









V A Š K I N U K A S

<http://vaskai.pasvalys.lt/>

2017 m. spalio, Nr.2



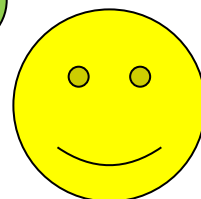
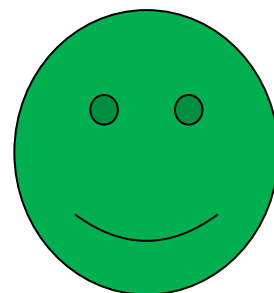
Šiame „Vaškinuko“ numeryje skaitykite:

-  *Apie gimnazijos mokinių dalyvavimą įvairioje veikloje (renginiai, konkursai, išvykos, popamokinė veikla, kitokios pamokos, susitikimai ir kt.)*
-  *Sveikatos specialistės patarimai mokiniams, kaip sveikai maitintis ir sveikai gyventi.*
-  *Pradinukams skirtuose laikraščio puslapiuose skaitykite apie jų įdomią veiklą.*
-  *Jei norite nesusalti ir būti stilingi – patarimai jums.*
-  *Mokytojai atsako į „Vaškinuko“ jaunujų žurnalistų klausimus apie savo pomėgius ir svajones.*
-  *Ar žinote, kaip prižiūrėti kompiuterį? Paskaitykite.*



Spalio mėnesį gimnazijoje vyko daug įdomių renginių. Mokiniai dalyvavo rajoniniuose ir respublikiniuose konkursuose. Tai:

- Mokinių savivaldos diena. Mokytojo diena.
- Susitikimas su Seimo nariu Mykolu Majausku.
- Psichologų užsiėmimai I g klasės mokiniams.
- Prevencinė pamoka „Pozityvus elgesys ir atsakomybė“ I g klasei.
- Mokinių tarybos diskusija su Metodine taryba dėl ugdymo proceso gimnazijoje.
- III g klasės ir 5 klasės „krikštynos“.
- Solidarumo bėgimas.
- Ugdymo diena „Ekstremalių situacijų valdymas“.
- Rajoninis eilėraščių deklamavimo konkursas „Aukso skraistė“.
- Netradicinė pamoka pirmokams (žr.: pradinukų puslapį).
- Pradinukų rudens gėrybių paroda (žr.: pradinukų puslapį).
- Jaunųjų ūkininkų būrelio narių išvyka į Kauną, į mugę „Kokybiškas maistas – sveikas žmogus ir aplinka!“
- 8 „A“ klasės mokiniai dalyvavo matematikos ir anglų k. konkursuose „KINGS“.
- Visada džiaugiamės mūsų gimnazijos sportininkų laimėjimais rajoninėse varžybose.
- APIE GIMNAZIJOS MOKINIŲ TIKSLINGĄ IR ĮDOMIĄ VEIKLĄ SKAITYKITE:
www.vaskai.pasvalys.lt



SPALIO MĖNESĮ DĖMESIO SULAUKUSIU RENGINIU TAPO TREČIOKŲ GIMNAZISTŲ „KRIKŠTYNOS“, KURIAS SURENGĖ KETVIRTOKAI GIMNAZISTAI.



MOKSLEIVIAMS – APIE SVEIKATĄ IR SVEIKĄ GYVENSENĄ



BIRUTĖ JOKUBAITIENĖ

Sveikatos priežiūros specialistė

Mokslininkų yra apskaičiuota, kad apie 10 procentų dėl ligų prarastų gyvenimo metų yra susiję su netinkama mityba. Akivaizdu, kad mūsų sveikatai didelę įtaką daro maisto kokybė ir mitybos įgūdžiai. Todėl norėdami išsaugoti sveikatą bei ateityje turėti mažiau problemų, susijusių su netinkamu maitinimusi, mitybos įgūdžius būtina pradėti ugdyti jau vaikystėje. Tinkamai maitintis turime nuo pat mažens, valgyti reguliariai - nemažiau kaip tris kartus per dieną tuo pačiu laiku, rinktis maistingą, įvairų, dažniau augalinės nei gyvulinės kilmės maistą. Būtent tokie yra pagrindiniai sveikatai palankios mitybos principai, kuriuos būtina diegti jau vaikystėje, kadangi šiuo metu ir formuojasi pagrindiniai žmogaus įgūdžiai ir įpročiai. Be to, racionali mityba yra ypatingai reikšminga augančiam ir besivystančiam organizmui.

Lietuvoje atlikti tyrimai rodo, kad mokiniai nepakankamai vartoja pagrindinių maisto grupių produktų, turinčių baltymų, sudėtinių angliavandenių, vitaminų ir mineralų, retai valgo daržoves, sriubą ir pirmenybę teikia šaltiems užkandžiams. Užkandžiavimas yra dažniausias vaikų įprotis laisvalaikio metu. Jie beveik nuolat ką nors kramsnoja ir po pusryčių, ir po pietų, ir po vakarienės. Ir, žinoma, dažniausiai tokie užkandžiai yra saldūs, labai kaloringi bei turintys mažai maistingų medžiagų. Kad mokinių mityba būtų sveikatai palankesnė, siūlau:

- Kiekvieną dieną valgyti augalinės kilmės patiekalus.
- Didžiąją dalį patiekalų rinktis iš sveikatą tausojančių (troškiniai, kepta su garais konvekciniėje, virta vandenyje, virta garuose, kepta orkaitėje folijoje ar kepimo popieriuje), kad patiekaluose būtų išsaugoma maistinė vertė ir neužteršiama kancerogeninėmis medžiagomis.
- Kuo daugiau šviežių daržovių, vaisių ir uogų – ne mažiau 300–400 g dienai, bet gali būti ir raugintos, virtos, troškintos, keptos konvekciniėje/ orkaitėje t.y. pagamintos tausojančiu gamybos būdu. Pietų daržovių garnyras turi sudaryti 1/3 lėkštės. Siūlau atsižvelgti į sezoniskumą, jei dabar moliūgų, cukinijų derlius, tai ir valgykite juos, jei vasaros pradžią pasitinkame braškėmis, o rudenį obuoliais, tai valgykite juos pagal sezoną. Jei šaltuoju metų laiku nėra šviežių agurkų ar kopūstų, valgykite raugintus, o šviežių šių daržovių atsivalgykite šiltuoju metų laiku. Uogienes siūlau keisti į šaldytas uogas, tyreles, vaisių ir uogų kokteilus.
- Labai svarbūs produktai ir patiekalai iš pilnaverčių grūdinių kultūrų: viso grūdo miltų, viso grūdo kruopų, viso grūdo makaronų, viso grūdo duonos. Ypač tinka viso grūdo sumuštiniai su varškės sūriu, avokadu, salotomis, daržovių užtepėlėmis.
- Siūlau naudoti sveikatai palankesnius riebalus – ypač tyrą alyvuogių aliejų, sviestą, vengti rafinuotų aliejų, praturtinti patiekalus tik nerafinuotos kilmės aliejais. Naudoti liesesnę mėsą ar liesesnes jos dalis (vištieną be odelių, kiaulienos išpjovą, nugarinę).
- Visai atsisakyti saldintų gėrimų, sulčių koncentratų ir jų gėrimų, vietoj jų gerti vandenį, žolelių arbatą be cukraus.

Pusryčiams siūlau valgyti daugiausia patiekalus iš pilnaverčių grūdinių kultūrų, tai įvairios košės. Košes gardinkite šviežiomis, šaldytomis, džiovintomis uogomis be pridėtinio cukraus, įtarkuokite obuolių, morkų, cukinijų. Riebalai (sviestas, ypač tyras alyvuogių aliejus) dedami išvirus. Maltos sėklos, riešutai, sėlenos naudojamos apibarstymui. Džiovintus vaisius dėti ne į košę, o greta. Taip pat tinka omletas su daržovėmis, kukurūzų, sorų, grikių varškės apkepai su nesaldintais jogurtais, viso grūdo sumuštiniai su varškės sūriu, avokadu, salotomis, daržovių užtepėlėmis. Desertui rinkitės nesaldintą jogurtą, varškę su vaisiais ir uogomis.

Pietus siūlau valgyti mokyklos valgykloje, nes čia maistas ruošiamas tą pačią dieną, yra šviežias ir šiltas, valgiaraščiai suderinti su Valstybine maisto ir veterinarijos tarnyba, atitinka kalorijų kiekį.

Vakarienei rinkitės pieno produktų patiekalus, ankštines daržoves, grūdinių kultūrų patiekalus, bulves. šviežias ar tausojančiu būdu pagamintas daržoves, vaisius, uogas ir iš jų pagamintus patiekalus.

Atminkite, kad tvirti sveikos mitybos įpročiai, įgyti, suformuoti vaikystėje ir paauglystėje, išlieka ir turi teigiamą įtaką sveikatai, fizinei ir protinei raidai, imunitetui, darbingumui bei gyvenimo trukmei.

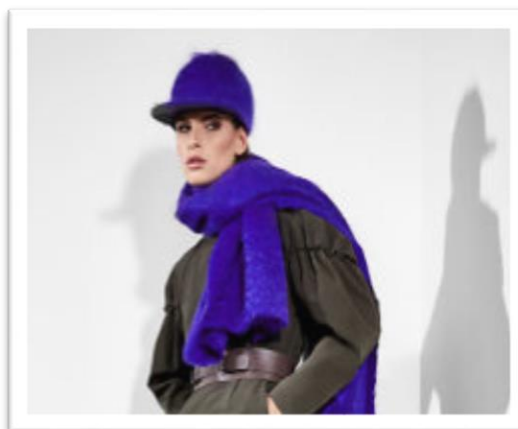
STILIUS *Kaip rengtis rudenį ir žiemą?* STILIUS *Kaip rengtis rudenį ir žiemą?* STILIUS *Kaip rengtis rudenį ir žiemą?*

Orai vėsta. Lietus barbena į langus, jau pasirodo viena kita snaigė. Kad nesusūltume ir nesusirgtume, ieškome šiltų ir jaukių megztinių, minkštų šalikų. Nors gimnazisto etiketas reikalauja dėvėti švarką, tačiau susiruošus į vakarėlį ar į svečius galima apsirengti kitaip... ir dar raudonai.

Raudona nuo galvos iki kojų pirštų Jeigu yra spalva, kuri iš toli „rėkia“, tai raudona. Ir būtent ji „rėks“ šį rudenį. Jai artimi pasteliniai tonai: rusvi, kreminiai, dramblio kaulo.

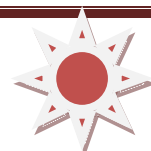
Šių metų mados „vinis“ – didelis megztinis. Ir visai nesvarbu, vienspalvis ar margas, raštuotas ar lygus. Didžiulis megztinis + vidutinio ilgio sijonas – vienas madingiausių šių metų derinių. Stambių raštų megztiniai ypač tinka prie siaurių džinsų. O prie suknelę atstojančio megztinio avėkite ilgaulius virš kelių. Nuo to, kokius batus pasirinksite, priklausys bendras vaizdas, kaip atrodysite. Kartais kur kas geriau auliniai odiniai batai, o kartais būtent aukštakulniai atskleidžia tikrąjį šio derinio žavesį. Ypač madingi golfai – ir merginoms, ir vaikinams. Jie – šiųmetė rudens ir žiemos tendencija. Didelė pūkinė striukė šį sezoną taip pat madinga. Na, o avalynė dera pati įvairiausia. O aksesuarai? Papuošalai turi būti pastebimi: ilgi auskarai, masyvios segės, karoliai, apyrankės. Madingos odinės beretės stiliaus kepuraitės, kepurės su snapeliu, taip pat megztos kepurės ir skrybėlaitės. Šio šaltojo sezono tendencija – dideli krepšiai ir rankinės, gali būti dekoruotos įvairiais dirželiais, grandinėlėmis, sagtimis.

KAS MADINGA?



- * Natūralus kailis.
- * Indėniški aksesuarai.
- * Velvetas. Aksomas.
- * Durstinys.
- * Juodi odiniai drabužiai.
- * Kūno spalva.
- * Didelės apimties vyriško modelio kostiumai.
- * Slidininko megztiniai.
- * Škotiški langeliai.
- * Indigo spalvos džinsų drabužiai.
- * Smokingo stiliaus drabužiai.
- * Raudonos suknelės.
- * Sportinio stiliaus drabužiai.
- * Laukiniai vakarai.

Pradinukų puslapis



Spalio 13 d. darželinukai, ikimokyklinio, priešmokyklinio ugdymo grupės vaikai ir pradinų klasių mokiniai dalyvavo integruoto ugdymo dienoje.

Buvo surengta rudens gėrybių paroda. Maloniai stebino vaikų ir jų tėvelių išradingumas, kūrybiškumas, fantazija. Sodo ir daržo gėrybės virto avinukais, ežiukais, arkliukais, kirmėlytėmis, kiškiais, traukiniais, laivais ir kitais nuostabiais personažais. Ačiū visiems dalyvavusiems šventėje. Visi dalyviai buvo apdovanoti padėkomis.

Pradinių klasių mokytojos



DARŽOVIŲ PUOTA

Rudens karalystėj daržovių puota.
Štai Ropė atvyko, Ridiko teta.
Uždusęs įvirto dėdulė Kopūstas,
Moliūgas, tarytum balionas išpūstas.

Po gelstančiais lapais, kedenamais vėjo,
Trys Žirniai su Pupomis ginčą pradėjo.
Bet viską numaldė iš vakaro kviestas
Rinktinių Agurkų žaliasis orkestras.

Ir šoko Burokas pernakt su Morka...
Bet čia, kaip žinia, ne puotos pabaiga,
Nes Ropė, kuri paskutinė išėjo,
Su Bulve - visus iš eilės apkalbėjo.



Pradinukų puslapis

Spalio 20 dieną pirmos klasės mokiniai laukė svečių. Į svečius atvyko Panevėžio priešgaisrinės gelbėjimo valdybos Pasvalio priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos vyr. specialistas Gotaras Vasilevičius. Jis mokiniams pravedė pamoką apie gaisrų prevenciją. Papasakojo, kaip reikia elgtis ištikus nelaimei, koku telefonu pranešti apie įvykį. Pažiūrėjome filmukų, atsakėme į klausimus, mokiniai gavo lankstinukų apie saugų elgesį su ugnimi.

Pirmos klasės mokytoja Jolanta



TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10



Nuotaiķingų klausimų ir atsakymų top-as

Atsako pradinių klasių mokytoja Inga Račkauskienė

- Knyga, palikusi didžiausią įspūdį. „1001 SODAS, KURĮ PRIVALAI PAMATYTI PER SAVO GYVENIMĄ“.
- Mėgstamiausias papuošalas. NEGALIU IŠSKIRTI VIENINTELIO, BET DAUGIAU DĖMESIO SKIRIU AUSKARAMS.
- Mėgstamiausia spalva. TAMSIAI MĖLYNA, JUODA.
- Svajonių šalis. Olandija. GĖLIŲ PARADAS.
- Futbolas ar krepšinis. NESU SPORTO GERBĖJA.
- Gardžiausias valgis. ŠALTIBARŠČIAI SU BULVĖMIS (JUOKAUJU). VALGAU ĮVAIRŲ MAISTĄ, NEATSISAKAU PARAGAUTI MAISTO IŠ JŪROS GĖRYBIŲ.
- Gražiausia gėlė. ROŽĖ.
- Šventė, kurios visada laukiate. LAUKIU VISŲ ŠVENČIŲ, BET LABIAUSIAI – ŠV. KALĖDŲ.
- Feisbukas, televizorius ar vakarėlis su draugais. MIELIAU RENKUOSI KITA- TAI KŪRYBA(DEKORAVIMAS, SKREBINIMAS).
- Dainininkas (-ė).GYTIS PAŠKEVIČIUS.

TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10

Atsako matematikos mokytoja Nida Butėnienė

- Knyga, palikusi didžiausią įspūdį. R.NURIS GIUNTEKINAS „ČIAUŠKUTĖ“.
- Mėgstamiausias papuošalas. AKINIAI.
- Mėgstamiausia spalva. MĖLYNA.
- Svajonių šalis. PRANCŪZIJA IR PARYŽIUS.
- Futbolas ar krepšinis. KREPŠINIS.
- Gardžiausias valgis. BLYNAI SU VARŠKĖS ĮDARU.
- Gražiausia gėlė. TOS, KURIOS ŽYDI.
- Šventė, kurios visada laukiate. ŠEIMOS ŠVENTĖ.
- Feisbukas, televizorius ar vakarėlis su draugais. TELEVIZORIUS.
- Dainininkas (-ė). IRŪNA IR MARIUS.

TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10 TOP 10

Atsako tikybos mokytoja Dalia Balčiūnienė

- Knyga, palikusi didžiausią įspūdį. ŽIULIO VERNO „PASLAPTINGOJI SALA“ IR „PENKIOLIKOS METŲ KAPITONAS“.
- Mėgstamiausias papuošalas. VESTUVINIS ŽIEDAS.
- Mėgstamiausia spalva. MĖLYNA IR ŽALIA.
- Svajonių šalis. AUSTRALIJA ARBA AUSTRIJA.
- Futbolas ar krepšinis. NEI TAS, NEI TAS.
- Gardžiausias valgis. PICA.
- Gražiausia gėlė. TULPĖ.
- Šventė, kurios visada laukiate. KALĖDOS.
- Feisbukas, televizorius ar vakarėlis su draugais. ...KNYGA.
- Dainininkas (-ė). GRUPĖS AC/DC, „HIPERBOLĖ“.



NAUDINGI PATARIMAI Kaip reikėtų valyti „nevalomus“ daiktus? NAUDINGI PATARIMAI



Klaviatūrą valykite reguliariai, bent kartą per 2-3 mėnesius.

Plauname grindis, valome langus, kaunamės su dulkėmis ir voratinkliais. Tačiau kai kuriuos daiktus – kompiuterius, telefonus, pianinus ir kitus muzikos instrumentus – ruošos metu dažniausiai apeiname, nes neaišku, kaip juos valyti ir ar išvis reikia valyti?

Dulkės gadina kompiuterį

Kompiuteris kaista, garsiai ūžia, išsijunginėja ir stringa. Ar ne laikas jį taisyti? Tačiau problema gali būti banali – susikaupusios dulkės. Pasak kompiuterių specialisto Tomo iš „Sugedo.lt“, žmogus, bent kartą pamatęs, kas dedasi jo kompiuterio viduje (bjaurios rudos spalvos dulkių gniutulus), daugiau kompiuterio nebeapleis, nes su tokiu nemalonu ir dirbti. Problemos dėl perkaitimo nuo dulkių labiau būdingos nešiojamiesiems kompiuteriams, nes jų aušinimo sistema yra kur kas prastesnė nei stacionariųjų kompiuterių, tiesa, padariniai – skaudesni. Beje, jei dėl kompiuterio kreipsitės į specialistus, jie ne tik pašalins dulkes, bet ir pakeis termopastą – ji svarbi kompiuteriams taip pat, kaip aušinimo skystis automobiliams. Kokybiška termopasta leidžia sumažinti procesorių kaitimą net iki keliolikos laipsnių. Dulkių valymą geriau patikėti specialistams, juo labiau kad tai kainuoja ne itin daug – 7–10 eurų. Kartu kompiuterių meistras įveiks ir grynai kompiuterines bėdas, tad netrukus kompiuteris veiks kaip naujas, o rūpestingai prižiūrimas tarnaus ilgiau. Kas kiek laiko reikia valyti kompiuterį, priklauso nuo to, kaip dažnai jis būna įjungtas, kur jį laikote (ant stalo ar lovoje), kokioje aplinkoje gyvenate ar dirbate. Jei namuose valyti dulkes tenka kasdien ir vakarop ant baldų jų jau vis tiek matyti, vadinasi, ir kompiuteryje jos kaupiasi sparčiau. Pagrindinis rodiklis – kaip minėta, kompiuterio kaitimas, užimas ir darbo lėtėjimas.

Trupinių karalystė

Pašalinome iš kompiuterio dulkes. Kitas nešvaros židinys – kompiuterio klaviatūra. Ji dažnai net iš pažiūros, jau nekalbant apie vidų, būna apkerpėjusi. Klaviatūros valymą taip pat galime patikėti specialistams, bet galime pabandyti tai atlikti ir patys, nes tai ne taip pavojinga, kaip kapstyti kompiuterio „viduriuose“, be to, tikėtina, kad maisto trupinių klaviatūroje susikaups greičiau nei dulkių kompiuterio viduje. Svarbiausia šiam darbui atlikti įsitaisyti specialų atsuktuvą ir nebandyti to daryti bet koku atsuktuvu, nagų dilde ar šakute. Patariama nusifotografuoti klaviatūrą, kad paskui nekiltų klausimas, kur koks klavišas buvo. Didžiųjų klavišų „Space“, „Shift“, „Enter“ geriau nejudinti, o kitus derėtų ištraukti ir išplauti muiluotame vandenyje, gerai išdžiovinti ir sudėti atgal. Jeigu prie kompiuterio nevalgote, pakanka klaviatūrą reguliariai kruopščiai nuvalyti specialia kompiuteriams skirta drėgna servetėle ir į vidų pažvelgti tik retkarčiais. Monitorius taip pat valomas specialiomis servetėlėmis ar skysčiais. Jų sudėtyje neturi būti amoniako, tolueno, spirito ar acetono. Nevalykite monitoriaus ir skudurėliu, pamirkytu vandenyje su indų plovikliu ar pan. Nepasižymi švarumu ir kompiuterio pelė. Jei pelė – lazerinė, pakaks ją kartkartėmis pavalyti specialiomis servetėlėmis. Lėšį reikėtų patrinti ausų krapštuku, pamirkytu spirite. Jeigu pelė – ratukinė, reikia nuimti jos dalį, dengiančią ratuką, ir specialia šluoste atsargiai nuvalyti. (šaltinis: „SAVAITĖ“)