



ŠIMTADIENIS: LINKSMYBĖS PRIEŠ DIDIJĄ IŠBANDYMĄ



Dvyliktokai jau skaičiuoja paskutines dienas iki brandos egzaminų pradžios. Liko paskutinė proga pasikartoti, kas užsimiršo, ar išmokti, kas nebuvo iki galo suprasta. Šimtadienio šventę vyriausiems gimnazistams surengę vienuoliktokai pasirūpino, jog ore tvyranti įtampa nors dienai išgaruotų, o teigiamos emocijos gerai nuteiktų likusioms akimirkoms mokykloje.

Amžinas klausimas „Kuo būsi užaugęs?“ kankindavo ir kankina ne vieną abiturientą, tad šventės organizatoriai nutarė pagelbėti dvyliktokams išsirinkti „teisingą“ profesiją ir surasti mėgstamą darbą, kurį siūlė Neuždaroji Neakcinė Ne bendrovė „Svajonės link“. Į šią įstaigą kreipėsi „darbdaviai“ ieškodami sau šaunių pagalbininkų. O kad visiems būtų aiškiau, NNN „Svajonės link“ laukiamajame buvo rodomi trumpi filmukai apie profesijas. Dvyliktokai potencialiems savo darbdaviams turėjo parodyti savo sugebėjimus: pakeisti dviračio padangą, siūti, šokti, piešti, statyti, stebinti savo žinias, aktoiriniu meistriškumu, „išstobulintais“ kūnais bei gyvūnų pamėgdžiojimo subtilybėmis, asistuoti „pasaulinio lygio“ žvaigždėms ar čia pat sutvarkyti sužeistuosius. Profesionaliai įvykdę visas paskirtas užduotis, abiturientai iš NNN „Svajonės link“ gavo darbuotojų pažymėjimus, įrodančius „aukščiausią kvalifikaciją“.

Smagią šventę vainikavo dainos. Linksmybės tęsėsi iki parų.

SKAMBUTIS

Kamajų A. Strazdo gimnazijos laikraštis

REDAKTORIUS:

SKAVIČIUS Deividas

KORESPONDENTĖS:

ČIBINSKAITĖ Raminta

JASIŪNAITĖ Aistė

DRUČIŪNAITĖ Dovilė

VAIČIONYTĖ Dovilė

ANDRIŪNAITĖ Ligita

BALAIŠYTĖ Vidmantė

B
A
L
A
N
D
I
S

2
0
1
5

KOREKTORĖ:

MARKEVIČIENĖ Nijolė



4G ĮSPŪDŽIAI

Anonimas: „Vienuoliktokai surengė įsimintiną šimtadienį :). TEMA super :). Labai patiko tos pėdutės virš mūsų klasės durų. Be to, aš jaudinausi dėl Šimtadienio taip pat kaip ir jūs!!! Laikiau kumščius už jus. Ir viską padarė tikrai moderniai, linksmai ir šiltai :).“

Ligita: „Esu pilna visokiausių įspūdžių, visi net nesutelpa galvoj! Buvo labai linksma, tiek vakare, tiek išvykus švęsti!!! DAR KARTĄ DĖKOJU UŽ NUOSTABIĄ ŠVENTĘ VIENUOLIKTOKAMS“.

Gintarė: „Labai patiko šimtadienis, toks linksmas, buvo daug juoko :) Labai aš 11-okams :)“

Anonimas: „Šimtadienis buvo osum! Tiek pirmoji, tiek antroji šventės dalis buvo nuostabi :) Labai aš 11-okams už gražų ir sklandų renginį, jūs tikri ŠAUNUOLAI.“

Raminta: „Norėčiau labai padėkoti vienuoliktokams už tikrai labai įdomų ir šaunų renginį, jo temą. Įspūdžiai kuo puikiau!“

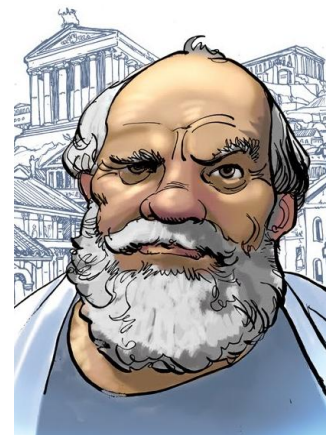
Monika: „Šventė buvo nuostabi. Mane nustebino vienuoliktokų kūrybiškumas ir artistiškas. Šaunuoliai :)“

(kalba netaisyta)

OLIMPIADŲ, VARŽYBŲ, KONKURSŲ PRIZININKAI 2014-2015

Eil. Nr.	Mokinio vardas, pavardė, klasė ar komanda	Pasiekimai	Dalykas	Mokytojas
1.	„Keturakiai“	I vieta	„Europrotai“	Kapitonė – J. Lašienė
2.	Pradinukų komanda	I vieta	Rajoninis sveikatos konkursas	Z. Vilienė
3.	Pradinukų komanda	II vieta	Rajoninės kvadrato varžybos	R. Zovienė
4.	5-6 kl.	II vieta	Rajoninės kvadrato varžybos	R. Merkienė
5.	Drąsūs stiprūs vikrūs	II vieta		R.Zovienė
6.		I vieta	Kaimo krepšinis 3x3	N. Jukna
7.	Temidė	III vieta	Istorija	A. Vaideikienė
8.	Merginų tinklinio komanda	I vieta	Rajoninės tinklinio varžybos	R. Merkienė
9.	Bemiukų tinklinio komanda	II vieta	Rajoninės tinklinio varžybos	
10.	Drąsūs stiprūs vikrūs	II vieta		
		5 klasė		
11.	Brigita Sokaitė	I vieta	Rajoninė lietuvių k. olimpiada	N. Markevičienė
		6 klasė		
12.	Beneta Grižaitė	III vieta	IT konkursas “Bebras”	V. Pavilonis
13.	Rimantė Mičelytė	III vieta	IT konkursas “Bebras”	
		III vieta	Rajoninė geografijos olimpiada	J. Zaveckienė
		III vieta	Respublikinis „Matmintinio“ finalas, 4-6 kl. grupė	A.Ulinskis
		7 klasė		
14.	Darius Miliūnas	I vieta	IT konkursas “Bebras”	V.Pavilonis
15.	Aras Jukna	II vieta	IT konkursas “Bebras”	
16.	Austėja Kiliūtė	III vieta	IT konkursas “Bebras”	J. Zaveckienė
		I vieta	Rajoninė geografijos olimpiada	
		I vieta	Rajoninė lietuvių k. olimpiada	Z.Šivickienė
		8 klasė		
17.	Tautvydas Jasiūnas	I vieta	Matematikos ir gamtos mokslinis konkursas	R. Paliokienė
		I vieta	Rajoninė fizikos olimpiada	J.Beleišienė
		III vieta	Rajoninė matematikos olimpiada	A.Ulinskis
18.	S.Macijauskaitė	II vieta	Rajoninė fizikos olimpiada	J. Beleišienė
		I vieta	Rajoninė matematikos olimpiada	A.Ulinskis
		I vieta	Respublikinis „Matmintinio“ finalas, 7-12 kl. mergaičių grupė	
		9 klasė		
19.	Vaidas Macijauskas	II vieta	Rajoninė chemijos olimpiada	R.Paliokienė
		II vieta	Rajoninė matematikos olimpiada (5-9)	A.Ulinskis
		II vieta	Rajoninė matematikos olimpiada (9-12)	
		II vieta	Respublikinis „Matmintinio“ finalas, 7-12 kl. bemiukų grupė	
		10 klasė		
20.	Arnas Zoluba	I vieta	IT konkursas “Bebras”	V.Pavilonis
		11 klasė		
21.	Marius Mickevičius	II vieta	Štangos stūmimas	N.Jukna
22.	Evaldas Steputaitis	III vieta	Štangos stūmimas	
23.	Paulius Vaštas	I vieta	Rajoninė matematikos olimpiada	A.Ulinskis
		12 klasė		
24.	Deividas Skavičius	II vieta	Rajoninė lietuvių kalbos ir literatūros olimpiada	A.Stočkuvienė
		II vieta	Respublikinis Lietuvos mokinių istorijos olimpiados finalas	R.Narvydienė
		III vieta	Rajoninė dailės olimpiada	D.Baltaškytė
25.	Romualdas Stukas	III vieta	Rajoninė matematikos olimpiada	A.Ulinskis

SOKRATO PAMOKYMAS



Kartą pas Sokratą atskubėjo susijaudinęs mokinys ir pareiškė, kad turįs jam naujienų apie gerą filosofą bičulį. Sokratas liepė mokiniui nusiraminti, nes kubėti pasakoti, kol neatsakys į tris mokytojo klausimus.

Pirmiausia Sokratą domino, ar mokinys yra absoliučiai tikras dėl to, kad jo pasakojimas remiasi faktais, o ne išmone. Mokinys susimąstė ir pasakė, kad pats jis to nematė, apie ką ketina pasakoti, bet yra girdėjęs iš kitų.

– Supranti, kad nesi tikras, jog tai tiesa, tada užduosiu kitą klausimą, – tęsė Sokratas, – ar ta naujiena, kurią man nori pranešti apie mano bičulį, yra gera ar bloga? Ar ji skatins mane apie jį galvoti geriau, ar prasčiau?

Mokinys šįsyk tvirtai atsakė, kad jo žinia tikrai nėra gera.

– Taigi, tu man nori papasakoti, kas skatina galvoti apie kitą žmogų blogiau, nors nesi tikras, kad tai tiesa, o ne išmone? – perklausė Sokratas ir uždavė dar vieną klausimą:

– Ar aš asmeniškai turėsiu kokios nors naudos iš naujienos, kurią tu nori papasakoti? Gal tai perspėjimas apie galimą grėsmę, kurios galėčiau išvengti?

Mokinys vėl trumpam susimąstė ir atsakė:

– Tiesą pasakius, ne.

Tada Sokratas gužtelėjo pečiais ir pasakė:

– Jei tu nori perduoti man žinią, kuri galbūt nėra teisinga, nėra gera, nėra naudinga, tai kam man tokios žinios reikia. Geriau jau nieko nesakyk.



ANTANUI STRAZDUI — 255

Kovo 9-tą dieną mokykloje buvo minimas poeto ir kunigo Antano Strazdo 255-ųjų gimimo metinių jubiliejus. Šia proga visi gimnazijos mokiniai nešini paukštukais rankose (o popierinių strazdelių pagaminta net 255!) susirinko prie Antanui Strazdai skirto paminklo miestelio aikštėje. Šventės metu gimnazistai, pagerbdami ir prisimindami šią asmenybę, uždegė žvakutes, sudainavo lietuvių liaudies dainą „O! tu, strazde, strazdeli“, o aplink paminklą būriais „nutūpė“ gausybė paukštukų. Reginys išties buvo įspūdingas. Tuo pat metu aplankytas ir poeto kapas Kamajų kapinėse.



GINNAZIJOS PIRMŪNAI

Meda Braukylaitė	1	Akvilė Jakubonytė
Goda Vitkovskytė		
Kipras Braukyla	2	Vakaris Krasauskas
Sibilė Jakubonytė	4	Justas Tervydis
Milgeidė Alšauskaitė	5	Jokūbas Smalstys
Brigita Sokaitė		Agnė Venslovaitė
Rimantė Mičelytė	6	Nerilė Rudokaitė
Edvinas Mikalaičiūnas		
Austėja Kiliutė	7	
Sandra Macijauskaitė	8	
Vaidas Macijauskas	1g	
Paulius Vaštakas	3ag	
Gabija Pajedaitė	3bg*	Indrė Gaižiūtė
Irma Grigonytė		Agnė Lisauskaitė
Deividas Skavičius	4g	

*Taip ir
toliau!*

* Jūžintų klasė

JAUNIEJI ŠAULIAI MŪSŲ MOKYKLOJE

Mokytoja Jolanta Zaveckienė, vadovė:

„Jaunųjų šaulių būrelis susikūrė 2014 m. sausį. Jame dabar 17 narių. Būrelio veikla labai įvairi. Dalyvaujame kariniuose mokymuose, švenčių minėjimuose, vykstame į ekskursijas, susitinkame su žymiais žmonėmis, sportuojame. Šių metų kovo mėn. mūsų gimnazijoje vyko rajono jaunųjų šaulių šąskrydis, į kurį buvo atvykę šauliukai iš Obelių, Pandėlio, Juodupės ir Rokiškio. Šauliai rungėsi įvairiose varžybose: šaudymo, smiginio, baidų metimo. Džiugu, kad į jaunųjų šaulių veiklą įsitraukia vis daugiau mokiinių“.

Karolis, jaunasis šaulys:

„Dalyvauju veikloje daugiau nei metus. Patinka. Labiausiai, manau, kursai pakopoms gauti. Jų metu mes esame supažindinami su ginklais, mus moko juos surinkti, išrinkti, užtaisyti ir kt. Man asmeniškai vienas iš smagiausių mokomųjų dalykų – tai karo topografija (mokslas, smulkiai nurodantis žemės paviršių geometriiniame santykiu). Mus moko nustatyti koordinatas, azimutus, orientotis bendros ir spec. paskirties žemėlapiuose“.

Žemyna, jaunoji šaulė:

„Man dar tik 12 metų. Įstoti į šaulių sąjungos gretas mane paskatino brolis Laimonas – jis jau kurį laiką savanoriauja“.

Aurelija, jaunoji šaulė:

„Kaip sugalvojau tapti šaule? Pirmiausia tai mane patraukė šaulių uniformos, po to labiau pasidomėjusiu parūpo įsitraukti ir į pačią veiklą. O kas patinka? Viskas: visi mokymai, stovyklos, ekskursijos, visos veiklos. Galėčiau knygą parašyti...“



Jaunieji šauliai – Lietuvos šaulių sąjungos nariai nuo 11-18 metų. Jie susipažįsta su Lietuvos šaulių sąjungos veikla ir tarnybos Lietuvos kariuomenėje ypatumais, dalyvauja valstybės šventėse, miesto renginiuose, stovyklose, projektuose.

eTWINNING. 3-4 klasių mokiniai kartu su anglų k. mokytoja Renata Andriūniene dalyvauja eTwinning projekte „Leaflet the school“. Į šį projektą yra įsijungusios ir kitos šalys: Prancūzija, Rumunija, Turkija ir Slovakija. Mūsų mokiniai jau spėjo susipažinti su mokyklomis Turkijoje, Lenkijoje ir Rumunijoje bei pristatyti savo mokyklą ir Kamajų miestelį kitoms projekte dalyvaujančioms šalims. Mažieji noriai rinko informaciją apie savo gimnaziją ir Kamajus. Projektas tęsis iki birželio mėnesio.

RESPUBLIKINĖ ISTORIJOS OLIMPIADA. LEU II rūmuose balandžio 24-25 dienomis lankėsi daugiau nei septyniasdešimt geriausių Lietuvos mokiinių bei dar tiek pat mokytojų, atvykusių palaikyti kovotojų dėl geriausiojo vardo. Penktadienį visi mokiniai turėjo atlikti pirmojo etapo užduotis, vėliau jų laukė smagi išvyka į Gen. J. Žemaičio karo akademiją, o vakare jaunieji istorikai galėjo išbandyti savo jėgas šmaikščiaame protmūšyje. Aistros virė ne tik olimpiados bet ir protų kovos metu. Kiekviena komanda norėjo tapti geriausia, kiekvienas dalyvis siekė parodyti savo žinias. Kitą dieną tik dvidešimt vienas geriausių mokinių pateko į II etapą, kuriame teko atskleisti savo originalumą rašant esė. Mūsų mokyklos gimnazistas **Deividas Skavičius** į finalą pateko būdamas šeštoje vietoje, aplenkęs 70 dalyvių. Įtampa augo iki pat vakaro, tačiau, kad laikas neprailgtų, kol bus vertinami darbai, mokytojai ir mokiniai buvo pakviesti į kelionę po Medininkus. Vakare kiekvienam II etapo dalyviui širdelė spurdėjo norint išgirsti savąjį vardą čempionų šešete. **Deivido esė vertintojų komisija įvertino trečiąja vieta (jo „Žodžio Ateities Lietuvai“ išvada buvo perskaityta kaip vienas „deimantiukų“)** ir II-ojo laipsnio diplomu. Taip pat buvo apdovanojami olimpiadai ruošusi mokytoja bei klasės auklėtoja Regina Narvydienė. Savaitgalis buvo kupinas naujų įspūdžių bei pačių geriausių emocijų.



Kovo 19–27 dienomis nuostabiame Sicilijos mieste – Palerme vyko jaunimo mainai „Future for the gender Equality“. Labai džiaugiuosi, kad man kluvo puiki proga pamatyti kitokią kultūrą ir susipažinti su įvairiais žmonėmis. Su jaunimu iš kitų šalių diskutavome apie lyčių lygybę. Turėjome sukurti video, prezentaciją, socialinį puslapį mainų tema. Raga vome itališkų picų, ledų, kurie buvo įdėti į bandelę, bei firminio deserto – kanolių (vafliniai vamzdeliai su saldžiu rikotos sūrio įdaru). Per šią kelionę spėjome pamatyti garsiuosius miestus Milaną, Veroną, daug įspūdingų architektūrinių paminklų. Džiugino tai, kad vietiniai gyventojai buvo labai draugiški ir mums padėdavo įvairiose situacijose. Kelionė paliko daug įsimintinų akimirkų ir įspūdžių.

(Vidmantė Balaišytė, 3ag kl.)



Balandžio 18-25 dienomis Čekijoje vyko jaunimo mainai „One of us II“. Mainuose dalyvavo jaunimo grupelės iš Čekijos, Lenkijos, Ispanijos, Italijos bei Lietuvos. Programa buvo išties gera, užsiėmimus keitė laisvalaikis ir atvirakšiai. Diskutavome apie rasizmą, homofobiją, islamofobiją ir ksenofobiją. Spėjau pamatyti Varšuvą, nuostabią Prahą, jaukų ir įspūdingą Velke Meziříč miestelį. Daug patyriau, daug sužinojau, susipažinau su nuostabiais žmonėmis, su kuriais leidome nepamištamus vakarus! Buvo labai gaila atsisveikinti ir viską palikti... Atsiradus galimybei rekomenduojau visiems pasinaudoti mainų programomis – tai nepamištama...

(Ligita Andriūnaitė, 3ag kl.)



MES TIKRAI MYLIM LIETUVĄ!

Turbūt nėra žmogaus, gyvenančio Lietuvoje, kuris nežinotų, kokia proga yra švenčiama Kovo 11-oji. Taip, tai Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo diena! Šiais metais ji buvo ypatinga, nes suėjo lygiai dvidešimt penkeri metai, kai esame laisvi. Mūsų mokykla, kaip ir kasmet, minėjo šią ypatingą šventę. Pirmiausia buvo apdovanoti gabiausi mūsų mokyklos moksleiviai, o po to visi gimnazistai ir mokytojai su balionais rankose išskubėjo į lauką šokti flashmob'o pagal M. Mikutavičiaus dainą „Aš tikrai myliu Lietuvą“. Taip smagiai, su dainomis ir šokiais, mes paminėjome šią šventę.

INTERVIU

Yra mūsų mokykloje vieta, apie kurią svajojama per pamokas, į ją bėgama dideliu greičiu, nulėkus varinamos seilės, po to kamšoma „žiurkėniskai“ į žandus ir... sulaukiama visiškos palaimos, kai „kūns ima stingti, dvasia jau susnūdus“ (da labai pritinka V. Kudirkos eilės)...Taigi, ta stebuklinga vieta, kaip jau numanote, yra VALGYKLA, be kurios mokykla būtų ne mokykla, o mokinukų gyvenimas būtų tuščias kaip tūlo vyresnioko kuprinė... Tad įkvėpti smalsumo pakalbinome šios maitinimo įstaigos vedėją ROMĄ K.

Kiek metų dirbate šį darbą?

Apie 22 metus.

Kaip pasikeitė meniu per visus darbo metus?

Labai pasikeitė. Prieš 20 metų valgia raštyje dominuodavo skryliai, maltinukas, aukštaičių blynai, o dabar – kepsniai!

Koks patiekalas labiausiai mėgstamas, o koks nemėgstamas ar nepopuliarus?

Labiausiai mėgstamas višties kepsnys, o nemėgstamiausi žuvies patiekalai.

Ar daug norinčių pavalgyti? Kiek maisto gaminate?

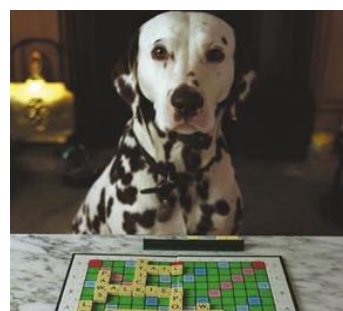
Per dieną pagaminame apie 250-300 porcijų.

Ar daug mokinių yra išrankūs (vegetarai ar kt.)?

Kuo tolyn, tuo vaikai labiau išrankesni.

Ačiū. Linkime ir toliau mus skaniai maitinti.

KĄ IR KAIP ŽAIDŽIAME? (Pasakoja bibliotekininkė Jolanta) Viešėdami Estijos mokyklose, atkreipėme dėmesį, kad laisvu nuo pamokų metu mokiniai itin mėgsta žaisti „Scrabble“. Tai žodžių žaidimas, kurio metu reikia sudėlioti besikryžiuojančius žodžius žaidimo lentoje kryžiažodžio forma, naudojant raidžių plyteles, ant kurių nurodytas skirtingas taškų skaičius. Du žaidimo „Scrabble“ komplektai nuo sausio mėnesio yra ir mūsų gimnazijos bibliotekoje. Žaidimą pimi pradėjo žaisti trečokai ir ketvirtokai. Pradžioje buvo nelengva. Kuo toliau, tuo geriau sekėsi. Šiuo metu aktyviausi žaidėjai – vaikinai, ypač vienuoliktokai ir dvyliktokai. Pastariejiems tai puiki priemonė rašybos įgūdžiams ir mąstymui tobulinti. Juk artėja brandos egzaminai! Smagu, kad žaidimas daugelį atitraukė nuo kompiuterio ir paskatino pavarstyti „Dabartinės lietuvių kalbos žodyną“. Iškilus ginčui, artoks žodis yra, jame mokiniai pasitiksina žodžio reikšmę, rašybą.



ŠIS TAS APIE IŠBANDYMUS

Pamažu artėjant dideliems mūsų gyvenimo išbandymams – egzaminams sukluski te ir pagalvokite, į ką svarbiausia atkreipti dėmesį, ką pakeisti savo gyvenimo, kad galėtumėte sulaukti geriausių rezultatų!

Egzaminai – neišvengiama dažno jaunuolio gyvenimo dalis. Vieniems mintis apie artėjančius egzaminus tesukelia nedidelį nemalonumą jausmą, kitiems – siejasi su labai dideliu stresu, baimė, neišpildytas lūkesčiais. Egzaminai gali sukelti stresą dėl to, kad žinome, kuo rizikuojame. Asmuo gali just didelių lūkesčių iš šeimos, mokyklos. Asmuo gali baimintis dėl to, kad nėra pakankamai geras ar nepakankamai stengėsi. Taip pat galima bijoti nuvilti save, bijoti prarasti galimybę įstoti į norimą specialybę. Kiekvieno asmens streso „slenkstis“ yra skirtingas. Kai kurie šį stresą išgyvena lengvai, kitiems jis sukelia rimtų psichologinių problemų. Nemiga, dirglumas, nesugebėjimas susikaupti, beviltiškumas, žemas savęs vertinimas dažnai išveda jautrius žmones iš psichologinės pusiausvyros ir tai paprastai atsiliepia tiek jų rezultatams, tiek savijautai ir elgesiui. Organizavotumas, susidarytas tvarkaraštis, miegas ir sveika mityba, atsipalaidavimas padės jums koreguoti stresą. Planuodamas savo mokymosi laiką, nusistatykite aiškius prioritetus ir stenkis suderinti savo mokymosi laiką su kitais svarbiais dalykais – maitinimusi, miegu, namų ruošos darbais ir kitais įsipareigojimais. Labai svarbu maitintis visaverčiu maistu, kad nesirgtumėte ir būtumėte sveiki. Stenkis valgyti daug vaisių, daržovių, riešutų, kartais leiskite sau pasmaugauti ir saldumynais. Visada palik bent

kelias valandas per savaitę laisvam laikui. Nesimokykite visko atmintinai, geriau stenkis atsiminti svarbiausią informaciją, naudokis glaustais konspektais, pasidarykite svarbiausių terminų korteles ir pasikabink jas tau matomoje vietoje. Kiekvienas mokosi skirtingai – pagal vok, kada tau geriausiai sekasi susikaupti: kai mokaisi vienas ar su draugu; ryte, dieną ar vėlai vakare; ilgai sėdėdamas prie vieno dalyko ar su trumpomis pertraukomis. Atmink, jog tavo gyvenimas ne tik egzaminai. Gyvenimo sėkmę lemia ne pažymiai mokykloje... Nuviliantys rezultatai – dar ne pasaulio pabaiga, net jei taip dabar atrodo. Tu gali pabandyti juos perlaikyti, be to, bus dar daug galimybių parodyti, ką sugebi, ir sulaukti sėkmės ateityje. Ši nesėkmė – tai ir šansas išmokyti pralaimėti. Daugiausiai laimėjimų tenka tiems, kurie moka pralaimėti. Taigi sėkmės mūsų abiturientams tvarkantis su stresu ir linkime pasiekti geriausių rezultatų!

O pabaigoje - keletas atsipalaidavimo pratimų :

- ✓ Užmerk akis, kvėpuok lėtai ir giliai. Mintimis aptik kūne tas vietas, kurios įsitempusios ir pasistenk atsipalaiduoti tas vietas: įsivaizduok, kad įtampa tose vietose mažėja.
- ✓ Atpalaiduok kiekvieną kūno vietą nuo pėdų iki galvos.
- Susitelkdamas į kiekvieną kūno vietą, galvok apie šilumą, sunkumą ir tos vietos atsipalaidavimą.
- ✓ Po 20 min. kelis kartus giliai įkvėpk ir pasirąžyk.

Parengė Aistė

ŽARGONO DŽIUNGLĖSE

Žargonas – prancūzų kalbos žodis, reiškiantis iškraipytą kalbą. Tai labai netaisyklinga, kartais tyčia iškraipyta, vulgari kalba. Ji dažniausiai vartojama vidutinio mokyklinio amžiaus mokinių ar kurių socialinių sluoksnių, tam tikrų profesijų atstovų. Psichologų nuomone, žargonas kai kuriems žmonėms padeda įveikti nevisavertškumo kompleksą. Kai kurios žmonių grupės tarpusavyje vartoja žargoną, kad jų bendravimo nesuprastų aplinkiniai.

Žargono žodynas nuolat kinta. Pavyzdžiui, būdingas moksleiviams pasakymas – „bėgti iš pamokų“. Septintajame dešimtmetyje dažniausiai taip moksleivių ir buvo sakoma. Aštuntojo dešimtmečio pradžioje atsirado žargoniškas pasakymas „muilintis iš pamokų“, dešimtmečio pabaigoje – „vagarinti“, dar po kurio laiko – „valinti, varyti iš pamokų“.

Žargoniškos kalbos pavyzdžiai:

Vakar indėnai zasiokino su čiuvaku laižiakus mėtant (= tėvai užtikio su vaiku besibučiuojant).

Pas ji klovos bymeris – su visais pribumbais (= jis turi puikų automobilį BMW su daugybe privalumų)."

ABLOMAS – apsigavimas, apsikvailinimas. Jei jums dažnai daro ablomus, galite ir *susibiesinti*.

ARDYTIS – išsidirbinėti, nenustygti vietoje. Mokytojų mėgstamas žodis, vartojamas ne tik mokinių elgesiui, bet ir savo profesijos ypatumams apibūdinti. („Daug kam atrodo, kad mano gyvenimo tikslas ir didžiausia laimė – ardytis prieš jus, bet iš tikrųjų aš mieliau iečiau arbatos išger“.)

ATSIJUNGTI – 1. pavartojus alkoholio ar narkotinių medžiagų prarasti ryšį su pasauliu; 2. tačiau atsijungti galima ir, pvz., klausantis muzikos.

BAIKA – ironiškai vartojamas žodžių *pokštas*, *juokelis* sinonimas.

BANGIAS – naujas, staiga išpopuliarėjęs visų jaunų žmonių, nešiojančių apsmukusias kelnės, įvardijimas. (Forsas sako: „Ė, bangias eina, reik *sudubasinti*“.)

BIESINTI(S) – labai paprastas ir įprastas veiksmo žodis nervinimui(s) išreikšti.

CHEBRANTAS – kompanionas, bičiulis. Jaunimo sugalvotas žodis, dabar daugiausia vartojamas suaugusiųjų, siekiančių neatsilikti nuo savo atžalų. Tačiau patys paaugliai šį žodį vartoja nebent ironiškai.

DAEITI – bjaurus priešdėlis *da-* veiksmazodžiui *eiti* suteikia visiškai naują prasmę. „Man daėjo“ reiškia „aš supratau“. Jei jums niekas nedaeina, tai jūs tikras grybas.

DAŠUSTI – veiksmazodis, visiškai nesusijęs su žodžiu *šusti*. Paskutiniu metu nebepopuliarus. Žr. *daeiti*.

DAUŽTAS – originalus naujadaras, vartojamas šiek tiek kvailam ar nesąmonę pasakiusiam asmeniui apibūdinti. Atsirado iš posakių *sienu atsitrenkęs*, *ant galvos nukritęs*, *su plyta pridaužtas* ir pan.

DUBASINTI – mušti (dažniausiai – spardyti) kitą asmenį.

DZIN – nesvarbu. „Man dzin“ reiškia „man nerūpi, aš nekreipiu dėmesio“. Dabar itin (net ir tarp vyresnių žmonių) išpopuliarėjęs žodelis. Jei jums viskas dzin, jūs tikriausiai *dzinbudistas*.

DZINBUDIZMAS – mąstymas, pasižymintis abejingumu daugumai, šiuolaikinių paauglių manymu, sureikšminamų dalykų, taip pat nereagavimu į daugumą politinio, ekonominio, karjeros pasaulio aspektų, propaguojantis ramumą, gilinimąsi į save ir kitus. Žodžio kilmė aiški.

