, niekada negalėsiu išeiti.

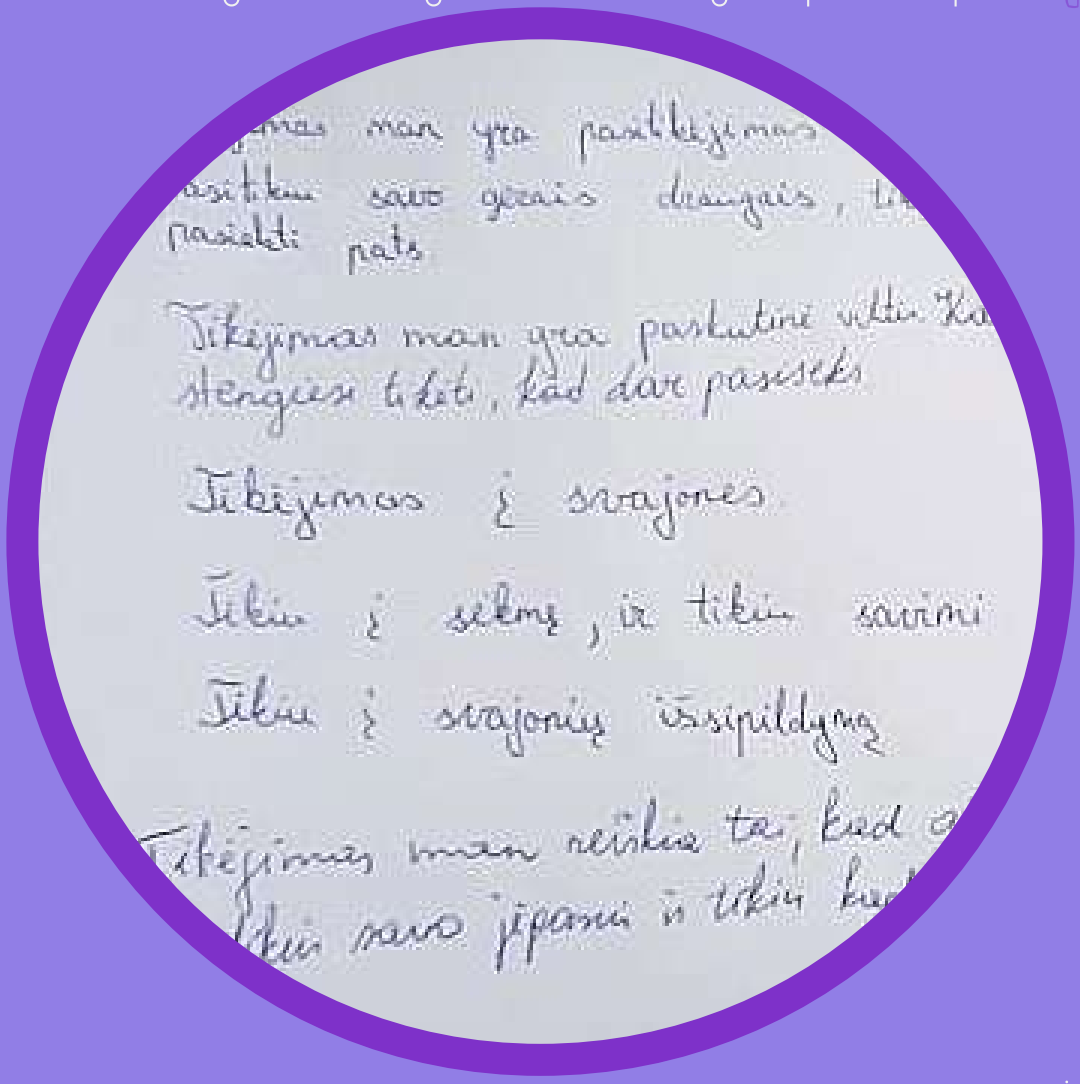
„Mikė Pūkuotukas", A. A. Milne

MOKINIŲ KŪRYBA

TIKĖJIMAS į svajones... į svajonių išsipildymą.

T I K Ė J I M A S s ė k m ė i r s a v i m i .

PASITIKIU savo gerais draugais, TIKIU, kad galiu pasiekti pats.



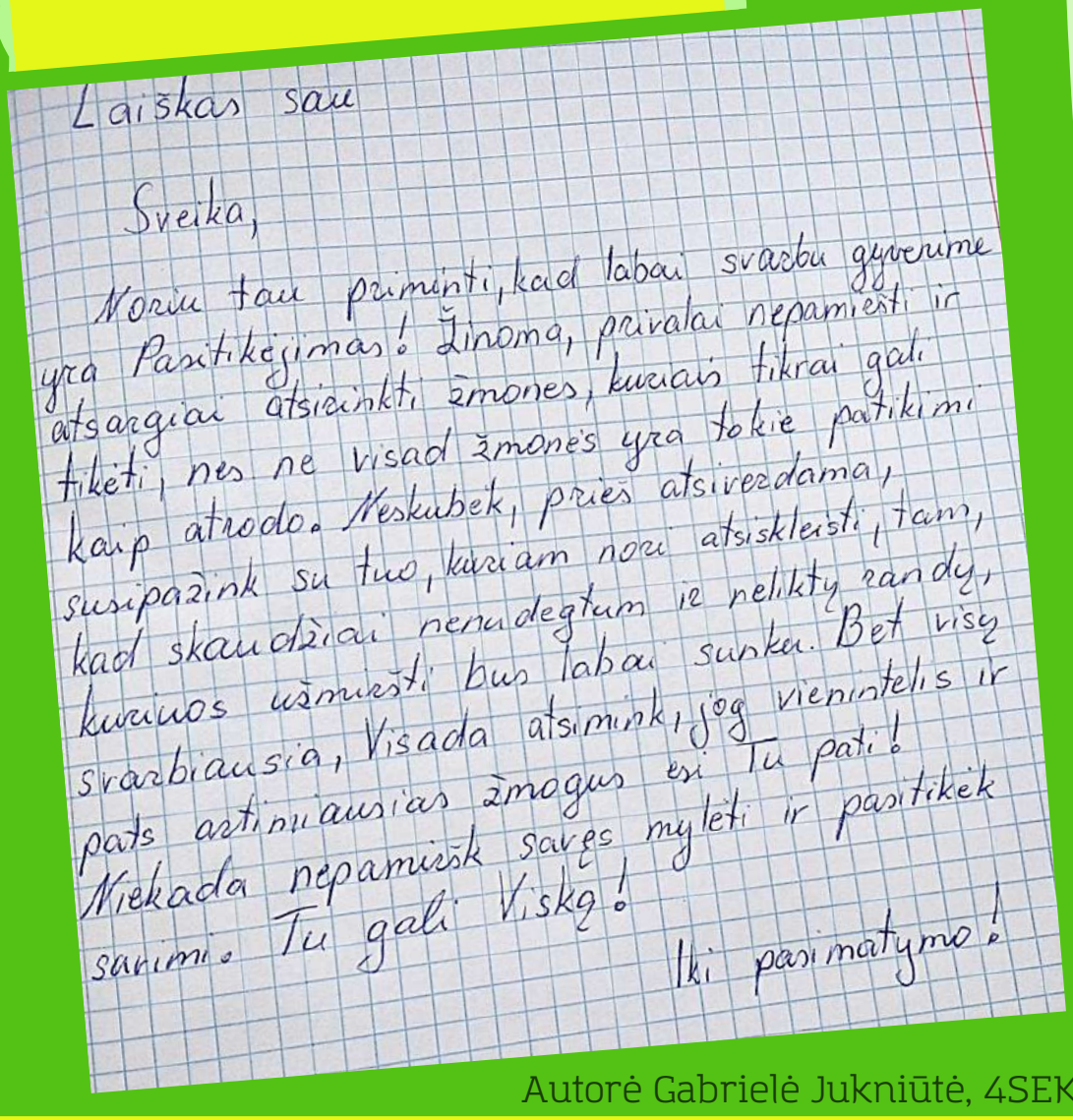
TIKĖJIMAS man yra paskutinė viltis. Kai nieko kito nelieka, stengiesi TIKĖTI, kad dar pasiseks.

T i k ė j i m a s m a n y r a p a s i t i k ė j i m a s s a v i m i .

TIKĖJIMAS man reiškia tai, kad aš PASITIKIU savimi, savo jėgomis ir TIKIU kad galiu kažką padaryti pats.

24AM21MOD mokiniai

PASITIKĖJIMAS



Laiškas sau

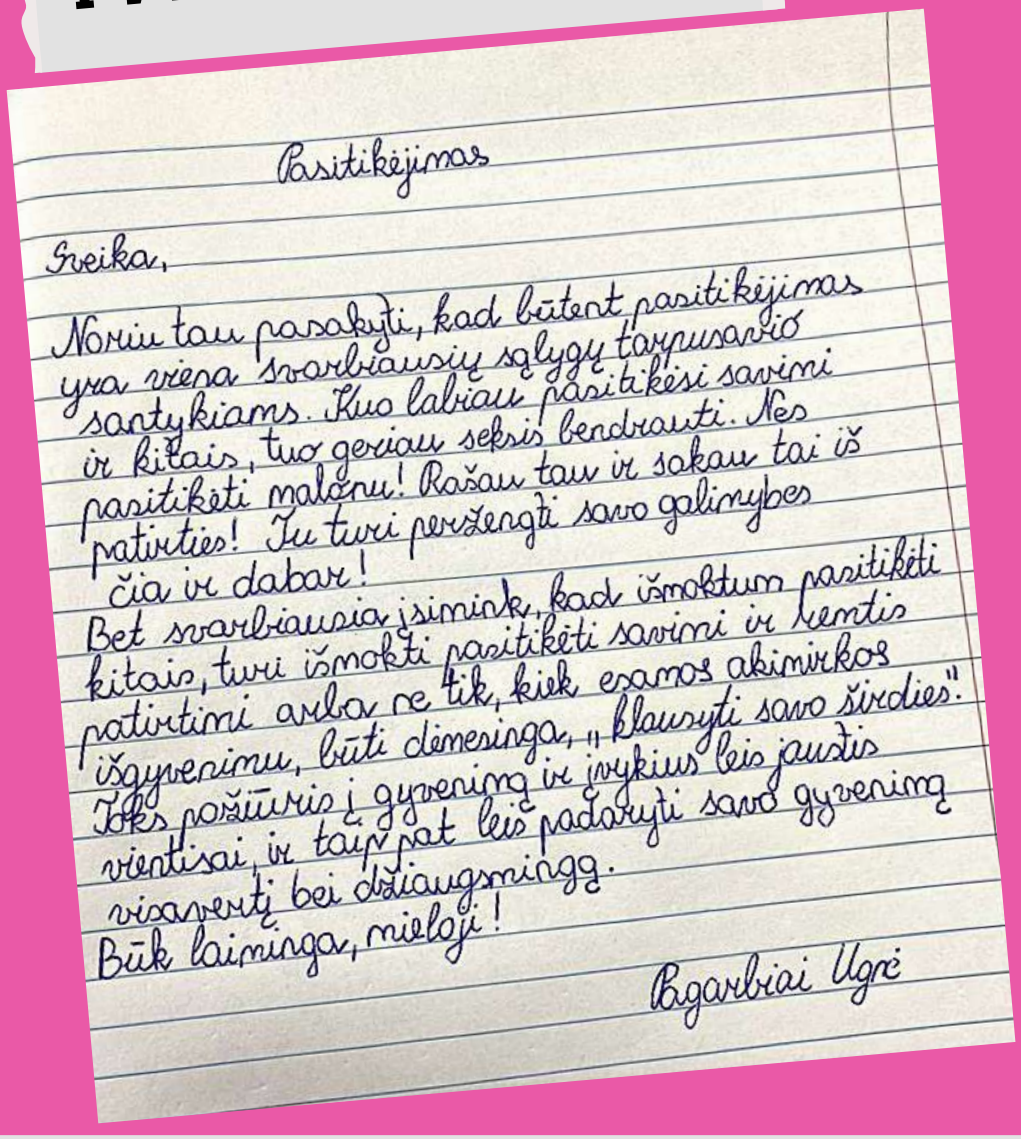
Sveika,

Noriu tau priminti, kad labai svarbu gyvenime yra Pasitikėjimas! Žinoma, privalai nepamiršti ir atsargiai atsirinkti žmones, kuriais tikrai gali tikėti, nes ne visad žmonės yra tokie patikimi kaip atrodo. Neskubėk, prieš atsiverdama, susipažink su tuo, kuriam nori atsiskleisti, tam, kad skaudžiai nenudegtum ir nelikty randų, kuriuos užmiršti bus labai sunku. Bet visų svarbiausia, visada atsimink, jog vienintelis ir pats artimiausias žmogus esi Tu pati! Niekada nepamiršk savęs mylėti ir pasitikėk savimi. Tu gali viską!

Iki pasimatymo!

Autorė Gabrielė Jukniūtė, 4SEK20MOD

PASITIKĖJIMAS



Pasitikėjimas

Sveika,

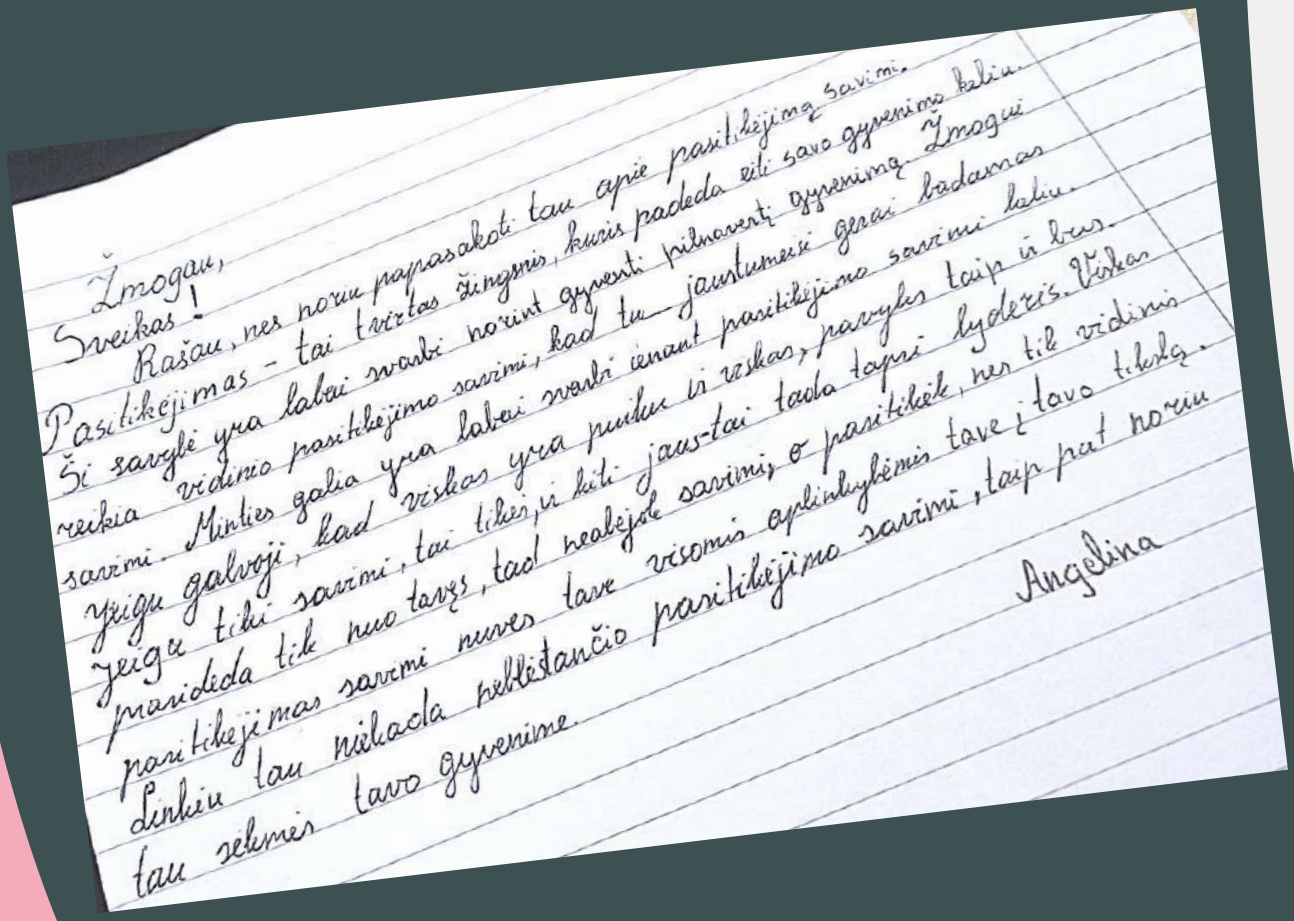
Noriu tau pasakyti, kad būtent pasitikėjimas yra viena svarbiausių sąlygų tarpusavio santykiams. Kuo labiau pasitikėsi savimi ir kitais, tuo geriau seksis bendrauti. Nes pasitikėti malonu! Rašau tau ir sakau tai iš patirties! Tu turi peržengti savo galimybes čia ir dabar!

Bet svarbiausia įsimink, kad išmoktum pasitikėti kitais, turi išmokti pasitikėti savimi ir kentis patirtimi arba ne tik, kiek esamos akimirkos išgyvenimu, būti dėmesinga, „klausyti savo širdies". Toks požiūris į gyvenimą ir įvykius leis jaustis vientisai, ir tai pat leis padaryti savo gyvenimą visaverčį bei džiaugmingą.

Būk laiminga, mieloji!

Bgarbiai Ugnė

PASITIKĖJIMAS



Žmogau,
Sveikas!
Rašau, nes noriu papasakoti tau apie pasitikėjimą savimi.
Pasitikėjimas - tai tvirtas žinojimas, kuris padeda eiti savo gyvenimo keliu.
Ši savybė yra labai svarbi norint gyventi pilnavertį gyvenimą. Žmogui
reikia vidinio pasitikėjimo savimi, kad tu jaustumeisi gerai būdamas
savimi. Minties galia yra labai svarbi ieinant pasitikėjimo savimi keliu.
Jeigu galvoji, kad viskas yra puiku ir viskas, pavyks taip ir bus.
Jeigu tiki savimi, tai tikėsi ir kiti jais-tai tada tapsi lyderis. Viskas
priklauso tik nuo tavęs, tad nealėjęs savimi, o pasitikėk, nes tik vidinis
pasitikėjimas savimi nuves tave visomis aplinkybėmis tave į tavo tikslą.
Linkiu tau niekada nebeištarčio pasitikėjimo savimi, taip pat noriu
tau rekmės tavo gyvenime.

Angelina

SVAJONĖS

Mieli abiturientai ir absolventai,

tegu Jūsų svajonės pildosi...

-> Egzaminai išlaikyti!

-> Tolimesnis kelias žinomas!

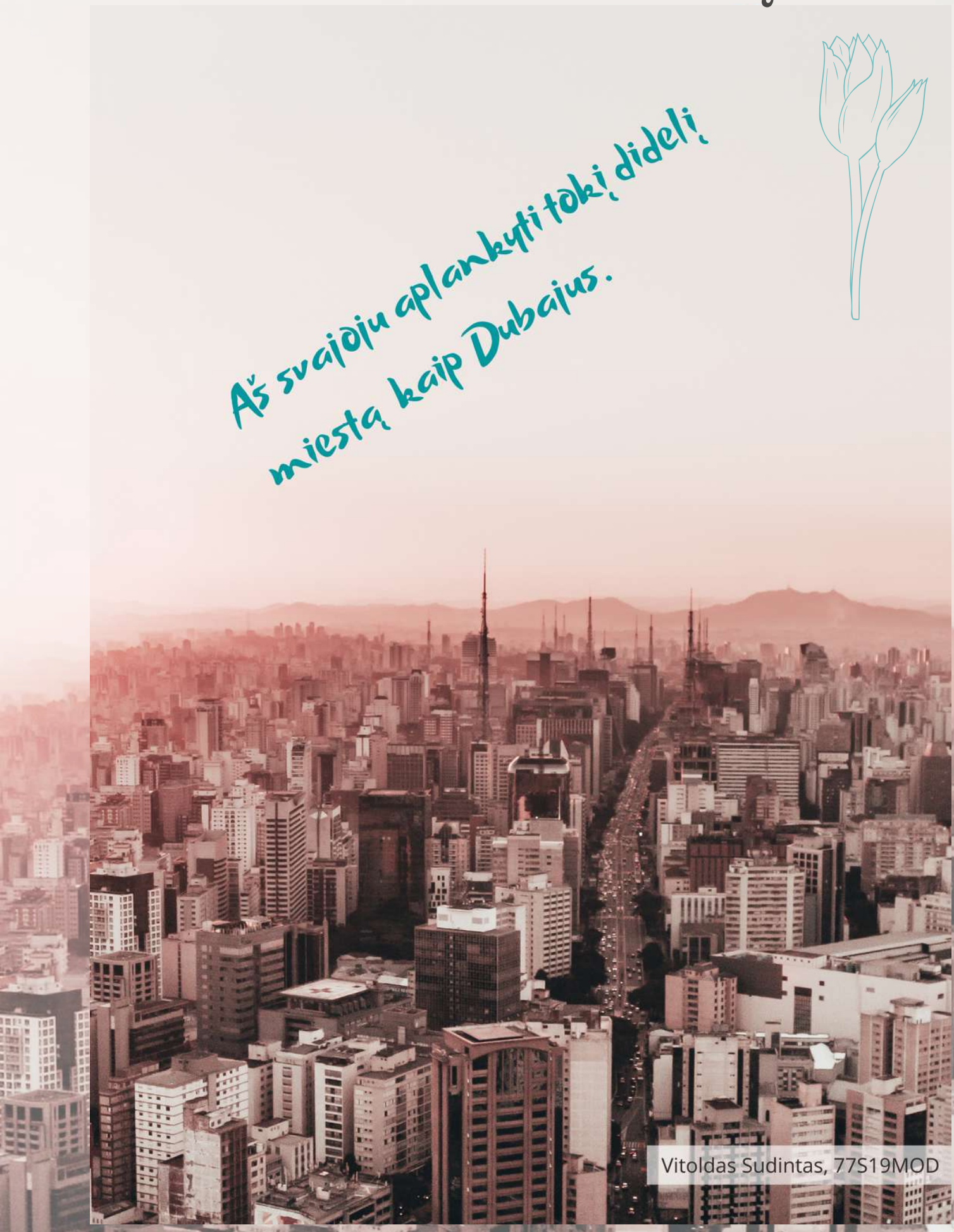
-> Žengiate juo tvirtai ir garbingai!

Svajonės

Ar pamenate savo vaikystės svajones? Nors vieną?
Beveik garantuoju, kad tos svajonės buvo visiškai nerealios, stulbinančios ir neįtikėtinos.
Jei dabar kas nors jums garsiai įvardintų jūsų vaikystės svajonę, turbūt sakytumėte jam ką nors panašaus, į tai:
- Žmogau, sugrįžk į realybę, taip nebūna, tai neįmanoma.
Kodėl?
Nes vaikystės svajonės buvo nesuvaržytos ir tikros - vaikystėje mes buvome laisvi. Vaikystė buvo laimingiausias gyvenimo tarpsnis, kai gyvenome svajonių ir pasakų pasaulyje. Vaikystėje svajojome stovėti prieš kino kameras ar vaidinti scenoje, o gal pilotuoti lėktuvą arba valdyti ledų fabriką?
Deja, mes buvome mokinami logiškai mąstyti , ieškoti argumentų, viską apskaičiuoti, todėl kuo vyresni esame, tuo mažiau svajojame. Realiame gyvenime tikslai yra svarbiau nei svajonės. Sakome:
- Lai svajoja romantikai, o aš turiu maitinti savo šeimą.
Bet palauk, stop!
Viską galima suderinti. Mes gyvename tik vieną kartą ir svajonių atidėti negalima, nes tinkamo laiko nebus niekada.
Bet... Jei jau taip užsispyrusiai laikome save tikslų įkaitais, tai verskime svajones į tikslus. Šalia tikslo uždirbti pinigų, išlaikyti šeimą ir visų kitų buitinių aktualijų, įterpkime tikslą būti laimingais, pailsėjusiais ir aktyviais. O jei apgaudinėjame save, kad esame per dideli svajoti, būkime ne per dideli ir išsikelkime teisingus tikslus. Tikėtina, kad gyvenimas pasikeis.
Lai dabartinis mūsų tikslas būna įgyvendinti savo svajones.

Ugnė Lukošiūtė, 4SEK20MOD

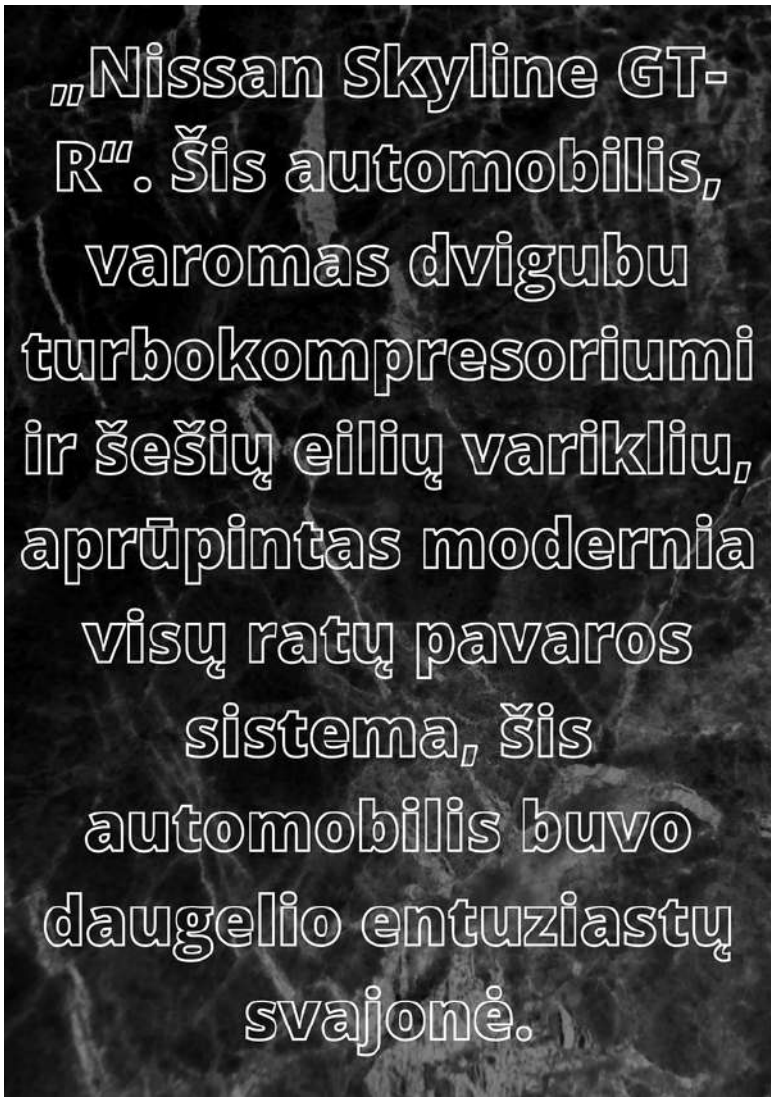
Aš svajoju aplankyti tokį didelį miestą kaip Dubajus.



Vitoldas Sudintas, 77S19MOD

Svajonė

Mantas Dambrauskas, 78AKR19MOD



„Nissan Skyline GT-R"

-

mano svajonių automobilis,

nes

išsiskiria išvaizda ir yra kokybiškas

-

pagamintas Japonijoje.

KŪRYBIŠKUMAS

Tai, kas man padeda išsiskirti iš kitų, man padeda Būti.

„Mikė Pūkuotukas", A. A. Milne

Didžiuojamės Tavimi,
jaunas ir kūrybingas žmogau,
už unikalias dovanas
e-žurnalui „AŠ kitoks"!

MOKYTOJO ISTORIJA

- ***Kai neturi ką veikti, veikti vis tiek ką nors reikia.***
- Mikė Pūkuotukas apie veiklias asmenybes.

Čia
turėjo būti
charizmatiško ir aktyvaus mokytojo istorija,
tačiau...
Kartais taip nutinka, kad
veiklios asmenybės sau laiko pristinga.
Tad, galbūt, kitą kartą...

O dabar skaitykite apie
italų kalbos mokytojo
užduotis.
Kitokias, nei įprasta...

Kartą italų kalbos mokytojas Cesare Cata
iš Polo Scolastico Paritario Don Bosco mokyklos
pajūrio miestelyje Fermo
savo mokiniams davė vasaros namų darbus.

Ir, galbūt, tai geriausia,
ką jis galėjo dėl jų padaryti!

GALBŪT,
TAI PADARYTI
NAUDINGA
IR MUMS VISIEMS!

Vaikščiokime ryte jūros pakrante
visiškoje vienumoje,
stebėkime saulę, žėrinčią ant vandens,
ir galvokime apie tai, kas MUS džiugina.

Bent kartą eikime pasitikti aušros.
Užmerkime akis ir pajuskime dėkingumą.

Vasara yra magija!

Žėrinčioje
rytų ir karštų vasaros vakarų saulėje
PASVAJOKIME apie tai,
koks galėtų
ir turėtų būti gyvenimas.
PADARYKIME viską,
ką galime,
kad niekada
nepasiduotume kelyje
link savo svajonių.

SKAITYKIME!

Kuo daugiau!
Ne todėl,
kad rekomenduojama.

Skaitykime, nes vasara įkvepia svajonėms ir nuotykiams, o skaitymas – tarsi skraidymas.

Nuotrauka David Lezcano

Palyginkime viską,
apie ką skaitome,
su tuo,
kas vyksta
mūsų gyvenime.

Žiūrėkime gerus filmus
su giliais emociniais dialogais
(rekomenduojama anglų kalba),
kad tobulintumėte anglų kalbą
ir lavintumėte prasmę
bei svajotumėte vienu metu.

Neleiskime, kad filmas mums pasibaigtų su subtitrais.

Išgyvenkime jį vėl ir vėl...
Įtraukime į šios vasaros patirtį.

Venkime visko, kas mums atneša negatyvumą ir tuštumą (dalykai, situacijos ir žmonės).

Ieškokime įkvėpimo ir draugų,
kurie mus praturtina,
kurie mus supranta
ir vertina tokius, kokie esame.

Jei sutiksime žmogų,
kuris mums labai patiks,
pasakykime tai jai arba jam
taip gražiai ir įtikinamai,
kaip tik galime.

NEBIJOKIME BŪTI NESUPRASTI.

Jei netapsime artimi,
vadinasi, tai ne likimas,
bet jei mus supras ir atsakys,
tada 2022-ųjų metų vasarą
turėsime auksinį laiką.

Sportuokime!

Nuotraukos Bruce Mars, John Arano, Sven Kucinic, Everton Vila, Serena Repice

KVĖPUOKIME

KVADRATU :)

Įkvepiame, skaičiuodami iki keturių: 1, 2, 3, 4;
1, 2, 3, 4 - sulaikome kvėpavimą;
1, 2, 3, 4 - iškvepiame;
1, 2, 3, 4 - vėl sulaikome kvėpavimą;
t. t.

Iš knygos „Priminimai 21", Rolanda Ru

Kvėpuoti rekomenduojama kasdien po 10-15 minučių, didinant skaičius iki 5, 6, 7 ir t. t. Tai individualu.

Šio pratimo nauda:

- Padeda treniruoti dėmesingumą.
- Nuramina.
- Suteikia energijos.
- Didina plaučių tūrį.
- Gerina imunitetą.

Nuotr. Gift Habeshaw

Šokime nesidrovėdami.
Ir šokių aikštelėje, ir savo kambaryje.
Ir vieni, ir su draugais.

Vasara yra šokis,

ir jame būtina sudalyvauti.

Vasara,
kaip ir bet kuris kitas gražus dalykas,
gali palikti mūsų sielą ir sutrikusią...

O, jei ir laiminga mūsų siela...

Veskime dienoraštį,
aprašykime, kaip jaučiamės...
(o rudenį, jei norėsime, skaitysime kartu).

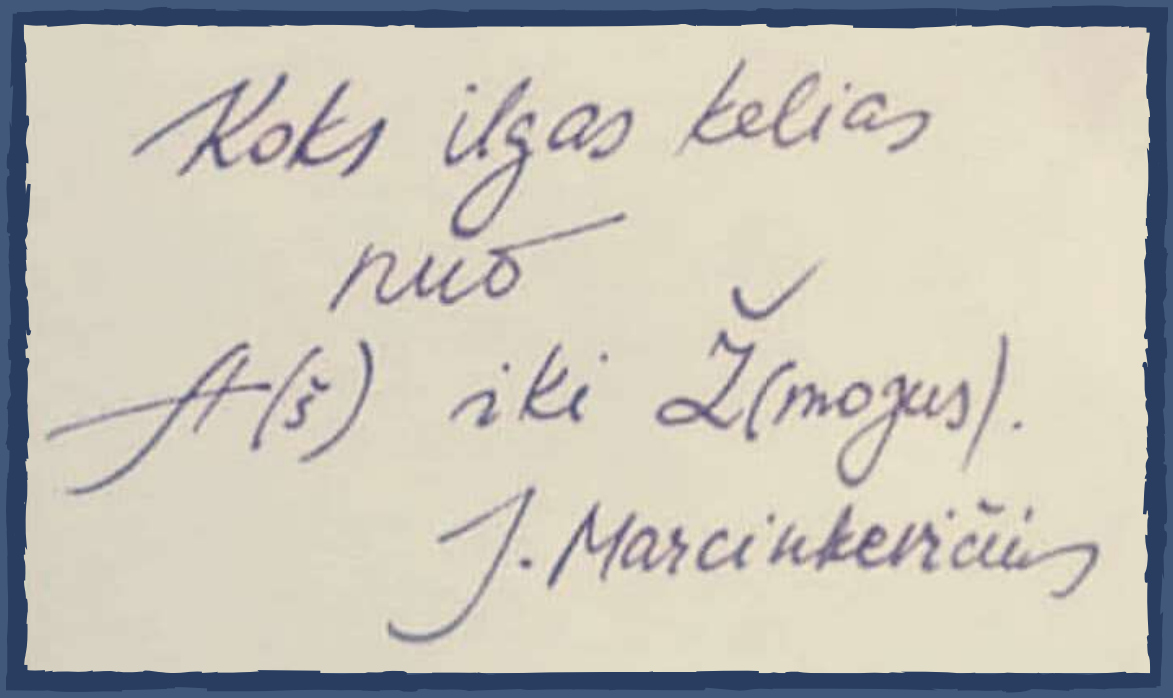
Būkime
mandagūs ir malonūs
visiems, esantiems šalia.

VASAROS MAGIJA

Vasara - tai magija.

Paliesti
kibirkščiuojančių
ryto saulės spindulių
ir, ar
karštais vasaros vakarais
svajokime apie tai,
koks gyvenimas
gali ir turi būti.

Darykime viską,
kad niekada
nepasiduotume
kelyje į savo svajones.



GERBIAMI
ABITURIENTAI IR ABSOLVENTAI,
BUVĘ IR ESANTYS
MOKYKLOS BENDRUOMENĖS
NARIAI,
ŽENKIME GARBINGAI
SAVO GYVENIMO KELIU!

Nuoširdžiai dėkojame, kad skaitote e-žurnalą „AŠ kitoks"!

Laukiame Jūsų atsiliepimų, pasiūlymų ir kūrybos!

Laukiame mokytojų ir profesijos mokytojų prisistatymų bei pasidalinimo asmenine ir profesine patirtimi.

vida.meile@klpvm.lt

Nuotrauka iš canva

NUOŠIRDI PADĖKA DOVANOJANTIEMS NORS VIENĄ MINTĮ E-ŽURNALUI !!!

Nepažymėtos nuotraukos - iš asmeninio albumo arba iš canva, pinterest, unsplash, istockphoto, youtube

– Kas nepralinksmės, gavęs balionėlį...
– Garsiai svarstė Mikė Pūkuotukas.

TODĖL KIEKVIENAM – PO SPALVOTĄ!

Nuostabios vasaros
ir iki pasimatymo kitais mokslo metais!