

# VDU LICĖJAUS „SOKRATUS“ MOKYTOJAI REKOMENDUOJA



VDU LICĖJUS  
SOKRATUS

2022 m. kovas, nr. 2.

## APIE KĄ YRĄ ANTRASIS NAUJIENLAIŠKIS?

Dirbame, mokomės,  
pavargstame! O kaip  
atgauname jėgas? ☺  
Neabejotinai, jog pailsėti,  
pasikrauti naujų jėgų ir vėl  
kibti į mokslus, bei darbus  
mums padeda mūsų  
pomėgiai.

VDU licėjaus  
„Sokratas“ mokytojai dalinasi  
savo pomėgiais su Jumis.  
Galbūt mūsų pomėgiai  
sutampa, o gal kaip tik  
nuspręsite išmėginti? ☺



Šaulys Mindaugas Nefas (dešinėje) su šauliu, Lietuvos kariuomenės karininku mjr. Alminu Sinevičiumi (kairėje)

## KŪNO KULTŪROS MOKYTOJA RASA MIKALONYTĖ REKOMENDUOJA



Mano pats mėgstamiausias  
dalykas – kelionės. Laisvu  
metu mėgstu sėsti į  
automobilį ir aplankyti  
įvairias vietas (įdomesnius  
objektus), labiau  
nutolusius nuo namų,  
pabūti gamtoje,  
pasivaikštant pažintiniais  
takais, pasivažinėti

dviračiu, o ramesniam laisvalaikiui gamtoje galima ir knygą prigriebti.  
Kelionės visada atgaivina!

## ADMINISTRATORĖ AGNĖ PUJANAUSKIENĖ

Mano laisvalaikio pomėgis – tortų  
ir pyragų kepimas. Kiek save  
pamenu, visada mėgau sukiotis  
virtuvėje ir gaminti, o ypač patiko  
ruošti saldumynus. Kūrybinis  
procesas man yra ne tik įdomus ir  
teikia didelį pasitenkinimą, bet ir  
padeda atsipalaiduoti, pakelia  
nuotaiką, emociškai gydo, turiu  
progą pabūti su savo mintimis.  
Pagrindiniai mano kūrybos  
testuotojai – kolegos ir šeima.  
Kone kiekvieną savaitę stengiuosi  
palepinti kolegas kažkokiu nauju savo ruoštu skanėstu ☺



Redakcijos prierašas: Tikrai taip! Džiaugiasi mūsų skrandžiai! ☺

## DIREKTORIUS MINDAUGAS NEFAS

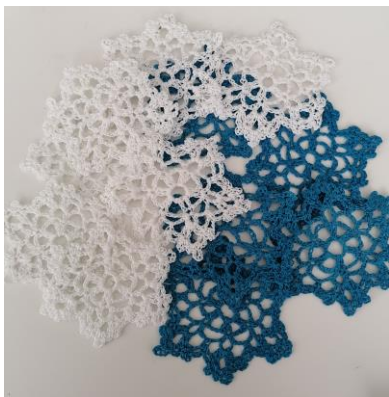
Nuo 2003 m. esu Lietuvos šaulių sąjungos narys, tad uniformos dėvėjimas ir kariški dalykai man nėra svetimi. Nesu tikras ar mano aprašoma veikla atitinka pomėgio apibūdinimą, nes Valstybės gynyba ir rengimas jai, veikiau yra gyvenimo būdas ir nuostatų rinkinys.



## VDU LICĖJUS SOKRATUS



Mokytųjų Justinos ir Ritos laimikiai



Būdamas šauliu išmokau daugybę dalykų, jie yra susiję ne tik su ginklais, bet taip pat su komandiniu darbu, vadovavimu komandai, veikimu ekstremaliose situacijose. Šie dalykai itin praverčia ne tik kasdienybėje, bet ir dirbuojantis mokykloje.

Būti šaulių man yra svarbu, nes taip realizuoju savo kaip atsakingo piliečio pareigas ir teises. Be to, narystės Lietuvos šaulių sąjungoje dėka susiradau daug puikių draugų, su kuriais esame tarsi šeima.

Jei Jums rūpi Tėvynės gynyba ir pilietinės visuomenės kūryba, prisijunkite prie Lietuvos šaulių sąjungos! [www.sauliusajunga.lt](http://www.sauliusajunga.lt)

---

*Tikroms asmenybės ugdytis padeda tik tikros  
asmenybės!*

---

### PRADINIŲ KLASIŲ MOKYTOJA JUSTINA KLIKNAITĖ

Daug kas nustemba, kad apie žvejybą galiu kalbėti žvejų kalba. Mėgstu žvejoti. Žvejyba dugnine, plūdine, museline meškerėmis ir spinningavimas – mano išbandytos žūklės rūšys.

Sakau, kad aš esu žvejė, nors žvejai teigia, kad tokios sąvokos kaip „žvejė“ nėra. Kai parodžiau savo didžiausią laimikį (78 cm lydeką), jie su pavydu pripažino, kad visgi Justina yra Žvejė. 😊

### DAILĖS MOKYTOJA RITA URBONAITĖ REKOMENDUOJA

Esu aistringa grybautoja. Galbūt ne visiems žinomas faktas, kad grybauti, žavėtis grybais ir juos atrasti galima visus metus. Kai rudenį baigiasi intensyvus mums įprastų grybų vaisiakūnių augimas (baravykai, raudonikiai, šilbaravykiai, kelmučiai ir t.t.) išlikime budrūs – priklausomai nuo oro sąlygų voveraičių galima rasti ir jas rinkti net iki lapkričio vidurio. Na, o gruodį prasideda kito valgomojo ir kitose šalyse labai vertinamo grybo – juodakotės ugniabūdės augimas. Šie grybai labai vertinami Rytų šalyse, net kultyvuojami pramoniniu būdu. Pavasariniai grybai taip pat ilgai netrunka - valgomoji geltonpintė, sakoma, savo skoniu primena vištieną. Kol kas dar nepavyko jos aptikti, labai tikiuosi šiemet rasti - tereikia tinkamu metu pasivaikščioti aplink senus ažuolus. Gegužę džugina pievose pabirusios avižėlės, o paupiuose išraiškingieji briedžiukai.

Šiuo metu, vaikščiodami miškuose dairykites ryškiai raudonų plačiataurių, meiliai liaudyje vadinamų "gegutės bateliais". Tai valgomi grybai, tačiau išskirtiniu skoniu nepasižymi, yra kietos tekstūros – užteks pasigrožėti.

Visai neseniai į lietuvių kalbą labai profesionaliai išversta knyga – "Raizgus gyvenimas" gali padėti geriau suprasti, kad grybai yra VISUR, net mūsų viduje. Linkiu atradimų mikologijos pasaulyje!

### PRADINIŲ KLASIŲ MOKYTOJA MILDA STŪGLIENĖ REKOMENDUOJA

Man labai patinka nerti vašeliu. Su nėrimu susipažinau dar mokyklos laikais. Pirmasis kūrinys – apykaklaitė mokyklinei uniformai. Vėliau raštai darėsi sudėtingesni, o darbeliai – didesni ir įdomesni. Dabar tai raminantis užsiėmimas, savotiška meditacija.

## NEFORMALIOJO UGDYMO VADOVĖ VITALIJA LATOŽAITĖ REKOMENDUOJA



Gamta, gėlės ir fotografija - tai mano didžiausias laisvalaikio turtas ir siekiamybė.

Buvimas gamtoje lydi nuo mažų, nes visą vaikystę praleidau kaime, o aplink namus visur žydėjo mamos išpuoselėti gėlynai. Fotografija atsirado visai neseniai, nes visada norėjosi pagauti kiekvieną akimirką ir jos nepaleisti.



Vitalijos užfiksuotas gamtos vaizdas

## TEATRO MOKYTOJA SIGITA PIKTURNAITĖ REKOMENDUOJA



Kalbėti apie savo pomėgius sudėtinga, nes beveik visi jie persipynę su mano darbu - tai kūryba vienokia ar kitokia forma.

Tačiau vienas mano pomėgis leidžia man nuo visko pabėgti ir gerai perkrauti galvą - labai mėgstu leistis į kelias dienas trunkančius žygius

pėsčiomis įvairiais maršrutais gamtoje su visa reikiama manta ant pečių. Vienas įspūdingesnių maršrutų, tai per septynias dienas įveiktas Italijos Sardinijos saloje esantis "Selvaggio Blu". Taip pat teko keletą dienų žygiuoti ir nepaprasto grožio laukinėje gamtoje Islandijoje, bristi per ledines upes ir maudytis karštų srovių upeliuose. Džiaugiuosi įveikusi ir dievų buveine vadinamą Olimpo kalną Graikijoje.

Tie puikieji pabėgimai iš komforto zonos!



Mokytojos Sigitos kelionių akimirkos



# VDU LICĖJUS SOKRATUS

Susisiekite su mumis  
VDU licėjus „Sokratūs“

Liepyno g. 4, Vilnius

+ 370 602 58831

[info@sokratus.lt](mailto:info@sokratus.lt)

[www.sokratus.lt](http://www.sokratus.lt)

Taip pat mus rasite socialiniuose tinkluose Facebook ir Instagram