



Gamtos sparnų pakylėti

Čir vir vir - pavaaasaris! Tęžtantis sniegas vis stipriau priartina šilumą, kurios šiemet kaip niekad būsime išsiilę. Atėjus pavasariui norisi atverti visas langines ir atsiverti pačiam, iškuopti namus ir susitvarkyti savo vidų. Šis ypatingas metų laikas savaisiais sparnais atgaivina sustingusią žemę ir sugverusią po žiemos šerkšno sielą, kad vien tik šviesios mintys aplankytų, nepalikdamos vietos nerimui, liūdesiui ir abejonėms.

„Meridiano” kūrybinė grupė

Šiame numeryje skaitykite:

VIMS pulsas

Ar VIMS mokiniai jaučiasi saugūs?	3
Baleto žingsneliais svajonių link	5
Virtuali kelionė Panemunės keliais ir takeliais	9
Kaip išmokti planuoti savo laiką?	11

Mokslas TURI būti įdomus

Marsas yra arčiau, nei galime įsivaizduoti	13
Ką būtina žinoti apie chemiją?	15

Mokytojas kitu kampu

Rubrikoje „Mokytojas kitu kampu“ – pavaduotoja Jūratė	16
---	----

Meridianas rekomenduoja

Filmo „Interstellar“ recenzija	18
Kiek žmonių, tiek nuomonių	19
Feminizmas - nuo Antikos iki šių dienų	20

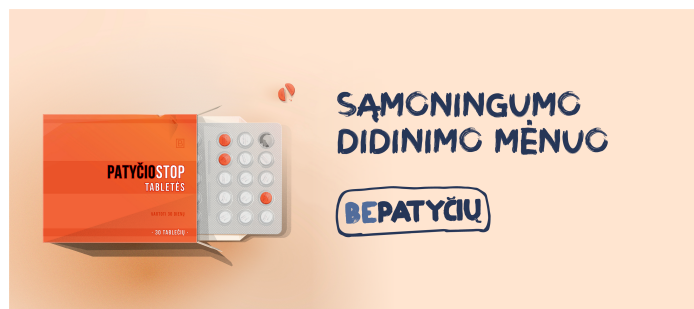
Kaleidoskopas

VIMS mokyklos bendruomenės kūryba	23
Sveikiname pavasarį gimusius!	25

VIMS pulsas

Ar VIMS mokiniai jaučiasi saugūs?

Viktorija Lunienė ir Irina Mikėnienė



Tarptautinio Moksleivių gyvenimo ir sveikatos tyrimo 2017–2018 m. rezultatai (Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)) parodė, kad Lietuvos mokiniai patiria daugiausia patyčių, lyginant su kitų Europos šalių bendraamžiais. Remiantis tyrimo duomenimis, paaiškėjo, kad iš visų 45 tyrime dalyvavusių šalių ir regionų Lietuvoje patyčias patyrė didžiausia paauglių dalis – 29 proc. berniukų ir 26 proc. mergaičių.

Matydami tokią patyčių situaciją Lietuvoje, nusprendėme paanalizuoti mokinių saugumą mūsų mokykloje. Norėjome sužinoti, ar vaikai mokykloje jaučiasi saugiai, kaip dažnai susiduria su patyčiomis, kokios formos patyčias dažniausiai patiria, ką jie daro, matydami patyčias, su kuo jie linkę apie tai kalbėtis.

Mokslinėje literatūroje patyčios yra apibrėžiamos labai skirtingai. Tai priklauso nuo požiūrio į šį reiškinį. Lietuvių kalboje nėra tikslaus termino, apibūdinančio patyčių reiškinį, kuris atspindėtų visą elgesio įvairovę, būdingą patyčioms. VIMS mokykloje laikomės nuostatos, kad patyčios – tai bet koks nepageidaujamas ar nenorimas veiksmas ar komentaras, kuris žeidžia, žemina, puola kitą asmenį. Toks elgesys

išlieka ir tuomet, kai agresoriaus prašoma liautis, ir pasižymi malonumo patyrimu, kai kenkiama kito savigarbai, prasivardžiovimu, erziniu, nemandagiais komentarais, šmeižtu, skleidimu tyčinių, iš anksto numatytų piktavališkų apkalbų, nepadoriais žvilgsniais, pajuokimu prieš kitus (socialine pajuoka), socialine izoliacija (atstūmimu, atskyrimu nuo grupės), grasinimu nedraugauti, pasikartojančiu, nepageidautinu bendravimu, nepageidautiniais juokais, užuominomis, įžeidimais ar žeminimais, patyčiomis dėl kūno sandaros, negalios, religijos drabužių, amžiaus, ekonominės padėties, etninės ar religinės kilmės.

Patyčioms būdingos įvairios formos, kurių pasireiškimo įvairovė ypač sparčiai kinta. Tyrimo metu tyrinėjome tokias patyčių formas:

- **Žodinės patyčios** – tai prasivardžiovimas, gąsdinimas, pašaipios replikos apie žmogaus kūną, religiją, tautybę, negalią, išvaizdą, "juokeliai", užrašai apie vaiką, apkalbinėjimas, šmeižimas.
- **Fizinės patyčios** – tai užgauliojimas veiksmais: pargriovimas, įspyrimas, kumštelėjimas, spjaudymas, daiktų atiminėjimas ar gadinimas ir pan.
- **Gestų** – tai įvairūs gąsdinantys, bauginantys gestai, ignoravimas, siekiant parodyti, kad vaikas yra nepageidaujamas ar atstumiamas.
- **Elektroninės patyčios** – tai nemalonių žinučių arba elektroninių laiškų rašinėjimą, skaudinantį bendravimą pokalbių kambariuose, vaiko asmeninio gyvenimo detalių viešinimą, tapatybės pasisavinimą ir pan.

Pirmiausia klausėme apie mokinių saugumą mokykloje. Pažymėtina, jog didžiausia apklaustųjų dalis moksleivių (96,4 proc.) mokykloje visada arba dažnai jaučiasi saugiai. Dauguma VIMS mokinių nurodė nesusiduriantys su patyčiomis, vis dėlto trečdalis mokinių nurodo, kad yra kartais patyrę žodinių patyčių, t.y. pravardžiavimų, erzinių, apkalbas.

saugiai ir nebūtų užgauliojamas. Šiam kilniam tikslui pasiekti nuo kitų mokslo metų mokykla prisijungs prie *Character School* asmenybės ugdymo modelio, kurį sudaro „Vienuolika efektyvių asmenybės ugdymo principų“. *Character School* siūlomas ugdymo modelis, paremtas visapusišku asmenybės ugdymu, yra sukurtas 1993 m. JAV (Vašingtone). Šio modelio



Tyrinėjome kaip moksleiviai reaguoja, matydami patyčių situacijas. Džiugina, kad didžioji dauguma (89,5 proc.) moksleivių nurodė, kad dažniausiai kreipiasi į suaugusius arba stengiasi aktyviai ginti tą, iš kurio tyčiojasi. Tyrimo rezultatai parodė, kad, iškilus problemoms, moksleiviai dažniausiai pagalbos kreiptųsi į tėvus, kitus mokinius, klasių vadovus. Apklausos apie klasės mikroklimatą duomenys parodė, kad moksleiviai gerai jaučiasi savo klasėse, gali drąsiai išreikšti nuomonę, randa bendrą kalbą su bendraklasiais ir žino, kad atsitikus nelaimei draugai padėtų.

VIMS mokykla kiekvienais metais kreipia labai daug dėmesio gerai atmosferai ir bendruomeniškumui, saugumui palaikyti. Nesiruošiamo sustoti ir toliau. Visi kartu turime įdėti daugiau pastangų kuriant tokia ugdymo aplinka, kurioje kiekvienas **mokinys** **jauštųsi**

kūrėjai ir pradininkai – grupė pedagogų, tyrėjų, mokslininkų ir bendruomenių lyderių – susibūrę į nacionalinę organizaciją „Character Education Partnership“ (dabar – „Character.org.“), kurios tikslas – kurti mokyklose vertybes puoselėjančią ir palaikančią kultūrą. Šios mokyklos pagrindas – dėmesys svarbiausioms (esminėms, bazinėms, bendražmogiškoms) vertybėms ir charakterio stiprybėms, padedančios kiekvienam mokiniui patirti individualią, jo poreikius, galias ir gebėjimus atitinkančią sėkmę.

Vadovaudamasi šiais principais, visa mokyklos bendruomenė ir toliau puoselės pagrindines mokyklos vertybes ir savo veiksmais (emociniais įgūdžiais, elgesio modeliu ir kt.), nuolatiniu dėmesiu sieks, kad šios vertybės klestėtų mokykloje.



Baleto žingsneliais svajonių link

Ugnė Burovaitė kalbino 8B klasės
mokines **Gabrielą** ir **Patriciją**.

Būdama maža susižavėjau teatru, o ypač baleto pasirodymais. Aksominių kėdžių kvapas, susimaišęs su karšto šokolado kvapais, pakili nuotaika, nekantraujantys žiūrovai ir pirmosios orkestro natos... Ir štai - išpuoštoje scenoje pasitempusios stovi grakščios balerinos, laukiančios dirigento mosto. Tas jaudulys ir nekantrumas, kuris prabėgdavo nuo galvos iki pėdų galiukų sėdint žiūrovo kėdėje, visada trauks sugrįžti atgal į teatrą.

Tačiau ar jau daugelyje pasirodymų dalyvavusioms balerinos taip pat neramu prieš pasirodymą? Džiaugiuosi, kad ir mūsų mokykloje turiu žmonių, su kuriais galiu apie tai pasikalbėti - 8b klasės mokinės Gabriela ir Patricia, (smagiausia, jog jos dar ir sesės, todėl kiekviena gali pasidalinti vis kitokiomis

įžvalgomis)! Gabriela ir Patricia ne tik žavisi baletu sedėdamos teatro kėdėse kaip žiūrovės, tačiau ir pačios prisideda prie proceso, kurio dėka mes galime stebėti nepriekaištingus pasirodymus!

Užkulisiai ir repeticijos - žiūrovui paslaptingos, tačiau šokėjui labai gerai pažįstamos vietos, apie kurias papasakos jaunosios šokėjos.

Taigi, papasakokite, kada jūs susižavėjote baletu ir nusprendėte pačios pradėti lankyti baleto pamokas?

Gabriela: Tiesą sakant, baletu susižavėjau prieš vienuoliką metų, kai nuėjome į pirmąjį baleto spektaklį. Visada tėvams kalbėdavau apie gražias balerinas ir jų išpūdingus judesius. Žavėjau baletu ir visus tikindavau, kad užaugusi atrodysiu visai kaip tos nuostabios balerinos, kurios mane užbūrė savo lengvumu šokyje ir išraiškingais judesiais. Kai Patricia nusprendė lankyti baletą, aš buvau nusiteikusi

prieš šį pasiūlymą. Bijojau, kad jeigu man nepatiks, ne tik nemėgsiu šokti baleto, bet ir dings susižavėjimas juo. Tačiau sesės įtikinėjimai ir svajonės siekimas mane papirko. Grįžusi namo po pirmosios pamokos nenustojau kalbėti apie naujas pozicijas, judesius ir nuoširdžius mokytojus, kurie tik skatino eiti tikslo link. Taigi, viskas prasidėjo nuo spektaklių stebėjimo Lietuvos Nacionaliniame operos ir baleto teatre.

Patricia: Baletu susižavėjau būdama trejų metų, po baleto koncerto „Gulbių ežeras“. Baleto spektaklis plačiai atvėrė man akis, jos suspindėjo lyg mažos žvaigždutės ir jam pasibaigus buvau lyg žaibo nutrenkta. Per visą kūną bėgiojo šiurpuliukai. Pasakiau mamai, kad noriu šokti taip, kaip spektaklyje šoko nuostabiai atrodančios balerinos. Mama mane tikino, kad baletas yra sunkus ir ilgas darbas, reikalaujantis ištvermės ir laiko, minėjo, kad vien tik noro ir užsispyrimo neužtenka tapti profesionalia šokėja. Tačiau mano aštrus charakteris privertė mamą užrašyti mus į bandomąją pamoką. Tą dieną ryškus žiburėlis atvėrė naujas duris ir nuo pirmos dienos įsimylėjau baletą. Po bandomosios pamokos, su nepamirštamais įspūdžiais, kartu su tėvais nusprendėme, kad pradėsiu lankyti baleto pamokas.

Tikiu, jog per tiek metų baletas kai kuriems galėtų pabosti, pasidaryti per daug monotoniškas, tačiau kas pastumia jus nesustoti ir toliau šokti?

Gabriela: Kiekvienais metais aplanko svarstymai, ar verta šokti baletą ir aukoti savo laiką. Bet išvada visuomet būna vienoda, kad baleto aš nepaliksiu. Neplanuoju savo ateities profesiją sieti su baletu, tačiau tuo pačiu neįsivaizduoju ir gyvenimo be jo. Kai vienuolika metų įdedi tiek darbo ir pastangų, mėgstamas užsiėmimas tampa ne tik kasdienybė, bet taip pat ir sielos dalimi. Baletas tarsi įauga į tave ir

kartais vieninteliai žodžiai, kuriais gali save išreikšti, būna baleto judesiai. Prie motyvacijos visada prisideda ir mokytojai, artimieji bei draugai. Jie skatina tave judėti pirmyn, siekti užsibrėžtų tikslų ir įrodyti, kad tu nepasiduos.

Patricia: Aš, kaip ir visi šokėjai, esu ne išimtis. Man taip pat būna dienų, kai trūksta motyvacijos ir atrodo, kad viskas nesiseka, neišeina. Tomis dienomis norisi viską mesti ir ieškoti naujų veiklų. Tačiau prisiminus tai, kad pasaulyje nėra tobulo žmogaus, kad viskas negali iš karto pavykti, noras viską mesti iš karto dingsta. Pradedu suvokti, kad garsiausios balerinos lipo mažais laipteliais, nuolat tobulėjo. Atsiranda noras išmokti naują judesį, ar sušokti naują variaciją, atsiranda noras nepasiduoti ir pačiai sau įrodyti, kad nesu blogesnė negu kitos. Visa tai man neleidžia pasiduoti. Daug motyvacijos suteikia ir gautos pastabos iš mokytojų, pagyrimai bei paskatinimai. Tai man suteikia motyvacijos ir pastumia judėti į priekį.

Kas, jūsų nuomone, yra sunkiausia šokant baletą?

Patricia: Mano nuomone, balete nėra vieno sunkiausio dalyko. Kiekviena dalelė, formuojanti baletą, turi savų plusų ir savų minusų. Manau, kad dauguma šokėjų sutiktų su manimi, kad vienas iš sunkiausių dalykų šokant baletą yra rasti motyvacijos tai daryti ir nepasiduoti. Be abejo, laiko planavimas taip pat yra labai svarbus ir sunkus dalykas balerinoms. Nuolat turi paaukoti tam tikrą veiklą, norėdama pasiekti gero rezultato kitoje veikloje. Kad ir kaip bebūtų su laiko planavimu ar motyvacija, labai svarbus dalykas balete, be kurio neįmanoma apsieiti, yra emocijos ir lengvumas. Šokdama baletą turiu nuolat šypsotis ir pateikti žiūrovams geriausią variantą. Nesvarbu, ar man kažką skauda, ar atsitiko nelaimė prieš pasirodymą, turiu šypsotis ir paveikti žiūrovą

taip, kad jam atrodytų, jog šokti baletą yra bene lengviausias dalykas pasaulyje. Tu turi šokti lyg plunksna ir perteikti šokio pagrindinę mintį to nepasakant. Šie dalykai, mano nuomone, yra sunkiausi.

Gabriela: Manau, kad sunkiausia šokant baletą yra išeiti iš savo komforto zonos ir nepasiduoti, kai kas nors nepavyksta. Šokti vienam, kai į tave niekas nežiūri ir šokti salėje ar scenoje, kur pilna žiūrovų, yra du skirtingi dalykai. Kai tavęs niekas nestebi, atsiskleidžia visos tavo spalvos, tu gali savęs nevaržyti ir išreikšti viską, kas vyksta tavo viduje. Tačiau kai kas nors tave stebi, labai sunku išeiti iš savo komforto zonos ir parodyti tikrąją save. Taip pat būna dienų, kai nesiseka ir nepavyksta tinkamai sušokti, atlikti judesius. Tuomet labai sunku nepasiduoti ir judėti pirmyn.

Kadangi esu lankiusi baletą, galiu teigti, kad jis tikrai nėra lengvas sportas ir užima daug laiko. Ar lengva suderinti mokyklą, namų darbus su baleto treniruotėmis?

Patricia: Laiko planavimas yra svarbus visose srityse - tiek mokykloje, tiek darbe, taip pat ir balete. Suderinti mokyklą ir namų darbus su baletu nėra lengva. Kaip ir minėjau, nuolat turi kažką paaukoti dėl baleto pamokų. Dažniausiai tai būna klasės išvykos. Tačiau būna ir taip, kad padaro šokio repeticiją pamokų metu. Tą dieną neateini į tam tikrą pamoką, tačiau atsakingas mokinys visada paklaus klasiokų ar mokytojų, ką jie veikė tą dieną. Atsitikus tokiam dalykui, aš visada pasidomiu apie pamokos temą ir klausiu, jei kažko nesuprantu. Kalbant apie namų darbus, ne visada viską spėju atlikti tą dieną. Dabar esant karantinui kažko nespėjus pabaigti ar pasikartoti kokiam nors kontroliniui, atsikeliu anksčiau, prieš pamokas, pavyzdžiui ketvirtą rytę ir pabaigiu tai, ko nespėjau. Dažniausiai mokinių pasiteisinimai būna, kad nespėja atlikti

namų darbų dėl tam tikro būrelio. Tačiau, mano nuomone, visada atsiras išeitis viską suspėti laiku, tiesiog reikia netingėti ir įdėti pastangų.

Gabriela: Išties, labai sunku rasti laiko šiam užsiėmimui, mokyklai ir dar skirti laiko sau bei poilsiui. Vienas svarbiausių dalykų yra susiplanuoti savo dieną, paskirstyti laiką taip, kad nei viena veikla nenukentėtų. Kadangi pamokos vyksta rytę/dieną, o baletas - vakare, tai nėra labai sunku. Bet ne kartą reikėjo praleisti pamokų dėl konkursų ar treniruočių. Laiką namų darbams su baletu yra sunkiau suderinti. Bet net ir tokiu atveju yra išeitis - atsikelti rytę ir užbaigti ar padaryti nebaigtus darbus. Taigi, viskas yra įmanoma, tereikia noro ir pastangų.

Kad jau užsiminiau apie konkursus, ar dažnai juose dalyvaujate? Kas jums labiausiai įsimena konkursų metu?

Patricia: Prieš prasidedant pandemijai neretai dalyvaudavome konkursuose. Važiudavome į tam tikrą miestą ar šalį ir patirdavome daug išpūdžių, kurių neįmanoma pamiršti. Žinoma, konkursuose būdavo daug streso ir nusiminimų. Tačiau visada būdavo ir džiaugsmo. Laimi ar nelaimi konkurso, vis tiek esi be galo laimingas, nes perlipi per save, susipažįsti su naujais žmonėmis, matai pasididžiavimu spindinčius mokytojų ir tėvų veidus. Tačiau dabar, paskelbus karantiną ir sugriežtinus tvarką, konkursuose yra gana sunku dalyvauti. Nusiunti filmuotą medžiagą ir teisėjai vertina tai, ką mato per kompiuterio ar mobiliojo telefono ekraną. Nuotoliniai konkursai jokių įsimintinų išpūdžių nepalieka. Netgi filmuojant šokį salėje esi tik tu, mokytoja ir žmogus su kamera. Todėl be galo laukiau, kai vėl leis dalyvauti konkursuose ir vykti į kitus miestus bei patirti neįkainojamus išpūdžius.

Gabriela: Visas procesas konkurso metu (ne per karantiną) yra įsimintinas. Bendrauji su žmonėmis, daliniesi savo įgudžiais, gauni patarimų iš kitų balerinų. Tačiau, mano nuomone, įsimintiniausia dalis, žinoma, yra pabaiga. Gauni apdovanojimą, ploja žiūrovai ir tavo aplanko be galo geros emocijos, kurios yra nepaprastos ir nepamiršamos. Konkursai karantino metu yra nuobodesni ir tikrai ne tokie įsimintini. Nufilmuojame variaciją ir siunčiame, teisėjai mus įvertina. Tad nieko ypatingo nenutinka. Labai pasiilgau tų tikrųjų konkursų.

Įsivaizduoju, kad pandemija stipriai paveikė visą teatro, baleto industriją, o gal aš klystu? Papasakokite, kaip treniruojatės karantino metu, ar yra lengviau?

Patricia: Šiuo metu grupinės baleto pamokos vyksta nuotoliniu būdu, o individualus ruošimasis konkursams – gyvai, salėje. Online pamokų metu labiau stipriname raumenis, nei tobuliname šokio techniką, nes tai yra lengviau daryti namų sąlygomis. Atliekame įvairius pratimus ant kilimėlio, kurie stiprina tam tikrą kūno raumenį ir neleidžia prarasti formos. Žinoma, yra ir pratimų, lavinančių pėdos vertimą bei lankstumą, taip pat ir šokio techniką. Dažnai atliekame sukinius, šuolius ir kitus pratimus prie lazdos. Man asmeniškai treniruotės namuose yra sunkiau, nei salėje. Nes, kaip ir minėjau, pratimai raumenims yra sunkesni, nei technikai. Mokytoja pastebi kiekvieną detalę ir paaiškina, ką darome ne taip. Man asmeniškai daug smagiau šokti salėje, todėl labai nekantrauju, kai vėl leis grįžti į sales.

Gabriela: Karantino metu treniruojamės namuose. Aišku, yra daug mažiau galimybių, nei šokant salėje. Negalime repetuoti grupinių šokių, atlikti judesių ar šuolių, kuriems reikia daugiau vietos. Namuose didesnę dalį pamokos skiriame pratimams skirtiems raumenims. Taip

pat atliekame judesius prie lazdos bei ant puantų. Daugiau dėmesio skiriame raumenų stiprinimui nei naujų šokių mokymuisi, nes tam tiesiog nėra galimybių.

Pokalbio tęsinį skaitykite kitame laikraščio „Meridianas“ numeryje!

Virtuali kelionė Panemunės keliais ir takeliais

Simonas Vėgėlė

Vasarą visi mėgstame pakeliauti aplink Lietuvą, bet dažniausiai nežinome įdomių maršrutų, vietų ar kelių. Galėčiau Jus sudominti, pasiūlydamas įstabų maršrutą aplink Lietuvą! Išrinkau įdomiausias ir gražiausias vietas, važiuojant Panemunės keliu. Maršrutas prasideda Kaune, o baigiasi ties Jurbarku. Jį sudaro sudaro pilys, didingi dvarai, piliakalniai ir, aišku, kelias palei Nemuną.

Kelionę pradedame prie Kauno pilies. Kauno pilis - tai seniausias Kauno istorinis pastatas. Pilis tikrai atrodo didinga ir galinga.



Pavažiavę apie 30 kilometrų vakarų kryptimi pamatysime antrąją kelionės objektą - Raudondvario pilies dvarą. Raudondvaris - miestelis Kauno rajone ant aukšto Nevėžio upės kranto. Netoliese Nevėžis įteka į Nemuną. Akis malonina ir įsimintina Raudondvario panorama nuo Kauno pusės.

Per ilgus amžius rūmai ne kartą rekonstruoti, pertvarkyti. Restauruoti rūmai

tapo ištaiginga Tiškevičių rezidencija. Dvarą supa dailiai sutvarkyti sodai.



Pavažiavus apie 9 kilometrus pietų kryptimi privažiuosime trečiąją kelionės objektą - Belvederio dvarą. Dvaro rūmai įsikūrę ant aukšto Nemuno kranto. Į juos nuo Panemunės kelio veda apie 60 m. aukščio laiptai, kuriuos sudaro 365 pakopos, tad belipdami jais, Jūs dar ir pasportuosite :). Iš išorės rūmai atrodo gražaus dizaino ir labai gerai išsilaikę, tačiau apleisti.



Pavažiavę 12,4 kilometrų pietų kryptimi atsidursime Veliuonoje, kur aplankysime Veliunos dvarą.

Tai viena medinių klasicistinių dvaro sodybų Lietuvoje. Dvaro rūmai – vieno aukšto. Veliunos dvaro sodyba yra su parku, kuriame auga retų medžių, tarp jų bene vieninteliai

Lietuvoje geltonžiedžiai tulpmedžiai. Dabar dvaro rūmuose veikia Veliuonos kraštotyros muziejus.



Pavažiavę apie 40 kilometrų į vakarus aplankysime Raudonės pilį. Raudonė išsidėsčiusi „dviem aukštais“ žemutinėje ir viršutinėje Nemuno terasoje. Per miestelį teka Raudonės upelis, nuo kurio gyvenvietė ir gavusi pavadinimą.

Stačiai kylančiu keliu užvažiuavę į antrąją gyvenvietės „aukštą“, pamatysite išpūdingą kitą Panemunės pilį – Raudonę. Raudonės pilis yra dešiniajame Nemuno krante, toje vietoje, kur prateka nedidelis Raudonės upelis. Beje, šiuo metu ten yra mokykla, bet sargė su malonumu papasakos apie pilį ir leis užlipti į bokštą.



Aukštame Nemuno krante, pasislėpusi tarp medžių, dunkso sena Panemunės pilis. Savo išvaizda ji skiriasi nuo kitų Lietuvos pilių, gal todėl, nes ji atrodo tokia paslaptiinga, apsupta senų medžių ir žalių tvekinų.

Dar daug galėčiau pasakti apie pakelėje snaudžiančius piliakalnius, srūvančio Nemuno

grožį... Patys pabandykit pakeliauti šiuo keliu, prižadu, kad šioje kelionėje Jūs pamatysit išpūdingų reginių bei patirsite daug išpūdžių su savo šeima!



Kaip išmokti planuoti savo laiką?

Urtė Tartenytė



Kadangi kiekvienas iš mūsų dabar sėdime užsidarę namuose, viena iš mums patraukliausių veiklų yra gulėjimas ant sofos su telefonu rankose. Visi mes karantiną praleidžiame skirtingai - vieni suima save į rankas, pradeda daugiau sportuoti, piešti, skaityti, dirbti, gaminti ir t.t., o kiti tik sėdi interneto platybėse ir bando suprasti, kaip galima surasti tiek daug laiko ir darbams, ir poilsiui. Manau, kad daugelis iš mūsų norėtų taip pat pradėti gyventi produktyviau, todėl tikiuosi, kad šie patarimai padės ir jūs pamatysite, kad nereikia jokių papildomų minučių dienai, viskam puikiai užtenka 24 valandų!

Pirmiausia, kas yra tas laiko planavimas ir kam jo reikia? Laikas yra tikrai keistas dalykas - vienu metu atrodo, kad minutė trunka visą amžinybę, o kitą valandą viskas praeina kelis kartus greičiau. Laiko planavimas - tai lyg gebėjimas paaimti visą savo laiką ir jį tvarkingai sudėlioti kartu su savo veiklomis. O tai yra gan svarbu. Mokslininkai yra įrodę, kad laiko kontroliavimas sumažina streso lygį, planuojant laiką gaunami kokybiškesni rezultatai, išsivysto savikontrolė ir drausmė, atsiranda pasitikėjimas savimi ir tuo, ką tu darai.

Kaip visa tai pradėti? Daugelis daro klaidą ir nuo pačios pradžios viską daro itin detalai ir kruopščiai, o kai tai jiems duoda tik daugiau streso, galų galiausiai atsisako laiko planavimo, todėl pats piras patarimas būtų pradėti viską pamažu - neskubėkite ir planuokite tik dalį dienos. Tai kartokite apie 21 dieną (moksliškai įrodyta, kad po tiek dienų kartojamas nuoseklus veiksmas tampa įpročiu) ir tada po truputėlį didinkite planuojamų veiklų skaičių. Pats svarbiausias yra pats pirmutinis žingsnis. Jeigu jo nežengsite - nieko nebus, tereikia tik išdrįsti ir greitai viskas bus taip, kaip jūs norite.

Ir, galiausiai, kokie yra svarbiausi patarimai, planuojant savąjį laiką?

- Pirmiausia visada reikia atlikti svarbiausius darbus, todėl geriausia juos susiplanuoti ir atlikti pirmos dienos pusėje.
- Turėkite ir pasižymėkite tikslą. Turint tikslą viskas vyks daug paprasčiau.
- Atraskite jums patogiausią laiko planavimo būdą. Tai gali būti darbų rašymas ant lipnių lapelių ar kokiame sąsiuvinyje, visko užsirašymas telefono kalendoriuje, užrašų arba kokioje kitoje programėlėje.
- Kiekviena savaitės diena - skirtingas savaitės darbas. Jeigu norite pradėti sportuoti/jau sportuojate, sportui paskirkite antradienį ir ketvirtadienį, piešimui, istorijų rašymui, kitos kalbos mokymuisi ar kokiam kitam laisvalaikio užsiėmimui skirkite trečiadienį,
- Nepersistenkite ir darykite viską savo įprastu būdu ir ritmu. Nesinervinkite, jeigu kažkas nepavyksta. Tiesiog nusiraminkite ir neskubėdami bandykite viską iš naujo.

- Kruopščiai planuokitės rytojū, o savaitės ir mėnesius - paprasčiau.
- Nepraleiskite laisvo ir poilsio laiko telefone, o paskaitykite knygą arba nuveikite kažką naudingesnio.
- Vienu metu skirkite dėmesį vienam dalykui.
- Apmąstykite ir suskirstykite savo laiką tinkamai.
- Matykite darbą kaip pramogą. Tada pajusite ir malonumą, ir pasitenkinimą.
- Jeigu reikia, apsilankykite šiuose puslapiuose: <https://debesyla.lt/laiko-planavimas/>, <https://www.verslokursai.lt/tinklarastis/straipsniai/12-laiko-planavimo-patarimu-6.html> , <http://desiniojiranka.lt/kodel-verta-planuoti-laika/> , <https://www.planavimoguru.lt/laiko-planavimas/> , <https://www.starfishacademy.lt/kodel-yra-svarbu-planuoti-laika/> , <https://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/santykiai/laiko-planavimas-laikantis-siu-5-principu-jusuproduktyvumas-gali-isaugti-dvigubai-1024-1213674> , <https://www.moteris.lt/lt/psichologija/g-24811-7-patarimai-kaip-ismokti-kontroliuoti-savo-laika> , <http://www.jasiukevicius.lt/5-patarimai-kaip-planuoti-laika/>

1. Skubūs - svarbūs	2. Neskubūs, bet svarbūs
3. Skubūs, bet nesvarbūs	4. Neskubūs ir nesvarbūs

Mokslas TURI būti idomus!

Marsas yra arčiau, nei galime įsivaizduoti

Pijus Kliukas



Žmonės visad siekė kažko naujo. Mus nuo pat žmonijos pradžios žavėjo kosmosas, žvaigždės ir kitos planetos. Atsiradus naujoms technologijoms gavome galimybę keliauti į kitas planetas ir ieškoti naujos gyvybės. Viena iš planetų, kurioje manoma, kad yra gyvybė, tai Marsas.

Šių metų vasario 18 dieną marse nusileido naujausias marsaeigis pavadinimu „Perseverance“ arba „Atkaklumas“. Toną sveriantis nedidelio visureigio dydžio aparatas turi devyniolika kamerų ir du mikrofonus, kurie, kaip tikisi mokslininkai, leis pirmąkart įrašyti Marso garsus.

Ši misija gali patvirtinti mūsų spėjimus apie gyvybę marse. Šis marsaeigis keliavo 7 mėnesius, per kuriuos nuskriejo 470 milijonus kilometrų nuo žemės. Nusileisti, turbūt, buvo pati sunkiausia kelionės dalis. Marsaeigis nuo patekimo į marso atmosferą turi tik 7 minutes,

skirtas nusileisti. NASA inžinieriai tai vadina „septyniomis siaubo minutės.“ Tik 40 procentų misijų metu nusileidimas buvo sėkmingas. Didžiausias iššūkis yra tas, kad marsaeigis turi nusileisti visiškai pats, nes duomenys nuo žemės iki raudonosios palnetos keliauja apie 11 minučių. Kai mes gauname žinią, kad „Atkaklumas“ patenka į atmosferą, jis jau būna nusileidęs prieš kelias minutes.

Marsaeigis turėjo nusileisti į apie 40 kilometrų pločio „Jezero“ kraterį. Žiūrėdami į palydovo nuotraukas mokslininkai mano, kad šitame krateryje prieš milijardus metų galėjo būti ežeras.

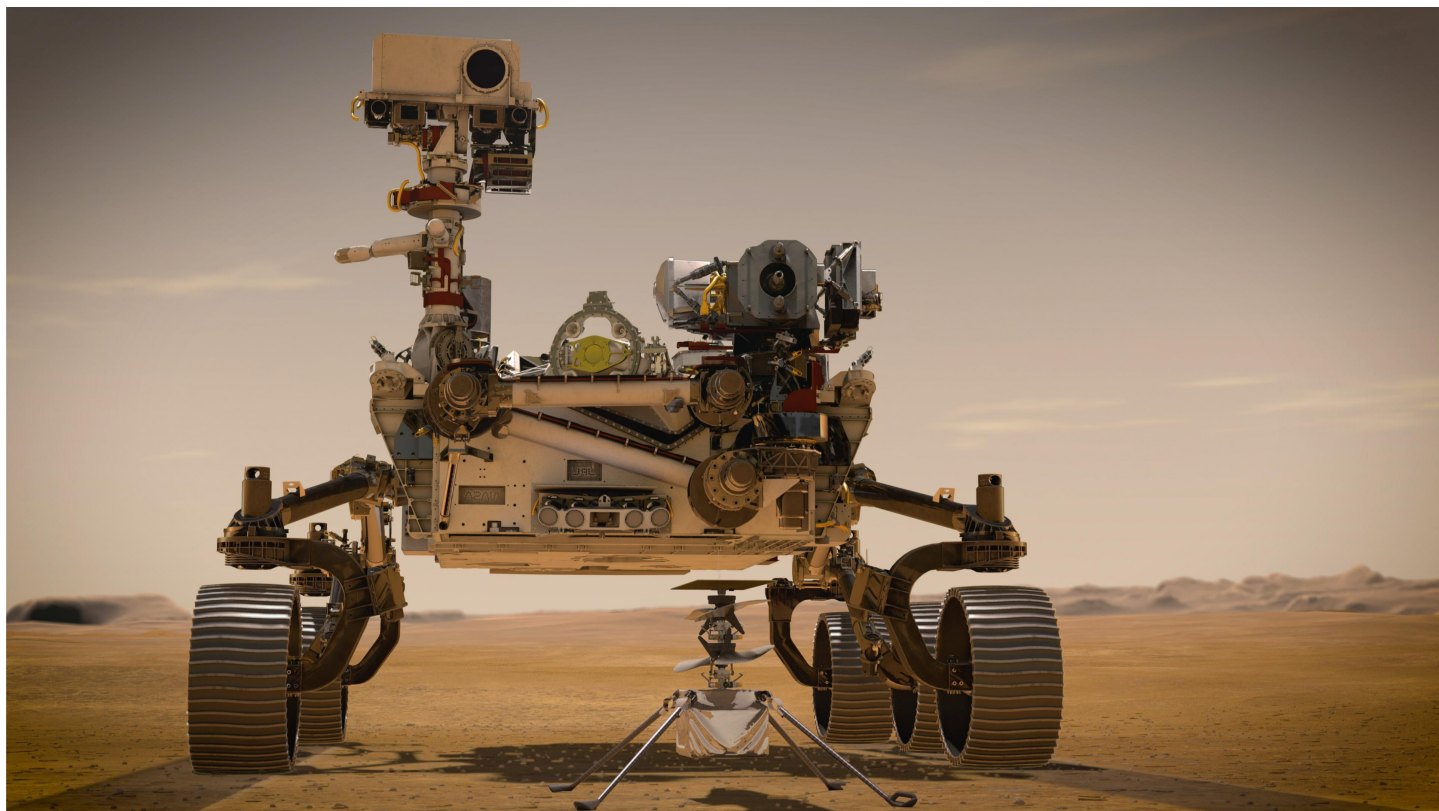


Šiuo metu Marsas nėra gyvybei draugiška planeta: jo temperatūra per žema skystam vandeniui, plonas atmosferos sluoksnis praleidžia daug radiacijos. Bet prieš maždaug 3,5 milijardus metų ar daugiau marso paviršiumi tekėjo vanduo. Vanduo raižė kalnus ir kraterius, nuo tirštesnės atmosferos mažiau radiacijos galėjo patekti į aplinką. Vanduo yra pagrindinė sąlyga paprastai gyvybei atsirasti, todėl manoma, kad anksčiau raudonoje palnetoje buvo tinkamos salygos gyvybei.

Marse temperatūra kartais pasiekia 20 laipsnių, visai kaip žemėje. Dėl labai plonos jo atmosferos ir magnetinio lauko nebuvimo

Marsas kol kas mums nėra tinkamas gyvenimui, bet tai yra vieną tikimiausių vietų ieškoti gyvybės, arba kažkada gal net ir patiems ten gyventi.

Jei norite sužinoti daugiau informacijos apie šią ekspediciją, eikite į: <https://mars.nasa.gov/mars2020/timeline/overview/>



Kā būtina žinoti apie chemija?

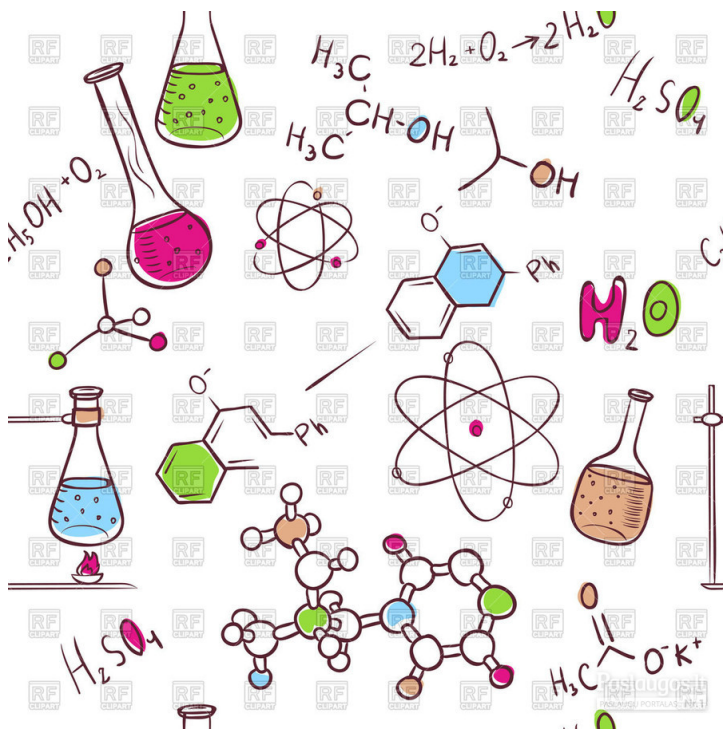
Eva Anusaitė

Chemija yra mokslas, tiriantis elementus ir junginius, kuriuos sudaro atomai ir molekulės. Chemija tiria jų sudėtį, struktūrą, savybes, jų elgseną ir reakciją, kurią jie patiria reguluodami su kitomis medžiagomis.

Nuo seniausių laikų žmonės naudojo technologijas, kurios šiais laikais sudaro chemijos pagrindą. Tai - ugnies atradimas, metalų išgavimas iš rūdos, keramikos ir glazūrų gamyba, alaus ir vyno fermentavimas, chemikalų iš augalų ištraukimas ir daug daugiau.



Antoine Lavoisier yra laikomas „chemijos tėvu“. Jis įrodė, kad deguonis yra pagrindinė degimo medžiaga, ir davė elementui jo pavadinimą. Jis sukūrė šiuolaikinę cheminių medžiagų pavadinimų sistemą. Antoine Lavoisier susituokė su Marie-Anne Paulze Lavoisier, o ji yra laikoma chemijos motina. Ji buvo prancūzų chemikė. Marie-Anne labai prisidėjo



prie vyro (Antoine Lavoisier) labaratorijos darbo.

Nors ir Antoine Lavoisier yra laikomas „chemijos tėvu“, pirmoji žinoma chemikė buvo moteris – Tapputi Belatekallim. Ji distiliavo gėlių ir kitų aromatinių medžiagų esencijas ir filtravo jas, kol išgavo jai patinkantį aromatą.

Chemija yra didelė mūsų kasdienybės dalis. Chemijos mokslo pėdsakų mes galime rasti maisto produktuose, ore, valymo chemikaluose, mūsų emocijose ir net bet kokiame objekte, kurį galime pamatyti ar paliesti. Kodėl mus pravirkdo svogūnai, kodėl ledukai plūduriuoja, kas atsitinka sumaišius sodą su citrina? Į visus šiuos klausimus atsako chemijos mokslas.

Mokytojas kitu kampu: Jūratė

Ar skiriasi mokytojas mokykloje nuo mokytojo už jos ribų? Kuo gyvena mokytojas? Rubrikoje „Mokytojas kitu kampu“ interviu su VIMS direktoriaus pavaduotoja **Jūrate!**

Edilija Markauskaitė

Kas Jums suteikia didžiausią džiaugsmą? Kodėl?

Rytą vos pramerkusi akis patikrinu, ar šviečia saulė. Jei taip, geros nuotaikos ir energijos užtenka iki vakaro. Dieną pradžiugina maži dalykai – kvapnios kavos puodelis, geras žodis, pokalbis. Gerai jaučiuosi, kai aplink šurmuliuoja žmonės. Dabar to labai trūksta.

Kuri valstybinė šventė Jums labiausiai patinka? Kodėl?

Kovo 11-oji! Nes tai 1990 metų diena, kurią puikiai prisimenu. Susitikome su draugais, sveikinome vieni kitus, kalbėjome, žinojome, kad dabar viskas bus kitaip. Juk pagaliau vėl esame Nepriklausoma valstybė! Tikėjome, kad nuversime kalnus Lietuvos labui, mūsų vaikai augs laisvoje šalyje, galėsime drąsiai sakyti, ką galvojame, keliauti ir mokytis ten, kur norime. Lietuva nepaprastai pasikeitė per tuos 31 Nepriklausomybės metus. Esate laimingi, gimę laisvoje Lietuvoje!

Ar turite Jūsų nemėgiamą orą? Jei taip, kokį?

Nėra blogo oro, yra tik netinkama apranga. Vis tik nemėgstu pažliugusio sniego ir pilko dangaus.

Ką mėgstate veikti laisvalaikiu? Ar norėtumėte veikt kažką kito?



Laisvalaikiu keliauju. Šiuo metu tik į artimiausią mišką. Mėgstu gaminti - man tai poilsis, kūryba ir improvizacija. Daug skaitau. Kartais apima nerimas, kad nespėsiu perskaityti daugybės nuostabių knygų. Kai kurias skaitau kelis kartus. Ką dar norėčiau veikti? Dainuoti. Labai to trūksta. Vaikystėje ir jaunystėje daug dainavau (lankiau muzikos mokyklą).

Ar turite mėgstamą vietą? Jei taip, kokia tai vieta ir kodėl?

Mėgstamiausia vieta Lietuvoje – Kuršių nerija. Esu aplankiusi ten visus kampelius.

Būtinai nors kartą metuose nuvažiuoju. Vilniuje mėgstamiausia vieta – senamiesčio gatvelės. Širdis labiausiai atsigauna mamos namuose Šiauliuose.

Be kokio dalyko Jūsų diena atrodo nepabaigta?

Neužmiegu nepaskaičiusi knygos. Ir dar... kažkur radau, kad vakare būtina mintyse atgaminti, kas tą dieną įvyko gero. Taip ir darau. Pasirodo, tų gerų dalykų per dieną yra daugybė.

Ar turėjote mėgstamą pamoką? Jei taip, kokią ir kodėl?

Labai mėgau anglų kalbos, lietuvių kalbos ir biologijos pamokas. Jos man tiesiog sekėsi. Geriausiai jaučiausi kūno kultūros pamokose. Nes jas vedė nuostabus mokytojas! Įsivaizduokite, jis atsinešdavo į pamoką patefoną (žinote, kas tai yra?) ir mes šokdavome.

Kokia apranga Jums labiau patinka – puošni ar patog?

Patinka patogiai apranga. Ieškau stilingų detalių.

Kokia yra Jūsų mėgstamiausia gėlė?

Visa, kas žydi, kvepia ir žaliuoja, yra nuostabu. Labai patinka tulpės, pievų gėlės. O pati gražiausia yra žydinti obelis.

Ar visada galvojote apie darbą mokykloje? Kas Jus privedė prie šio sprendimo?

Mano mama yra mokytoja. Ji savo gražiu pavyzdžiu ir parodė man tą kelią. Mokiausi puikiai, galėjau rinktis, ką studijuoti. Pasirinkau pedagogikos studijas ir nesigailiu. Žinote, kodėl? Todėl, kad niekada nebūna nuobodu- mokykloje gyvenimas virte verda (net ir už ekrano, kaip

dabar). Be to, dirbdama mokykloje, pažinau daugybę nuostabių žmonių.

Ačiū už pokalbį!



Meridianas rekomenduoja

VIMS bendruomenės narių kūrybinės laisvės vieta.

Filmo „Interstellar” recenzija Laurynas Rytel



Filmas „Interstellar” yra vienas geriausių kosmoso ir mokslinės fantastikos filmų. Manau, kad vieno karto peržiūros neužteks, norint suprasti filmo pagrindinę mintį. Peržiūrėjus šį filmą, gali iškilti daug klausimų, į kuriuos patys nerasite atsakymo. Todėl rekomenduoju šį filmą peržiūrėti kelis kartus, kad įsigilintumėte ir suprastumėte šio nuostabaus filmo mintis.

Mano nuomone, šis filmas yra vienas geriausių režisieriaus Christopher Nolan filmų. Filmą mane sužavėjo net tik gera Matthew McConaughey vaidyba ir nuostabi Hoyte van Hoytema kinematografija. Dėl išpūdį man paliko Hans Zimmer garso takelis, už kurį jis gavo Oskaro apdovanojimą. Taip pat šiame filme yra pritrenkiantys vaizdo efektai, dėl kurių net kvapą užgniauždavo.



Šis filmas yra paremtas moksliniais faktais, todėl visi įvykiai, kurie vyksta filme, galimi ir realybėje. Filme yra tiksliausiai pavaizduojama juodoji skylė, tai mane labai sužavėjo.

Pagrindinis veiksmas vyksta dabartyje, kosmose. Buvęs astronautas su savo dukra per neatidumą įvažiuoja į slaptą NASA bazę. NASA bazėje jam paaiškina, kad žmonija yra „ant išlikimo ribos”, todėl jis turi skristi su komanda į kosmosą.

Skrydis trunka ilgai, galiausiai komanda pasiekia planetą, kur gyvena žmogus. Astronautai bando nepažįstamąjį išgelbėti, bet jis pavogia lėktuvą ir skrenda kosminės bazės link. Jam nepavykus prisišvartuoti prie bazės, kosminis lėktuvas susprogsta. Tada komanda grįžta į savo kosminę stotį ir skrenda juodosios skylės link. Tolimesnis veiksmas yra dar labiau intriguojantis ir netikėtas, bet viso filmo siužeto nenoriu atskleisti.

Visiems, kuriems patiks šis filmas, rekomenduoju pažiūrėti ir kitus Christopher Nolan filmus, pavyzdžiui „Inception“ ir „Tenet“. Todėl nieko nelaukdami ateinantį savaitgalį pasispraginkite spragėsių ir pažiūrėkite „Interstellar“. Tikiuosi, kad šis filmas jums paliks tiek pat gerų ir įdomių išpūdžių, kokius paliko ir man!

Kiek žmonių, tiek nuomonių

Ūla Vilkauskaitė

Jau visi metai, kai gyvename vien naujienomis apie COVID-19. Negana to, kad kiekvieną dieną girdime siaubą keliančias žinias apie šio viruso nusineštas aukas, pastarosiomis savaitėmis vis didesni nesutarimai kyla tarp pačių žmonių, kurie vis nesutaria ties viena tema – ar LGBT bendruomenę sudarantys žmonės yra kitokie? Kadangi kiekvienas žmogus turi savąją nuomonę, ši tema nėra išskirtinė. Daugelio valstybių piliečiai pasiskirstė į kelias grupes.

Pagrindinę grupę sudaro LGBT bendruomenė, kuri visomis jėgomis bando įtikinti kitaip mąstančius asmenis. Ši bendruomenė mano, kad gėjai, lesbietės, biseksualai, translyčiai ir kiti turi tokią pat teisę mylėti ką nori, atrodyti kaip nori ar būti tos lyties, kurios nori. Šie žmonės nori būti priimami visuomenės tokie, kokie yra ir t.t.

Kitai grupei priskiriami asmenys, kurie nepalaiko LGBT bendruomenės, turi savo įsitikinimų ir priežasčių. Manantys, kad nėra normalu reikalauti tokių teisių, kaip gėjų arba lesbiečių poroms leisti įsivaikinti vaikus, mylėti tos pačios lyties žmones, keisti lytį, nes nesijauti savimi ir t.t.

Dar vieni - tai tie, kurie nepalaiko nei vienos pusės arba palaiko abi. Taip pat gali palaikyti tik dalį šios bendruomenės narių. Šie asmenys neturi nieko prieš LGBT bendruomenę, bet ir nekovoja už jų teises. Asmenys yra neutralūs.

Daug asmenų savo nuomonę išreiškia socialiniuose tinkluose. Vieni išreiškia



nepasitenkinimą, neapykantą, todėl nenuostabu, kad galime išgirsti ir grasinimų iš LGBT bendruomenei nepritariančių asmenų. Palaikantys visas eitynes už žmonių lygybę savo nuomonę taip pat išsako garsiai. Galime pastebėti ant balkonų pakabintas vaivorykštės spalvų vėliavas, translyčiai nebebijo kalbėti apie savo pasikeitimus, gėjai ar lesbietės viešumoje laisviau rodo savo meilę ir skatina kitus tai daryti.

Didžiulė kova vyksta tarp žmonių visame pasaulyje. Visi turi savo stiprią nuomonę, argumentų ir pasiruošę įrodyti savo tiesą. Tai visgi kas laimės? Ar yra įmanoma rasti kompromisą šitose peštynėse? Jei ir įmanoma atsakyti į šiuos klausimus, tikriausiai atsakymą sužinosime dar negreitai. Vienaip ar kitaip reiktų pabrėžti, kad, pasirenkant savąjį požiūrio tašką, svarbu išlikti humaniškam ir neprarasti sveiko proto, vadovautis pagrįstais įsitikinimais. To ir linkėčiau kiekvienam.

Feminizmas - nuo Antikos iki šių dienų

Izabelė Zakarauskaitė

Feminizmas - tai visuomeninis ir politinis judėjimas, kurio tikslas yra pasiekti, kad moterys turėtų visas politines, socialines ir ekonomines teises bei galimybes, lygias vyrų teisėms. Nors sąvoka feminizmas (nuo pranc. žodžio „*féminisme*“) atsirado tik 1837 m., šio judėjimo šaknys yra žymiai giliau. Moterų istorijos mėnesio proga nusprendžiau parašyti apie įdomiausius šio judėjimo momentus.



Platonas

Antikos laikais graikų filosofas Platonas teigė, kad moterys turi vienodus sugebėjimus kaip ir vyrai. Deja, su Platono idėjomis sutiko ne visi. Senovės Romos istorikas Markas Porcijus Katonas teigė, kad iš karto moterims tapus lygioms vyrams, jos taps už juos viršesnės.

1405 m. Christine de Pizan parašė knygą „Knyga apie Damų miestą“. Knygoje autorė piktinosi moterų diskriminacija viduramžiais. 1792 m., švietimo laikotarpiu, Mary Wollstonecraft išleido knygą „A Vindication of the Rights of Woman“ (liet. Moters teisių patvirtinimas). Knygoje autorė pateikė daugybę argumentų dėl lyčių lygybės. Knygos citatos iki šiol yra vartojamos diskusijose apie feminizmą. Panašiu laikotarpiu Amerikos prezidento Johno Adamso žmona Abigailė Adams aktyviai aktyviai dalyvauja politikoje,

todėl yra neretai vadinama modernia moterimi iš kolonijinių laikų. Ji buvo didelė Amerikos revoliucijos, moterų teisių, vergystės panaikinimo ir moterų teisių į išsilavinimą šalininkė. Abigailė buvo verslininkė ir politikė tuo metu, kai moterys neturėjo teisės turėti savos žemės ar eiti į mokyklą. Ji iki šiol atsiminama savo fraze „Nepamiršk damų“, kurią neretai naudojo rašydama laiškus savo vyrui prieš jam priimant sprendimus.



Abigailė Adams

1848 m. įvyko „Seneca Falls“ konvencija, skirta moterų teisių aptarimui. Jos metu Elizabeth Cady Stanton, Lucretia Mott ir kitos aktyvistės už moterų teises pateikė „Sentimentų deklaraciją“. Joje buvo teigiama, kad moterys ir vyrai yra sukurti lygūs ir pareikalavo teisės balsuoti. Spaudoje ir deklaracija, ir konvencija buvo kritikuojami ir priimti su pašaipa. Tačiau nemažai buvo ir deklaracijos šalininkų. Vienas jų - Amerikos aktyvistas Frederikas Douglas, kuris teigė, kad jis, kaip juodaodis vyras, negali priimti teisės balsuoti, jeigu tokia pati teisė nebus suteikta moterims. Šie įvykiai pradėjo pirmąją feminizmo bangą. Žmonės, reikalaujantys suteikti moterims balsavimo teisę, buvo vadinami sufražistais.

Šis judėjimas pamažu progresavo. 1893, Naujoji Zelandija tapo pirmąja valstybe, suteikusia moterims teisę balsuoti. Netrukus jos pavyzdžiu pasekė Australija (1902 m.), Suomija



(1906 m.), Norvegija (1913 m.), Danija ir Islandija (1915 m.). Nemažai Europos valstybių, tarp jų ir Lietuva (1918 m.), rinkimų teisę moterims pripažino tarpukario metais. Paskutinės Europos šalys, suteikusios moterims rinkimų teisę, buvo Šveicarija (1971 m.) ir Lichtenšteinas (1984 m.). Amerika balsavimo teisę moterims suteikė 1920 m., dalinės pergalės sufražistės pasiekė ir Jungtinėje Karalystėje, kur 1918 m. balsavimo teisę buvo suteikta moterims virš 30 metų.



XX amžiaus 6 dešimtmetyje prasidėjo antroji feminizmo banga, užsitęsusi iki vėlyvųjų aštuoniasdešimtųjų. Judėjimą pradėjo Betty Friedan knyga „The Feminine Mystique”, kurioje buvo šnekama apie moterų padėtį per paskutinius dešimtmečius. Šio judėjimo šūkis „The Personal is Political” reiškė tai, kad dėl kai kurių negatyvių moterų patirčių yra kalta

patriarchalinė sistema ir lyčių nelygybė politiniuose reikaluose. Moterys kovojo dėl lytinio smurto, priekabiavimo, šeimyninio smurto, smurto prieš moteris, nesaugių darbo vietų šalinimą. Susiformavo liberaliojo, radikaliojo, marksistinio socialistinio, postmoderniojo feminizmo atmainos.

Dabar vykstanti trečiojo feminizmo banga siekia sustabdyti prievartą ir suteikti vienodas teises visoms moterims. Akcentuojama, kad antrosios bangos feminizmas suteikė naudos tik privileijuotoms moterims ir nepakankami šnekėjo apie transeksualias, įvairių rasių ir socialinių statusų moteris. Trečiojoje feminizmo bangoje moterys yra skatinamos parodyti savo skirtumus, pasitikėti savimi, nepasiduoti spaudimui, netylėti apie patiriamą smurtą, dalintis savo patirtimis, gerbti visas moteris ir pačioms priimti sprendimus už savo kūną.

Lietuvoje feminizmas prasidėjo XX a. pabaigoje. Jame aktyviai dalyvavo įvairios



visuomenės veikėjos, kūrėsi moterų religinės, švietimo organizacijos. Antroji feminizmo banga Lietuvoje prasidėjo atkūrus nepriklausomybę. Susidarė dvi feminizmo pakraipos: akademinis feminizmas ir moterų visuomeninis judėjimas. Iš viso 2003 m. Lietuvoje veikė 40 moterų organizacijų. Feministinių organizacijų veiklos kryptys: lyčių lygybė politikoje ir socialinėje sferoje, motinos ir vaiko socialinė rūpyba, vaikų švietimas, kova prieš fizinį, lytinį, psichologinį smurtą, prekybą moterimis ir kitos. Vilniaus ir Kauno universitetuose įkurtas Lyčių studijų centras. Buvo leidžiamas žurnalas „Feminizmas, visuomenė, kultūra“.

Lyčių nelygybė vis dar egzistuoja. Šių dienų aktualija - Stambulo konvencijos (Europos Tarybos konvencija dėl smurto prieš moteris ir smurto artimoje aplinkoje prevencijos ir kovos su juo) ratifikavimas. Kyla daug diskusijų, priešpriešos, nesutarimų dėl konvencijos turinio, įtakos tradicinėms vertybėms, lyties sampratos. Nežinia, kokią realią įtaką visuomenei turės ši konvencija, tačiau svarbu jau tai, kad Stambulo konvencija sukėlė tiek daug diskusijų. Nes kai yra klausimas, bus ir atsakymas.

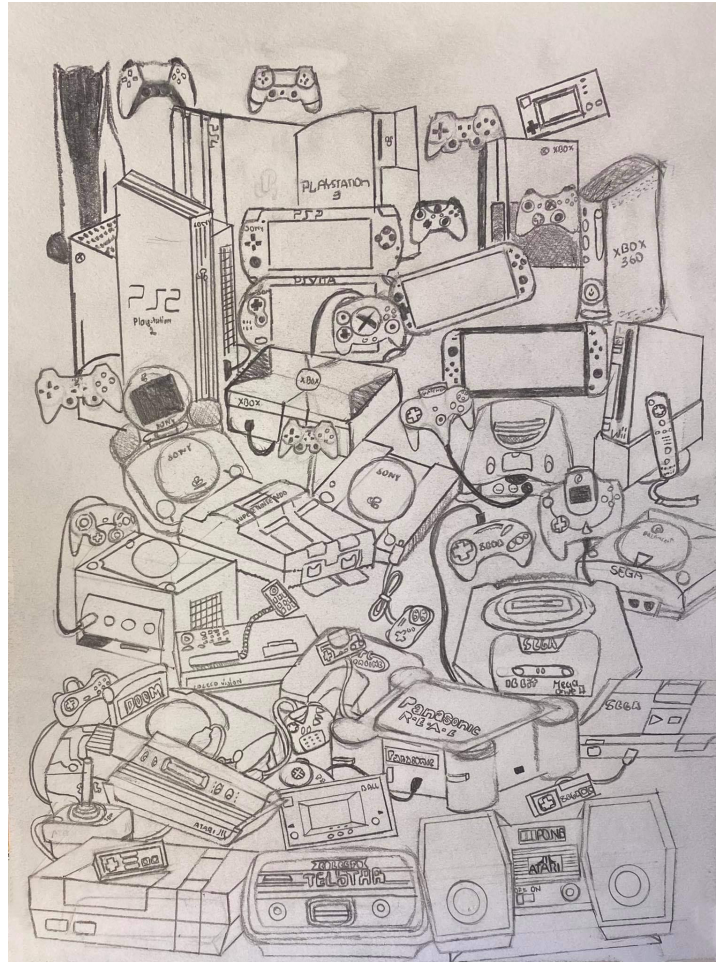
Jeigu norite sužinoti daugiau apie feminisčių nueitą kelią, rekomenduoju pažiūrėti šį filmą: „Mothers.Daughters. Rebels. Suffragette” (2015 m.).

~~„TAIGI ČIA BERNIUKAI!”~~
 (LYTIS NĖMIA PATEISINIMAS
 SMURTINIAN AR KITUS
 ŽEMINANČIAM ELGESIUI)
 N300

Kaleidoskopas

VIMS mokyklos bendruomenės kūryba

VIMS bendruomenės narių kūrybinės laisvės vieta. Pavasario laikraščio numeryje susipažinkite su mūsų mokyklos mokinių meniniais gebėjimais dailės ir piešimo srityse.



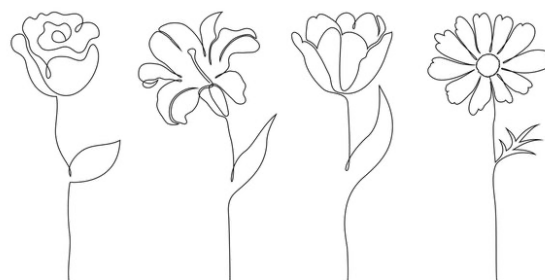
Dalijamės 8B klasės mokinio **Kipro** darbais. Šiuose juodai baltuose vaikinų darbuose atsispindi detalių ir visumos darna. Piešiniai atskleidžia ir tam tikrus Kipro pomėgius.



Taip pat smagu pasidalyti ir 9 kl. mokinio **Yusuf** kūrybiniais darbais. Jaunuolį itin žavi „Marvel” komiksai, todėl būtent jie ir tapo Yusifo piešinių įkvėpimo šaltiniu.



Pavasarių gimtadienius švenčia:



Mokiniai:

Vanessa, Olivia, Dovydas, Idrys, Rapolas, Nihat Selim, Ieva, Ūla, Emilis, Deimantė, Sofija Vilnė, Paulina, Rokas, Semih Enis, Rusnė, Viktorija, Emine Erva, Benas, Bulent, Vildane, Gertrūda, Margarita, Elzė, Gabrielė, Uršulė, Kristupas, Lukrecija, Domantas, Adrija, Vytautas Pranas, Saulė, Lukas, Augustas, Karolina, Tauras, David, Polina, Viltė, Totis, Eva, Domantas, Liutauras, David, Arminas, Matas, Furkan, Selim, Sami Yusuf, Alisa, Zahkar, Adelė, Kristupas, Eva, Ieva, Asta, Dovydas, Saulė Dominyka, Nojus, Ugnius.

Mokytojai:

Gytis (kūno k. Mokytojas), Janina (išlyginamųjų lietuvių k. pamokų mokytoja), Lukas (fizikos ir matematikos mokytojas), Andrius (matematikos mokytojas, 11 kl. vadovas), Violeta (šokių mokytoja), Donata (1 kl. vadovė), Fatih (socialinės pedagogės padėjėjas), Jolanta J. (Prailgintos dienos grupės mokytoja), Tatjana Kost. (muzikos mokytoja), Milijus (chemijos mokytojas), Daiva M. (4 kl. vadovė), Irina (psichologė), Renata (ikimokyklinės grupės mokytoja), Jolanta R. (direktoriaus pavaduotoja ugdymui, 8B kl. Vadovė), Saim (direktorius), Povilas (geografijos mokytojas, 10 kl. vadovas), Daiva V. (Lindy-hop mokytoja), Albina (matematikos mokytoja), Indrė (administratorė), Rimutė Ž (3 kl. vadovė).

LAIKRAŠČIO „MERIDIANAS“ KŪRYBINĖ GRUPĖ:

Šio laikraščio turinį kūrė:

Simas (6B), Edilija (7), Ugnė (8A), Urtė (8A), Eva (8B), Pijus (8B), Patricia (8B), Gabriela (8B), Izabelė (8B), Ūla (11).

Šio laikraščio dizainu, redakcija ir platinimu užsiėmė:

Lietuvių kalbos ir literatūros mokytojas Igoris, mokyklos administratorė Indrė.

Mus rasite: Instagram'e **vims_meridianas** ir mokyklos puslapyje <https://www.vims.lt/mokyklos-laikraštis-meridianas/>

