



VIVAT *Romuvensis!*

Šiaulių „Romuvos“ gimnazijos laikraštis

2020 m. spalį–lapkritis | Nr. 7–8

Net per atostogas mokinius vilioja mokykla: nuotolinę stovyklą „Pasiruošę rytojui“ prisiminus

Nuotolinė stovykla skamba kiek įdomiai. Bet kyla klausimas: ar tai išvis yra įmanoma? Pasirodo, kad taip. Šiaulių „Romuvos“ gimnazijos mokiniams šios rudens atostogos praėjo tikrai netradiciškai. Nuo spalio 26 iki 30 dienos gimnazijoje vyko nuotolinė stovykla „Pasiruošę rytojui“. Kiek žinoma, mūsų gimnazija vienintelė Šiauliuose įvykdė tokį projektą.

Visą savaitę, penkias dienas iš eilės, nuotolinėje stovykloje nuo 9 iki 16 val. mokiniai buvo užimami įvairiomis sveikatos stiprinimo veiklomis. Kiekviena diena prasidėdavo lygiai 9 val. ryto nuotaikinga mankšta ir zumbos žingsneliais.

Įdomiosios veiklos nuotolinėje stovykloje

Pirmoji diena buvo skirta asmens sveikatos įgūdžių stiprinimui: mokiniai dalyvavo burnos higienos įgūdžių stiprinimo paskaitoje, sveiko mitybos įgūdžių stiprinimo paskaitoje. Praktinėse maisto gaminimo dirbtuvėse su maisto tinklaraštininke, nuomonės formuotoja, maisto tinklaraščio „Rau-



Nuotolinės stovyklos „Pasiruošę rytojui“ viena iš veiklų – maisto gaminimo pamoka su Skirmante, tinklaraščio „Raudona virtuvė“ įkūrėja. Gimnazijos archyvo nuotr.

dona virtuve“ įkūrėja Skirmante gamino sūrias ir saldžias tortilijas.

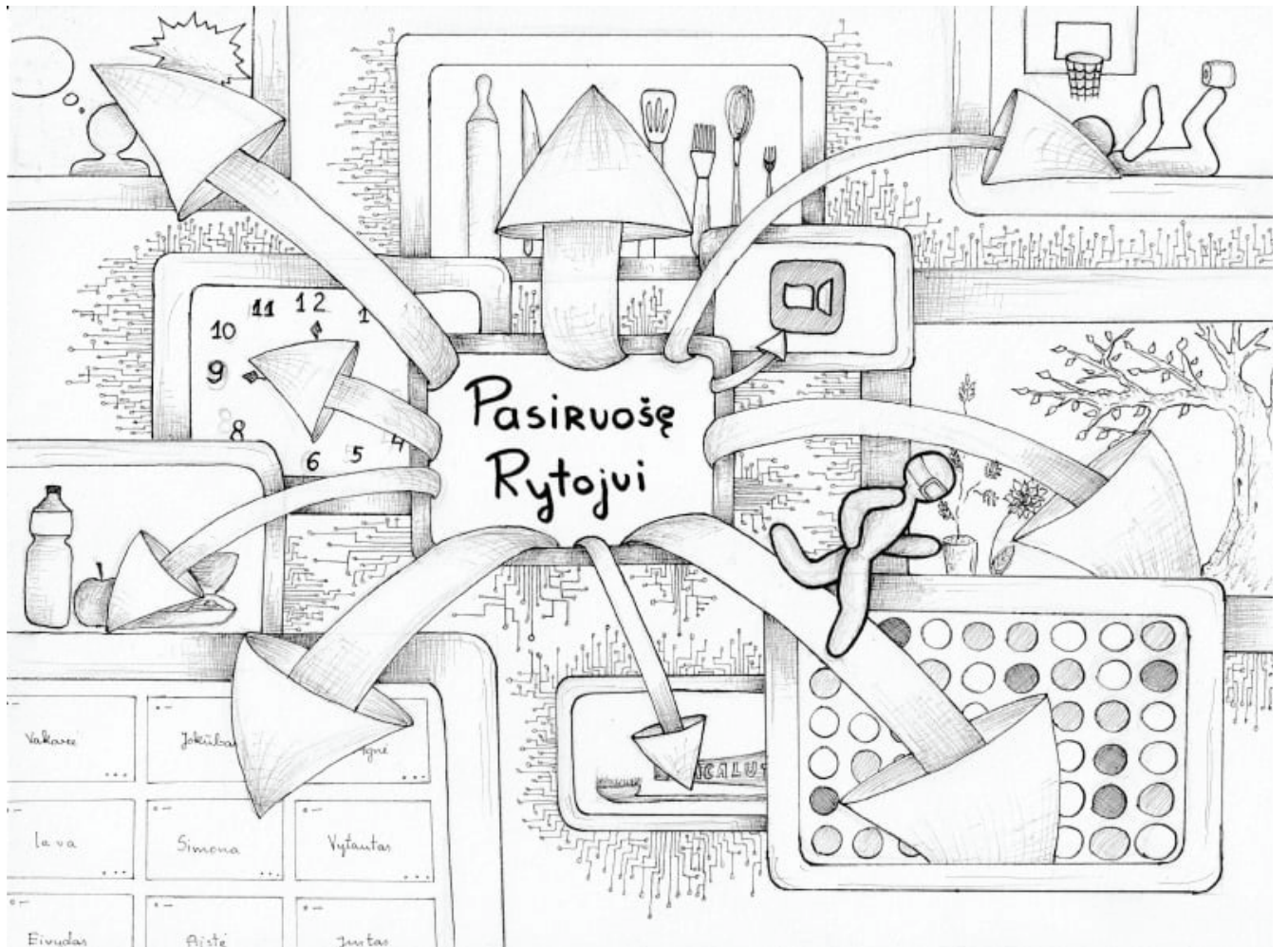
Antrosios dienos tema – „Sveikatos stiprinimas fizinio aktyvumo stiprinimo srityje“. Tadien mokiniai išėjo iš namų ir pagal duotą maršrutą Beržynėlio parke dalyvavo orientacinėse varžybose. Pagal atliktą apklausą, stovyklos dalyviai teigia, kad būtent ši veikla jiems labiausiai patiko ir suteikė daugiausiai įspūdžių: „Matyti žmones, sportuojančius ir šokančius ryte, bei orientacinės varžybos man paliko gerus prisiminimus“, – džiaugiasi Justas.

Trečiąją ir ketvirtąją dieną stovyklos dalyviai stiprino meninius ir kūrybinius gebėjimus. Trečiadienį moksleiviai dalyvavo meninėse-kūrybinėse dirbtuvėse „Pikselių mozaika“ kartu su dailės ir technologijų mokytoju Rimvydu Daužvardžiu, o ketvirtadienį vyko paskaita apie šokio meno raiškos galimybes. Turėjome ir svečių iš Šiaulių valstybinės kolegijos, Vadybos ir komunikacijos katedros – Organizacijos komunikacijos ir rinkodaros (OKR) specialybės I kurso studentės, kurios vedė paskaitą apie komunikacijos ir rinkodaros svarbą organizacijoje. Po pietų vyko meninės-kūrybinės dirbtuvės „Dailės terapija“ su dailės ir technologijų mokytoja Vilma Stankūniene.

Na, o finišo tiesioji – penktoji diena – buvo skirta psichinės sveikatos stiprinimui. Šią dieną stovyklautojai dalyvavo savęs pažinimo ir asmenybės augimo praktiniuose užsiėmimuose su gimnazijos psichologe Ieva Šiaulienė.

Kiekvieną dieną turėdavome trumpą veiklų aptarimą – dienos refleksiją. Jų metu kiekvienas dalyvis išsakydavo savo mintis apie tą dieną patirtus įspūdžius, dalyvaujant nuotolinės stovyklos veiklose. Gimnazijos psichologė Ieva Šiaulienė prašydavo savo dienos emocijas pa-vaizduoti tam tikra grafine išraiška, pvz.: tos dienos savijautą atspindintis augalas, gyvūnas ir pan.

Daugiausiai liaupsių gavo mūsų valgyklos darbuotojų paruoštas maistas: kotletai, kepsniai, visų mėgsta-



Nuotolinės stovyklos „Pasiruošę rytojui“ veiklų meninė vizualizacija.
2d klasės mokinės Urtės Vaišytės piešinys.

mi cepelinai bei kepta lašiša. Net ir nuotolinėje stovykloje gimnazistai neliko alkani – kasdien ateidavo pasiimti jiems paruoštų šiltų maisto davinių.

Mokiniai teigia, kad dalyvaudami nuotolinėje stovykloje, gavo daug naudos, t. y. įgijo naujų patirčių ir susipažino su naujais žmonėmis.

Mokinių mintys apie nuotolinę stovyklą

Mokiniai, paklausti apie stovyklos naudą, dalijasi įvairiomis mintimis:

„Nauda: aktyvesnė atostogų savaitė, kurią galėjau praleisti ne taip produktyviai, jeigu ne ši stovykla. Tiesą pasakius, nieko naujo nesužinojau, bet dar kartą buvo akcentuoti dalykai, kurie yra svarbūs sveikai gyvensenai ir sveikai emocinei būsenai“ (Justas).

„Radau bendrą kalbą su naujais žmonėmis ir turėjau daugiau laiko pabendrauti su savo draugais“ (Jokūbas).

Nuotolinė stovykla – nemenkas iššūkis, tad galima suprasti, kad kilo

ir tam tikrų nesklandumų: „Keletas techninių sunkumų (interneto trikdžiai ir pan.),“ – sako gimnazistė Agnė. „Internetas bandė streikuoti – truputį strigo zoom’as, bet mes su tuo puikiai susitvarkėme,“ – pasakoja Solvita.

Paklausus stovyklautojų, ar dalyvautų dar kartą, visi atsakė teigiamai:

„Be abejo dalyvaučiau, nes galiu praleisti atostogas (arba nebūtinai) naudingai, sužinoti daug naujo,“ – savo įspūdžiais dalinasi gimnazistė Ieva.

„Taip, buvo labai smagu taip praleisti atostogų laiką ir pagilinti jau turimas žinias iš sveikatos srities,“ – mintimis dalijasi Solvita.

Žinutė: „Prisijunkite visi!“

Su tokiais širdį glostančiais atsiliepimais, tikimės, kad norinčiųjų tik didės įsitraukti į kitas gimnazijos veiklas bei stovyklas, nepaisant to, ar jos būtų nuotolinės, ar kontaktinės.

Kviečiame prisijungti!

Parengė Augustė Každailytė

Ketvirtokė Adriana Levanaite: „Kiekvienas darbas turi būti pastebimas“

Šiaulių „Romuvos“ gimnazijos abiturientė Adriana Levanaite nuolat įsitraukusi į begalę skirtingų veiklų tiek gimnazijoje, tiek už jos ribų. Šie mokslo metai Adrianai – jau paskutiniai gimnazijoje. Ketvirtokė puikiai suderina jaunystei būdingą kūrybiškumą, išradingumą, nuolatinį norą veikti, netradicinius sprendimus ir suaugusiam žmogui priskiriamą atsakingą požiūrį į tai, ką darai.

Adriana teigia, kad jai labiausiai patinka dalykai, kurių metu galima atsiskleisti savo kūrybiškumą. Merginos nuomone, kūrybiniai darbai padeda atsiskleisti jos potencialui. Vasarą ji lankė kūrybiškumo akademiją „Idėjų greitintuvas“, kurią organizavo Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešoji biblioteka, taip pat dalyvavo pirmajame literatūriniame hakatone Lietuvoje.

Adriana stengiasi į viską žvelgti per kūrybiškumo prizmę. Be kūrybos mergina neįsivaizduoja nė dienos, nes mūza aplanko netikėčiausiose situacijose, tik reikia spėti užfiksuoti staiga kilusias idėjas. Tai patvirtina jos gauta padėka už eilėraščių kūrimą įgyvendinant projektą „Pažink lietuvišką žodį: kalbos kaita kartose“, skirtą Lietuvos kalbos dienų ir Nepriklausomos Lietuvos 30-mečiui paminėti, taip pat padėkos raštas iš Lietuvos žmogaus genetikos draugijos už rašinį „Jau yra nuskečiuoti įvairių gyvybės formų (nuo virusų iki žmogaus) genomai. Kokia to reikšmė?“.

Nors vis garsiau šnekama, kad šiuolaikinis jaunimas beveik neskaito knygų, bet Adriana šią nuostatą sugriauja: ji neįsivaizduoja savo laisvalaikio be knygų skaitymo ir nuolatinio dalyvavimo knygų klubo „Poviliuko klubas“ susitikimuose. Gimnazistė, bendradarbiaudama su kitais mėg-

stančiais skaityti bendraminčiais, ne tik mokosi analizuoti, aptarinėti literatūros kūrinius, bet kartu tobulėja kaip asmenybė, genanti ugdyti savo sąmoningumą ir saviraišką.

Adriana yra įsitikinusi, kad atliekami darbai turi būti matomi – tai

ne tik mokykloje. Todėl ji mokosi neakivaizdinėje biologijos mokykloje „ERUDITAS“, įsitraukė į ilgalaikį projektą – virtualią jaunimo medijų laboratoriją gimnazistams „Mediaformeriai“, jau spėjo baigti IREX Baltijos jaunimo medijų raštingumo instruktorių rengimo programos mokymus.

Be pamokų ruošimo, dalyvavimo olimpiadose, konkursuose, renginiuose su bendraminčiais, Adriana realizuoja save ir kaip savanorė. Ji jau kelis mėnesius savanoriauja gyvūnų prieglaudoje „Binada“ – padeda prižiūrėti benamus gyvūnus. Mergina išbandė savanorės pareigas rinkimuose į šių metų Seimą. Juk jaunas žmogus turi turėti vadinamąjį moralinį stuburą, būti pilietiškai aktyvus, atkreipti dėmesį į visuomenės socialines problemas.

Adrianos svajonė – padėti visiems, kuriems to reikia. Ateityje ji norėtų dirbti medike ir būti neabejinga žmonių skausmui, kaip chirurgas Paul Kalanithi, apie kurį ji sužino skaitydama autobiografinę knygą „Įkvėpti tylą“.

Pasak Adrianos, ateityje viskas prieš akis. „Svarbiausia – nesustoti, nes gyvenimas juda

pirmyn, o tu turi judėti su juo. Suklupti gali visi, bet atsistoja tik stipriausi“, – įsitikinusi abiturientė.

Kiekvienas matome savo darbą, o ar tu matai kitų? Gimnazija džiaugiasi tais, kurie visada turi veiklos ir atsiskleidžia ne tik mokykloje.



4d klasės mokinė Adriana įsitikinusi, kad visi – tiek dideli, tiek maži – darbai yra svarbūs. Fausto Levano nuotr.

liudija romuvietės gauti diplomai už puikius rezultatus iš chemijos, informacinių technologijų, matematikos, fizikos, istorijos, geografijos, lietuvių kalbos ir literatūros, anglų kalbos, biologijos dalykų, dalyvavus „Olympis 2020“ Pavasario sesijoje.

Pasak Adrianos, jeigu tik yra įmanoma, tobulinti save galima

Johannes Haushofer | Nesėkmių CV

Daugelis dalykų, kuriuos tenka išbandyti, ne visuomet pavyksta. Tačiau šių nesėkmių dažniausia niekas nė nepastebi, o sėkmes – priešingai – labai greitai užfiksuoja. Neretai susidaro toks įspūdis, kad daugelis dalykų kitiems sekasi geriau nei mums patiems. Todėl kiti yra labiau linkę priskirti sau savo sėkmes, nepaisant to, kad pasaulis yra nenusipėjamas, o CV siuntinėjimas be kvietimo į darbo pokalbį primena užburtą ratą, nes personalo atrankos specialistams taip pat pasitaiko blogų dienų.

Šis nesėkmių CV – tai bandymas rasti pusiausvyrą tarp sėkmių ir nesėkmių ir pateikti kitokį požiūrį nesėkmės atveju.

Ši idėja nėra originali: nesu pirmasis akademikas, paskelbęs savo nesėkmių CV.

Vargu ar šis nesėkmių CV bus kažkada baigtas: jis buvo parašytas iš atminties, todėl greičiausia praleidau daugybę dalykų. Jei jis trumpesnis nei Jūsų, tikėtina, kad Jūsų atmintis geresnė arba Jūsų sėkmingi bandymai labiau pavykę nei mano.

Studijų programos, į kurias neįstojau

- 2008 Ekonomikos bakalauro studijų programa, Stokholmo ekonomikos mokykla
- 2003 Kembridžo universiteto medicinos magistro studijos; Medicinos magistro studijos, UCL
Harvardo universiteto psichologijos doktorantūros studijų programa
- 1999 Tarptautinių santykių bakalauro studijų programa, Londono ekonomikos mokykla

Akademinės pareigos ir stipendijos, kurių negavau

- 2014 Harvardo Kennedy mokyklos asistentas
UC Berkeley žemės ūkio ir išteklių ekonomikos profesoriaus padėjėjas
MIT smegenų ir pažinimo mokslų asistentas

Apdovanojimai ir stipendijos, kurių negavau

- 2011 Šveicarijos tarptautinių bakalauro studijų apdovanojimas
- 2010 Harvardo universiteto stipendija
Ciuricho universiteto mokslinių tyrimų stipendija
- 2009 „Žmogaus be sienų“ stipendija
- 2007 Žmogaus smegenų pažinimo ir elgsenos tyrimų apdovanojimas (Harvardo universitetas)
- 2003 Fulbright stipendija, Hanielio stipendija (Vokietijos nacionalinis nuopelnų fondas)

Mokslo žurnalų redakcinių kolegijų atmesti straipsniai

- 2016 QJE, Experimental Economics
- 2015 AER x 2
- 2013 PNAS, Experimental Economics, Science, Neuron
- 2009 AER
- 2008 Mokslas, Neuronai, Neuromokslų žurnalas, Įžvalgų žurnalas

Mokslinių tyrimų neskirtas finansavimas

- 2016 Psichinės sveikatos tyrimų stipendija
- 2015 Russell Sage tyrimų stipendija (dvi atskiros)
- 2013 Nacionalinio mokslo fondo tyrimų stipendija
- 2010 Ciuricho universiteto mokslinių tyrimų stipendija; Šveicarijos nacionalinio mokslo fondo mokslinių tyrimų stipendija
- 2009 Finansinių inovacijų dotacija; Tarptautinės darbo organizacijos mokslinių tyrimų stipendija; „3ie“ mokslinių tyrimų stipendija

Meta nesėkmės

- 2016 Šiam nesėkmių CV buvo skirta gerokai daugiau dėmesio nei akademiniam darbui

Gimnazijos laikraščio makete naudoti tik originalūs lietuviški kompiuteriniai šriftai: *Palemonas*, sukurtas minint lietuviškos spaudos atgavimo šimtmetį, ir *Signalo*, sukurtas pagal Lietuvos Nepriklausomybės Aktą ir skirtas Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo šimtmečiui paminėti.

Šiaulių „Romuvos“ gimnazijos laikraštis
„VIVAT Romuvensis!“

Leidžiamas nuo 2020 m. sausio 2 d.

Redakcijos adresas:

Šiaulių „Romuvos“ gimnazija
Dainų g. 7, 112 kab., 78325 Šiauliai

Laikraštį leidžia Žurnalistikos ir kūrybinių medijų
biūrelio nariai

Tiražas 50 egz.

El. p. gintare.kulbeckiene@romuvosgimn.lt
Tel. (8 41) 55 29 01

Redakcija:

Vyr. redaktorė Augustė Každailytė

Kūrybinė žurnalistų komanda: gimnazijos mokinių
seimas.

Dizainerė-maketuotoja Sotera Babrauskytė

Biūrelio vadovė Gintarė Kulbeckienė