



Kas naujo už upės.

Nr.2

2013/2014

Vincas Mykolaitis Putinas rašė:
Tavo paletėj visokje dažai.

*Liepas ir beržus prie kėlio, kševus ir kaštonus pakjemiais
Geltonai, rudai ir raudonai paįšai,*

*O dangui nesigaili pilko su mėlynom properšom ir šitais lengvais debesėliais iš balzvano šilko.
Pro juos į pakalnutes šėšėlius antai dar spindulius saulės
Kur ne kur barstai.*

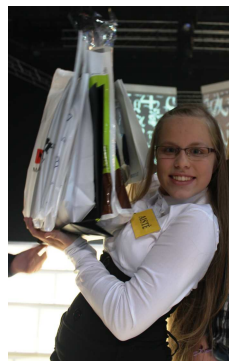
Būkime draugais, būkime kartu.

Mums parašyti galite: uzupio laikraštis@gmail.com
Lauksime Jūsų laišku.

Negriauti. Nepykti. Nerėkti. Nebausti.
Tik kilti. Tik laukti. Tik gerbti.
Draugauti. Svajoti. Tikėti.
Tik būti, gyventi.
Tik džiaugtis, myletiti..

Užupietė - Lietuvos tūkstantmečio vaikas

Prieš mėnesį mūsų klasės draugė Aistė laimėjo „Tūkstantmečio vaikų“ pusfinalį, o dabar išaušo ir finalo diena. Su dar didesne palaikymo komanda mes vėl išsiruošėme į Vilnių. Niekada kelionė su klasės draugais neprailgsta. Važiuodami mes diskutavome apie būsimą finalą, jaudinomės dėl Aistės. Vėl į Lietuvos televiziją atvažiavome pirmi. Teko šiek tiek palaukti. Finale dalyvių buvo tik šeši: trys berniukai ir trys mergaitės. Finalo pirmame etape irgi buvo dvylika klausimų kaip ir pusfinalyje, bet jie buvo žymiai sudėtingesni. Aistė taškus rinko lėtai, bet užtikrintai. Ji pakliuvo į antrą etapą. Mūsų Aistė labai stengėsi, o mes ją palaikėme savo šūkiiais ir plakatais. Kituose etapuose vis krito po vieną vaiką, o Aistė vis laikėsi. Galų gale prieš žaibo rungtį liko Aistė ir du berniukai. Prasidėjo svarbiausia finalo dalis. Įtampa augo ir tarp dalyvių, ir tarp žiūrovų. Visi norėjo, kad laimėtų jų atstovas. Kad patektų į superfinalą, visiems dalyviams reikėjo per šešiasdešimt sekundžių kuo greičiau atsakyti į klausimus. Aistė labai stengėsi, bet, deja, į paskutinę rungtį pateko berniukai. Tai visiškai nenuvylė nei Aistės, nei mūsų. Ji pasirodė tikrai šauniai ir užėmė trečiąją vietą. Buvo apdovanoti visi finalo dalyviai. Mes namo grįžome linksmi.



Tokios kelionės mus, klasės draugus, labai suartina. Mes patiriame daug naujų įspūdžių. Aš noriu tikėti, kad tai buvo ne paskutinė tokia šauni kelionė. Visi norėtume padėkoti ir Aistei, kuri užpildė anketą į TV laidą „Tūkstantmečio vaikai“. Juk ji garsina mūsų mokyklą ir klasę, o mums, palaikymo komandai, suteikia galimybę pakeliauti.



Viktorija Saročan,
7b klasė

Ukmergės Antano Smetonos
gimnazija



Kaip malonu gauti padėkas. Sužinoti, kad užupiečiai besimokydami kitur išlieka tokiais pat darbščiais ir talentingais.

Ukmergės Antano Smetonos
gimnazija

Padėka

Gerbiami mokytojai,

Nuoširdžiai sveikiname Jus su Mokslo ir žinių diena.

Te besišypsantys mokiniai, jų smalsios akys, garsus jų žingsnių aidas pripildo Jūsų širdis džiaugsmo, vilties ir stiprybės.

Dėkojame

Jums už tuos mokinius, kurie mokosi mūsų gimnazijoje ir džiugina savo pasiekimais.

Pasidžiaukime kartu

buvusių Jūsų mokinių sėkme, brandos egzaminų šimtukininkais:

Benediktu Brasiūnu ir Gediminu Petriku.

Kartu mes galime daugiau!

Antano Smetonos gimnazijos bendruomenė

2013 m.

Ukmergė

O kaip sekėsi užupiečiams spalio mėnesį galite pažiūrėti kituose laikraščio puslapiuose



KULTŪRA VAKAR, ŠIANDIEN, RYTOJ



Konstitucija – pagrindinis įstatymas, įtvirtinantis piliečių laisves ir teises bei nustatantis valdžios šakų tarpusavio santykius ir ryšius. Terminas kilęs iš lotyniško žodžio constitutio, reiškiančio bet kokią ypač svarbų įstatymą.

Konstituciją gali turėti regionas, valstybė ar valstybių sąjunga, taip pat

Konstitucijos egzaminas Užupio pagrindinėje mokykloje

Jau septintus metus iš eilės visi Lietuvos piliečiai kviečiami laikyti Konstitucijos egzaminą. Kasmet jame dalyvauja ir Užupio pagrindinės mokyklos mokiniai. Šiais metais jėgas išbandyti nutarė 5b ir 7a bei 7b klasių mokiniai. Dvi savaites penktokai, padedami klasės auklėtojos **V. Avizienės**, atidžiai studijavo pagrindinio šalies įstatymo straipsnius. Spalio 1 dieną vyko pirmasis egzaminavimo etapas. Šeši mokiniai, teisingai atlikę 25 ir daugiau testo užduočių, pakliuvo į II etapą. Sėkmingai pasirodė šie 5b klasės mokiniai: **P. Savickas, A. Krogertaitė, R. Purvytė, E. Šlepetytė, A. Karaliūtė**. Sėkmę lydėjo ir 7b klasės mokinė **A. Šmigelskaitė**. II etapo, vykusio spalio 15 d., užduotys buvo sudėtingesnės. Tik vieno balo iki finalo pritrūko 5b klasės mokiniui **Pauliui Savickui**. Dalyvavimas šiame egzamine – gera pilietiškumo pamoka, padedanti geriau suprasti valstybės įstatymus.



prekybos organizacijos, politinės partijos, įmonės.

Lietuvos Respublikos Konstitucija įsigaliojo 1992 m. lapkričio 2 d.

Skelbta: Lietuvos Aidas, 1992, Nr. 220 (1992-11-10);

Valstybės Žinios, 1992, Nr. 33-1014 (1992-11-30)

Spalio 1 dieną vyko septintasis konstitucijos egzaminas. Jį laikė apie 30 000 Lietuvos piliečių.

Pilietinė akcija "Konstitucija gyvai", skirta Konstitucijos dienai paminėti



Laikas - spalio 25 diena.

Dalyviai - 5-8 klasės.

Forma - Konstitucijos straipsnio iliustravimas A3 formato lape.

Klasės iliustravo:

5a - I skirsnio 15-16 straipsniai.

5b - I skirsnio 14, 17 straipsniai.

6a - II skirsnio 21 straipsnis.

6b - II skirsnio 23 straipsnis.

7a - II skirsnio 33-34 straipsniai.

7b - II skirsnio 28-29 straipsniai.

8a - III skirsnio 41 straipsnis.

8b - III skirsnio 38 straipsnis.

Mokykloje vyko mokinių darbų paroda.

Aktyviausi dalyviai - **5a, 5b, 6b, 7a** klasių mokiniai. Originaliausių ir gražiausių darbų autoriai:

Ignas Rozmanas - 7a;

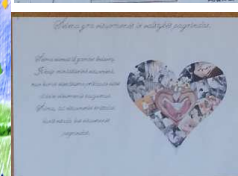
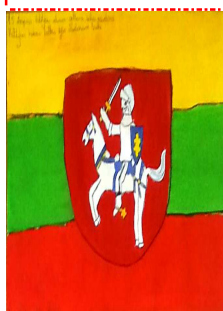
Ineta Denisova - 6b;

Ugnė Kalesnykaitė ir Inesa Pratkelytė - 5b;

Urtė Žvirblytė - 5a



Mokinių darbai





Rudens lygiadienį pasitinkant

Ruduo romantiškas, dosnus spalvomis bei savo gėrybėmis metų laikas.

Norėdami pasidžiaugti ir sustabdyti trumpą rudens akimirka, nusprendėme surengti rudens žiedų kompozicijas. Aštuntokėms mielai sutiko padėti jau nebe pirmą kartą mokykloje besilankanti floristė Lina Masiukienė. Mergaitės susipažino su kompozicijų kūrimo paslaptimis ir noriai komponavo įvairiaspalvius žiedus, džiaužėsi netikėtais spalvų ir formų deriniais. Esame labai dėkingi už

profesionalių patarimus, pagalbą. Tai iš tiesų nuostabus žmogus ir puiki, savo darbą mylinti floristė. Aštuntokės sukurtoomis kompozicijomis papuošė mokyklos fojė, norėdamos pradžiuginti mokytojus jų šventės proga.



Norėdami įrodyti, kad vaisiai bei daržovės palydovai, bet ir meno kūriniai, surengėme



Įdomus kūrinys 1a klasės gali ginčytis, kad tai ne į temą. atstovas. Įspūdingi 6b ežiukai, avelės, banginiai, meškiukai, žavūs 6a klasės cukinofautai. Fantazija ir kūrybingumu neatsilikio

Šią padedami daržoves pavertė įspūdingais gyvūnais. Sužavėjo 2a klasės Nida Gūdmantaitė gulbė, 2b Marko Kvarinsko orka, Ivos Radkevič mistinė žuvis, 3a klasės Nojus Žitkausko vėžliukas, Eglės Rubinaitės katinėlis, Aurijaus Ilčiuko vėžlys, Luko Poberežnij pingvinas, 3b Medo Savicko zuikiai, Vanesos Sireikytės pingvinai. Originalūs 4a Tauro Žemaičio, Ausnės Abukauskaitės, Augusto Takarevičiaus, Arvydo Masalco gyvūnėliai, 4b Adrijaus Čyvo, Aurelijos Balžekaitės, Konstancijos Smulskytės darbeliai. Alekso Masevičiaus pirmokas. Ir kas Juk žmogus taip pat gyvūnų karalystės

gali būti ne tik vitaminų šaltinis ir kasdieniai mūsų pietų stalo paroda „Unikalūs gyvūnas“ veiklą ypač aktyviai įsijungė pradinukai. Jie, tėvelių, mokytojų

gali būti ne tik vitaminų šaltinis ir kasdieniai mūsų pietų stalo paroda „Unikalūs gyvūnas“

veiklą ypač aktyviai įsijungė pradinukai. Jie, tėvelių, mokytojų padedami daržoves pavertė įspūdingais gyvūnais. Sužavėjo 2a klasės Nida Gūdmantaitė gulbė, 2b Marko Kvarinsko orka, Ivos Radkevič mistinė žuvis, 3a klasės Nojus Žitkausko vėžliukas, Eglės Rubinaitės katinėlis, Aurijaus Ilčiuko vėžlys, Luko Poberežnij pingvinas, 3b Medo Savicko zuikiai, Vanesos Sireikytės pingvinai. Originalūs 4a Tauro Žemaičio, Ausnės Abukauskaitės, Augusto Takarevičiaus, Arvydo Masalco gyvūnėliai, 4b Adrijaus Čyvo, Aurelijos Balžekaitės, Konstancijos Smulskytės darbeliai. Alekso Masevičiaus pirmokas. Ir kas Juk žmogus taip pat gyvūnų karalystės

Spalio 4 – pasaulinė gyvūnijos diena. Todėl surengėme fotoparodą „Mano augintinis“. Daugelis pradinių ir vyresniųjų klasių mokinių noriai nešė savo numylėtinių nuotraukas. Bibliotekos vedėja Nijolė Čepukėnienė mielai sutiko eksponuoti jas bibliotekoje. Mokiniai aktyviai dalyvavo balsavime, renkant įdomiausią, labiausiai patikusį gyvūną – foto modelį. 5-7 klasių grupėje I vieta Vestos Peregorodejevaitės augintinio nuotrauka, II vieta - 5b Emilijos Šlepetytės katinėlis, III vieta- 5b Aušrinės Krogertaitės katinėliui. Pradinukų klasėse laurus skynė 4a klasės mokiniai. I vieta U. Marcišauskaitės šunelio nuotrauka, II vieta –G. Gembickytės augintinis, III vieta – T. Grūmano katinėlis.



Jau pusantrų metų Krikštėnuose įkurta beglobių gyvūnų prieglauda. Tai iš tiesų sveikintinas žingsnis, kurį atliko Ukmergės rajono savivaldybė, nusprendusi paskelbti konkursą dėl beglobių gyvūnų kontrolės. Konkursą laimėjo ir administruoja UAB „Ukmergės butų ūkis“. Pasak Prūsijos filosofo Imanuelio Kanto apie žmogaus širdį galima spręsti iš to, kaip jis elgiasi su gyvūnais. Nusprendėme nuvažiuoti aplankyti beglobių katinėlių, šunelių ir nuvežti jiems lauktuvių. Abejingų nebuvo. Tačiau ypač daug maisto gyvūnėliams paaukojo 1a, 1b, 3a, 3b, 4a, 5b klasių mokiniai. Mus noriai pasitiko gyvūnų prieglaudos administratorius Aurimas Paliulis. Jis pasakojo apie laikomus gyvūnus. Priimti gali ir patalpinti 30 katyčių ir 16 šunų. Naujai atvežtiems dvi savaites taikomas karantinas. Per šį laiką gyvūnai yra stebimi, paskiepijami, kad naujus namus pasiektų sveiki ir stiprūs. Po karantino laikotarpio gyvūnai bus perkelti į kitas patalpas, kur jais rūpinasi VŠĮ „Ukmergės beglobių gyvūnų namai“ darbuotojai. Jei niekas nepaima po 2-3 mėn išvežami į globos namus Kaune. pakankamai gera, tačiau namus ir šeiminkus.



Sąlygos ir priežiūra yra kiekvienas gyvūnas nori turėti savo



Mūsų laikraštuką galima skaityti ir internete. Ir net dviem adresais. Užsipiečius apsigyveno portale www.vilkmerge.lt.

Laikraštukas slepiasi po rubrika užsipiečius. Parsisiųsti ir atspausdinti galima iš mokyklos svetainės:

www.uzupys.ukmerge.lm.lt



Pravartu žinoti

10 geros sveikatos paslapčių



Niekuomet žmogus nėra toks gražus, koks jis būna kurdamas.

(Vydūnas)

1. Bet kokią ligą nulemia protas.

Stebėk, kad tavo mintys būtų tik geros.

2. Kvėpavimas

Gilus kvėpavimas, padeda įveikti ligą ir palaikyti sveikatą, pagerina kraujo ir limfos cirkuliaciją, atpalaiduoja nervų sistemą, padeda sukaupti energiją, pašalina psichinius ir emocinius stresus, maitina, valo ir atpalaiduoja kūną, ramina protą. Įkvėpimas turi trukti tiek, kiek reikia įkvėpti, kvėpavimo sulaikymas 4 kartus ilgiau, iškvėpimas 2 kartus ilgiau nei įkvėpimas. Kvėpavimo pratimus kartoti po 10 kartų.

3. Fizinė veikla suteikia jėgų.

Reguliarūs fiziniai pratimai gerina kraujo apytaką, stiprina širdį ir plaučius, padeda įveikti daugelį fizinių bei psichinių ligų, palaiko tikrą sveikatą. Daryk džiaugsmą teikiančius pratimus, kurie verčia praktikuoti, skatina širdies veiklą, ragina aktyviai dirbti plaučius. Kasdien mankštinkis mažiausiai 30 minučių.



4. Žiūrėk ką valgai

Be sveikos mitybos, negali būti ir sveikatos, tu jautiesi taip, kaip valgai. Sveika mityba panaši į namo statybą, rinkis šviežią, sveiką, neapdorotą maistą, tik tada ilgą laiką džiaugsies gera sveikata.

5. Juokas visais laikais buvo puikus gydytojas.

Juokas - numalšina skausmą ir gydo daugelį ligų. Juokas gerina kvėpavimą, mankština širdį bei plaučius, masažuoja žarnyną ir kitus

pilvo organus; stiprina imuninę sistemą; padeda sukaupti ir išlaikyti dėmesį, nes atpalaiduoja nuo psichologinių stresų.

6. Jei nemoki atsipalaiduoti, neišsaugosi geros sveikatos.

Poilsis atgaivina protą, kūną ir dvasią, yra būtinas mūsų fizinei ir psichinei sveikatai, sumažina širdžiai tenkantį krūvį ir kraujospūdį, gerina trumpalaikę ir ilgalaikę atmintį. Per visą dieną daryk reguliarias trumpalaikes pertraukėles.

7. Taisyklinga laikysena.

Taisyklinga laikysena padeda išsaugoti tiek fizinę, tiek ir emocinę sveikatą. Gera laikysena prasideda nuo suvokimo. Norėdamas išsiugdyti teisingą laikyseną, giliai kvėpuok ir įsivaizduok, kad kažkas tave švelniai už viršugalvio kilsteli aukštyn.

8. Palankios gyvenimo sąlygos.

Tyras oras ir saulės šviesa - pagrindiniai sveikos aplinkos veiksniai.

9. Tikėjimas.

Tikėjimas - tai dvasinė galia, kuri neįmanomą padaro įmanomu. Tikrą sveikatą suteikia maistas ne tik kūnui, bet ir dvasiai. Tikėjimo priešai - rūpesčiai, baimė ir nerimas. Tikėjimas išlaisvina jėgą, kuri gali daryti stebuklus, bet tikėjimas be pastangų nieko vertas.

10. Meilė.

Meilė yra amžinai egzistuojanti ir stipriausia gydanti jėga. Bet jei nori sulaukti meilės turi ją dovanoti.



Spalio 10 diena – pasaulinė psichikos sveikatos diena

1992 m. Pasaulinė psichinės sveikatos federacija pasiūlė minėti Pasaulinę psichinės sveikatos dieną. 2001 m. šventę patvirtino Generalinė asamblėja.

Šią dieną organizuojamuose renginiuose skatinama dalyvauti ne tik pacientus ir gydytojus, bet ir visą plačiąją visuomenę. Konferencijose siekiama supažindinti žmones su psichinių ligų (šizofrenijos, epilepsijos, priklausomybės nuo narkotikų ir kt.) atsiradimo priežastimis, kad būtų galima iš anksto užkirsti joms kelią. Svarbu kuo anksčiau stiprinti žmogaus psichinę sveikatą, kad žmogus nepasiduotų depresijai užpultas menkiausias nesėkmės. Pagal Pasaulio Sveikatos Organizacijos apibrėžimą psichikos sveikata yra emocinis ir dvasinis atsparumas, kuris leidžia patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą, liūdesį. Tai teigiamas gėrio jausmas, kuriuo remiasi tikėjimas savo bei kitų žmonių orumu ir verte.

Pasaulinei psichikos sveikatos dienai paminėti Ukmergės Užupio pagrindinėje mokykloje buvo vykdoma akcija „Aš šypsaisi tau, kai Tu šypsaisi man/Kai tu šypsaisi man, Aš šypsaisi tau“. Mokyklos mokytojus ir mokinius pasitiko nuotaikingai papuoštos durys, mokyklos bendruomenei buvo dalinami bukletai su informacija, kaip nugalėti stresą, mokiniams ir mokytojams buvo siūlomas pasirinkimas – ar citrinos griežinėlis, ar tiesiog nuoširdi šypsena. Mokytojų kambaryje dvelkė malonus kvapas tik nuskintų levandų ir melisų aromatas, ramią atmosferą skleidė kaštonuose skendinčios žvakės, garavo karšta arbata...Šią gražią ir nuotaikingą akciją inicijavo geografijos ir dorinio ugdymo mokytoja B. Tiškevičienė, IT mokytoja V. Markevičienė, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė E. Kimsė ir mokyklos mokinių tarybos atstovai.

Kad žmogaus psichinė sveikata būtų stipri, rekomenduojama iš anksto neišgyventi dėl galimų sunkumų, mokytis prisiimti atsakomybę, nebijoti įveikti sunkių užduočių, džiaugtis tuo ką turi (draugus, artimuosius, maisto ir pan.), susirasti mėgstamą veiklą, nuolat tobulinti save. Psichinė sveikata priklauso ir nuo fizinės – sportuojantis, sveikai besimaitinantis, gerai išsimiegantis žmogus yra energingas ir optimistiškai nusiteikęs.

Gera psichikos sveikata – tai laiminga vaikystė, saugi ir ori senatvė, visavertis psichikos sutrikimų turinčių asmenų dalyvavimas visuomenės gyvenime, jų galimybes mokytis ir dirbti.





Mokykloje paminėta pasaulinė regėjimo diena

Pasaulio sveikatos organizacija antrąjį spalio ketvirtadienį paskelbė Pasauline regėjimo diena. Šiais metais tai spalio 10 diena. Šią dieną žmonės skatinami pasirūpinti savo akimis, apsilankyti pas gydytoją. Tyrimų duomenys rodo, kad vaikų amžiaus grupėje iki 17 m. beveik 19 proc. turi regėjimo sutrikimų. Daugiausia jų nustatyta 7–14 m. amžiaus grupėje (22,6 proc.). Nuolatinis rūpinimasis savo akimis – pirmas žingsnis, galintis padėti išvengti įprastų regėjimo problemų, jo susilpnėjimo ir netekimo.

Šios dienos proga Ukmergės Užupio pagrindinėje mokykloje buvo organizuota akcija, kurios metu mokinių tarybos atstovės kartu su mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros specialiste E. Kimse dalino mokiniams morkytes, lankstinukus su informacija, kaip pasirūpinti savo akytėmis, bei kaip teisingai atlikti akių mankštą. Visi norintieji buvo raginami pasitikrinti regėjimą. Akciją inicijavo mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros spec. E. Kimsė, geografijos ir dorinio ugdymo mokytoja B. Tiškevičienė, užklausinio darbo organizatorė D. Aniukštienė ir valgyklos kolektyvas. Akys padeda mums pažinti aplinkinį pasaulį, grožėtis juo ir apsaugoti nuo pavojų. Akys vadinamos sielos veidrodžiu. Privalome jomis rūpintis, nenumoti ranka į akių nuovargį ir skausmus.



Regėjimo sutrikimų priežastys yra įvairios. Tai gali būti infekcinės ir neinfekcinės (pvz., hipertenzinė liga, aterosklerozė, cukrinis diabetas ir kt.) ligos, mechaniniai pažeidimai, medžiagų apykaitos sutrikimai, vitaminų ar mineralų trūkumas, paveldimumas, užteršta aplinka, įtemptas regimasis darbas, senėjimas ir kt. Būtina atkreipti dėmesį į tinkamą mitybą, kad regėjimas nenusilptų. Nuo seno liaudyje gajus posakis – nori, kad akys būtų sveikos, valgyk daug morkų ir mėlynių.

Akis turime tausoti, pasirūpinti, kad joms pakaktų poilsio ir gryno oro. Poilsis gamtoje, neužteršta aplinka, dienos ir poilsio režimas teigiamai veikia akis

Ypač savo akis turėtų tausoti prie kompiuterių daug laiko praleidžiantys žmonės. Jie dažnai guodžiasi perštinčiomis, sausomis akimis. Akis veikia ne tik kompiuteriai, bet ir per sausas patalpų oras, kondicionieriai. Taigi dirbantieji su kompiuteriais turėtų daryti pertraukėles, atlikti atpalaiduojamuosius akių pratimus, dažniau mirksėti, kad atsinaujintų ašarų plėvelę.

Taip pat mūsų akims pavojingi ultravioletiniai spinduliai, nes jie pažeidžia lęšiuoką, ragena ir akių junginę. Todėl patartina nešioti ne bet kokius, o kokybiškus, sertifikuotus akinius nuo saulės, vengti tiesioginių saulės spindulių.

Rekomenduojama:

- Rinktis įvairius maisto produktus, kuriuose būtų pakankamas vitaminų kiekis. Ypatingai svarbūs A, C ir E vitaminai. Valgyti daug šviežių geltonos ir oranžinės spalvos vaisių bei daržovių, tokių kaip morkos ir nepamiršti mėlynių.
- Kompiuteriu ir televizoriumi naudotis ribotą laiką ir tik sėdint, taip pat neskaityti važiuojant ar gulint lovoje.
- Dirbant nuolat leisti akims pailsėti – pajutus nuovargį daryti 1-2 minučių pertraukėles, nukreipiant žvilgsnį į tolį.
- Reguliariai tikrintis regėjimą ir, reikalui esant, jį tinkamai koreguoti.



Ukmergės Užupio pagrindinė mokykla paminėjo pasaulinę maisto dieną

Pasaulinę maisto dieną švęsti pasiūlė Maisto produktų ir žemės ūkio organizacija (FAO Food and Agriculture

informuojama apie skurdžiai gyvenančius žmones, kuriuos būtų galima paremti. Tarptautinės maisto dienos metu siekiama atkreipti visuomenės dėmesį ir į sveiką mitybą.



Organisation).

Šios organizacijos iniciatyvą palankiai priėmė ir patvirtino Jungtinių tautų organizacija. Pasaulinė maisto diena nuo 1979 metų minima kasmet spalio 16-ąją.

Šventę švenčiančios šalys užsibrėžė uždavinį kovoti su badu pasaulyje, plėsti žemės ūkį. Pasaulyje suskaičiuojama apie 800 mln. badaujančių žmonių.

Trečiose pasaulio šalyse dėl maisto nepriteklaus vaikai užauga liesi ir psichiškai atsilikę. Alkanam vaikui sunku susikoncentruoti ir mokytis. Dėl neprivalgymo prastėja suaugusiųjų darbo kokybė, o tai stabdo ir visos šalies ekonomikos lygį.

Šią dieną rengiamos nemokamo maitinimo, paramos akcijos, visuomenė plačiau



Akcijos metu surinktais obuoliukais (buvo pageidaujama aukoti sveiką maistą) nutarta pavaišinti netoliese esančio darželio „Buratinas“ mažuosius auklėtinius, paskatinti juos sveikai maitintis ir parodyti, jog dalintis yra smagu. Akcijos organizatorėms į talką atskubėjo mokyklos mokinių tarybos aktyvistės. Darželio „Buratinas“ vaikučiai labai šiltai ir džiaugsmingai priėmė mūsų delegaciją, atidžiai klausėsi mūsų patarimų apie sveiką mitybą, smalsiai apžiūrino jiems padovanotas spalvinimo knygutes. Mažieji gyrėsi, kad namuose valgo daug daržovių ir vaisių. Paklausti, kas jiems smagiau – dalintis ar gauti, visi sutartinai sušuko – „dalintis“. Tikimės, kad vaikučiai nesirgs, valgys sveiką maistą ir bus draugiški vienas kitam.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Evelina Kimsė



Mūsų šaunieji pradinukai



auklėti („paidagogos“ – vaikų vedžiotojas, „paidagogeion“ – mokykla). Senovės Graikijoje pedagogais buvo vadinami asmenys (paprastai vergai), kurie lydėdavo šeiminingo vaikus į mokyklą ir juos prižiūrėdavo. Tik vėliau pedagogais pradėta vadinti mokytojus, auklėtojus, kartais ir pedagogikos dalykus mokslininkus.

Mokytojų dienos sveikėjimai

Kai kas galvoja, kad mokytojo darbas – pavydėtina profesija. Ilgos atostogos, trumpa darbo diena. Tačiau iš tiesų kasdieninis

mokytojo darbas be galo varginantis, turi priimti atsakomybę už vaiko išsilavinimą ir patį ugdymą.

Žodis „pedagogika“ yra kilęs iš graikų kalbos: „pais“ – vaikas, „ago, again“ – vesti, valdyti,

tiriančius

Užupio pagrindinės mokyklos mokytojus 2013 metų spalio 4 dieną sveikino pradinukai.



Rudenėlio šventė

Kai pradeda gelsti klevų lapai, o kaštonai sprogdina savo vaisius, į žemę atkeliauja ruduo.

Auksinis ruduo, kartais linksmas, kartais niūrus...

Gražiu rudeniui pasidžiaugti Užupio pagrindinės mokyklos pradinukai susirinko į smagią šventę. Visą savaitę mažieji mokinukai kūrė Dėdės Rudenėlio portretus. Gamtinės medžiagos, savo fantazijos ir darbščių rankelių pagalba buvo sukurti nuostabūs portretai.

Šventėje linksminosi „Kiškiukų morkytės“ (mokyt. R. Piešinaitė), „Saldieji obuoliukai“ (mokyt. R. Jaselienė), „Kietieji riešutėliai“ (mokyt. V. Adomavičienė), „Miško grybukai“ (mokyt. R. Kisielienė), „Kepurėtieji giliukai“ (mokyt. D. Butkienė), „Linksmieji žirniukai“ (mokyt. L. Makavičienė), „Daržovių asorti“ (mokyt. Dž. Rimeisienė), „Kartūs agurkėliai“ (mokyt. D. Masevičienė). Kiekviena klasė paruošė komandų prisistatymus. Ruošiant prisistatymus, mielai talkino muzikos mokytoja R. Laurikėnienė. Šventės metu komandos vaišinosi rudens gėrybių patiekalais.

Šventiškai nusiteikę mokiniai šoko, dainavo, atsakinėjo į klausimus, dėliojo dėliones, varžėsi įvairiose rungtyse. Teta Šalna (mokyt. D. Aniuškienė) nuoširdžiai padėjo visiems mokiniams ir jų mokytojoms už aktyvumą ir nuoširdumą šventės metu.

Paskutinė diena prieš atostogas buvo linksma ir turininga!



Užupio pagrindinės mokyklos mokytoja

Daiva Aniuškienė



Jie mokosi Užupio pagrindinėje

Lietuvoje veikia "Gabių vaikų akademija". 2013-2014 m.m. į GVA programą Priimti 48 vaikai – po 16 vaikų, 2013 m. rugsėjį pradėjusių lankyti 2-ąją, 3-iąją ir 4-ąją mokyklos klases.

Mūsų mokyklos 4a klasės mokinys Pijus Tiškevičius tapo GVA klausytoju.

Per mokslo metus jam teks išklausyti programą apimančią 16 šeštadieninių sesijų ir 30 savarankiško darbo užduočių.

Norint pakliūti į šią mokslo įstaigą reikėjo išlaikyti bendrųjų gebėjimų įvertinimo testą rezultatu ≥ 90 . Pijui pasisekė.

Pijus mokosi ne tik "Gabių vaikų akademijoje", po pamokų jis dar mokosi ir Ukmergės menų mokyklos muzikos skyriaus trečioje violančelės klasėje.

Dar vienas Pijaus pomėgis - fotografija:



Negana to Pijus šoka Ramunės Radzevičienės vadovaujamame liaudies šokių kolektyve "Riešutėliai". Dainuoja mokyklos chore ir lanko dramos būrelį.



Pijus labai myli gyvūnus, labiausia katinus. Jis augina ir prižiūri 5 katinėlius, iš kurių 4 Pijus priglobė, kad jie turėtų šiltus jaukius namus ir juos mylinčią šeimą.

Mėgstamiausia Pijaus pamoka - matematika. Ir gautus iš GVA uždavinius Pijus sprendžia su malonumu.

Skaitytojų dėmesiui keletas užduočių, kurias gauna Pijus.

Savarankiško darbo užduotys 4 klasė, 4 sav. 2013 m. spalio 19 d.

Vardas P. *Bendra sprendimo trukmė*

The Chinese Restaurant

Four friends—Franci, Rama, Cheryl, and Jessie—whose last names are Lebow, Doon, Freeman, and Raitt—decided to visit the Golden Dragon Chinese restaurant. Egg foo yung, chicken chow mein, won ton soup and shrimp kiew are the dishes they chose for lunch. Each spent a different amount—\$1.25, \$3.95, \$4.05, and \$4.30. Two girls used forks to eat while the others chose chopsticks and a spoon. After the meal each girl received a fortune cookie containing various events—became wealthy, became a success, become wise, and became humble. The youngsters must solve Chinese deductive reasoning to unscramble this mystery and match up everything.

- Doon's lunch was more expensive than Franci's and the girl's who ordered the egg foo yung.
- Cheryl is allergic to seafood.
- Jessie's lunch cost less than the girl's who used chopsticks and the girl's whose fortune cookie pronounced wealth.
- Shrimp kiew cost nearly four times what Franci paid for the soup.
- Franci, Raitt, and the girl's whose fortune cookie said she was humble all drank hot tea.
- Raim's lunch was \$2.20 less than the girl whose cookie predicted she would become wealthy.
- Freeman used a soup spoon.
- The girl with chopsticks ate chow mein.
- Cheryl's fortune predicted she would become wise.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------|---------|-------|--------------|-------------------|--------------|-------------|--------|--------|--------|--------|------------|------|------|-------|--------|---------|------|--------|
| Lebow | Doon | Freeman | Raitt | egg foo yung | chicken chow mein | won ton soup | shrimp kiew | \$1.25 | \$3.95 | \$4.05 | \$4.30 | chopsticks | fork | fork | spoon | wealth | success | wise | humble |
|-------|------|---------|-------|--------------|-------------------|--------------|-------------|--------|--------|--------|--------|------------|------|------|-------|--------|---------|------|--------|

| Name | Amount | Dish | Utensils | Fortune |
|--------|--------|------|----------|---------|
| Franci | | | | |
| Rama | | | | |
| Cheryl | | | | |
| Jessie | | | | |

© Prufrock Press Inc. - Connections - Registering



Tu gali daugiau :)

AMAZON

WOWA EPOCH

9. Išsprendk lygtis: $2m + 5 + 7n - 8 = 15$ $16m + 67 + 4n + 7 - n = 112$

$3m + 10 + 15 = 2m + 50$

$4m - 5 = 2m + 17$

10. Lietuvoje pridedinės vertės mokestis (PVM) lygus 21 proc. prekės kainos. Kainos parduotuvėje nurodomos jau pridėjus PVM.

- Kiek kainuoja 1 kg skaldaus pieno sūrio?
- Kokia 1 kg šio sūrio kaina be PVM?
- Kiek kainuoja 1 butelis mineralinio vandens „Borjomi“ be PVM?
- Kokia galutinė 1 vnt. skalbinių mašinos kaina?

| | |
|------------------------------|---------|
| Nyktinė 104/105 | 5.99 € |
| „Kakadu“ Terpinol-„Santitas“ | 3.99 € |
| „Kokos“ 100/100 | 0.30 € |
| „Santitas“ 100/100 | 14.99 € |
| „Santitas“ 100/100 | 4.59 € |
| „Santitas“ 100/100 | 4.59 € |
| „Santitas“ 100/100 | 13.45 € |
| „Santitas“ 100/100 | 3.09 € |
| „Santitas“ 100/100 | 1.39 € |
| „Santitas“ 100/100 | 4.59 € |
| „Santitas“ 100/100 | 5.99 € |
| „Santitas“ 100/100 | 2.59 € |
| „Santitas“ 100/100 | 2.59 € |
| „Santitas“ 100/100 | 7.99 € |
| „Santitas“ 100/100 | 9.99 € |
| „Santitas“ 100/100 | 29.99 € |
| „Santitas“ 100/100 | -9.00 € |
| „Santitas“ 100/100 | 9.00 € |

Extra ouiz

Dee Sparing is having a difficult time learning patterns. Before she gets totally frustrated, help her by determining the patterns given below and then filling in the next two numbers for each given sequence.

- 1, 4, 2, 5, 3, 6, 4,
- 11, (30), 22, 40, 33,
- 3, 8, 4, 8, 6, 12,
- 5, 3, 8, 6, 11, 9, 14,



Tu gali daugiau :)



Mūsų kūryba



Niekuomet žmogus nėra toks gražus, koks jis būna kurdamas.

(Vydūnas)

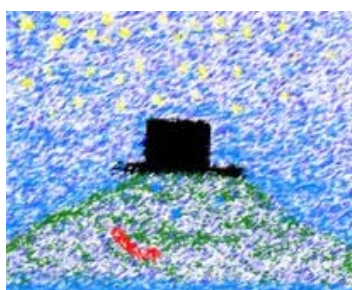
Pro fotoobjektyvą galima pamatyti daugiau. Ne tik pamatyti, bet ir pasidalyti pamatytu.

Tomu Mumėno, 8c klasės mokinio, įspūdžiai iš rudens gėrybių parodos. Tomą fotografuoti moko mokytoja Nijolė Paškauskienė.



Argi neišraiškingi veidai?

Mūsų mokyklos pradinukai vadovaujami mokytojos Lenos Makavičienės dalyvauja respublikiniame 1-4 klasių mokinių kompiuterinių piešinių konkurse „Žvelk kitaip“. Piešė daug pradinukų, bet respublikiniam konkursui atrinkti 6 darbeliai (daugiau siųsti nebuvo galima). Tai **Donato Šimkūno, Vanesos Sireikytės, Evos Rakauskaitės, Karolinos Navikaitės, Karolinos Novikovas, Samantos Savickaitės** darbai. Už piešinius jau galima balsuoti <http://e-piesiniai.eu/?kategorija=3-4>





Vėlinių žvakutės ant savanorių kapų

**Kloja kelią lapų šilkas
Į kapus kelelis pilkas (S. Neris)**

suardyti lenkų planus. Visi nusiminę, susirūpinę, bet veiduose matosi pasiryžimas. Nutarėme, kad gintis negalima, nes visvien lenkų nesulaikysime ir patys žūsime, todėl reikia pulti. Bet visus ėmė nerimas dėl mūsų jėgų silpnumo. Staiga sustiprėti negalima. Jeigu ryt mes nepulsime, tai poryt lenkai mus puls.

Yra metuose diena, kai artimieji keliauja aplankyti negrįžtamai išėjusių. Bet jei neliko artimųjų?

Ukmergės Užupio pagrindinėje mokykloje tapo tradicija tvarkyti savanorių, žuvusių 1920 metų Nepriklausomybės kovose, kapus.

Pažvelkime į praeitį istoriko Vitalijaus Tamošausko akimis:

“Vienas dažniausiai minimų Nepriklausomybės kovų etapų – Širvintų-Giedraičių kautynės 1920 m. lapkričio 17–21 d. Gal ir neįtikėtina, tačiau šias kautynes ir net visą karą lietuvių naudai nulėmė vienas vienintelis manevras-žygis, vėliau pavadintas „Širvintų stebuklu“.

Lietuvos kariuomenė, negalėdama atsilaikyti prieš žymiai gausnę Želigovskio kariauną, buvo priversta kasdien atsitraukti vis gilyn į Lietuvos teritoriją. Lapkričio 18 dieną kariuomenė, stovėdama jau už Širvintų, gavo pranešimą, kad lenkai lapkričio 20 d. ruošiasi pulti Ukmergės link, kur stovėjo 7 lietuvių pėstininkų pulkas, kuris po daugelio mūšių buvo katastrofiškai nukraujavęs, sumažėjęs. Įvairioje literatūroje nurodomas skirtingas septintojo pulko karių skaičius: nuo 400 iki 600 karių, tačiau I pulko batalionas tuo metu buvo išsiųstas į kitą vietą, tad tą vėlyvą lapkričio 18 dienos vakarą ties Širvintomis buvo likę ne daugiau kaip 400 vyrų. Tuo tarpu priešingoje pusėje stovėjo apie 1800 lenkų. Be to, lietuviai neturėjo jokio rezervo, o lenkai kas savaitę mainė priekinius dalinius.

Dabar Lietuvai grėsė itin didelis pavojus netekti nepriklausomybės. Padėtį išgelbėjo tik nepaprastai drąsus ir rizikingas 7 pėstininkų pulko, tiksliau, III bataliono (apie 140 karių), įvykdytas manevras. Taip šį manevrą aprašo vyr. ltn. Baltrūnas:

<...> Lapkričio 18 d. baatlionų ir kuopų vadai susirinko į Viesų kaimą, pulko štaban, pasitarti kas daryti. Buvo aišku, kad, lenkams puolant, mes nieku būdu negalėsime atsilaikyti, nes dalys silpnos ir nėra jokių rezervų. Pradėjome ieškoti išeities



Susitarta taip: lapkričio 19 d. naktį III batalionas (apie 137 šauliai) susirenka Barčių kaime ir 5 val. ryto išeina, kad užeitų priešui iš užpakalio nuo Giedraičių. II b-nas, išlaukęs tam tikrą laiką, artinasi prie Širvintų Ukmergės-Širvintų keliu ir drauge puola priešą iš užpakalio ir priešakio pagal sutartą ženklą.”

Žuvę šiame mūšyje savanoriai palaidoti Ukmergės ir Giedraičių kapinėse. Jiems dėkingi bendražygiai pastatė paminklą, kuriame parašė:

“:Didvyriai! Amžius garbins jus lietuvės ir lietuviai, Kad jūs ejot savo pareigas šventas”. Bet laikas negailestingas ir jau mažai kas žino kas guli po pilkais antkapiais.

Spalio 30 dieną MT narės **Martyna Mickutė, Raimonda Žentelytė, Karolina Dūdaitė, Austė Kaušaitė, Danielė Ašmutytė** ir mokytojos **Birutė Tiškevičienė** ir **Virgilija Markevičienė** tvarkė savanorių kapus ir uždegė žvakeles. Tai užpiečių bendruomenės padėka kritusiems kovoje už Lietuvos nepriklausomybę.



Metų knygos rinkimai vyksta kasmet nuo 2005 m. ir jau tapo svarbiu tradiciniu Lietuvos kultūros įvykiu. Šią akciją, įtrauktą į 2006 m. Vyriausybės patvirtintą Skaitymo skatinimo programą, rengia Lietuvos nacionalinis radijas ir televizija, Lietuvos Respublikos kultūros ministerija, Nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, o nuo 2010-ųjų įsijungė Skaitymo ir kultūrinio raštingumo asociacija.

Akcijos tikslas - skatinti Lietuvos gyventojus domėtis šiuolaikine lietuvių literatūra, kelti mūsų visuomenėje skaitymo prestižą. Akcijos idėja - pristatyti geriausias praeitais metais išleistus lietuvių literatūros kūrinius trijose - vaikų, paauglių ir suaugusiųjų - knygų kategorijose.

Metų knygos rinkimuose dalyvaujančios knygos skelbiamos kiekvieną rudenį. Akcijai siūlomos knygos yra parašytos šiuolaikinių lietuvių autorių, išleistos nuo praėjusių metų rugsėjo 1 dienos iki einamųjų metų rugpjūčio 31 dienos.

Akcijos metu skaitytojai iš ekspertų komisijos pasiūlytų knygų išrenka Metų knygas keturiose kategorijose: vaikų, paauglių, suaugusiųjų ir poezijos (nuo 2012 m.).

Laureatai tradiciškai apdovanojami Vilniaus knygų mugėje.

Vaikų knygų penketukas: Vizbaraitė Ingrida „Karžygiuko istorija“, Šimkus Antanas „Vaizdai iš gyvenimo bobulytės ir kt.“, Navakas Kęstutis „Udo ir Dra niekaip nesusikalba“, Lapina Vitalija „Ar pažįsti Kiukį“, Butkus Tomas S. „Bumba Dumba ir Visatos sukūrimas“

Poezijos knygos: Dainius Dirgėla, „Stebėtojo užrašai“, Valdas Gedgaudas. „Stiprėjanti juoda, Jonas Kalinauskas. „Mano sodo vagis“, Artūras Valionis. „Apytiksliai trys“, Dovilė Zelčiūtė.

„Džuljetos suknelė“

Knygos suaugusiems: Grigorijus Kanovičius. „Miestelio romansas“, Aistė Kisaruskaitė. „39 salto mortale“, Sigitas Parulskis. „Tamsa ir partneriai“, Undinė Radzevičiūtė. „Žuvis ir drakonai“, Andrius Tapinas. „Vilko valanda“.