



Ruduo, kvepiantis moliūgais

O kokias asociacijas Jums kelia atėjęs ruduo?

Rodos, ką tik mėgavomės šiltais saulės prisilietimais ir vėsios žolės pievoje gaiva, o jau ir ponas lapkritis netrukus užleis vietą iš lėto sėlinančiam šaltukui... Šitoks gamtos cikliškumas atsiliepia ir žmonių būtyje. Jei dar vakar matavomės marškinius trumpomis rankovėmis, tai šiandien jau norisi susisukti į didelį megztinį ir panerti į skaitomos knygos pasaulį. Ruduo turi savo kvapą. Kieme ruduo alsuoja nukritusiais lapais ir po jais žliaugiančiais lietaus upeliūkščiais. Namuose kvepia obuolių pyragu ir kakava. Mokykloje dvelkia naujų sąsiuvinių puslapiais ir ... moliūgais! Kiekvieną kartą, kai tenka praeiti pro pirmojo aukšto koridorių, pasitinka svaiginantis ką tik išdorotų moliūgų kvapas. O ar kada esate regėję moliūgą, kuris, užsidėjęs juodus akinius, pavirto didvyriu? Šis ruduo mokykloje šitoks ypatingas, tiesa? Tarytum toks pat, kaip visad, bet vis tiek truputį magiškas.

„Meridiano“ kūrybinė grupė

Šiame numeryje skaitykite:

VIMS pulsas

Apie jausmus kalbėti, negalima tylėti	3
Kai moliūgai superherojais pavorio	5

Mokytojas kitu kampu

Rubrikoje „Mokytojas kitu kampu” – fizikas Lukas	6
--	---

„Meridianas” rekomenduoja

Knygų, filmų, parodų ir kitų įdomybių recenzijos	9
--	---

Kaleidoskopas

Rudeninė (ir ne tik) VIMS mokyklos bendruomenės kūryba	10
Žaidimas nuotaikai pakelti	13



Nuotrauka - biologijos mokytojos Vilmos.

VIMS pulsas

Apie jausmus kalbėti, negalima tylėti

Spalio 10-oji – Pasaulinė psichikos sveikatos diena

Patricia Vosyliūtė ir Irina Mikėnienė

Spalio 10 d. kasmet minime Pasaulinę psichikos sveikatos dieną. Jos metu turime galimybę kiekvienam žmogui priminti ir paskatinti rūpintis savo bei artimojo psichine sveikata. Tarptautinė psichinės sveikatos federacija (anglų k. The World Federation for Mental Health, trumpinys – WFMH) skelbia ir metų temą, ragindama visas pasaulio valstybes

labiau atkreipti dėmesį į gyventojų psichinės sveikatos stiprinimą ir sunkumų prevenciją.

Šių metų tema – „Daugiau investicijų psichinei sveikatai“. Pirmą kartą ši diena pradėta minėti 1992 m. spalio 10 d. Pirminis tikslas buvo kuo labiau šviesti visuomenę, iškelti opias psichinės sveikatos problemas. Jau kelis metus ir mūsų mokykla prisijungia prie šios dienos minėjimo renginių. VIMS mokykloje spalio 10 d., Psichikos sveikatos dienos proga skelbiame Gerų darbų dieną. Geri darbai – kai vardan kito gerovės galime paaukoti savo pačių norus, energiją, materialius išteklius ar laiką. Gerumas – tiek psichinės, tiek fizinės sveikatos šaltinis. Ir tai patvirtina net ir moksliniai tyrimai:

1. Atlikti skirtingi moksliniai eksperimentai



Nuotrauka - psichologės Irinos.

rodo, kad žmonės, padedantys kitiems, jaučia mažiau fizinio skausmo. Geri darbai skatina

natūralių kūno skausmą malšinančių medžiagų – endorfinų – gamybą. Pvz. vėžiu sergantys žmonės, kurie rūpinosi ne tik savimi ir savo poreikiais, bet ir kitais kenčiančiais žmonėmis (valė patalpas ir gamino maistą kitiems), nurodė, kad jautė mažiau skausmo. Realūs pokyčiai užfiksuojami ir atliekant neurologinius tyrimus: pastebimas pakitęs smegenų skausmo centrų aktyvumas.

2.

Bendruomeniškumas padedant vienas kitam, dalinantis, rūpinantis vienas kito poreikiais, padeda lengviau ištvirti skirtingas krizes. Tai galima pritaikyti ir karantino laikui – padėkite draugui prasiblaškyti – pasijusite ir patys geriau.



Nuotrauka „Emocijos mūsų gyvenime”. Nuotraukos šaltinis: <https://www.bernardinai.lt/2013-11-16-viktorija-grigorjeva-emocijos-musu-gyvenime/>

3. Ilgalaikiai tyrimai rodo, kad paaugliai ir jauni žmonės, kurie buvo įsitraukę į savanoriavimą, rečiau sirgdavo depresija, mažiau turėjo problemų su alkoholiu ar narkotikais, turėjo geresnius pažymius, rečiau įsitraukdavo į pavojingą elgesį. Tad nepraleiskite progos prisijungti prie VIMS mokykloje siūlomų savanorysčių, sekite socialinės pedagogės Viktorijos ir psichologės Irinos pasiūlymus. Išbandykite šiuos teiginius savo pačių patirtimi.

4. Pastebėtas pagalbininko ekstazės fenomenas – atlikus gerą darbą, žmogus patiria ramybę ir euforiją.

5. Ilgalaikis tyrimas atskleidžia, kad aukodami ir leisdami pinigus kitų gerovei, žmonės, lyginant

su tais, kurie leido tik savo reikmėms, turėjo stipresnę širdies ir kraujagyslių sistemą.

6. Tyrimai rodo, kad geri poelgiai mažina tikimybę susirgti depresija, sumažina organizme susikaupusias patirto streso pasekmes. Pvz., atliktas mokslinis tyrimas, kurio metu, viena grupė paauglių rašė palaikančius laiškus savo

draugams, o kita – „kontrolinė“ – paauglių grupė aprašinėjo tik savo dienos tvarkę. Vėliau kiekvienam dalyviui reikėjo atlikti stresą keliančią užduotį. Palaikančius laiškus rašiusi grupė patyrė mažiau streso sukeltų fizinių pakitimų, kurie susiję su mūsų simpatine nervų sistema, kitaip dar vadinama „kovos arba pabėgimo“ sistema.

7. Geri darbai stiprina savivertę, gyvenimo prasmės bei pasitenkinimą gyvenimu jausmą.

Tad dar kartą kviečiame visus skirti laiko geriems darbams. Nes darydami gera padedate ir kitam, ir sau. O gerų darbų pavyzdžius, kiekvienas galite rasti plakate, kuriame savo mintimis pasidalino VIMS mokiniai.

Remtasi: <https://www.pnas.org/content/117/2/950>, <http://psichika.eu/blog/gerumas-geri-darbai/>, <https://psycnet.apa.org/record/2015-47040-024>, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/psyp.12578> <https://psycnet.apa.org/buy/2016-06802-001>

Kai moliūgai superherojais pavirto

Apie tai, kaip VIMS'e moliūgai superherojai apsigyveno...

Gabriela Vosyliūtė ir Donata Garuckaitė

Ruduo – daržo gėrybių metas. Labai norėjosi tomis gėrybėmis pasidžiaugti. Taip kilo idėja surengti moliūgų parodą mokykloje. Ne bet kokią parodą, o tokią, kuri priverstų nusišypsoti.

Moliūgą galima paversti koku tik nori herojumi, tereikia išlaisvinti savo fantaziją ir visas smagias idėjas įgyvendinti. Šios parodėlės tikslas – smagiai praleisti laiką visai šeimai drauge, pradedant idėja, o baigiant jos įgyvendinimu. Tikimės, kad atlikti užduotį buvo smagu.

Labai džiaugiamės, kad parodoje dalyvavo gana daug šeimų. Visi moliūgai buvo labai skirtingi, įdomūs ir žaismingi. Manau, ne vienas praėjęs koridoriumi nusišypsojo. Tai tikslas pasiektas! Paroda vadinosi „Moliūgas herojus“. Buvo gera matyti vaikų žibančias akis, keliaujant į mokyklą su savo Moliūgu herojumi.



Nuotraukos – pavaduotojos Jolantos.

Mokytojas kitu kampu: Lukas

Ar skiriasi mokytojas mokykloje nuo mokytojo už jos ribų? Kuo gyvena mokytojas? Rubrikoje „Mokytojas kitu kampu“ interviu su VIMS fizikos mokytoju **Luku**.

Edilija Markauskaitė

Kaip Jus apibūdintų Jūsų pažįstami?

Pasakysiu, kaip mane vadina – Vektoriumi, Pedagogikos tėvu, Profesoriumi, Holivudu, Tėveliu su savo bajoriais. Manau, šituose pavadinimuose telpa ir mano apibūdinimai (šypsosi).

Kokia yra mėgstamiausia Jūsų daina?

„Aš išdainavo visas dainelas“ (toks ir yra pavadinimas, čia tarmiškai).



Nuotraukos iš asmeninio Luko albumo.

Kokį darbą svajojote turėti, kai dar mokėtės mokykloje?

Nuo 5 klasės žinojau, kad būsiu matematikos mokytoju. Taigi nieko ypatingo neveikiu gyvenime, tik pildau savo svajones (vėl šypsosi).



Kokiems gyvūnams teikiate pirmenybę? Gal patys kažką auginate?

Mane žavi kačių abejingumas ir egocentrizmas. Norėčiau kačiuko, bet deja, negaliu kankinti gyvūno mažame bute.

Be kokio dalyko Jūs neišgyventumėte?

Gyvybė moksliniu požiūriu pasižymi kitimu. Jei nekinti, negyveni. Tad neišgyvenčiau monotonijoje. Gebėjimas mokytis, nusileisti prieš kitą žmogų ar nusileisti iš dangaus ant žemės ir keisti požiūrį – gražiausia, ką mokame daryti.

Koks metų laikas jums labiausiai patinka? Kokia šventė sukelia stipriausius jausmus?

Mums tam tikru gyvenimo etapu patinka skirtingi dalykai. Kažkada patiko pavasaris – viskas kvepia, žydi, auga. Dabar man patinka

ruduo – tai ramybės, jaukių vakarų, kūrybos metas. Paradoksalu, bet ilgės teikia man didžiausią džiaugsmą, kuris kyla iš supratimo, kad viską valdo paslaptieji gamtos, žmogaus gyvenimo ratai, ir žmogus tegu nesusireikšmina. Matyt, ko trūksta gyvenime, tas ir patinka.

Balta ar juoda?

Raudona!

Kokios dienos geriau: lietingos ar saulėtos?

Neverskite rinktis (šypsosi). Visomis dienomis galima žavėtis nuostabiais gamtos reiškiniais.

Kokiu dalyku labiausiai didžiuojatės?

Tuo, kad maža dalimi galiu prisidėti prie žmogaus virsmo iš vaiko į suaugusį.

Dėkui už skirtą laiką!



Meridianas rekomenduoja!

Naujas laikraščio numeris - nauja skiltis! Kuo domisi mūsų mokyklos mokiniai? Mėgstamiausių knygų, filmų recenzijos ir apžvalgos lėtam ir maloningam Jūsų skaitymui.



Ugnė Burovaitė

Kodėl verta atsiduoti meilei net žinant, kad laukia nelaiminga pabaiga?

Dž. Gryno romano „Dėl mūsų likimo ir žvaigždės kaltos“ recenzija

„Dėl mūsų likimo ir žvaigždės kaltos“ – iki šiol pats žinomiausias, laimėjęs nemažai apdovanojimų Džono Gryno romanas. Jeigu galėčiau palyginti, sakyčiau, kad tai modernizuota, šiek tiek labiau šiuolaikiška „Romeo ir Džiuljetos“ tragedijos modifikacija. Turinys mus priverčia nemenkai įsitraukti, o galiausiai palieka mus su ašaromis akyse, paskendusius savuose apmąstymuose. Gal tokia ir yra pati geriausia knyga, kurią perskaitę norime sužinoti, kas atsitiks veikėjams paskui?

Šis romanas apie šešiolikmetę Heizelę Greisę kuriai jau trečius metus diagnozuotas plaučių vėžys. Merginai padeda vaistai, kurie, žinoma, neišgydo vėžio, tačiau suteikia jam ne tokias geras sąlygas gyventi ir plėstis kūne. Didžiausias Heizelės pomėgis – skaityti jau daugybę kartų perskaitytą mėgstamiausią knygą, gyvenimo mokytoją – „Dievo rykštę“, kurią parašė

Peteris van Hautenas, rašytojas kurio filosofavimai, mintys ir pasaulėžiūra suteikia jai vilties.

Heizelė pradeda lankyti vėžininkų paramos grupę, kurioje susipažįsta su Ogastu Votersu, labai patraukliu septyniolikmečiu vaikinuku. Nors abiejuose veikėjuose yra „daugiau vėžio nei jų pačių“, laikas kartu tampa pats brangiausias pasaulyje. Būdami absoliučiai nepanašūs, jie papildo vienas kitą, kiekviena diena, praleista kartu, tampa vis geresnė, o skaitytojas ima su nekantrumu laukti, kas bus toliau. Judviejų kelionė ir visos suskaičiuotos dienos kartu tampa jų maža amžinybe.

Negailestingas laikas atėmė tiek daug iš jų, tačiau skaitytojas gali tik pavydėti laiko, kurį jie praleido kartu. Rašytojas tai puikiai įrodo aprašydamas Ogasto gyvenimo pabaigos akimirką. Skaitytojui knygoje yra paslėpta sena, tačiau teisinga gyvenimo klišė – džiaukis kiekviena diena ir gyvenk taip, lyg ji būtų paskutinė. Tai atsispindi vėžininkų pasaulėžiūroje: jie nesiskundžia, neverkia dėl to, ko negali pakeisti ir džiaugiasi tuo, kas yra duota. Skaitant gali pasirodyti keista, kaip vėžiu sergantys jauno amžiaus paaugliai sugeba pasijuokti iš savo ligos, juk vėžys – menki juokai. Įpusėjus knygai supratau, kad vėžininkai tik nori pritapti prie kitų, nenori, kad juos laiktų kitokiais, nevisaverčiais. Pripažindami savo negalias, jie nori gyventi kaip visi kiti sveikieji.

Autorius norėjo pabrėžti, kad vėžiu sergantieji turi net šiokių tokių privilegijų, tačiau man labiausiai patiko tai, kad rašytojas nesistengė aprašyti vien tik laimingas pagrindinių veikėjų akimirkas. Romane aprašyti įvairūs momentai ir ne viskas yra taip gražu, kaip norėtusi, tačiau tai tikra, ir parodo, kaip mums reikia vertinti tai, ką turime.

Heizelės ir Ogasto istorija sužavi skaitytoją, nes ji nekuria tobulo pasaulio paveikslo, ji yra tikra, nenuglūdinta ir nepagražinta. Abu pagrindiniai veikėjai nenorėjo įskaudinti vienas kito, nes kažkuris iš jų galų gale kitam paliks didžiulį randą, kuris ilgai primins apie save. Vis dėlto tas randas bylos, kad nors ir trumpas, tačiau laikas, praleistas kartu, buvo pats geriausias. „Bet paskui užsinorėjau daugiau laiko, kad galėtume vienas kitą pamilti. Manau, šis noras išsipildė. Aš palikau savo randą“.

Todėl šis romanas ir yra nuostabus, nuostabus ir pats autorius, kuris įrodė, kad su skausmu galima gyventi, o meilė turi gydomųjų galių. Ir nesvarbu, kad laiko neretai pritrūksta, nes toks jau tas laikas – paragavus norime dar, bet laikas panašus į smėlio smiltis – taip iki galo ir neapčiuopsi. O tos smėlio kruopelės, kurios pasilieka tarp pirštų, maloningai kutena, todėl ir yra pačios vertingiausios.

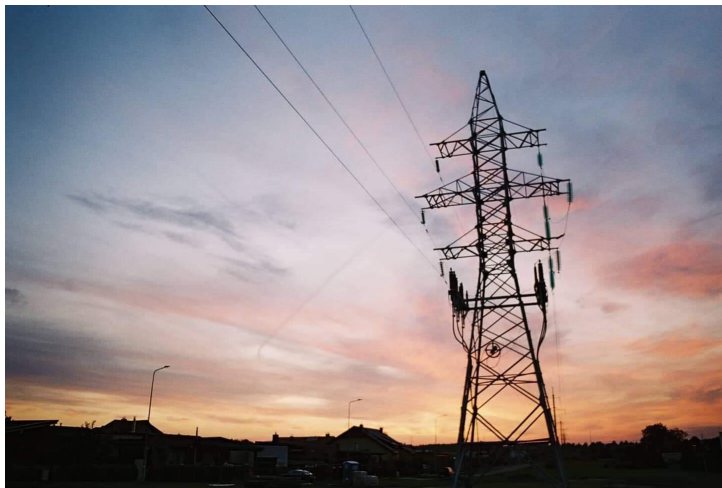


Kadras iš filmo „Dėl mūsų likimo ir žvaigždės kaltos“.

Nuotraukos šaltinis: <https://filmgator.com/filmai/2014/del-musu-likimo-ir-zvaigzdes-kaltos>

Kaleidoskopas

VIMS bendruomenės narių kūrybinės laisvės vieta. Šįkart – autentiški tradicinio lietuviško žodžio interpretavimai, kadruose užfiksuotos akimirkos ir kiti atradimai.



Vasaros nuotraukoje - vakaro magija.

Ūla Vilkauskaitė (11)

*Meilė begalinė, meilė neapbrėpiama,
Atiduodi sielą dėl šito jausmo,
O kas, jei meilės nebėra?
Telioka išprotėti iš šio skausmo...*

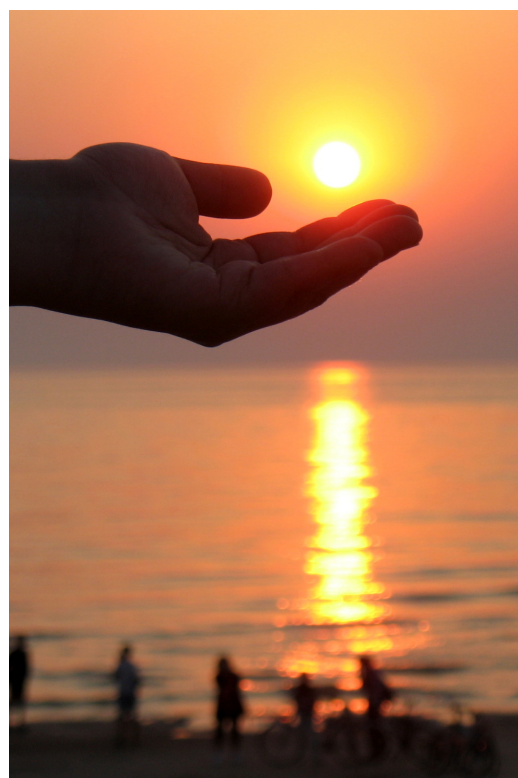
*Širdyje beliko tuštuma,
Visi jausmai jau išgaravo.
O aš likau vienai viena,
Atrodo lyg mane apgavo.*

*Tamsią naktį kažką išgirstu,
Lyg ir turėčiau išsigąsti,
Bet man jau nebaisu,
Nes nebeliko ko prarasti.*

*Viskas tik iš didelio skausmo,
Netekau savęs ir meilės jausmo.*



Sakoma, kad bene įdomiausia nuotrauka - toji, kurioje užfiksuotas žmogus. Vasara įamžino neramios jūros ir tvirto vyro harmoniją.



Mokytojos Janinos sustabdytas laikas.



Mokytojo **Igorio** nuotraukoje užfiksuota Sankt-Peterburgo vidinių kiemelių (a)simetrija.

Nojus Jakubauskas (12)

*Biliūnas, Baranauskas -
Jų pamiršti nevalia.
Šitai rašo Jakubauskas
Ir su juo tauta šalia.*

*Reikia šitai pasakyti,
Aš kalbu visai rimtai.
Jie mokėjo parašyti
Ir išliks jie dar ilgai.*

*Šviečia laimės žiburys,
Brisius ilsisi ant spalių...*

*Šūviai lanko nekliudys
Grožio bundančių šilelių.*

*Juožapotos tuščios akys
Žiburio nebeišvys.
O vagis, kaip čia pasakius,
Greitai kojas pakratys.*

Igoris Zujevas

Laisvė būti savimi (dienoraščio fragmentas)

Niekaip nepavyksta šnekamosios kalbos kontekste vartoti konstrukcijų „einu į darbą“, „darban“, „susitikime po darbo“. Mokykla, mokyklos, mokyklai, mokyklą, mokyklą, mokykloje, mokykla! Linksniuojama laisvai, bet jeigu kartais kas parkluptų, mokykla - nes mokyti. O jeigu mokyti, tai be sangrąžos irgi niekaip. Darbas - tai mokykla, o mokykla - tai mokyti(s) būti laisvam.

Man 28 ir aš vis dar einu į mokyklą. Kratydamas interneto skirstytuvą ar riogbindamas pro Aušros vartus. Prie pinigų medžio ant komodos miegamajam arba mokyklos koridoriuj. Nes, eidamas į mokyklą, bet ne į darbą, pereini nuo „kas“ ir „ką“ į „kaip“ ir „kodėl“. Ir laisvė šioje vietoje nėra todėl, kad gali rinktis, į kokius klausimus ieškosi atsakymų, o todėl, kad klausimai niekad nesibaigia. Bet jeigu vis dėlto netyčiom pritrūksta, vertėtų susimąstyti apie galimybę „susimatyti po darbo“.

Šiomet irgi kažkuriuo metu, prieš pat karantiną, beveik įtikėjau, kad daugiau nebeklausiu. Ir toji lipšni migla paliko surištas rankas iki akimirkos, kai pačią pirmąją karantino dieną į kompiuterį buvo parsijustas zoomas. Tik dabar suprantu, kad buvau neteisis. Laisvės nepagriebsi užrištomis rankomis.

Ir gerai. Jei pats neklausi, tai žūt būt turi nutikti kažkas, kad būtinai perklaustum ir dar kartą įsitikintum, kad eini teisinga kryptimi, net ir su navigacija. Nes mokykla - tai mokyti(s). Mokyti(s) naudotis laisve pagal jos pirminę paskirtį - būti savimi. Kad niekada nereikėtų eiti į darbą.



Ievos (11) darbas.

Žaidimas nuotaikai pakelti!



**Laukdami kito laikraščio
„Meridianas” numerio,
sudalyvaukite žaidime!**

ATSAKYKITE Į KLAUSIMĄ APIE VIMS
MOKYKLOS MOKYTOJĄ:



**Kuris VIMS mokytojas
yra šokęs su guma
nuo Vilniaus
televizijos bokšto?**

SAVO ATSAKYMĄ SIŪSKITE Į
LAIKRAŠČIO „MERIDIANAS” INSTAGRAM
PASKYRĄ **VIMS_MERIDIANAS** (PRIEŠ TAI
PASEKĘ MŪSŲ PASKYRĄ) ARBA PATEIKITE
BET KURIAM ŽURNALISTUI ASMENIŠKAI!



LAIKRAŠČIO „MERIDIANAS” KŪRYBINĖ GRUPĖ:

VIMS mokyklos žurnalistai:

Eva (8B), Edilija (7), Gustė (8B), Justas (9), Patricia (8B), Gabriela (8B), Ūla (11), Izabelė (8B), Urtė (8A), Ugnė (8A), Vasara (10), Nojus (12).

Redakcija:

Lietuvių kalbos mokytojas Igoris, mokyklos administratorė Indrė.

Mus rasite: Instagram'e **vims_meridianas** ir mokyklos puslapyje
www.vims.lt

