



# Tu - ne vienas

Nr. 220

**Redaktorius**  
**Laurynas MATIUKAS**  
**Pavaduotoja**  
**Monika ANDRIJAUSKAITĖ**

**KORESPONDENTAI:** Pranas GAIDAMAVIČIUS, Andrėja MAIBUROVAITĖ,  
Paula DŽACHIJA, Miglė ŽITINIAVIČIŪTĖ, Nikolė VAVINSKAITĖ, Emilija RAČKAUSKAITĖ,  
Eimantas RAŠTUTIS, Aistė ŠAKALYTĖ, Dominykas ČERNOVAS, Viltė TUMĖNAITĖ.  
**KONSULTANTĖ** Danutė PULOKAITĖ (tel. 52509).  
„Tu - ne vienas“ galite skaityti internete [www.zarasai.lt](http://www.zarasai.lt), laiškus siųsti [laikrastis@zarkrastas.lt](mailto:laikrastis@zarkrastas.lt)

JAUNIMO LAIKRAŠTIS LEIDŽIAMAS KIEKVIENO MĖNESIO PIRMĄ PENKTADIENĮ

## Redaktoriaus ŽODIS



**K**o gero, tik būdamas dvyliktoje klasėje supranti, kad viskas, apie ką svajojai, jau čia pat. Liko vos keli mėnesiai, ir turėsi atlikti svarbiausius sprendimus gyvenime – rinksiesi studijas, profesiją, pradėsi karjerą. Deja, dalis iš mūsų dar neturi jokių planų, o pasirinkimus palieka paskutinei minutei... Manau, jog taip gyventi yra paprasčiau, bet nepakankamai atsakinga, nes savo ateitį privalome kurti patys...

Vis artėjant mokyklos baigimui nenumaldomai artėja ir mano, kaip redaktoriaus, kadencijos © pabaiga. Kaip tik dabar turėčiau išsakyti bradžiausias savo mintis, bet... Ką čia ir bepasakysi, kai galvoje desperatiškai plakasi mintys, o po kojomis težtantis sniegas kiaurai permerkia batus...

Laurynas MATIUKAS

\* \* \*

**V**isa „Tu - ne vienas“ komanda mūsų abiturientams Laurynui Matiukui ir Monikai Andrijauskaitėi iš visos širdies linki TVIRTYBĖS! STIPRYBĖS! SEKMĖS! laikant egzaminus.

## Lietuvos nepriklausomybės dienai artėjant

### „Vardan tos Lietuvos vienybė težydi...“

Dabar vis dažniau girdime raginimus būti patriotais, tačiau daugelis iš mūsų patriotizmą painiojame su nacionalizmu. Retas kuris susimąsto, ar jų meilė Tėvynei nėra perkopusi sveiko proto ribos, kurią peržengusįjį drašiai turime ir netgi privalome įvardyti nacionalistu. Ir nevadinkite mane propagandistu – nežadu žeminti turtingos lietuvių kultūros, tiesiog šiuo rašiniu skatinu žmones skirti patriotizmą nuo nacionalizmo – pastarojo „-izmo“ atstovai iškelia savo tautą žemindami kitas etnines žmonių grupes (nuo čia nelabai toli ir iki nacizmo). Ar tikrai toks „patriotizmas“ naudingas tautai?

Lietuvių išskirtinumas – susivienyti valstybei pasiekus kritinę situaciją, bet išlikti tyliems tuo metu, kai Lietuva juda to taško link. Nesakau, jog mūsų tautiečiai yra skystablauzdžiai, anaipatol. Mes per savo jaunos respublikos gyvavimą pasiekėme tikrai daug, teisėtai galime didžiulius savo Tėvynės mokslininkų, sportininkų bei politikų pasiekimus. Mūsų tėvai bei seneliai sukūrė nuostabią respubliką, iškovojo laisvę be ginklo, drašiai nukirsdami Sovietų sąjungos užnertas grandines. Privalome gerbti tuos, kurie suteikė Lietuvai dar vieną šansą parodyti pasauliui, kad lietuvis tikrai yra tvirtas kaip tas ažuolas prie Nemuno. Tačiau visos Lietuvoje gyvenančios tautos privalome išlikti susivienijusios. Mes pasieksime savo svajones tik tada, kai būsimės kartu. Tad nežeminkime kitų etninių bei socialinių grupių žmonių – tai tamsaus, neišsilavinusio žmogaus brožas. Bet kokiai segregacijai Lie-

tuvoje privalo nelikti vietos.

Ir dar – netylėkime. Tikras patriotas išlieka budrus visą laiką. Apskritai nesuprantu, iš kur tokia baimė imtis kažko naujo, pasipriešinti, kovoti už savo teises? Žmonės, mes gi jau dvidešimt septynerius metus esame laisvi. Sugebėkime pagaliau apginti ir savo kaip piliečių pozicijas. Neburbėkime ant valdžios, Tėvynėje kaip nuosavame kieme besitvarkančios, su kaimynu laiptinėje, geriau išsakykime savo pilietinę poziciją per garsiakalbius, užplūskime Lietuvos miestų ir miestelių gatves, išreikškime savo nepasitenkinimą įvairiais būdais, nes bebalsius, neriztingus, įgašdintus žmones suvaldyti yra daug lengviau. Tik pažiūrėkite, kaip savo nepasitenkinimą įstatymais reiškia prancūzai, kaip už savo gerovę kovoja amerikiečiai, imkime pavyzdį iš jų. Privalome ginti svarbiausius DEMOKRATIJOJOS principus – kiekvieno žmogaus teisę į privatų gyvenimą; minties, žodžio, informacijos, švietimosi, organizavimosi bei tikybos laisvę ir kt. Privalome liautis tyliai inkšti ir nieko nesimti. Ženkime kartu su progresu, kitaip regresuosime ir išnyksime iš istorijos žemėlapyje. Kaip jaunas šalies gyventojas skatinu imtis darbo pirmiausia šalies jaunimą, kuris, nors ir yra gana aktyvus, per mažai deda pastangų dėl šviesesnės Lietuvos rytojau.

Gal daug kam mano mintys nuskambės kaip pompastiški lozungai, bet iš visos jaunos širdies kviečiu – kovokime dėl to, ką mūsų protėviai per amžius gynė. Nes kitos progos gali nebepasitaikyti...

Pranas GAIDAMAVIČIUS



Nuotraukoje iš grupės albumo – vaikinių trejetas – (iš kairės) Leonardas, Vincas ir Matas – muzikuoja Zarasų „Ažuolo“ gimnazijos kalėdiniame renginyje.

## Dar be pavadinimo...

Šie trys vaikinai groja jau keletą metų, bet oficialiai į grupę susibūrė ir pradėjo mokyti dainuoti vos prieš pusmetį. Pas ką gi dar, jei ne pas Zarasų „Ažuolo“ gimnazijos muzikos mokytoją Gražvydą Gasparavičių.

Grupė dar neturi pavadinimo, bet kiekvienos repetacijos metu galvojama ir apie jį – vaikinai sako norintys kažko naujo, neįprasto. Grupę sudaro Vincas Vaitkevičius, Leonardas Varanavičius ir Matas Urbietis. Visi jie groja gitaromis: Leonardas – bosine, Vincas su Matu – akustine arba elektrine gitaromis. Leonardas ir Vincas yra savamoksliai gitaristai, o Matas lankė ir dar tebelanko muzikos mokyklą, kurioje mokosi groti akustine gitara.

Ši grupė groja įvairiais muzikos žanrais – nuo sunkių „Metallica“ ritmų iki lietuvių atlikėjų, tokių, kaip Virgis Stakėnas. Kartu pusmetį muzikuojant jau sudalyvauta keliuose renginiuose: Zarasų miesto eglės įžiebimo šventėje, Zarasų „Ažuolo“ gimnazijos kalėdiniame renginyje. Prieš tai vaikinai renginiuose retai kada grodavo, o dainuodavo apskritai retai. „Kadangi atėjome į naują mokyklą, reikėjo pradėti ir naujai muzikuoti. Norime dalyvauti kuo daugiau renginių – ne dėl to, jog trokštame pasirodyti ir kad mus visi žinotų, bet ir kad išmoktume geriau groti, dainuoti ir įveikti tą nedidelę scenos baime“, – prisipažįsta vaikinai. Grupė sako esanti atvira pasiūlymams ir tikisi ateityje Zarasų miestą pradžiuginti savo atliekama muzika.

Tekstą parengė Leonardas VARANAVIČIUS

**K**aip tradicija, kas keletą metų vykdoma apklausėlę apie jaunimo laikraštį „Tu - ne vienas“, nes juk stropiai rašome, rašome ir rašome, o atsako, reakcijų ir nuomonių iš mūsų mielų skaitytojų retokai išgirstame... Norėdami sužinoti, ar daug žmonių skaito mūsų straipsnius jaunimui aktualiomis temomis, paklausinėjome Zarasų Pauliaus Širvio progimnazijos ir „Ažuolo“ gimnazijos jaunimėlio: ne tik to, ar jie skaito jaunimo laikraštį, bet ir leidome jiems trumpam pasinerti į vaizduotę ir pasvarstyti, koks būtų jų laikraštis ir apie ką jie rašytų, jeigu būtų laikraštėlio redaktoriai, taip pat pasitarėme su jais, kaip galėtumėme padidinti šio laikraščio skaitančiųjų gretas. Sulaukėme labai pozityvių atsakymų!

**Deividas** (14 m.) laikraštėlį „Tu - ne vienas“ labai išgyrė sakydamas, jog visada skaito popierinį jo variantą. Vaikinukas patikino, jog jam laikraštis patinka ir yra įdomus, tad jei turėtų galimybę leisti savo laikraštį, tikriausiai darytų viską panašiai. Deividas patarė mums

daugiau rašyti apie veiklas, renginius ir konkursus, skirtus „prablaškyti“ jaunimą Zarasuose (o to labai trūksta tokiu metu laiku...). Kadangi jis yra Pauliaus Širvio progimnazijos mokinys, pasiūlė mums kiekvieną mėnesį laikraštį pakabinti mokyklos stende, nes didžiąją dalį informacijos mokiniai sužino būtent ten.



dėtų įvairių skelbimų, skatinančių aktyvią jaunimo veiklą, taip pat palieštų tokias šiuolaikinių paauglių problemas, kaip patyčios ir didėjantis alkoholizmas.

**Lukas** (14 m.) teigė, kad retkarčiais laikraštėlį paskaito, nes jį šeima prenumeruoja „Zarasų kraštą“. Jei Lukas būtų redaktorius, jo ini-

**Ugnė** (13 m.) pasisakė laikraštį skaitanti kartais, nes kai kurie jos klasės draugai yra laikraštėlio korespondentai. Jai priimtinesnis elektroninis variantas, tačiau kartais paskaito ir popierinį.

**Giedrė** (17 m.) „Tu - ne vienas“ perskaito internete. Įvertino... „šiaip sau“. Jei būtų redaktorė, ieškotų linksmesnių temų ir gražiau apipavidalintų.

**Goda** (16 m.) sakė, jog laikraštį ji stengiasi paskaityti visada, kai tik išsina naujas numeris, tačiau skaito tik ją sudominusius straipsnius. Jei ji būtų laikraščio redaktorė, tai pri-

## Ar tikrai ne vienas?..

ciatyva atsirastų anekdotų kampelis, nes tai pralinksminčių jaunimą, be to, būtų daugiau medžiagų apie sportą. Jeigu Lukui reiktų „populiarinti“ laikraštį, jis tiesiog eitų per pažįstamus ar draugus ir sakytų: „Skaitykit!“

Kad negalvotumėte, jog papirkome mūsų klausinėtus jaunuolius saldinais, žinokite, jog susidūrėme ir su neskaitančiais mūsų laikraščio, bet vis tiek labai smagiais žmonėmis! **Karolina** (12 m.) mums prisipažino, jog ji neskaito mūsų laikraščio, bet jei pamatytų, jog jos draugai skaito, tai tikriausiai skaitytų ir ji!

Rimtai susimąstėme ir nusprendėme imtis laikraščio „populiarinimo“ priemonių po **Paulinos** (12 m.) atsakymo, jog ji iki šiol net nežinojo apie „Tu - ne vienas“ egzistavimą!

Labai efektyvias laikraštėlio „populiarinimo“ priemones mums pasiūlė abiturientė **Miglė** (19 m.).

Ji pasakė, jog „Tu - ne vienas“ neskaito todėl, jog nemėgsta pirkti ir skaityti laikraštinių variantų, o apie būdą skaityti laikraštį elektroniniu būdu ji prisipažino iki šiol nežinėjusi. Labiau domėtis šiuo leidiniu, jos manymu, paskatintų reklama: informatyviuos skaidrės, kurios būtų rodomos per „Ažuolo“ gimnazijoje esančius televizorius, spalvingas ir dėmesį pritraukiantis plakatas mokyklos stende, „Tu - ne vienas“ įkėlimas į internetinį gimnazijos puslapį ir kt. Paklausus apie temas, Miglė sakė, jog būtų smagu pasidžiaugti mūsų jaunimo pasiekimais įvairio-

se srityse, kad būtų įdomu sužinoti apie jau mokyklą pabaigusius mokinių visuomenei naudingą veiklą, išskirtinę gyvenseną, studijų įspūdžius ar neeilinį darbą. (*Ačiū, Miglė, mes būtinai pasinaudosime Tavo patarimais.*)

Buvo labai malonu išgirsti, jog visgi dauguma apklaustųjų vienu ar kitoku būdu susipažįsta su mūsų laikraštėliu. Ačiū jums už tai. Nuoširdžiai dėkojame ir už pasiūlytas temas, už genialias idėjas, kaip labiau išplatinti šį leidinį.

Primename, jog jaunimo laikraštėlis „Tu - ne vienas“ su laikraščiu „Zarasų kraštas“ išleidžiamas kiekvieno mėnesio pirmąjį penktadienį, kad jį galima rasti internete adresu: [www.zarasai.lt/naujiena\\_jaunimo-laikrastis-tu-ne-vienas](http://www.zarasai.lt/naujiena_jaunimo-laikrastis-tu-ne-vienas), taip pat „Ažuolo“ gimnazijos stende. Tikimės, kad greitai laikraštis bus platinamas ir kitais mūsų skaitytojų pasiūlytais būdais!

Bendraamžius klausinėjo **Nicolė VAVINSKAITĖ**, **Emilija RAČKAUSKAITĖ** ir **Viltė TUMĖNAITĖ**, medžiagą parengė **NIKOLĖ**.



## Didelės šeimos apsuptyje

Viena iš svarbiausių vertybių yra bendravimas. Tai ypač lengva išmokyti, kai augi didelėje šeimoje. Juk būdamas trečias ar ketvirtas šeimos narys lengvai įsisavini bendravimo įgūdžius su įvairaus amžiaus ir skirtingo būdo žmonėmis, esi apsuptytas mylimų žmonių, tarp kurių nesijauti vienišas. Anot pašnekovės **Gintarės**, juk svarbiausia tokioje šeimoje – kad jautiesi mylimas, kad visa šeima yra kaip vieningas kumštis.

Taip, gausioje šeimoje, kol vaikai dar maži, būna visko: pavyduliavimo dėl tėvų dėmesio, barnių ko nors nepasidalijant, žinoma, ir peštynių. Tačiau kiek užtelęję vaikai suvokia, kad augant didelėje šeimoje pirmiausia jautiesi be galo saugus. „Augti daugiavaikėje šeimoje išties paprasta ir smagu. Mes jaučiamės saugūs būryje vaikų. Būdami penkiese niekada nejutome vienatvės, net negalėčiau išivaizduoti savęs vienturtės – tikriausiai vienturtė gyvenimas labai nuobodus“, – sakė **Rasa**. „Esu vyriausias šeimoje. Kartais mane tai „užknisdavo“ – tą padaryk, aną padaryk, mažiai kaip lepūnėliai, dar ir nusiileisti jiems turi... Bet patikdavo, kad tėvai su manimi gal nuo dešimties metų tardavosi (ir tariasi) kaip su vyriausiu, – tai labai pakelia mano savivertę, o ir autoritetą jaunesnių brolių akyse“, – šypsojosi septyniolikmetis **Julius**.

Panašiai kalbėjo ir kiti bendraamžiai iš gausių šeimų, dar pabrėždami, jog didelėje šeimoje greičiau išmoksti savarankiškumo. „Gyvenant daugiavaikėje šeimoje išmoksti daug būtinų dalykų, pavyzdžiui, namų ruošos, maisto gaminimo. Taip pat išmoksti taupyti, nes tenka visko dalytis (ir gerai paslėpti savo saldumynų dalį)“, – šaipėsi aštuoniolikmetis **Lukas**. „Jei maži pykdavome, kai tėvai liepdavo nuskusti bulves, išsiskalbti kojines, dabar tuo galiu tik pasidžiaugti. Graudu žiūrėti į vienturčius bendraamžius, kurie ir dabar nė kiaušinio išsivirti, nė sagos prisisiūti nemoka“, – sakė pirmakursis studentas **Valdas**.

Taigi didelė šeima turi daugybę pliusų, bet taip pat – ir minusų.

Kaip papasakojo mūsų kalbinti bendraamžiai, augantys didelėse šeimose, vienas iš minusų – materialiniai nepritekliai. Ne vienos daugiavaikės šeimos gyvenimas tikrai nelengvas, tėvams kyla daug sunkumų išlaikant didelę šeimą. Kaip suktis, kad kiekvienas gausios šeimos vaikas ne tik būtų pavalgęs, dailiai aprengtas, bet ir su klase galėtų vykti, pavyzdžiui, į ekskursijas, koncertus, eiti į draugų gimtadienius. Deja, ne visų gausių šeimų vaikai tai gali, dėl ko jie jaučiasi nuskriausti. O juk dar yra šeimų, kur net pavalgyti visiems socialiai neužtenka...

Kitas gausios šeimos minusas, kurį įvardijo bendraamžiai, – vyresnieji didelės šeimos vaikai turi daugiau darbo namie, taip pat neretai jiems tenka prižiūrėti jaunesnius brolius ir sesutes. „Iš tiesų kartais aš pasijuntu lyg būčiau reikalinga tik kaip auklė. Tėvai manimi domėtis pradeda tada, kai reikia jiems kur nors išlėkti, o mažojo broliuko nėra su kuo palikti“, – skundėsi **Justė**. „Tu vyriausia, išplauk indu... Išnešk šiukšles... Išlygink sesutei sijonėlį, nes ji dar mažytė... O ta mažytė kompiuteriu žaidžia“, – piktinosi keturiolikmetis **Julija**, bet prisipažino, kad neretai ir neraginama apžiūri dešimtmetę sesę, ar ji tvarkingai apsirengusi, supina kaseles, „kad vaikai mokykloje iš jos nesijuoktų“... O štai **Jolanta** išsakė pačią nesavanaudiškiausią priežastį rūpintis jaunesniaisiais: „Man gaila tėvų, nes jie labai daug laiko ir lėšų skiria mums, o patys neskiria sau dėmesio. Jie daug ko dėl mūsų atsisako, noriu jiems padėti...“

Atmetus visas nuoskaudas paaiškėjo, kad gausių šeimų broliai ir seserys iš tiesų myli ir palaiko vienas kitą, nes jaučiasi kaip viena didelė komanda, kurios nariai vienas dėl kito padarys viską, kad tik būtų gerai, ir jau tikrai neleis skriausti svetimiems.

Bendraamžius kalbino **Pranas GAIDAMAVIČIUS**, **Monika ANDRIJAUSKAITĖ**, **Miglė ŽITINAVIČIŪTĖ**, parengė **MONIKA**.  
*P. S. Dėl tam tikrų priežasčių visi pašnekovų vardai straipsnyje pakeisti!*

**Elektroninės cigaretės – naujovė, kuri rūkaliams padeda atsikratyti rūkymo, yra nekenksminga, nedaranti žalos sveikatai... Tai yra blogiau nei už paprastas cigaretes su nikotinu... Elektroninės cigaretės net 95 proc. sveikatai kenkia mažiau nei paprasti tabako gaminiai... Tai baisus dalykas – įkvėpus nikotino tirpalo garų plaučiuose lieka skysčiai... PSO neskelbia jokių įrodymų, kad elektroninių cigarečių terapija kažkaip padeda atsikratyti nikotino priklausomybės, greičiau tai pirmas žingsnis į ją patenkant...**

Štai tokių ir dar daugybę kitokių nuomonių radau panaršęs internete. Kuri iš jų yra teisinga? Manau, teisingiausia yra ta, kad bet ko-



kios cigaretės dūmas niekada nebūvo ir nebus sveika... Tačiau rūkaliams ir toliau skaičiuoja elektroninių cigarečių plusus: elektroninė cigaretė nepalieka jokio kvapo, galima rinktis, kiek nikotino bus dūme, be to, tai yra legalu – jų internetu gali nusipirkti net vaikai, jeigu turi savo sąskaitėlę... Minusai: elektroninių cigarečių naudojimas ženkliai pablogina žmogaus įkvėpimo ir iškvėpimo galimybes; plaučiuose kaupiasi skysčiai, cigare-

## Elektroninės cigaretės: apgaulingas „žaisliukas“

tės pavojingos dėl savaiminio užsidegimo, būta ir tokių atvejų, kad kraunant elektroninę cigaretę ji sprogo ir padarė daug žalos...

Keisčiausia, kad netgi įstatymas nedraudžia vaikams rūkyti elektroninių cigarečių, tiesiog be 18 metų sunkiau jų pačiam nusipirkti, betgi perkant internetu tai netampa problema, nes elektroninių cigarečių pardavėjams nesvarbu, kokio amžiaus yra perkantis žmogus, – elektroninės cigaretės yra prieinamos visiems, neišskiriant nė vaikų. Tai apskritai atrodo ganėtinai keista žiūrint iš šalies: rūkantieji dūminės cigaretės slepiasi už mokyklos kampo, o rūkantieji elektronines – išdidžiai

traukia jas ant mokyklos laiptų. Tiesa, patys rūkantieji nevadina to rūkymo, jie vadina tai „garinimu“... Mes paklausinėjome įvairaus amžiaus žmonių, ką jie mano apie elektroninių cigarečių rūkymą.

## Mieli „Tu – ne vienas“ skaitytojai,

dėkojame jums, kad jaunimo laikraštėlių skaitote ir mus, jaunosius žurnalistus, palaikote. Ačiū visiems, kurie perverte mūsų organizacijai 2 proc. pajamų mokesčio. Jus mes išleidžiame rengiamų konkursų prizams pirkti, pažintinėms kelionėms rengti bei įvairiems smulkiems, bet būtiniais reikmenims įsigyti.

Būtume dėkingi, jei ir šiais metais paremtumėte mūsų organizaciją ir jaunimo laikraštėlių, skirdami 2 proc. pajamų mokesčio.

**Mūsų rekvizitai:**  
**Zarasų rajono jaunimo organizacija „Tu – ne vienas“,**  
**kodas 187934989, adresas: Vilniaus g. 16, Zarasai.**  
**Iš anksto tariame AČIŪ!**

„Tu – ne vienas“ redakcija



Sveiki, tai ir vėl aš, JUODO KAMPO gyventojas Piktoji Žiurkė. Ir vėl mano nuotaika nekokia...

Daugelis mėgsta vakarais pasivaikščioti – tiek žmonės, tiek ir mes, žiurkės. Vaikštinėti su draugėmis labai patinka ir man. Bet ne bet kur, o ten, kur gali pasigrožėti gamta. Ir dar – kur takai nuvalyti, nes mūsų kojelės tai trumpos, o ir šiaip mes mažytės – galime nuskepti sniege.



**Vytautas** (15 m.): Mano nuomone, jos kenkia žymiai mažiau nei paprastos. Aš pats rūkau be nikotino. Kodėl rūkau? Labiausiai patinka matyti dūmą išpučiant – toks di-idelis kamuolys... Teisybė, kad šių cigarečių gali nusipirkti kiekvienas, kuris turi bent kiek pinigų. Aš pats pirkau internetu ir pats atsiėmiau pašte.

**Gintarė** (30 m.): Manau, kad elektroninės cigaretės kenkia dar daugiau nei paprastos. Kiek teko skaityti ir girdėti žiniasklaidoje, rūkant tas cigaretes plaučiuose lieka vandens.

**Mindaugas** (18 m.): Nelabai domėjaisi, kenkia jos ar nekenkia. Aš pats tai rūkau iš... durnumo. Lyg ma da tokia užėjo, be to, nesmirda.

**Giedrė** (38 m.): Man pikta, kad įprastų cigarečių reklama uždrausta, o elektroninės cigaretės reklamuojamos visais kanalais, net siūlomos pirkti dovanoms ir pan. Juk tai rūkymo propagavimas. Blogiausia, kad elektroninės cigaretės sparčiai pritaikomos vaikams – šokoladinis skonis, spalvotas dūmelis... Čia kaip ir visi tie gražūs sidro ir kitų silpnų alkoholinių gėrimų buteliukai – kad tik greičiau pripratinti jaunimą prie alkoholio. Kas „varto“ didelius pinigus, tam žmonijos nelaimės dėl alkoholio ar kitų priklausomybių nerūpi...

Klausinėjo ir medžiaga parengė **Dominykas ČERNOVAS** ir **Aistė ŠAKALYTĖ**

traukia jas ant mokyklos laiptų. Tiesa, patys rūkantieji nevadina to rūkymo, jie vadina tai „garinimu“... Mes paklausinėjome įvairaus amžiaus žmonių, ką jie mano apie elektroninių cigarečių rūkymą.

**Jolita** (15 m.): Iš šono žmonės, rūkantys elektronines cigaretes, atrodo labai kvailai, ypač kai tai 11–16 metų vaikai. Labai liūdna, kad šios cigaretės yra prieinamos visiems.

**Gintas** (36 m.): Ar rūkant elek-

## Aš manau



taip!

## Apie mokymąsi ir... miegą

Miegas – vienas iš svarbiausių ir reikšmingiausių procesų žmogaus organizme. Tai periodiška žmogaus sąlyginės ramybės būseną, kurios metu organizmas, iš dalies praradęs kontaktą su aplinka, aktyviai atkuria savo jėgas. Taigi miegas atlieka tokias reikšmingas funkcijas kaip organizmo atsistatymas, per dieną gautos informacijos apdorojimas ir išimimas, organizmo augimas ir daugelis kitų.

Miegas gyvybiškai reikalingas kiekvienam, o ypač augantiems žmonėms, nes tai yra ir jų produktyvumo šaltinis.

Mūsų vis modernėjančiame pasaulyje į kasdienį gyvenimą įvedama daug svarbių naujovių, bet kai kurių dalykų galbūt dėl konservatyvių įsitikinimų vis dar bijome keisti. Vienas iš tokių pavyzdžių – mokyklų darbo laikas, tiksliau – jo pradžia.

Ne paslaptis, jog vos ne kiekvienas mokinys į pirmas pamokas ateina apsnūdęs, nes pakankamai neišsimiegojo, tad aktyvumas per pirmas pamokas yra labai menkas. Nenuostabu – mokiniai negali būti susikaupę mokslui ir dirbti produktyviai, kai į mokyklą privalo ateiti jau 8 valandą ryto, o keltis dar anksčiau (ką jau kalbėti apie mokinį, kurie gyvena kaimuose ir kad atvyktų į miesto mokyklas turi keltis paryčiais). O jei mokinys miegojęs vos 5–6 valandas per naktį, tai ir visą likusią dieną jis svajos, kaip greičiau grįžti namo ir nusenūti. Mokytojai dažnai sako, kad patys mokiniai kalti dėl savo neišsimiegojimo, nes ilgai sėdi prie kompiuterių, vėlavai gulasi miegoti. Tačiau, mokslininkų teigimu, jauni asmenys turi biologinį polinkį užmigti vėliau, nes dėl kintančių hormonų miego ritmas išsibalansuoja. Užsienyje mokyklos jau pradėjo į tai atsižvelgti ir daryti atitinkamus pakeitimus. Pastebėta, jog ke liomis valandomis pavėlinus pirmos pamokos pradžią mokinių produktyvumas žymiai pakilo. Būdami išsimiegoję ir žvalūs paaugliai ir jaunuoliai greičiau įsitraukia į pamokas, noria dirba, geriau suvokia dėstomą naują medžiagą, žinoma, ir pasiekia geresnių rezultatų.

Deja, apie kokius nors pokyčius šiuo klausimu Lietuvoje dar nieko negirdėti. Mokinių neišsimiegojimo sąlygojamas nuovargis kaupiasi savaitėmis ir mėnesiais, susiformuoja apatija mokslui, o vėliau visi tebesi, kad mokymosi produktyvumas menkas, egzaminų rezultatai prasti...

Manau, kad priimtas nutarimas pavėlinti mokyklų darbo pradžią būtų pats tinkamiausias sprendimas, kad jaunimas žvaliai ir energingai kibtų į mokslus, darbus ir siektų aukštesnių tikslų.

O kaip jį manote?

Paula DŽACHIJA