



Naujienlaiškis

2020 m. birželio 30 d.

Šiame naujienlaiškyje:

- 1** ikimokyklinio ugdymo mokytojų vizitas lauko darželyje
- 1** apie ikimokyklinio meninio ugdymo mokytojų bendradarbiavimą karantino metu
- 2-3** informacija apie Kauno r. mokinių dalyvavimą olimpiadose ir konkursuose 2019-2020 m. m.
- 4** apie psichologų mokslo metų užbaigimo renginį
- 4** apie kultūros įstaigų darbuotojų mokymąsi
- 5-6** psichologės R. Stonienės refleksija po ugdymo įstaigų psichologų mini konferencijos
- 6** apie projekto „SMART-MT“ sklaidos renginį
- 6** leidinio „Projektų poveikis ugdymo sėkmei“ pristatymas
- 7** Karmėlavos B. Buračo gimnazijos dalyvavimo eTwinning projekte apžvalga
- 7-8** Neveronių gimnazijos psichologo V. Grigaliūno rekomendacijos efektyviam mokymuisi

Sveiki!

Devintajame Kauno r. švietimo centro naujienlaiškyje rasite gerosios mokytojų bendradarbiavimo praktikos pavyzdžių, švietimo centro pavaduotoja E. Žaromskienė pateikia susistemintą informaciją, kaip 2019-2020 m. m. rajono mokiniams seksi dalyvauti respublikinėse ir rajoninėse olimpiadose bei konkursuose, pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė R. Stonienė apžvelgia ugdymo įstaigų psichologų mini konferenciją, o Neveronių gimnazijos psichologas V. Grigaliūnas pateikia rekomendacijas efektyviam mokymuisi, kurios tikrai pravers artėjant naujiems mokslo metams.

„Darbas – tai gebėjimas, o tobulas poilsis – menas. Tuomet pasireiškia kūno, minčių ir vaizduotės suderinamumas,“ – rašo žydų teologas Abraham Joshua Heschel. Tad Kauno rajono švietimo centro kolektyvas visiems mokytojams ir šio naujienlaiškio skaitytojams linki gražios vasaros, prasmingo poilsio, įdomių susitikimų ir naujų įspūdžių. Iki susitikimo rugsėjį!

Lauko pedagogika – mokyklai ir gyvenimui

Vadovaujantis pakitusiu požiūriu į vaiką ir vaikystę, pasaulyje kuriamos ir diegiamos inovatyvios ugdymo praktikos. Siekiama aktyvaus, patirtinio, tyrinėjimais grindžiamo, natūralaus vaikų ugdymosi. Inovacijos sąvoka ikimokyklinio ugdymo įstaigose siejama su nuolatiniu ieškojimu, poreikiu praktiškai įgyvendinti kilusias idėjas. *Kaip nenutrūkstamai ugdyti ir lavinti vaikus netradicinėse aplinkose, lauke per patirtinį mokymąsi? Ko tam reikia? Ką veikti su vaikais lauke, ne darželio (mokyklos) aplinkose? Ar pakanka jiems smėlio dėžės ir sūpynių?* Kauno rajono ikimokyklinio ugdymo mokytojai, siekdami ugdymo proceso kokybės, domisi naujovėmis: lauko pedagogika, ugdymu lauke, todėl Kauno rajono švietimo centras birželio 12 d. organizavo seminarą ikimokyklinių įstaigų mokytojams ir vadovams „Ugdymas lauke. Kaip užauginti laimingesnį vaiką?“. Seminarą vedė „Lauko darželio“ padalinio Kaune vadovė Irena Aračiauskienė. Lektorė nuoširdžiai dalinosi lauko pedagogikos nauda augančiam vaikui bei teigė, jog pagrindinis šio ugdymo rezultatas – laimingas vaikas. Pedagogai pateikė klausimų lektorei apie vaikų ugdymo metodus, aplinkas, dienos režimą, bendradarbiavimą su tėvais, maitinimo organizavimą ir kt. Antroji šio seminaro dalis planuojama rugsėjo mėn. Ji vyks Kauno rajono Girionių darželyje, kur planuojama atidaryti lauko grupę.



Kartais užtenka vieno saulės spindulio. Malonaus žodžio. Pasisveikinimo. Glamonės. Šypsenos.

Tiek mažai, kad tie, kurie yra šalia mūsų, taptų laimingi.

/Bruno Ferrero/

Ikimokyklinio meninio ugdymo mokytojų bendradarbiavimas

Garliavos lopšelio-darželio „Eglutė“ meninio ugdymo mokytoja Jurgita Ačienė bei Kulautuvos darželio ir Batniavos mokyklos-daugiafunkcio centro meninio ugdymo mokytoja Lusine Sargsyan karantino metu 2020 m. balandžio-gegužės mėnesį organizavo mokytojų, vaikų ir tėvų tarpinstitucinį projektą – kūrybines dirbtuves „Pasveikink draugą, dekoruodamas muzikos ženklą“. Projekto metu vaikai kartu su tėveliais įvairiomis priemonėmis dekoravo muzikos ženklus ir, padedant meninio ugdymo mokytojoms, siuntė kaip dovaną vieni kitiems: vaikų darbai keliavo iš Kulautuvos į Garliavą ir Batniavą, o iš Garliavos – į Batniavą, Kulautuvą.

Su projekto rezultatais kviečiame susipažinti čia: [„Pasveikink kolegą, dekoruodamas muzikos ženklą“](#).

Kauno r. mokinių dalyvavimas mokomųjų dalykų olimpiadose ir konkursuose 2019-2020 m. m.

Kauno r. švietimo centras, vadovaudamasis *Kauno rajono metodinės veiklos nuostatais*, patvirtintais Kauno r. Kultūros, švietimo ir sporto skyriaus vedėjo 2007 m. vasario 28 d. įsakymu Nr. T1-13, bei *Kauno r. bendrojo ugdymo mokyklų mokinių dalykinių olimpiadų ir konkursų organizavimo ir vykdymo tvarkos aprašu*, patvirtintu Kauno r. savivaldybės administracijos Kultūros, švietimo ir sporto skyriaus vedėjo 2016 m. gruodžio 6 d. įsakymu Nr. T1-139 o taip pat atskirų olimpiadų ir konkursų sąlygomis, patvirtintomis Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centro direktoriaus įsakymais, 2019–2020 m. m. organizavo **16** įvairių mokomųjų dalykų olimpiadų ir **15** konkursų. Iš viso olimpiadose dalyvavo **732** mokiniai, konkursuose – **684** mokiniai. Dėl šalyje paskelbto koronaviruso COVID-19 karantino teko atšaukti **24** renginius: **7** olimpiadas ir **17** konkursų.

Iš viso organizuota **12** Lietuvos mokinių olimpiadų II (rajono) atrankinių etapų ir **3** Kauno r. mokinių olimpiados. Užduotis Lietuvos mokinių olimpiadų atrankiniams etapams rengė Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centras, o Kauno rajono olimpiadoms – Kauno r. mokytojų metodinių būrelių nariai, dalykų mokytojai.

Pagal mokomuosius dalykus daugiausia mokinių nusprendė pasitikrinti žinias geografijos (225) ir matematikos (125) mokomųjų dalykų olimpiadose. Šiek tiek mažiau mokinių dalyvavo biologijos (76), anglų kalbos (76), chemijos (56), fizikos (39), lietuvių kalbos (38) ir technologijų (37) olimpiadas, istorijos (21), dailės (19) olimpiadose. Mažiausiai dėmesio sulaukė informacinių technologijų (13) ir rusų kalbos (7) olimpiados.

Iš **732** mokinių, dalyvavusių olimpiadose, **182** mokiniai tapo prizinių vietų laimėtojais. Iš jų: **51** mokinys laimėjo pirmąją; **60** mokinių – antrąją ir **71** mokinys – trečiąją vietą.

Daugiausia pirmų vietų olimpiadose laimėjo šių mokyklų mokiniai:

- Akademijos Ugnės Karvelis gimnazijos (7 pirmos vietos)
- Garliavos Juozo Lukšos gimnazijos (6 pirmos vietos)
- Raudondvario gimnazija (6 pirmos vietos)
- Babtų gimnazijos (5 pirmos vietos)
- Neveronių gimnazijos (4 pirmos vietos)
- Garliavos Jonučių progimnazijos (4 pirmos vietos)
- Kulautuvos pagrindinė (3 pirmos vietos)

Po dvi pirmas vietas laimėjo Ringaudų pradinės mokyklos, Garliavos Adomo Mitkaus pagrindinės mokyklos, Garliavos Jonučių gimnazijos, Karmėlavos Balio Buračo gimnazijos, Vandžiogalos gimnazijos ir Vilkių gimnazijos mokiniai; po vieną pirmą vietą laimėjo Raudondvario A. ir A. Kriausų pradinės mokyklos, Lapių pagrindinės, Zapyškio pagrindinės ir Piliūnos gimnazijos mokiniai.

Daugiausia antrų vietų laimėjo Vilkių (7) ir Domeikavos (7) gimnazijų mokiniai, daugiausia trečių vietų laimėjo Garliavos Juozo Lukšos gimnazijos (12) mokinių.

Daugiausia prizinių (I-III) vietų laimėtojų paruošė šios mokyklos: Akademijos Ugnės Karvelis gimnazija (24), Garliavos Juozo Lukšos gimnazija (24), Raudondvario gimnazija (17), Vilkių gimnazija (16), Karmėlavos Balio Buračo gimnazija (15) ir Garliavos Jonučių progimnazija (15).

Mokiniai, laimėję I-ąją vietą kelių mokomųjų dalykų olimpiadose

Trys mokiniai laimėjo pirmąją vietą **trijų** dalykų olimpiadose:

Aistis Melnikas, Neveronių gimnazijos 10 kl. mokinys

| Olimpiados pavadinimas | Vieta | Mokytojas |
|---|-------|----------------------|
| 58-oji Lietuvos mokinių chemijos olimpiada (9-12 kl.) | I | Vaida Matulevičiūtė |
| 69-oji Lietuvos mokinių matematikos olimpiada (9-12 kl.) | I | Janina Mikalauskienė |
| 68-oji Lietuvos mokinių fizikos olimpiada (9-12 kl.) | I | Rasa Šimaitienė |

Marija Duchovskytė, Babtų gimnazijos 12 klasės mokinė

| Olimpiados pavadinimas | Vieta | Mokytojas |
|---|-------|--------------------|
| 53-oji Lietuvos mokinių biologijos olimpiada (9-12 kl.) | I | Vilma Pupkienė |
| 58-oji Lietuvos mokinių chemijos olimpiada (9-12 kl.) | I | Dalia Česnavičienė |
| 69-oji Lietuvos mokinių matematikos olimpiada (9-12 kl.) | I | Danutė Dulskienė |

Urtė Banaitytė, Akademijos Ugnės Karvelis gimnazijos 9 klasės mokinė

| Olimpiados pavadinimas | Vieta | Mokytojas |
|--|-------|-------------------|
| 53-oji Lietuvos mokinių biologijos olimpiada (9-12 kl.) | I | Loreta Banaitienė |
| 9-oji Lietuvos mokinių geografijos olimpiada „Mano gaublys“ | I | Aistė Vilimė |
| 32-oji Lietuvos 9-12 klasių mokinių geografijos olimpiada „Klimatas“ | I | Aistė Vilimė |

Daugelis žmonių eina per gyvenimą, nežinodami apie savo nepanaudotą jėgą, netgi nenaudojamus sugebėjimus - tai todėl, kad lengviau pasakyti "Negaliu", negu "Galiu" ar bent "Aš pabandyčiau". Šie žmonės netyrinėjo savo pačių galimybių. Jie nežino, kokia jėga juose glūdi.

/Eleanora Roosevelt/

Nėra tokios kliūtis, kurios negalėtum peršokti, iššūkiu, kurio negalėtum įveikti, baimės, kurios nepajęgtum nugalėti, kad ir kaip neįmanoma tai kartais atrodo.

/Erin Brockovich/



Agnė Malinauskaitė, Akademijos Ugnės Karvelis gimnazijos 11 klasės mokinė, laimėjo pirmąją vietą dviejų dalykų olimpiadose:

| Olimpiados pavadinimas | Vieta | Mokytojas |
|--|-------|-----------------|
| 9-oji Lietuvos mokinių geografijos olimpiada „Mano gaublys“ | I | Aistė Vilimė |
| 30-oji Lietuvos mokinių istorijos olimpiada (9-12 kl.) | I | Loreta Šimkienė |

Daugiausia pirmų vietų laimėtojų parengė šie mokytojai:

- Aistė Vilimė, Akademijos Ugnės Karvelis gimnazijos geografijos mokytoja (4);
- Daiva Sasnauskienė, Raudondvario gimnazijos ir Kulautuvos pagrindinės mokyklos technologijų mokytoja (2);
- Danutė Marija Dulskienė, Babtų gimnazijos matematikos mokytoja (2);
- Irena Jonelienė, Garliavos Adomo Mitkaus pagrindinės mokyklos geografijos mokytoja (2);
- Jolita Velžienė, Raudondvario gimnazijos ir Kulautuvos pagrindinės mokyklos lietuvių kalbos mokytoja (2);
- Rasa Lakickienė, Garliavos Juozo Lukšos gimnazijos biologijos mokytoja (2);
- Viktoras Minulinas, Garliavos Jonučių progimnazijos technologijų mokytojas (2).

Daugiausia prizinių vietų laimėtojų parengė šie mokytojai:

- Valentinas Padriežas, Garliavos Juozo Lukšos gimnazijos ir Garliavos Jonučių progimnazijos geografijos mokytojas (6);
- Sonata Žilinskienė, Garliavos Jonučių progimnazijos geografijos mokytoja (5);
- Aistė Vilimė Akademijos Ugnės Karvelis gimnazijos geografijos mokytoja (4);
- Audronė Armonienė, Garliavos Juozo Lukšos gimnazijos fizikos mokytoja (4);
- Danutė Marija Dulskienė, Batų gimnazijos matematikos mokytoja (4);
- Iona Mackevičiūtė, Karmėlavos Balio Buračo gimnazijos geografijos mokytoja (4);
- Rasa Lakickienė, Garliavos Juozo Lukšos gimnazijos biologijos mokytoja (4);
- Alina Vitkauskienė, Garliavos Juozo Lukšos gimnazijos technologijų mokytoja (3);
- Asta Račkauskienė, Garliavos Juozo Lukšos gimnazijos chemijos mokytoja (3);
- Daiva Sasnauskienė, Raudondvario gimnazijos ir Kulautuvos pagrindinės mokyklos technologijų mokytoja (3);
- Eglė Poderienė, Akademijos Ugnės Karvelis gimnazijos geografijos mokytoja (3);
- Irena Jonelienė, Garliavos Adomo Mitkaus pagrindinės mokyklos geografijos mokytoja (3);
- Laima Dabulskienė, Vilkijos gimnazijos geografijos mokytoja (3);
- Vida Staškevičienė, Akademijos Ugnės Karvelis gimnazijos matematikos mokytoja (3);
- Vytautas Staniūnas, Karmėlavos Balio Buračo gimnazijos biologijos mokytojas (3).

31 mokinys buvo pakviestas dalyvauti Lietuvos mokinių olimpiadų III (šalies) etape. Tačiau, vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2020 m. gegužės 11 d. įsakymu Nr. V-701 (dėl koronaviruso COVID-19 karantino), didžioji dalis Lietuvos mokinių olimpiadų respublikos etapų nukelta į 2021 m. Mūsų rajono mokinių, laimėjusių prizines vietas Lietuvos mokinių olimpiadų šalies etapuose, šiais mokslo metais nėra.

14 mokinių buvo pakviesta dalyvauti Lietuvos mokinių konkursų šalies etape. **3 mokinės** tapo Lietuvos mokinių konkursų šalies etapo laimėtojomis ir visos tame pačiame, 52-ame Lietuvos mokinių jaunųjų filologų konkurse:

Augustė Pikelytė, Raudondvario gimnazijos Kulautuvos skyriaus 12 klasės mokinė, I vieta (mokytoja Jolita Velžienė);

Milda Kasparavičiūtė, Akademijos Ugnės Karvelis gimnazijos 12 klasės mokinė, II vieta (mokytoja Rita Pancernienė);

Simona Katiliūtė, Garliavos Jonučių gimnazijos 12 klasės mokinė, šiame konkurse III vieta (mokytoja Zigrėta Petraitienė).

Informaciją parengė Edita Žaromskienė,
Kauno r. švietimo centro direktorės pavaduotoja

*Turint įgūdžių ir stropiai
dirbant mažai tėra
nepasiekiamų dalykų;
didžiausi darbai
nudirbami ne jėga,
o atkaklumu.
/Samuel Johnson/*

Informacija apie Kauno r. mokinių dalyvavimą „Kengūros“ konkurse

Šiais metais tarptautinis matematikos konkursas „Kengūra“ pirmą kartą vyko kitokiu, nuotoliniu formatu. Džiugu, kad Kauno rajono mokiniai buvo aktyvūs – uždavinius konkurse sprendė **1443 moksleiviai** iš 30-ties ugdymo įstaigų. Į Lietuvos geriausiųjų 50-tuką pateko 13 rajono dalyvių. Tai Akademijos Ugnės Karvelis, Domeikavos, Karmėlavos B. Buračo, Vilkijos, Babtų, Neveronių gimnazijų, Garliavos Jonučių progimnazijos, Kulautuvos pagrindinės, Raudondvario A. ir A. Kriauzų, Kačerginės pradinė mokyklų ir Akademijos mokyklos-darželio „Gilė“ moksleiviai.

Sveikiname visus konkurso „Kengūra“ dalyvius ir laimėtojus!



Tradicinis psichologų mokslo metų užbaigimas

Labai smagu, kad laisvėjančio karantino sąlygos leido Kauno rajono ugdymo įstaigų psichologams išlaikyti puikią tradiciją – susirinkti baigiamajam mokslo metų susitikimui netradicinėje erdvėje ir dalintis praktinės psichologijos metodais. Birželio 12 d. rajono psichologai, pasilgę nuoširdaus bendravimo, rinkosi vaizdingame Kulautuvos kurortinio miestelio Akacijų alėjoje.

Metodinio pasitarimo metu sprendėme aktualius darbo klausimus, detaliai aptarėme gyvą patyrimą intensyviame terapiniame gyvenime. Savo išvalgomis ir unikaliu patyrimu dalinasi trys psichologės: Renata Stonienė, Jurga Taleikytė bei Raimonda Kalvėnienė. Intensyvus terapinis gyvenimas (ITG) – atskira terapijos rūšis, kurios negalime atskirti nuo jos kūrėjo Aleksandro Alekseičiko, vieno iš psichoterapijos pradininkų Lietuvoje, unikalios asmenybės. Aleksandras Alekseičikas – gydytojas-psichiatras, psichoterapeutas, egzistencinės-humanistinės psichologijos krypties legenda, šiemet atšventęs savo aštuoniasdešimtąjį gimtadienį. ITG – tai dažniausiai pristatoma grupinės psichoterapijos forma. Šis tarptautinis seminaras, kasmet vykstantis balandžio mėnesį rusų kalba, šiemet nuotoliniu būdu apjungė net 350 dalyvių iš skirtingų šalių. „Buvimas kartu su kitais žmonėmis gydo, o kiekvienas ištartas žodis turi didelę galią“, – teigia daktaras Alekseičikas. Intensyvaus terapinio seminario metu, kuris truko tris dienas nuo dešimtos ryto iki beveik dešimtos vakaro, psichoterapeutas pažėrė daug išminties perlų apie meilę, tikėjimą, santykius, gyvenimą, kurie ilgai išliks atmintyje, keisdami ir atstatydami vidinius procesus.

Kita psichologų susitikimo dalis – gerosios patirties sklaida, taikant praktinius metodus: pabrėžiantį atsiveikinimą, pasitikėjimą savimi stiprinančius palinkėjimus, išsiskiriant su klientais ilgesniui (pvz., vasarai) arba visam laikui. Praktinė patirtimi dalinasi pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė Ramunė Ramanauskienė.

Padrąsintos vienos kitų, psichologės atsiveikino iki rudens, linkėdamos gero poilsio bei puikių vasaros įspūdžių.

Parengė Renata Stonienė
Kauno rajono švietimo centro
Pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė



Kultūros įstaigų darbuotojai siekia įgyti naujų kompetencijų

Nepaisant prasidėjusios vasaros karščių ir po karantino įsibėgėjančių darbų, Kauno r. kultūros centrų ir bibliotekos darbuotojai intensyviai mokosi – visą birželio mėnesį du kartus per savaitę dalyvauja dalinai nuotoliniu būdu organizuojamų pedagoginių ir psichologinių žinių kursų paskaitose. Kursų tikslas – suteikti kultūros darbuotojams pedagogikos, psichologijos ir didaktikos žinių pagrindus, būtinus veiksmingai ugdyti vaikus pagal neformaliojo švietimo programas, atskleisti pagrindinius pedagoginės veiklos principus ir psichologinius dėsningumus, charakterizuoti pedagoginės veiklos bei mokymo(si) galimybes skirtingose mokymo ir mokymosi situacijose. Kursus veda lektorės dr. Asta Lapėnienė (VDU Švietimo akademija) ir Toma Malvicė (Kauno Prano Daunio ugdymo centras), kurios itin džiaugiasi aktyviais, kūrybiškais ir žingeidžiais besimokančiais.



*Pradžią ir pabaigą tiesia
viena kitai ranką.*

/kinų patarlė/

*Mokymasis nėra „kibiro
pripildymas“,*

tai – ugnies įžiebimas.

/William Butler Yeats/

Kauno rajono ugdymo įstaigų psichologų mini konferencija

Birželio 10 d., užbaigdami darbo karantino metu aktyviai vykdytas savo veiklas, psichologai susibūrė nuotoliniu būdu mini konferencijoje. Tai buvo puiki proga pristatyti savo darbus, metodikas, rekomendacijas, pakalbėti apie karantino iššūkius bei jų įveikimą, pasidalinti unikalia psichologo nuotolinio darbo patirtimi karantino laikotarpiu. Mini konferencijoje dalyvavo Kauno rajono Kultūros, švietimo ir sporto vyr. specialistė Renata Valaitytė-Ramuckienė, Kauno rajono švietimo centro direktoriaus pavaduotojas Dalius Balčiūnas bei Prienų rajono ir Kauno miesto ugdymo įstaigų psichologai.

Bendruomeniškumas, bendradarbiavimas ir dėmesys vienas kitam svarbus visada, šiuo laikotarpiu ne mažiau, nei karantino pradžioje. Psichologai ugdymo įstaigose dažnai jaučiasi ne visada suprasti ir vieniši, tenka įrodinėti psichologo darbo prasmę ir reikalingumą. Visuomenėje dar labai daug stigmatizavimo psichologinės sveikatos srityje. Emocinio raštingumo neretai pritrūksta ugdymo įstaigų bendruomenėse bei administracijos lygmenyje. Psichologai vadovaujasi principu: norint padėti kitam, pirmiausiai turime pasirūpinti savimi, neužsiverti, neizoliuoti savęs. Gausus konferencijos dalyvių būrys rodo, jog karantino metu psichologams svarbu dalintis patirtimi, kartu ieškoti atsakymų į aktualius klausimus, juk labiausiai ir slėgia tai, kas lieka neišsakyta. Pandemijos metu psichologai dirbo su meile, atsidavimu, taip padėdami atstatyti vaiko ir suaugusiojo psichinės sveikatos bei gerovės vientisumą.

Konferencijos dalyvius pasveikino Renata Valaitytė-Ramuckienė. Mums, psichologams, smagu ir reikšminga buvo girdėti, kad ugdymo įstaigų psichologų veiklą kuruojanti Kauno rajono Kultūros, švietimo ir sporto skyriaus vyr. specialistė pastebi ir įvertina, kaip labai svarbu turėti specialistų komandą kiekviename ugdymo įstaigoje, į kurią galima kreiptis iškilus sudėtingoms situacijoms, kad galime palaikyti, padėti vieni kitiems.

Ramunė Dobrovolskienė, Kauno r. Lapių pagrindinės mokyklos psichologė, jautriai ir nuoširdžiai papasakojo, kokia psichologo pagalba mokinių tėvams ir pedagogams buvo reikalinga karantino metu. Psichologė atkreipė dėmesį į tai, kad, norint padėti vaikiui pagerinti jo savijautą, reikia pradėti nuo suaugusiojo, kuris yra arčiausiai vaiko, emocinės sveikatos pastiprinimo. Ramunės stiprioji darbo karantino sąlygomis pusė – palaikantis aktyvus bendravimas su tėvais ir pedagogais. „Dėmesys ir emocinis ryšys daro labai didelį poveikį. Kai manimi kažkas rūpinasi, aš jaučiu, kad ir aš reikalingas, ne tik jie man. Ir kai tai jaučiu, gyvenimas įgauna prasmę ir esame motyvuoti daryti darbus,“ – kalbėjo R. Dobrovolskienė.

Renata Stonienė, Kauno r. švietimo centro pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė, savo pranešime apie psichologinio konsultavimo subtilumus, dirbant karantino sąlygomis, akcentavo terapinio santykio svarbą. Psichologės teigimu, nuoširdus santykis visada gydo: kai žmogui sunku, labiausiai jam reikia parodyti empatišką dėmesį, įsijautimą, užuojautą, jį priimti, drąsinti. Nuotolinis konsultavimas gerokai sudėtingesnis, turintis daug neprognozuojamų iššūkių, nežinomybės, tačiau karantino metu – tai vienintelė pagalba klientui. Ir šita pagalba labai priklauso nuo mūsų nuoširdaus noro padėti, nepalikti vienumoje, neviltyje. Palankumas kliento asmenybei laipsniškai atskleidžia kliento tas asmenybės puses, kurios yra žalingos tiek jam pačiam, tiek aplinkai, leidžia ieškoti geriausio problemos sprendimo. Svarbu, kad psichologas krizės metu užimtų aktyvią poziciją.

Raimonda Kalvėnienė, Kauno r. Raudondvario gimnazijos psichologė pranešime „Tėkmė“ pabrėžė, kad svarbiausia – visame kame rasti gėrio, o sėkmė kuriama lėtai ir ramiai. Anot Raimondos, mes patys renkamės, kaip reaguoti tam tikrose situacijose. Nėra įvykių, kurie savaime būtų geri arba blogi, kaip jaučiamės, lemia mūsų požiūris ir vertybių bei įsitikinimų sistema. Jeigu negalime pakeisti įvykio, visada galime keisti savo požiūrį į tą įvykį. Psichologė įdomiai pristatė savo kūrybinius metodinius darbus bei rekomendacijas, sukurtas nuotolinio darbo laikotarpiu.

Kauno Petrašiūnų progimnazijos psichologė Birutė Kasputytė išsamiai papasakojo apie įvairiapusišką psichologo veiklą karantino metu: psichologinį konsultavimą naudojant Zoom, Skype, Tamo, telefono galimybes ir kitas įvairias elektronines programėles, dalinį psichologinį įvertinimą, internetines apklausas, psichologinį švietimą bei nuotolinį prevencinį darbą, dalyvavimą nuotoliniuose VGK bei kituose mokykloje vykstančiuose mokytojų pasitarimuose ir posėdžiuose. Įdomi psichologės įžvalga, kad kiekvienas psichologas renkasi savo darbo pobūdį ir veiklą, atsivėlgdamas į savo temperamento tipą.

Irena Bakevičienė, Kauno r. Giraitės darželio psichologė, mini konferencijos metu kalbėjo apie tai, kaip susidorojo su nuotolinėmis psichologinės pagalbos darželyje teikimo iššūkiomis. Psichologė džiaugėsi, kad iš tėvų gavo daug daugiau atgalinio teigiamo grįžtamojo ryšio, nei įprastai, jie atsakydavo į kiekvieną laišką. Ateityje kolegė norėtų derinti kontaktinį darbą su nuotoliniu, nes iš jo gavo daug vertingų įžvalgų bei pamokų sau, atrado daugiau privalumų nei trūkumų.

*Maža yra gyventi
pačiam ir leisti gyventi
kitiems – reikia gyventi
pačiam ir padėti
gyventi kitiems.
/Orion E. Madison/*



*Kai tik radau visus
atsakymus, pasikeitė
klausimai.
/Paulo Coelho/*

Kauno r. Garliavos Juozo Lukšos gimnazijos psichologė Lina Labatmedienė išsamiai pristatė didelį ir turintį išliekamąją vertę tiriamąjį darbą, kurį atliko savo ugdymo įstaigoje: „Kauno r. Garliavos Juozo Lukšos gimnazijos mokinių, jų tėvų ir mokytojų požiūris į nuotolinį mokymą“. Šio tyrimo duomenys bei rekomendacijos iš tiesų bus labai naudingi, pamokantys, jeigu karantino situacija pasikartotų. Lina pastebėjo, kad karantino metu labai svarbu turėti aiškias ir paprastai apibrėžtas nuotolinio mokymo/si taisykles. Tyrimo išvados: pamokas internetinėje erdvėje daug naudingiau ir efektyviau vesti mažesnėse grupelėse, savarankiško darbo krūvį reikėtų gerokai sumažinti, kai kuriuos mokinius darbas prie ekrano vargina labiau nei kitus, mokytojams labai svarbu pasirinkti vieningas nuotolinio mokymosi platformas. Psichologės atliktas darbas parodė, kad psichologiniai tyrimai – labai svarbi, daug kruopštaus bei atsakingo profesionalaus darbo reikalaujanti darbo sritis.

leva Žukovienė, Prienų rajono Išlaužo pagrindinės mokyklos psichologė, pranešime „Karantino dovanos“ akcentavo, kaip svarbu ramiai išbūti bei priimti iššūkius, nepasiduoti sudėtingoje situacijoje bei tinkamai pasinaudoti susiklosčiusiomis aplinkybėmis. Peržvelgdama populiarią hierarchinę A. Maslow žmogaus poreikių piramidę, leva detaliai papasakojo, kaip kūrybiškai ir efektyviai galima išnaudoti karantino laiką bei fiziškai apribotą erdvę savo poreikių tenkinimui bei savirealizacijai. Apibendrinant levos pranešimą, galima pasakyti, kad klaidinga tiesiog nieko nedaryti, galvojant, kad gali padaryti per mažai.

Konferenciją nuotaikingai užbaigė praktinė Kauno r. Domeikavos gimnazijos psichologės Ingos Markevičienės pasiūlyta veikla – nuotoliniu būdu atliekami aktyvūs fiziniai pratimai. Pasitvirtinome, kad fizinis aktyvumas visada puikiai atstato emocinę ir protinę pusiausvyrą.

Ačiū Daliui Balčiūnui, Kauno r. švietimo centro pedagoginės psichologinės tarnybos vadovui, už pagiriamąjį žodį, įvertinimą ir konferencijos apibendrinimą. Nuotolinė konferencija pavyko, puikiai išnaudojome nuotolinio ryšio privalumus. Psichologai įrodė, kad karantinas riboja tik fizinį kontaktą, o darbu atvėrė plačias ir naujas galimybes iki tol nepažintose srityse, atskleidė specialistų kūrybiškumo, savęs pažinimo bei kompetencijų augimo galimybes.

Renata Stonienė
Kauno rajono švietimo centro
Pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė

Projektas „SMART-MT“ – į pagalbą matematikos mokytojams

2020 m. birželio 16 d. įvyko Erasmus+ KA2 strateginės partnerystės projekto „Išmanusis matematikos mokytojas“ (SMART-MT) (Nr. 2018-1-LT01-KA201-0469564) nacionalinis sklaidos renginys. Jame dalyvavo Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklų matematikos mokytojai ir Kauno rajono savivaldybės švietimo politikai. Projekto koordinatorius (Kauno rajono švietimo centras), drauge su partneriais (Kauno r. Akademijos Ugnės Karvelis gimnazija ir Europinių inovacijų centru), pristatė projekto tikslus, uždavinius ir sukurtus intelektualinius produktus, skirtus matematikos mokytojams, dirbantiems su 5-6 klasių mokiniais. Susitikimo metu dalyviai ne tik išklausė pranešimus, bet ir patys išbandė sukurtus intelektualinius produktus – mobiliąsias programėles.

Jeigu esate matematikos mokytojas, mėgstate naudoti informacines technologijas ugdymo procese, siekiate ugdyti ne tik mokinių akademinius įgūdžius, bet ir jų kūrybiškumą bei kritinį mąstymą, Erasmus+ KA2 strateginės partnerystės projekto „Išmanusis matematikos mokytojas“ sukurti intelektualiniai produktai – kaip tik jums.

Daugiau informacijos galite rasti projekto tinklalapyje <https://smart.erasmus.site/>
Renginio organizatorius – Kauno r. Akademijos Ugnės Karvelis gimnazija

Elektroninis leidinys „Projektų poveikis ugdymo sėkmei“

Projektinė veikla šiandienos mokykloje vis dažniau tampa neatsiejama ugdymo proceso dalimi. Mokyklos įgyvendina ne tik mažus, savo bendruomenių projektus, taip pat dažniau ryžtasi dideliems tarptautiniams projektams, kurių metu įgyta patirtis ir sukurti produktai gali būti aktualūs ne tik projekte dalyvavusiai mokyklai, bet ir kitoms švietimo įstaigoms.

Kauno rajono švietimo centras parengė projektinių darbų rinktinę „Projektų poveikis ugdymo sėkmei“, kurios tikslas – pavišinti Kauno rajono švietimo įstaigose 2016-2020 metais įgyvendintus/įgyvendinamus tarptautinius Erasmus+, Europos socialinio fondo ir Nordplus programų projektus, išryškinant šių projektų daromą teigiamą poveikį ugdymo įstaigų organizacijai, ugdymajai bei bendruomeninei veiklai. Leidinį rasite aktyvavę šią nuorodą: <https://www.yumpu.com/s/qCFX1PNJsMyglEKb>.

*Didžiausias iššūkis gyvenime yra įveikti savo paties (nusistatytas) ribas ir eiti taip toli, kaip niekada nebūtum nė svajojęs.
/Paul Gauguī/*

*Matematikos mokytoja „auklėja“ mokinį:
- Kai aš buvau tavo metų, teisingai ir noriai sprenddavau visus uždavinius!
- Tikriausiai turėjot gerą mokytoją?...*

Kauno r. Karmėlavos Balio Buračo gimnazijos mokytojai dalyvauja tarptautiniame eTwinning projekte

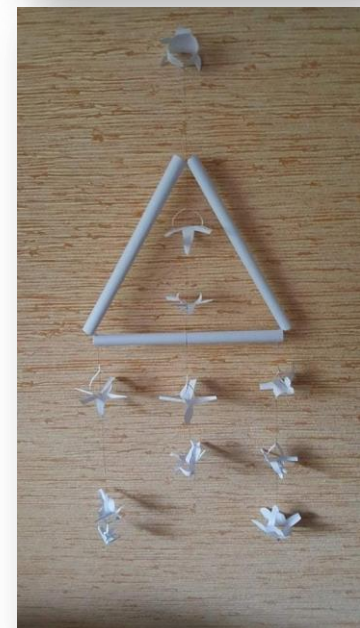
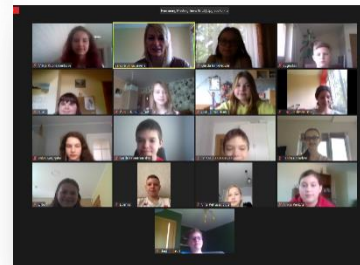
Nuo 2020 m. vasario mėnesio gimnazijos mokytojos Daiva Klizaitė ir Sandra Janušonienė įsitraukė į tarptautinio projekto eTwinning veiklas. Projekte dalyvauja virš 100 narių – meno mokyklos, įtraukiojo mokymosi institucijos, ikimokyklinio, priešmokyklinio ugdymo įstaigos, progimnazijos, pagrindinės mokyklos, gimnazijos, profesiniai centrai, kolegijos, universitetai. Pagrindiniai partneriai – Vytauto Didžiojo universitetas, Kauno r. Juozo Lukšos gimnazija ir Kauno l/d „Linėlis“. Projekto tikslas ir uždaviniai: ugdyti toleranciją ir pagarbą kitoms kultūroms, pasitikėjimą savimi, komunikavimo užsienio kalbomis ir kitų dalykų gebėjimus, ugdant vertybes, būtinas mokymosi aplinkų kūrimui meno ir įtraukimo kontekste besimokančioje organizacijoje tarpdiscipliniu aspektu.

Šio projekto metu pedagogams rengti įvairūs mokymai. Seminaro „Mokymosi aplinkų kūrimas tarptautiniame eTwinning projekte „Tarpkultūrinės komunikacijos įgūdžių tobulinimas ir jų integravimas užsienio kalbų ir kitų dalykų pamokose“ naudojant IKT“ metu pedagogės patobulino profesines (informacinių technologijų naudojimo ir ugdymo(si) aplinkų kūrimo) kompetencijas. Taip pat išklausė Klaipėdos rajono švietimo centro organizuotą virtualią paskaitą „Mokymasis bendradarbiaujant: projektinės veiklos nuotolinio mokymosi kontekste“, dalyvavo tarptautinėje konferencijoje „Eko menas ir kultūra pasaulyje“.

Priešmokyklinės grupės mokinukai su priešmokyklinio ugdymo mokytoja Snieguole Minkuviene lankėsi gimnazijoje įsteigtame *Kino klube*. Čia žiūrėjo filmą „Mažasis princas“, skaitė knygos ištraukas ir dėliojo žodžius. Mokytojos vaikams kūrė nuostabius savo rankų darbo žaisliukus, o mokiniai kūrybinių dirbtuvių metu lipdė personažus iš plastilino (žr. <https://www.buraco.kaunas.lm.lt/2020/05/26/mazasis-princas-lape-draugai/>). Neišgąsdino ir planų nepakeitė nuotolinis ugdymas! Jo metu lietuvių kalbos ir literatūros mokytoja Sandra Janušonienė vykdė veiklas su gimnazijos penktokais. Balandžio mėnesį penktokai surengė kūrybinių darbų virtualią parodą *Padlet* interneto lentoje ir kvietė savo darbus grožėtis gimnazijos bendruomenę (<https://www.buraco.kaunas.lm.lt/2020/05/05/kurybiniai-penttoku-darbai/>). Gegužės mėnesį vyko skaitymai, skirti Kultūros dienai, apie įkvepiančius žmones ir žymias asmenybes pagal E. Favilli ir F. Cavallo „Vakaro istorijos mergaitėms maištininkėms“, G.L. Marvel „Vakaro istorijos berniukams maištininkams“ knygas. Mokiniai pasirinko asmenybę, apie ją skaitė iš knygos, plačiau domėjosi internete, atrinko medžiagą ir parengė skaidres. Pamokos metu vyko praktinė veikla – interaktyvaus *Padlet* žemėlapiu pildymas. Birželio mėnesį Zoom pamokos metu vyko veiklos „Skaitome pasaulį“ pristatymas. Šaunuoliai penktokai, nepabūgo net nufilmuoti šią pamoką ir taip įsiamžinti (žr. <https://www.buraco.kaunas.lm.lt/2020/06/22/gimnazijos-mokytojai-dalyvauja-tarptautiniame-etwinning-projekte/>).

Dar vasario mėnesio pabaigoje mokytoja Daiva Klizaitė spėjo su pirmokėmis Kamile ir Rugile dalyvauti kūrybinėse dirbtuvėse „Šalikėlių mezgu – medį apkabinu“ Kauno lopšelyje darželyje „Linėlis“ kartu su kitomis projekto dalyvėmis, švietimo ugdymo įstaigomis (žr. <https://www.buraco.kaunas.lm.lt/2020/03/03/kurybines-dirbtuves-salikeli-mezgu-medi-apkabinu/>). Šio projekto metu likusią dalį veiklų pirmokai taip pat atliko nuotoliniu būdu. Buvo surengtos dvi virtualios parodos: „Rid rid margučiai“ – mokiniai margino margučius pagal Balio Buračo margučių raštus (žr. <https://www.buraco.kaunas.lm.lt/2020/04/16/velykiniu-marguciu-paradas/>), „Popieriniai sodai“ – mokiniai, susipažinę su lietuvių tautos paveldu – šiaudiniai sodais, savo namus papuošė iš popieriaus pagamintais sodais (žr. <https://www.buraco.kaunas.lm.lt/2020/05/15/pirmoku-popieriniai-sodai/>). Mokiniai taip pat išklausė sveikatos specialistės Ingridos Černiausienės paskaitą ir kūrė „Sveiko maisto priešpiečių dėžutę“, paminėjo Tarptautinę knygos dieną (žr. <https://www.buraco.kaunas.lm.lt/2020/04/01/pasauline-knygos-diena-su-pirmokais/>) ir gamino skirtukus knygai pagal savo pasirinktą veikėją (žr. <https://www.buraco.kaunas.lm.lt/2020/04/30/pirmoku-skirtukai/>). Buvo surengtas 1a ir 1b klasių dailaus rašto ir skaitovų konkursas „Sveika, vasarėle!“. Šiam konkursui patys mokiniai ieškojo eilėraščio apie Lietuvą, jį ne tik nurašė, bet ir išmoko mintinai gražiai deklamuoti ir jį iliustravo. Šiame projekte bendrauja 1a ir 1b klasės. Noriai į projektą įsitraukė ir savo mintimis dalijosi sveikatos specialistė Ingrida Černiausienė, bibliotekininkė Kristina Janulienė, logopedė, specialioji pedagogė Vida Miškinienė. Taigi, nors ir per trumpą laiką, tačiau 1a klasės mokiniai daug nuveikė šiame projekte.

Birželio 12 dieną vyko e-Twinning tarptautinio projekto „Tarpkultūrinės komunikacijos įgūdžių tobulinimas ir jų integravimas užsienio kalbų ir kitų dalykų pamokose“ dalyvių nuotolinė metodinė valanda, kurios metu vyko veiklų rezultatų aptarimas ir jų sklaida. Renginyje dalyvavo apie 50 įvairių Kauno miesto ir rajono pedagogų: KTU Inžinerijos licėjaus, Kauno r. Karmėlavos Balio Buračo gimnazi-



jos, Kauno I/d „Linelis“, „Žvangutis“ , ir kt. ugdymo institucijų. Mokytojos Sandra Janušonienė ir Daiva Klizaitė šauniai pristatė mūsų gimnazijos gerą patirtį ir ugdytinių rezultatus

Metodinės valandos su KRŠC, o vėliau konsultacijos metu su KPKC taip pat buvo aptartos, suplanuotos bendros tarptautinio projekto gairės ir veiklos kitiems mokslo metams. Lietuvių kalbos mokytoja Sandra Janušonienė pasiūlė planuoti renginių, veiklų, susijusių su etnokultūra, baltų ženklais bei simboliais, taip pat skirti dėmesio Baliui Buračui.

Tikime savo sėkme!

Daiva Klizaitė,

Karmėlavos Balio Buračo gimnazijos pradinio ugdymo vyresnioji mokytoja

Sandra Janušonienė,

Karmėlavos Balio Buračo gimnazijos lietuvių kalbos ir literatūros mokytoja metodininkė

Rekomendacijos efektyviam mokymuisi

Psichologo patarimai

Naudokite kuo daugiau įvairių būdų įsiminti informaciją. Skaitykite, perrašykite, skaitykite garsiai tardami informaciją. Papasakokite ją kam nors arba pakartokite sau garsiai. Stenkitės išnaudoti net tokius jautimus, kaip kvapas ar prisilietimas. Palieskite medžiagų, apie kurias mokinatės, paviršių. Kvapai sukuria stiprius įrašus mūsų smegenyse. Jeigu mokantis uostysite eterinius aliejus ar kitus kvapus, kitą sykį juos užuodus galėsite lengviau išsukti gautą informaciją. Įvairiais būdais „įrašyta“ informacija kuria naujus ryšius smegenyse. Kuo daugiau stipresnių ryšių, tuo geriau įsimenate informaciją.

Naudokite spalvas paryškinti esminę informaciją. Įsiminkite jos vietą knygoje, puslapyje ar šaltinyje. Kurioje pastraipos vietoje, kuriame stulpelyje, eilutėje. Apie ką buvo rašoma greta. Spalvų ir erdvės įsiminimas, taip pat, padės geriau atsiminti.

Struktūruokite informaciją. Naudokite lenteles, bandykite klasifikuoti medžiagą, raskite joje bendrumus ir skirtumus. Palyginkite su kita informacija. Apibendrinkite informaciją arba ją išskaidykite fragmentais. Iš ko susideda pagrindinė mintis. Perskaitytą pastraipą, puslapį ar kokį nors teksto fragmentą / dalį, pabandykite sau apibendrinti, kas ten buvo parašyta. Sukurkite savitą prasmę informacijai. Lentelės ir sąrašai (ypač su numeravimu) padeda įsiminti informaciją. Nusibraižykite sau diagramas. Vaizdas daugeliui žmonių itin gerai įsiminama informacijos forma.

Naudokite asociacijas. Kurkite analogijas, sugalvokite akronimus, trumpinius, simbolius ar žodžius, reiškiančius informaciją. Naudokite vaizduotę. Kurkite pasakojimus, užkoduojančius esminę informaciją. Kuo spalvingesni ir ryškesni, keistesni ar neįprastesni pasakojimai, istorijos ar vaizdiniai tuo geriau įsiminsite informaciją. Dainuokite ar išniūniuokite svarbią informaciją. Galite susikurti dainelę, pagal populiarią melodiją, su tekstu ar informacija, kurią jums reikia įsiminti. Pasistenkite panaudoti kuo daugiau asociacijų. Emocijos, surištos su informacija, padeda geriau įsiminti. Kuo stipresnė emocija, tuo gilesnis įrašas. Tiesa, verta atsiminti, jog mokymasis ir dėmesio koncentravimas, būnant aukštoje emocijoje, gali būti sudėtingesnis.

Bandykite užkoduoti informaciją. Datas ar kitas skaičių sekas galite užkoduoti kokia nors reikšme, pvz. kabineto numeriu; aukštu, kuriame gyvenate; telefono numerio, kurį gerai atsimenate, fragmentu; klasiokų skaičiumi.

Dar vienas būdas yra vaizduotėje informaciją „padėti“ Jums gerai pažįstamos aplinkos vietoje. Taip vaizduotėje išdėliojant „objektus“, pvz. Jūsų namuose, galima įsiminti didelį kiekį informacijos.

Įsimenant datas galima naudoti matematinius veiksmus, kurie sumažintų įsiminamos informacijos kiekį ar padėtų geriau įsiminti, sekoje esančius skaitmenis. Pavyzdžiui, 1442 galima įsiminti kaip 12^2 ir 2. Arba 1899 galima įsiminti formule „pirmas narys yra 1, pirmas narys + antras = trečias narys, o trečias narys – pirmas narys = 10, paskutinis narys toks pat kaip trečias“. Šie veiksmai, mintyse suteikiantys skaičiams prasmę ir santykinį dydį, padės geriau įsiminti datą.

Mokykitės trumpomis sesijomis iki 30 min. vietoje ilgų visos paros maratonų. Ilgų maratonų metu dėmesys ir įsiminimas išvargsta ir tampa mažiau efektyvūs. Tyrimai rodo, jog trumpos, dažnos ir reguliarios mokymosi sesijos suteikia geresnius rezultatus negu ilgos daugiavaldinės sesijos.

Kartokite medžiagą. Smegenys ne tik geriau „įrašys“ informaciją, bet ir treniruosis lengviau „ištraukti“ tai, kas bus reikalinga per egzaminą.

*Mokykitės išmintingiau,
o ne daugiau.*

*Mes pirmiausia
sukuriame savo
įpročius. Tada įpročiai
sukuria mus.
/J. Dyron/*

Kuo spalvingesni ir ryškesni, keistesni ar neįprastesni pasakojimai, istorijos ar vaizdiniai tuo geriau įsiminsite informaciją.

Mokykitės taip lyg ruošumėtės mokyti kitus. Tuomet smegenys geriau sustruktūruos medžiagą.

Padėkokite sau už įdėtas pastangas mokantis ir po visko apdovanokite save. Numatykite sau apdovanojimą už tam tikrus atliktus darbus ir mokantis vis priminkite sau. Tai padės išlaikyti motyvaciją.

Susidarykite planą. Išsikelkite tikslus ir susirašykite žingsnius, kaip jų siekti. Ką ir iki kada norite išmokyti ir laikykite jo. Paskirkite papildomo laiko atsargai. Geriau truputį daugiau laiko pailsėti išmokus, negu paskirti per mažai laiko ir eiti į egzaminą nepasiruošus.

Aplinka. Apribokite šalutinius blaškančius stimulus: telefoną, facebook'ą ar kitas priemones. Paskirkite tam vietą, kurioje būtų visos Jums prieinamos reikalingos priemonės mokymuisi ir nusiteikite tam. Jeigu reikia atsiriboti nuo aplinkos ir triukšmo, užsidėkite ausines. Tyrimai, rodo, jog kai kuri muzika, pvz., klasikinė, gali padėti susikoncentruoti, tačiau atidžiai įvertinkite ar jums padeda, ar patogiau mokytis tyloje. Kita vertus, triukšminga, nenuosekli, ritminga muzika su aukštais pikais – trukdo.

Poilsis. Fizinis aktyvumas padės palaikyti gerą nuotaiką ir padidins Jūsų mokymosi galimybes: pagerins atmintį ir dėmesio koncentravimą. Laisvalaikis gryname ore itin svarbus. Smegenų aprūpinimas deguonimi pagerins Jūsų mokymosi galimybes.

Miegas. Miegas svarbus emocijų stabilumui patiriant stresą, dėmesio koncentravimui, informacijos apdorojimo galimybėms ir itin atminčiai. Miego metu apdorojama ir įtvirtinama informacija, kurią išmokote per dieną. Patartina eiti miegoti prieš 22:00 val., nes nakties pradžioje miegas efektyvesnis. Kadangi miegas vyksta 1,5 val. ciklais pasiekiant miego gilumo piką ir iš jo vėl išnyrant, patartina miegoti apie 8 val. per parą. Prieš egzaminą ar kontrolinį būtinai išsimiegokite.

Mityba taip pat turi rolę atminties funkcionavime. Kad smegenys funkcionuotų tinkamai, itin svarbios Omega 3 nesočiosios riebalų rūgštys („žuvies taukai“), baltymai ir jų sudedamosios dalys amino rūgštys, B grupės vitaminai, magnis, selenas, vitaminas C bei kita. Stenkitės vartoti riebiųjų žuvų, mėsos ar kitų baltymų turinčių produktų, vaisių ir daržovių.

Parengė Vilius Grigaliūnas,
Kauno r. Neveronių gimnazijos psichologas

Ruošiant straipsnį naudoti viešosios prieigos informacijos šaltiniai: Pasaulinė sveikatos organizacija, Who.int, 2020; Vilniaus visuomenės sveikatos biuras, Vvsb.lt, 2020; Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Lsmuni.lt, 2020.

Vienas nuoširdžiausių ir tyriausių džiaugsmų yra poilsis po darbo./Immanuel Kant/

| liepa | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| P | A | T | K | Pe | Š | Se |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

| rugpjūtis | | | | | | |
|-----------|----|----|----|----|----|----|
| P | A | T | K | Pe | Š | Se |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Kauno rajono švietimo centras darbo laikas vasaros metu:

I-IV 8.00-17.00 val.
V 8.00-15.45 val.

Pietų pertrauka
12.00-12.45 val.

 <http://www.centras.krs.lt/>

 PRISIJUNK prie Kauno rajono švietimo centro Facebook'e