


RAŠALUOTI PIRŠTAI


Nr. 6

Vilniaus r. Rukainių gimnazija

Balandis, 2020

Šiame laikraštyje

 Kaip išgyventi karantiną ir išnaudoti laisvą laiką?

 9 idėjos, kaip karantino metu nustebinti mamą per Motinos dieną

☞ ☞ ☞ ☞ ☞ ☞ ☞ ☞ ☞ ☞

VARDO KILMĖ

Balandis yra ketvirtas metų mėnuo pagal Grigaliaus kalendorių, jį sudaro 30 dienų.



Lotyniškas mėnesio pavadinimas **Aprīlis** kildinamas arba iš žodžio **aperire** ('atidaryti', turbūt dėl pradedančių augti **augalų**), arba iš etruskų žodžio Apru, reiškiančio 'Afroditė'.

Lietuviški pavadinimai – **Žiedų, Karvelio, Sultekis, Mildvinis.**



Balandis

*Tavo vardas nuo seno - balandis,
O šiandien - taika,
Šiandien nori balandį padangėn skraidinti
Ir seno, ir jauno ranką.*

*Balandžio jokiš nesugeba vanagas
Sugauti ir sudraskyti,
Gražu pažiūrėti, kai, prieš išvengdamas,
Jis saulėje nardo ir švyti.*

*Kai pašelmenėj ar ant stogo
Burkuoja balandžių pora susiglaudus,
Ir seno, ir jauno krūtine
Užplūsta jausmai,
Svajingi ir džiugūs, ir graudūs.*

*Pavasario saulėj su sprogstančiu pumpuru
Balandy pražįsta gražiausia svaja.
Teklesti pasaulyje
Meilė ir džiaugsmas
Taikos globoje.*

Vincas Mykolaitis Putinas

KAIP IŠGYVENTI KARANTINĄ IR IŠNAUDOTI LAISVĄ LAIKĄ?

Dėl susidariusios padėties daugeliui šiomis dienomis tenka prasimanyti įvairiausios veiklos namų aplinkoje. Jei manai, jog veiklos namuose trūksta – labai klysti. Jos apstu! Kad nereikėtų per daug sukti galvos, svarstant ką gero, naudingo ir prasmingo nuveikti namuose, paruošėme tau kelis patarimus, kurie šį karantino laikotarpį pavers ne tokiu sudėtingu ir laikas namuose prabėgs greičiau, nei tu galvoji!



Kol nurims koronavirusas ir baigsis karantinas, esate įkalinti namuose ir greičiausiai mąstote, kai „prastumti“ laiką. Siūlome pasimėgauti buvimu namuose ir pateikiame įvairių veiklų, ką galėtumėte nuveikti ir nenuobodžiauti namuose karantino metu. **LIKITE SAUGŪS IR SVEIKI!**

PASIMĖGAUKITE SAVO MĖGSTAMIAUSIA TV LAIDA AR SERIALU

Daugelis lietuvių ir užsienio laidų ir filmų yra praeinami internete. Viską peržiūrėti jums greičiausiai prireiks kelių savaitių. Nesvarbu, ar jums patinka įtempti veiksmo filmai (kaip „Iksmenai“ ar „Greiti ir įsiutę“) ar susimąstyti priverčiančios dramos (kaip „Adomas ar Sibilės vilionės“), tikrai rasite kuo užpildyti laisvą valandėlę karantino metu.

Galite apsilankyti *Žmonės Cinema* kino filmų svetainėje ir įsirinkti norimą filmą.



PERSKAITYKITE ĮDOMIĄ KNYGĄ

Išjunkite televizorių, paslėpkite nuotolinio valdymo pultelį ir grįžkite prie pagrindų: pasiimkite įdomią knygą ir ištraukite į nepaprastą ir užburiančią rašytojų kūrybą.

Ne tik greitai prabėgs laikas, bet ir jausitės prasmingiau praleidę laiką namuose.

Skaitymas moko protą susifokusuoti, išplečia žodžių atsargą, vysto vaizduotę, analitinius sugebėjimus ir labiau suaktyvina smegenis. Be to, skaitymas – vienas geriausių būdų kovoti su stresu.



KLAUSYKITĖS MUZIKOS

Pabodo sėdėti vienoje vietoje? Mes turime geriausią muziką, skirtą praleisti laiką namuose. Pasiklausykite naujausių lietuviškų dainų grojaraštį. Jame rasite skirtingų žanrų dainų. Čia kiekvienas ras kažką savo skoniu.

PRISIMINKITE MAISTO GAMINIMO ĮGŪDŽIUS

Dabar pats metas atnaujinti savo maisto gaminimo įgūdžius, nes karantino metu kavinės lankytojų nepriima. Žinoma, galima užsisakyti maistą ir jį atvežtų, bet mėnesį ar net daugiau kasdien juk neužsisakinėsite.



Nenusiminkite, jei patiekalas išėjo ne taip kaip jūs tikėjotės – vis gi, jūs esate vienintelis, kuris tą pastebėjo. Išbandykite ir kitus patiekalų receptus. Išbandykite įvairiausių šalių virtuves – sudarykite sąrašą, ką norėtumėte paragauti.

KAIP IŠGYVENTI KARANTINĄ IR IŠNAUDOTI LAISVĄ LAIKĄ?



ŽAISKITE STALO ŽAIDIMUS

Nors stalo žaidimai yra labiau skirti lietingiems šeštadieniams ar ilgesnėms atostogoms, jie neleis nuobodžiauti ir karantino atveju.

Apieškokite savo lentynas ir sužaiskite žaidimų: „Monopolį“ „I know“, „Domino“ ar „Uno“ partiją – visi šie įdomūs ir įtraukiantys žaidimai yra puikiai žinomi Lietuvoje. Tik nenusiminkite ir nekaltinkite kitų, jei pralaimėjote.



PASIMĖGAUKITE SPA PROCEDŪROMIS NAMUOSE

Nėra tokios problemos, kurios neišspręstų naminės SPA procedūros, įskaitant tarptautinę nelaimę. Skirkite sau valandėlę malonaus poilsio vonioje. Pasirūpinkite savo kūnu ištrindami jį kremu bei aliejais. Nusimaudę jūs išlipsite iš vonios jausdamiesi daug geresnės nuotaikos. Arba bent jau labiau spindintys.

GROJIMAS

Grojimas koku nors muzikos instrumentu skatina kognityvinį vystymąsi, pagerina koordinaciją ir smulkiąją motoriką. Tiek vaikams, tiek suaugusiems grojimas pakelia IQ koeficientą.



ŠACHMATAI

Lošiant šachmatais, vystosi abu smegenų pusrutuliai, gerėja atmintis, tobulinamas strateginis mąstymas.

ŠOKIAI

Tai ne vien puiki fizinė treniruotė, mažinanti streso ir pakelianti serotonino lygį. Šokiai treniruoja ir protą, kadangi stengdamiesi įsiminti ir paskui atkartoti įvairias judesių kombinacijas, aktyvizuojate pačias įvairiausias smegenų sritis.



KAIP IŠGYVENTI KARANTINĄ IR IŠNAUDOTI LAISVĄ LAIKĄ?



MEZGIMAS

Ekspertai tvirtina, kad tai puikus būdas kovoti su nerimu, depresija ir chroniškais skausmais. Mezgimą galima palyginti su meditacija. Ši veikla aktyvuoja parasimpatinę nervų sistemą ir atbukina reakciją “trenk arba bėk”.

RAŠYMAS

Dienoraštis, žurnalas ar bloknotas, kuriuose fiksuojate savo mintis, idėjas, tikslus ir t.t. padeda išspręsti daugybę problemų ir yra puikus streso šalinimo mechanizmas.



SUSITVARKYKITE SAVO SPINTĄ BEI KAMBARĮ

Per gausybę darbų vis pamirštate susitvarkyti savo kambarį? Jau seniai galvojote atsikratyti savo išaugtais drabužiais, bet vis neradote laiko jiems atrūšiuoti? Netikėtos atostogos yra puikus laikas atlikti šiuos svarbius, bet jūsų vis nukeliamus darbus.

KALBOS

Užsienio kalbų mokymasis lavina protą. Be to, galėsite bendrauti su užsieniečiais, pažinti jų kultūrą. Visa tai mažina demencijos riziką.



JUOKAS

Be viso to, kas čia buvo išvardinta, puikiais vaistais smegenims ir visam kūnui gali tapti juokas. Juoką kartais vadina aktyvia meditacija. Kad ir kokį hobį smegenims pasirinksite, juokas visada taps puikiu papildymu bet kokiam užsiėmimui. Jis puikiai nuima stresą ir atpalaiduoja.



KAIP IŠGYVENTI KARANTINĄ IR IŠNAUDOTI LAISVĄ LAIKĄ?



DAR DAUGYBĖ IDĖJŲ, KĄ VEIKTI NAMUOSE

Jei sunku išsirinkti, tiesiog traukite burtus, ką veikti toliau. Šioms veikloms nereikia nieko papildomai pirkti ar ruošti, tiesiog imkite ir darykite:



- ✓ **Pats laikas sodininkystei.** Daiginkite sėklas ar pasodinkite gėlių – ant palangės jau galite apgyvendinti vazonus su svogūnų sodinukais, prieskonių ar net pomidorų sėklomis.
- ✓ **Atlikite smulkius remonto darbus** – galbūt perdažykite baldą, dekoruokite sieną ir pan.
- ✓ **Perstumdykite baldus.**

- ✓ **Pasižiūrėkite senus nuotraukų albumus.**
- ✓ **Pagaliau atsirado laiko sutvarkyti nuotraukas telefonuose, kompiuteryje ir užsakyti gražiausių popierines kopijas, jas įrėminti.**
- ✓ **Pasidarykite fotosesiją namuose.**
- ✓ **Pasvajokite, kokią kitą šalį norėtumėte aplankyti per kitas atostogas** – pasidomėkite ja, sudarykite preliminarų maršrutą, apžiūrėkite lankytinus objektus virtualiai.
- ✓ **Virtualiai aplankykite pasaulio muziejus.**
- ✓ **Aplankykite didžiulius skaimeninius kultūros ir meno vertybių išteklius.**
- ✓ **Pasivaikščiokite po pasaulį sėdėdami namuose.**
- ✓ **Sudarykite mėgstamų dainų sąrašą.**
- ✓ **Stebėkite, aplinką ir gamtą (paukščius, augalus, praeivius...).**
- ✓ **Sudarykite šeimos ar giminės genealoginį medį.**
- ✓ **Mokykitės origami meno.**
- ✓ **Dėliokite dėlionę.**
- ✓ **Parašykite popierinius laiškus seneliams, draugams – išsiųskite juos.**
- ✓ **Atlikite įvairius mokslinius eksperimentus.**
- ✓ **Bandykite atlikti magiškus triukus.**
- ✓ **Pasidarykite beprotiškas šukuosenas.**



IR BŪKITE SVEIKI, IR SAUGŪS!



PASVEIKINKITE SAVO MAMAS!

Motinos diena Lietuvoje švenčiama pirmąjį gegužės sekmadienį. Ši šventė lietuviams žinoma dar nuo senų senovės. Šią dieną motinas sveikina vaikai ir vyrai, tačiau jie stengiasi už jas atlikti visus namų ruošos darbus. Motinos diena ne šiaip sau švenčiama pavasarį. Motina tapatinama su žeme.



9 IDĖJOS, KAIP KARANTINO METU NUSTEBINTI MAMĄ PER MOTINOS DIENĄ

1. Virtualūs pusryčiai, pietūs ar vakarienė

Pakvieskite mamą pusryčių, pietų ar vakarienės – paskambinkite jai telefonu ar vaizdo skambučiu ir mėgaukitės maistu kartu, būdami skirtingose vietose. Galite sutarti gaminti tą patį patiekalą, taip dar labiau jausitės, lyg būtumėte tuose pačiuose namuose.

2. Kino seansas

Kartu su mama pasirinkite dominantį filmą ir žiūrėkite jį vienu metu. Emocijomis ir šmaikščiais pastebėjimais keiskitės tiek telefonu, tiek grupinio vaizdo skambučio metu. Nepamirškite ir kino teatro akcento – spragėsių, kuriuos lengvai pasigaminsite namuose.

3. Smagus vaizdo įrašas

Mamos dienos proga mamai nusiųskite vaizdo įrašą-sveikinimą. Nusifilmuokite patys, prijunkite brolius ar seseris. Vaizdo įrašui panaudokite ir turimas nuotraukas su mama iš kelionių ar kitų prisiminimų.

4. Turiningas pokalbis dviese

Pakvieskite mamą pasigaminti mėgstamą karštą gėrimą ir tiesiog pasikalbėkite ne tik apie aktualiausius dienų įvykius, bet ir pasidalykite prisiminimais, aptarkite kitas temas, apie kurias kalbėtumėte būdami kartu.

5. Virtualus vakarėlis su visa šeima

Technologijų pagalba suorganizuokite virtualų vakarėlį, kuriame dalyvautų artimieji, išsibarstę po visą pasaulį. Pasirinkite per atstumą tinkamus žaisti žaidimus (pavyzdžiui, šaradas), suorganizuokite protmūšį ar skirkite vakarą muzikai ir kiekvienas supažindinkite kitus šeimos narius su jūsų mėgstamais atlikėjais ir dainomis.

6. Kulinarinė patirtis

Paprašykite mamos, kad surengtų jums virtualią kulinarinę pamoką. Gaminti mėgstančiai mamai patiks, jog teiraujatės kulinariųjų patarimų, ir norite išmokyti jos gaminamų patiekalų receptų.

7. Mielas laiškas ir atvirutė

Jei turite galimybes, ranka parašykite laišką mamai, pridėkite mielą pačių kurtą atviruką ir išsiųskite paštu. Tai galite padaryti ir technologijomis. Internete rasite skirtingų programų, kuriomis atviruką mamai galėsite sumaketuoti patys, taip įdedant daugiau rūpesčio ir dėmesio.

8. Virtualus nuotraukų albumas

Motinos dienos proga surinkite turimas nuotraukas su mama ir sukurkite jai virtualų nuotraukų albumą, kuris liks kaip prisiminimas, peržiūrimas mamos bet kuriuo metu.

9. SPA namuose

Pakvieskite mamą atsipalaiduoti į namų SPA. Patarkite mamai, kaip pačiai pasigaminti veido kaukę ar kitą priemonę kūnui.

Jeigu radote gramatikos klaidą, prašome tai laikyti autorių ar redaktorių akies klaida!



„Rašaluočių pirštų“ leidėjai: neformaliojo švietimo programa „Mes - žurnalistai“

Redakcinė kolegija: lietuvių kalbos ir literatūros mokytoja Lilija Jeremejeva, IG klasės mokiniai: Monika Pranskūnaitė, Elžbieta Turenko, Inesa Stankevič, Viktorija Pozniak, Agnieška Lokutijevska, Evelina Rusakevič, Donata Polujanska, Kšyštof Mikulinas, Patryk Masevič, Erik Sadovskij, Ernest Kuckevič

Šį laikraštuką taip pat galite pamatyti interneto svetainėje www.rukainiai.vilniausr.lm.lt/