

Mūsų laikraštukas žengia vienuoliktą žingsnį.....

Pasaulinė baltosios lazdelės diena

Pasaulinė baltosios lazdelės diena minima spalio 15 d. Šią dieną organizuojami įvairūs renginiai, siekiama atkreipti visuomenės dėmesį į žmonių su regėjimo negalia problemas, informuoti apie regos sutrikimo priežastis, iš anksto užkertant kelią ligoms. Atmintinos dienos simboliu laikoma baltoji lazdelė – vienas pagrindinių įrankių, kuriuo naudojasi regėjimo negalią turintis žmogus.

Aklieji mokomi vaikščioti, naudojantis baltomis lazdelėmis, todėl jiems skirta diena pavadinta šiuo vardu. Pasaulinė baltosios lazdelės diena Lietuvoje pradėta minėti nuo 1992 metų, kai Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjunga tapo Pasaulio aklųjų ir silpnaregių sąjungos nare.

Itin didelės reikšmės akliesiems turėjo Brailio rašto išradimas. Jį 1829 m. išrado aklas prancūzų pedagogas Luji Brailis. Ant popieriaus lapų išspaudžiamos įvairių kombinacijų šešių iškilių taškelių figūros, per kurias vesdami rankomis aklieji gali skaityti. 1837 m. išspausdinta pirmoji knyga Brailio raštu – „Prancūzijos istorija“.

Šiuolaikinė kompiuterinė technika gali padėti akliesiems ir skaityti, ir bendrauti. Speciali programinė įranga geba paversti ekrane matomą tekstą į garsą. Naudodamiesi tokiomis programomis aklieji gali naršyti ir po internetą. Sukurti ir specialūs Brailio rašto ekranai, leidžiantys „matyti“ tekstą. Naudojant skanerius, galima įvesti reikiamą informaciją, o Brailio spausdintuvai gali atspausdinti tekstą Brailio raštu.

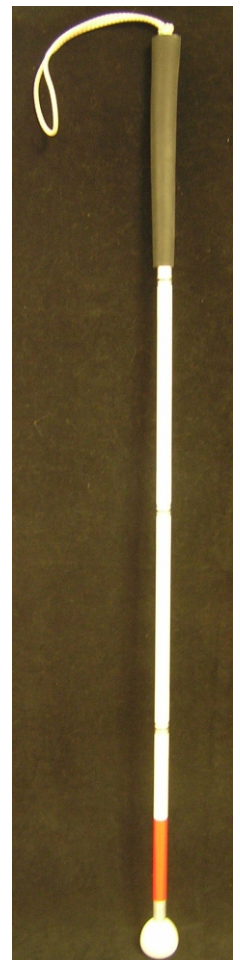
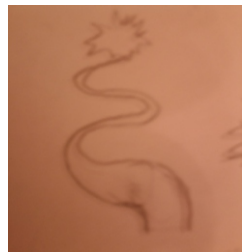
VšĮ Trakų neįgaliųjų užimtumo centre taip pat yra žmonių, turinčių regėjimo negalią. Taigi, mūsų centro lankytojas Gediminas papasakos apie save.

Aš esu Gediminas, man 25 metai, gyvenu Paluknyje. Esu aklas nuo vaikystės.

Aš mokinausi Antano Jonyno aklųjų ir silpnaregių ugdymo centre. Ten išmokau rašyti Brailio spausdinimo mašinėlė, ir skaityti Brailio raštu. Aš esu bandęs baltą lazdelę, tačiau man su ja nelabai pavyksta, vis užkliūnu.

Man patinka keliauti, esu buvęs Lenkijoje, Rusijoje, Bulgarijoje. Ten aplankydavau įvairias turistines vietas. Trakų centre aš lankau įvairius užsiėmimus. Labiausiai patinka dailė, šlifavimas, važiavimas dviračiu. Centre turiu daug draugų, patinka skaityti knygas, dabar skaitau „Kapitono Grantso vaikai“. Norėčiau padėkoti centro darbuotojams ir lankytojams už jų rūpestį manimi.

Gediminas



MOLĖTŲ PARODA „AŠ GALIU KURTI“

Spalio 21 d. mes dalyvavom žmonių su negalia kūrybinių darbų parodoje „Aš galiu kurti“, kuri vyko neįgaliųjų integracijos ir darbinio užimtumo centre Molėtuose. Parodoje dalyvavo keturi neįgaliųjų centrai. Kiekvienas centras atsivežė savo rankų darbo gaminius: paveikslus, įvairius papuošalus ir kitus gaminius. O mes atsivežėm paveikslus, medų, maišelius, pintines.

Visus darbus vertino komisija. Po to dalino padėkas ir dovanas. Taip pat padėką gavo mūsų direktorius Juozas, kurią pakabinom dailės klasėje. Renginio metu grojo ir dainavo muzikantai. Aš aprodžiau visus mūsų pieštus paveikslus: mano, Laimutės, Sašos ir Arūno. Taip pat apžiūrėjom kitų centrų darbus. Jie labai gražūs ir mums patiko.

Po apdovanojimų bendravom vieni su kitais, o vėliau ir vaišinomės.

Aleksandra



MANO MIESTAS TRAKAI



Trakai – miestas Vilniaus apskrityje, už 30 km į vakarus nuo Vilniaus centro. Trakų rajono savivaldybės ir seniūnijos centras, 3 seniūnaitijos (Naujasodžio, Pietinė ir Šiaurinė).

Gamta ir geografija

Miestas apsuptas ežerų, kuriuose gausu įvairaus dydžio salų (šiaurinį miesto pakraštį skalauja Galvė, rytinį – Lukos, arba Bernardinų ežeras, pietinį – Gilušis, vakarinį – Totoriškių ežeras). Taip pat, ties pietiniu miesto pakraščiu telkšo Babrukas, Lovka, vakaruose – Plomėnų ežeras, rytuose – Nerespinka. Trakų istorinio nacionalinio parko direkcija.



Trakai – viena mėgstamiausių trumpalaikio poilsio vietų. Čia tinkamos sąlygos pasimaudyti, galima pažvejoti, paplaukioti jachtomis, valtimis, platus įvairių kitų poilsio būdų pasirinkimas.

Miesto vardo kilmė aiški – jis kilęs nuo žodžio trakas („pakilesnė vieta miške, iškirsta ar išdegusi miško vieta; visuma krūmų veislių, sudaranti žemutinį miško ardą“) daugiskaitos.

Istorija

Seniausios archeologams žinomos gyvenvietės dabartinių Trakų vietoje gyvavo jau I tūkstm. pr. m. e. Tačiau pats Trakų vardas iš pradžių veikiausiai priklausė ne dabartiniams, bet Seniesiems Trakams – už 4 km į pietryčius nuo Trakų (minimi nuo 1337 m., tuo metu jau galėjusi būti kunigaikštystė). 1994–1997 m. archeologiniai tyrimai parodė, kad Senieji Trakai buvo įkurti apie XIII a. pabaigoje, tada tikriausiai paties LDK Gedimino nurodymu visiškai „kultūriškai tuščioje“ vietoje iškirtus mišką ir sumūrijus gardinio tipo pilį. Tikėtina, kad būtent į šiuos Trakus 1321 m. Gediminas iš Kernavės ar kurios kitos vietos perkėlė savo kaip LDK monarcho sostinę, pastatydamas pilį (tiesa, jau 1322 m. perkeldamas sostinę į Vilnių). Tuo tarpu dabartiniai, arba Naujieji Trakai antruoju po Vilniaus LDK politiniu administraciniu centru (bet ne Lietuvos sostine) tapo tik apie 1375 m., LDK submonarchui

Kęstučiui įsikūrus XIV a. II ketvirtyje ar viduryje pradėtoje statyti Trakų pusiasalio pilyje (pirmojoje Trakų pilyje), kuri buvo baigta XIV 8-ajame dešimtmetyje, tačiau sugriauta 1382–1383 m. vidaus kovų metu. 1409 m. baigta statyti Trakų salos pilis (antroji pilis Trakuose) buvo stipriausia ir didingiausia LDK. Ji iš karto tapo svarbiausia kunigaikščio Vytauto Didžiojo rezidencija.

XIV a. susiklostė linijinis miesto planas. Apie XV a. pradžią Trakams tapus nemažu miestu, 1409 m. jiems buvo suteiktos Magdeburgo miesto teisės, atidaryta parapiinė mokykla; šiek tiek vėliau tokias pačias teises – atskirai nuo krikščioniškosios miesto dalies – gavo ir Trakų karaimų bendruomenė. Miesto klestėjimo laikotarpiu laikomi XV ir XVI a., XV a. pastatyta rotušė.

Iki XVI a. pradžios Trakuose buvo saugomas LDK archyvas – Lietuvos Metrika. XVI–XVII a. Trakų kaip svarbaus politinio, prekybos ir kultūros centro reikšmė sunyko. Miestas labai nukentėjo XVII a. viduryje, vykstant Maskvos karui, kuomet Trakus kelerius metus niokojo Rusijos okupacinė kariuomenė, – būtent šio karo metu abidvi Trakų pilys virto griuvėsiais. 1654–1667 m. miestas apiplėštas ir sudegintas, 1700–1721 m. Šiaurės karo metu taip pat degė.

1915 m. vokiečių kariuomenės artilerijos apšaudymai sunaikino miesto centrą. 1924 m. lenkų valdžia įsteigė Mokytojų seminariją, rengusią pedagogus Vilnijos krašto pradžios mokykloms. Tarpukariu mieste buvo įsikūręs Trakų pasienio apsaugos korpusas. 1938 m. įkurtas karaimų muziejus. 1946 m. rugpjūčio 3 d. tapo apskrities pavaldumo miestu. 1954 m. dalis miesto teritorijos prijungta prie Senųjų Trakų apylinkės. 1960 m. įsteigtas Trakų kraštovaizdžio draustinis, 1991 m. – Trakų istorinis nacionalinis parkas. Sovietmečiu veikė turizmo bazė, kempingas, jachtų klubas, 2 irklavimo bazės. Pastatyti kultūros namai (architektas A. Paulauskas). 1996 m. patvirtintas dabartinis Trakų herbas. 2008 m. suteiktas kurortinės teritorijos statusas.



JOJIMAS ANT ARKLIO

Kada aš buvau dar vaikas ir pirmą kartą atsisėdau ant arklio, viduje jaučiau baimę. Kada aš pirmą kartą atsisėdau ant arklio, aš dar nežinojau ar įveiksiu save. Paskui nutariau, kad pabandyčiau ar esu pasiruošęs įveikti baimę. Kada aš jau jojau, pas mane buvo tokie jausmai: atsipalaidavimas, nuotaika pagėrėjo. Aš po pirmo jojimo buvau laimingas.

Šiais metais aš pabandžiau joti ant arklio. Prieš jojimą – pas mane buvo normali nuotaika, o po – puiki. Žirgyne apžiūrėjom ne tik arklius, bet ir kitus gyvūnus: asilus, ožkas, šunis, ponius. Kiekvienas bandė užlipti ant arklio ir pajoti. Papasakojo apie kiekvieną arklį ant kurio mes jojome. Aš šiais metais sužinojau, kad arkliai gyvena iki 45 metų, kad jų būna daug ir įvairių veislių. Kai aš atsisėdau ant arklio, pas mane buvo toks jausmas, kad aš pilies riteris ir aš sauguju pilį.



Romas



PSICHOLOGIJA LINKSMAI

Projekcinis testas: Pyragėlių parduotuvė

Kartais atrodo, kad viskas gyvenime vyksta pagal mūsų planą, bet štai netikėtai prapliumpa lietus, pakeliui į darbą patenkate į kamštį, bendradarbis staiga išeina atostogų, sutinkate seną pažįstamą arba išlošiat loterijoje ir viskas pasikeičia. Nors netikėtumai gali turėti ir vieną, ir kitą medalio pusę, bet būtent jie – daro mūsų gyvenimą įdomų.

Jūs užsukate į vietinę bandelių kepyklėlę ir nusiperkate sau pyragėlį su įdaru. Grįžtate namo. Atsikandate ir pastebite, kad pyragėliui kažko trūksta – nėra įdaro. Kokie tolesni jūsų veiksmai?

1. Gražinate pyragaitį atgal ir reikalaujate kito, kokybiško.
2. Pasakote sau “Visko būna” ir suvalgote pyragaitį be įdaro.
3. Suvalgote kažką kitą.
4. Mėginate pripildyti pyragaitį kažkuo panašiu į klevų sirupą, džemu ar kitais skanumynais.



Pyragėlių testo atsakymai

Reakcija netikėtoje situacijoje, būdas kaip pasielgėte su pyragėliu – atspindi vaidmenį kurį realiaame gyvenime atliekate savo draugų kompanijoje ar tarp darbo kolegų.

1. Gražinate pyragaitį

Mąstote tradiciškai, netikėtumams sunku išvesti jus iš pusiausvyros. Jei įvyks kažkas netikėta, jums galima pasikliauti, greičiausiai neimsite panikuoti. Tačiau nesate iš to tipo žmonių kurie imasi atsakomybės ir veda paskui save kitus. Labiau jūs linkę palaikyti lyderį savo aiškiais ir praktiškais patarimais.

2. Pasakote sau “Visko būna”

Netikėtumams nepavyksta jūsų paglostyti prieš plauką, jus gana ramiai priimate viską, kas be nutiktų. Kantrybė ir lankstumas, tai savybės kurių dėka yra lengva ir malonu su jums bendrauti, esate tarsi klijai jungiantys visą savo draugų ratą. Paprastai nekeliate nereikalingo triukšmo, tad aplinkiniams kartais gali pasirodyti, kad jūsų išviso nėra, tačiau čia kaip ir su oru, kurio nepastebime tik tol, kol jis šalia.

3. Suvalgote kažką kitą.

Jūs greitai priimate sprendimus ir imate veikti. Esate tikras lyderis. Kai prarandama situacijos kontrolė ir reikalai ima komplikotis – jūs greitai stojate į savo vietą, imatės atsakomybės ir sukuriate tolesnį veiksmų planą. Kai reikia nuspręsti kur papietauti ar kokį filmą pažiūrėti – jūs niekada nedvejojate, tokio žodžio išvis nėra jūsų žodyne. Tokio tipo autoritetas ir pasitikėjimas byloja tik vieną – jūs kalbate, kiti klauso.

4. Užpildote savo įdaru.

Esate idėjų generatorius, jūsų talentas atrasti naujus sprendimus yra neįkainojam vertybė kolektyvui. Dauguma mąsto standartiškai, bet tik ne jūs, to dėka sugebate pamatyti galimybes ten, kur niekas kitas nemato. Kūrybinis instinktas gali jus nuvesti ir per toli, tad rizikuojate kartais aplinkiniams pasirodyti ekscentriškais, likti nesuprasti. Kita vertus, žmonėms šalia jūsų saugu: jie žino, kad ir kas be nutiktų – jūs rasite sprendimą.

Priminsime, kad šis laikraščio skyrelis vadinasi „Psichologija linksmai“, tad norime pabrėžti, kad šio testo rezultatus taip pat priimtumėte linksmai.

MŪSŲ GIMTADIENIAI SPALIO MĖNESĮ

Martynas 9 d.



Ir gerai, kad eini, kad veržiesi, svajoji,
Kad šypsaisi linksmi arba tyliai verki.
Ir gerai, kad sava širdimi išmatuoji
Laimę, džiaugsmą, kančias ir viltis.
Juk žinai, nebegrįš atgalios kas praeina.
Negali nei sustot, nei palaukt.
Gal gerai, jog atrodo, kad metai praeina,
O gyvenimas lieka dar vis ateity...
Su gimtadieniu!

**Mes dėkojame, kad prisidėjo prie mūsų
leidinio „Žingsnis po žingsnio“**

Romui Olchovik
Aleksandarai Korytčenko
Antaninai Virganavičienei
Gediminui Jasinskiui
Mantui Sodeikai
Malonai laukiame Jūsų idėjų ir minčių. Prisijunkite prie mūsų