ŽINAU VISKĄ



NO. 1
•ŽINAU VISKĄ•



asm. archyvo nuotraukos

Labas!

Savo rankose laikai žurnalą jauniems žmonėms, sukurtą pačių jaunų žmonių. Pirmasis numeris visada yra ypatingas, nes jo metu visa kūrybinė komanda išmoksta labai daug. Kūrėme šį žurnalą, siekdami sudėti visą aktualiausią informaciją abiturientams ir studentams. Tikimės, kad čia atrasi įkvėpimo ir idėjų veikti bei atsakymus į neraminančius klausimus.

Apie tai, ką reiškia žengti į pasaulį, kuriame staiga tampi atsakingas už save, kalba nedaug kas. Iš patirties žinome, kad tai dažnai nėra taip sudėtinga, kaip atrodo. Tai tiesiog nutinka – esi tam pasiruošęs ar ne. Tiesa, iš patirties žinome ir tai, kad kapstytis tame suaugusiųjų pasaulyje dažnai yra sudėtingiau, nei atrodo. Ateina laikas išmokti daug pamokų, apie kurias niekas nepasakojo, priimti daug sudėtingų ir atsakingų sprendimų.

- Nereikia bijoti, geriau – pasitikti iššūkius išskėstomis rankomis. Ką gali žinoti, gal jie tau atneš įdomiausius patyrimus gyvenime. Nuotykių ir iššūkių rasi šiame numeryje bei portale www.žinauviską.lt.

Kaip moksleiviai moksleiviams, kaip studentai studentams norime palinkėti ne tik išgyventi šį laikotarpį, bet ir gyventi pilnu tempu ir su didžiausiu smalsumu.

Smagaus skaitymo

„Žinau viską“ komanda

TURINYS

SAVANORYSTĖ – PUIKUS „APŠILIMAS“ PRIEŠ STUDIJŲ METUS 4

ZERO WASTE GYVENIMO BŪDAS 8

KAIP IŠGYVENTI BENDRABUTYJE? 10

GAP YEAR – KUR IEŠKOTI NUOTYKIŲ? 12

ĮVEIK STRESĄ PRIEŠ EGZAMINUS 16

VISKAS, KĄ REIKIA ŽINOTI BŪSIMAM STUDENTUI 18

PASKOLA TAVO STUDIJOMS 20

STIPENDIJOS 21

LSP ar ISIC – KURĮ STUDENTO PAŽYMĖJIMĄ PASIRINKTI? 22

KAIP PATEIKTI Į NASA? 24

JAUNIMO SAVANORIŠKA TARNYBA 28

MOBILUMO GALIMYBĖS STUDENTAMS 29

5 DALYKAI, KODĖL Į RINKIMUS EITI VERTA 31

REKOMENDUOJAME INSTAGRAM PROFILIUS 32



asm. archyvo nuotraukos

Savanorystė – puikus „apšilimas“ prieš studijų metus

Turbūt ne kartą teko girdėti žmones kalbant apie gap year'ą. Šią sąvoką turbūt geriausiai būtų galima apibūdinti kaip laiko tarpą, kada abiturientai, užuot iš karto stoję į aukštesnės pakopos mokymosi įstaigą, pasirenka turėti laisvus metus, per kuriuos keliauja, plečia savo akiratį, išbando save per įvairias veiklas, dirba, savanoriauja, stengiasi labiau pažinti save ir supančią aplinką. 10 mėnesių savanorystę Slovakijoje pasirinkusi Ieva Rakauskaitė teigia, jog gap year'as – tai laikas, kai turi galimybę atrasti, kas tau patinka, atkapstyti stipriąsias puses, pamatyti save nepažįstamoje aplinkoje ar išsiaiškinti, kur jautiesi geriau – Lietuvoje ar užsienyje.

Ką veikei gap year'o metu?

Pasirinkau savanorystę – dešimties mėnesių savanoriškos veiklos projektą Bratislavoje, Slovakijos sostinėje. Šalis, apie kurią žinojau tik viena – lietuviai ten keliauja slidinėti. Projekto vizija, prisipažinsiu, taip pat buvo miglota – savanorystė bendruomenės centre-kavinėje „Dom Quo Vadis“. Tai – savanorišku pagrindu įkurta kavinė, kurioje šiuo metu yra maždaug 50 savanorių. Nežinojau, kas per „daiktas“ yra savanorystė ir su kuo ji valgoma, todėl veiklų paletė buvo spalvinga – ne visos džiugino. Taigi buvo visko: organizavau renginius, ruošiau kavą, lankiausi darželyje, įgyvendinau savo idėjas. Laisvas dienas skyriau kelionėms, todėl smarkiai susiveržiau diržus, kad šį malonumą sau leisčiau.

Kodėl baigusi mokyklą pasirinkai būtent savanorystę?

Ne kartą galvojau, kodėl pasirinkau savanorystę – galimybių apstu, skaičiuodamas ir skaičių gali pamesti. Laisvi metai (vengiu žodžio „laisvi“ – laisvi kitame kontekste, nes savanorystės metu galime prieštarauti, rinktis, keisti ir bandyti, nes esame saugioje aplinkoje) – vienas iš daugybės spontaniškų sprendimų, kuriuos „profilaktiškai“ priimu. Visada galvojau, kad baigusi mokyklą keliausiu tiesiai į universitetą (būtinai Lietuvoje), tačiau gyvenimas be galo įdomus ir krečiantis smagias išdaigas. Žinoma, aš visų šių linksmybių bendrininkė, kurios mintyse nuolat sukasi paprastas klausimas, kuriam neieškau atsakymo: „Kodėl gi ne?“. Visų svarbiausia sau atsakyti: „O kodėl taip?“. Norėjau mokytis, bet nemačiau savęs studijuojančios – abejojau ne tik dėl studijų krypties, bet ir dėl šalies. Galvojau, kaip galiu studijuoti užsienyje, jei nežinau, ar gerai ten jaučiuosi? Norėjau tarptautinės patirties, daugiau košės galvoje, savarankiškumo, užtikrintumo – daugybės dalykų, kurių taip ir neišmokau savo gimtajame mieste. Iš pagrindų pakeista aplinka, nori tu to ar ne, privers susidurti su savo silpnybėmis, o tada spręsti tau: numoti ranka ar „griebti jautį už ragų“.

Gal galėtum plačiau papasakoti apie savanorystę ir ar verta jaunam žmogui pasirinkti būtent tokią veiklą?

Sutinku, kad savanorystė kitoje šalyje – ne kiekvienam: išvyksti vienas, užuot dirbęs, savanoriauji organizacijoje, papuoli į netikėčiausias situacijas, negali spragtelėti pirštais ir atsidurti šeimos ar draugų apsuptyje, gimtąją kalbą keičia užsienio, niekada nežinai, ar apskritai nesigailėsi – kiekvieno savanorio patirtis skirtinga, todėl sprendimas yra tavo rankose. Asmeniškai manęs visi šie dalykai neatgrasė, atvirkščiai – padėjo apsispręsti. Manau, kad savanorystė – „apšilimas" prieš studijų metus, nors didžioji dauguma mane supusių savanorių pasirinko savanoriauti jau po studijų baigimo. Vėl gi, teisingo atsakymo nėra ir nebus – nepabandęs nesužinosi. Aš būčiau žmogus, kuris padrąsintų – patirtis, gera ji ar bloga, vis tiek yra patirtis.

Kokie savanorystės didžiausi pliusai? Minusai?

Savanorystę galėčiau liaupsinti tiek, kad kitiems ūžtų ir skaudėtų galvą: daugiakultūrinė aplinka, laikas, kurio metu gali ne tik atrasti savo įgūdžius, bet netgi juos „šlifuoti", išmokti išreikšti savo mintis anglų kalba ir suprasti, kad tai – mažiausias dalykas, dėl kurio turėtum rūpintis, įgyta patirtis, kurią nešiosiesi visą gyvenimą, o dar kiek asmeniškų atradimų ir suvokimų. Nenoriu išsiplėsti ir savo patirtį apipinti vien klišinėmis frazėmis – pasidalinsiu minusais, kurių, laimei, galima išvengti. Nebuvau išranki siūlomiems projektams – siunčiau labai daug motyvacinių laiškų. Patariu tą daryti kiekvienam – didesnis šansas į kurį nors iš jų pakliūti, tačiau atidumo reikėtų interviu metu, o ypač tada, kai gausite elektroninį laišką su patvirtinimu, kad jus pasirinko. Projektų aprašymai ar pavykę interviu gali klaidinti – susisiekite su buvusiais savanoriais. Mane sužavėjo projekto aprašymas ir „Skype" pokalbis – į kitus projektus nusprendžiau nebesižvalgyti. Deja, realybė neatitiko to, ko tikėjausi – kartais atrodė, kad ne savanoriauju, o užimu darbuotojo poziciją. Tris mėnesius tvarkiau kavinės patalpas nenorėdama pripažinti akivaizdžių projekto spragų, bet, laimei, galvelėje užsimezgė noras prieštarauti, kalbėti ir su koordinatoriaus pagalba keisti projekto veiklas.

Kaip reagavo tėvai ir artimieji į tokį tavo pasirinkimą?

Mano tėvai ir artimieji yra labai supratingi – palaikė mano sprendimą. Tiesą sakant, beveik nieko nesakė, nes tikėjo, kad aklai neneriu į nežinomybę. Buvo akimirkų, kai laukiau jų prieštaraujančio pasisakymo – norėjau pasikalbėti, nes apie mano sprendimą pernelyg nediskutavome – tiesiog žinojau, kad manimi pasitiki. Žinoma, teko susidurti ir su tais, kurie į visą šį reikalą žiūrėjo skeptiškai, tačiau manęs tai nepalietė – jie nebuvo mano artimieji.

Ar galėtum teigti, jog gap year'as tave subrandino kaip asmenybę? Kaip pasikeitė tavo pačios vertybės ir požiūris į gyvenimą?

Patirtys brandina asmenybę – keičiantis aplinkai, keičiausi ir aš. Į viską pradėjau žiūrėti paprasčiau: bėdas rikiuoju prieš save – nesugeriu jų kaip kempinė, tapau ramybės šaltiniu, žodį „noriu" sakau dažniau, nei „reikia", nelaikau liežuvio už dantų, kai privalau kalbėti, o žodis „ne" tapo lygiavertis žodžiui „taip". „Eik, daryk ir žiūrėk, kas iš to gausis" – lyg mantrą kartoju sau.



asm. archyvo nuotraukos

Turbūt ne viskas ėjosi taip gerai kaip norėtųsi. Kokių nesklandumų įvyko per šiuos metus? Kaip juos įveikei?

Pirmąją savaitę jaučiausi lyg ne sava – kirbėjo mintis, kad kažkas ne taip: viskas lyg ir gerai, tačiau viduje – nemalonu, negera, neskanu. Manau, pernelyg įnykau į save, susidūriau su savimi akis į akį ir nežinojau, kaip elgtis. Kuo toliau į mišką, tuo daugiau medžių – savyje gali ne juokais paskęsti. Atsimenu, vieną dieną nuėjau prie pilies ir pasakiau sau, kad metas išlipti iš šios būsenos. Manau, to neužteko – šiais žodžiais, matyt, nepatikėjau – manęs laukė kitas išbandymas. Kitą dieną, traukinių stotyje, pavogė mano piniginę, kurioje buvo viskas: asmens dokumentas, kortelės ir, laimei, vos dvidešimt eurų, kurie, tikiuosi, tam nepažįstamajam buvo reikalingi labiau, nei man. Niekas nekalbėjo angliškai, jaučiausi viena, nežinojau, ko imtis, vengiau skambinti mamai. Negalėjau suprasti, kodėl veidu vėl tėškiausi į žemę, bet greitai viskas sustojo į vietas – nebegalėjau ignoruoti. Juk ant griūvančio pastato nepakabinsi gražių užuolaidų – ėmiausi statybos darbų. Esu besąlygiškai dėkinga už tokią patirtį. Mums, savanoriams, yra suteikiamas draudimas, todėl atgavau pinigus, kuriuos išleidau naujam asmens dokumentui – nespręskite visko vieni ir nebijokite prašyti pagalbos.

Kaip jauteisi prieš išvykdama, tol, kol nežinojai, kas tavęs laukia?

Paskutinis mėnesis Rokiškyje buvo ypatingas, todėl per daug negalvojau apie išvykimą – neatradau tam laiko. Atsimenu, tikslus susirašiau tik pakeliui į Bratislavą. Džiaugiuosi, kad negyvenau laukimu. Žinoma, šiek tiek nerimavau dėl anglų kalbos ir fakto, kad į kitą šalį keliauju viena, tačiau šios mintys galvos nekvaršino. Man buvo gera Rokiškyje, tačiau žinojau, kad ilgiau pasilikti čia negaliu – noriu augti.

Ar turėjai baimių, kurias pavyko įveikti būtent gap year'o metu?

Visada norėjau dainuoti gatvėje, tačiau atidėliojau iki paskutinės savanorystės savaitės – kone įtikinau save, kad man to nereikia, bet galiausiai vis tiek pasiryžau. „Nepaisant visų šių nuodais persisunkusių minčių, tiesiu taikymu nuėjau į turistinę vietą, atsisėdau ir nepadariusi kvėpavimo pratimų pradėjau dainuoti“, – rašiau viename savo tekste.



Ką patartum jaunam žmogui, svarstančiam apie gap year'ą?

Dažnai jaučiamas toksiškas aplinkos spaudimas – atsimink, kad turi visišką apsisprendimo teisę. Studijuojantys suspės keliauti, o keliaujantys – studijuoti. Jei šią akimirką to nori labiausiai, jau esi teisingame kelyje. Artimųjų nuomonė yra svarbi, bet galiausiai ne artimieji, o tu studijuosi, keliausi, savanoriausi ar dirbsi.

Ir visgi, ar pasitvirtino mitas, jog gap year'as padeda atrasti save ir suvokti, ko nori iš gyvenimo?

Nesutikčiau, kad „laisvi metai" kiekvienam padeda suvokti, ko jie nori iš gyvenimo. Juk tokia mintis gali įsižiebti plaunant indus ar paryčiais kalbantis su geriausiu draugu. Tai laikas, kai turi galimybę atrasti, kas tau patinka, atkapstyti stipriąsias puses, pamatyti save nepažįstamoje aplinkoje ar išsiaiškinti, kur jautiesi geriau – Lietuvoje ar užsienyje. Kiekvienas gali patirti skirtingus dalykus – priklauso nuo motyvacijos.

Jaunoji žurnalistė
Akvilė Juodelytė

asm. archyvo nuotraukos

ZERO WASTE

Gyvendami tėvų namuose kartais jaučiamės lyg dekoratyviniai paukšteliai narveliuose – mylimi, saugomi, tačiau neturintys svarbaus žodžio šeimos politikoje. Studijos dažnam mūsų yra galimybė ištrūkti ir pagaliau sprendimus priimti pačiam. Ir štai ateina metas gyventi tvariai, nuo dabar nebeturi jokių pasiteisinimų, kodėl neprisidedi prie „žalio“ gyvenimo būdo. Kad pokyčiai gyvenime neužkluptų netikėtai, kviečiame tam ruoštis ir dalinamės 6 patarimais, kaip gyventi tvariau.

1. Nešvaistyk maisto

Išsikrausčius iš tėvų namų maistu teks pasirūpinti pačiam. Jeigu ankščiau to nedarydavai, gali būti, kad neteisingai apskaičiuosi savo suvartojamo maisto kiekį. Vėliau pasenusius ir sugedusius produktus teks išmesti. Jungtinių Tautų maisto ir žemės ūkio organizacijos duomenimis, beveik trečdalis viso pasaulyje pagaminto maisto prarandama ar išmetama. Preliminariais skaičiavimais, kiekvienas ES gyventojas kasmet išmeta apie 173 kg maisto, o kiekvienas lietuvis – apie 60 kg maisto, kuris dar galėtų būti suvartotas. Daug maisto išmetame ne tik namuose, bet ir kavinėse bei restoranuose. Tad visada planuok savo patiekalus ir pirk tik tiek, kiek reikia. Nepamiršk tikrinti produktų galiojimo laiko. Produktus, kurių galiojimo laikas eina į pabaigą, gali užšaldyti ir suvartoti, kai reikės. Kai valgai ne namuose, nepervertink savo jėgų ir užsisakyk tik tiek, kiek sugebėsi suvalgyti. Abejoji dėl deserto? Visada gali jį užsisakyti tik pabaigus kitus patiekalus.

2. Daugkartinė tara gėrimams

Daugkartinis kavos puodelis išsinešimui ir gertuvė turi tapti geriausiais tavo draugais. Išsikėlęs gyventi į didesnį miestą pastebėsi, kad išėjęs ryte, dažnai namo grįši tik vakare. Per visą dieną praleistą paskaitose, mieste, bibliotekoje tikrai norėsi tiek atsigaivinti vandeniu, tiek atsigerti kavos. Nešiodamasis gertuvę ne tik nesukursi papildomų plastikinių buteliukų atliekų, bet ir sutaupysi pinigų. O kavą išsinešimui pirkdamas į savo puodelį galėsi drąsiai išskubėti iš kavinės ir neprisidėti prie milžiniško kiekio išmetamų vienkartinių kavos puodelių, kurie, deja, nėra perdirbami. Iš pirmo žvilgsnio vienkartinis kavos puodelis atrodo labai nekaltas ir pagamintas tik iš popieriaus. Tačiau vidinė puodelio sienelė yra padengta plonu plastiko sluoksniu, kad šis neperšlaptų, tad neapsigauk!

3. Nepamiršk rūšiuoti

Pradėjus gyventi savarankiškai ant tavo pečių užguls visa buitis. Ir kartais ji nėra visai romantiška, graži ar kvapni, pavyzdžiui, šiukšlės. Tikriausiai tau jau nereikia priminti rūšiavimo būtinybės ir to, ką į kokį konteinerį mesti. Tačiau norime pasidalinti viena gudrybe, kuri gali padaryti tavo rūšiavimą kur kas malonesniu. Vienas tu išmesi mažiau atliekų, nei gyvenant su šeima. Tad naudok mažos talpos šiukšliadėžes, nes per ilgai namie užsibuvusių šiukšlių kvapas tikrai nieko dar nenudžiugino. Popierines šiukšles gali rinkti tiesiog į popierinį maišelį, o į konteinerį galėsi viską išmesti kartu su juo.

4. Popierių naudok antrą kartą

Besiruošiant egzaminams ar kitiems atsiskaitymams galima sunaudoti tikrai didelį kiekį popieriaus spausdinant konspektus. Jeigu nori išlikti draugiškas aplinkai, bet nemėgsti mokytis iš kompiuterio, panaudok popierių 2 kartus ir spausdink ant abiejų pusių. Nepamiršk, kad lapų, kurių viena pusė jau sugadinta, gali puikiai gali naudoti švariąją pusę užrašams. Šis įprotis naudingas tiek ekonomiškai, tiek ekologiškai.

5. Drabužiais mainykis arba pirk secondhanduos‘e

Atrodyti stilingai norime visi ir ne paslaptis, kad maža smulkmenėlė papildžiusi spintą gali išgelbėti ne tik blogą dieną, bet visą blogą savaitę. Šio malonumo atsisakyti tikrai nereikia, tačiau verta pradėti žiūrėti atsakingai. Greitosios mados industrija žaloja aplinką ir dažnai išnaudoja darbininkus. Pirkti drabužius iš „slow fashion“ gamintojų – tikrai ne kiekvieno jauno žmogaus kišenei. Taigi laikas užsukti į dėvėtų drabužių parduotuves, kurios darosi vis populiaresnės tarp miesto stileivų. Garantuojame, kad apsirengęs iš secondhand‘ų gatvėje atrodysi daug orginaliau, išleisi mažiau pinigų, o, svarbiausia, prisidėsi prie gamtos tausojimo. Kitas svarbus dalykas, į kurį norime atkreipti dėmesį – neskubėk išmesti tau atsibodusių ir nebetinkančių drabužių. Geriau mainykis! Mainytis ne tik su draugais, o ir dalyvauti didžiuosiuose Lietuvos miestuose vykstančiuose renginiuose – „blusturgiuose“ – kur atrasi naujus šeimininkus savo drabužiams, o ir pats drąsiai papildysi spintą.

6. Daugkartinio naudojimo maišeliai

Medžiaginis maišelis – puiki stiliaus detalė ir pagalbininkas leidžiant ilgą dieną mieste, kai kartu su savimi turi pasiimti pusę gyvenimo. Jei visada nešiosiesi medžiaginį maišelį, tikrai lengvai išvengsi situacijų, kuomet reikės įsigyti plastikinį maišą. Po paskaitų ir darbų galėsi tiesiai skubėti į parduotuvę ir nesukti galvos, kur susikrausi prekes. Į savo medžiaginį maišą galėsi krauti ir knygas iš bibliotekos, ir pietus, pasigamintus namuose. Nepamiršk, kad daugkartiniai maišeliai labai praverčia ir maisto prekių parduotuvėse, kai į mažesnius pritaikytus maišelius gali dėti daržove, vaisius ir net birius produktus!

KAIP IŠGYVENTI BENDRABUTYJE ?



Ar ir tau teko girdėti tėvų ir vyresniųjų draugų pasakojimus apie studentišką gyvenimą barake? Tačiau tu, kaip ir aš, manei, jog dabar jau taip nebėra ir studentai bendrabutyje gyvena kitaip? Deja. Mes klydom. Nuo tėvų studentavimo laikų iki dabar mažai kas pasikeitė. Tačiau tai nereiškia, kad gyvenimas barake yra blogas.

Ir taip, mes, studentai vis dar gyvename senos statybos nerenovuotuose sovietiniuose barakuose. Tiesa, yra ir išimčių. Todėl, jei gausi kambarį renovuotame pastate, manyk, kad tu jau ypatingas, nes dauguma Lietuvos studentų vis dar glaudžiasi tarp keturių, milijonus prisiminimų ir paslapčių saugančių sienų.





Turiu pripažinti, kad pirmos savaitės bendrabutyje buvo sunkios. Gyventi trise tokio dydžio kambaryje, kokiame aš gyvenau viena, nėra taip lengva kaip atrodo. Trūksta ne tik privatumo, bet ir vietos daiktams susidėti. O su laiku tų daiktų vis daugėja ir daugėja, o vietos vis mažėja. Tačiau čia galima įžvelgti ir pliusų. Juk šiomis dienomis vis daugiau kalbama apie minimalistinį gyvenimą, zero waste ir panašius dalykus. Todėl turėdami mažai vietos, mes neprikaupiam begalės nereikalingų daiktų ir taip gelbstim savo gimtąją žemelę.

Kai kambariu daliniesi ne tik su savimi, esi priverstas koreguoti ir savo įpročius. Jei kambariokai pasitaiko ramūs ir turintys ganėtinai stabilų miego rėžimą, būtų geriau jiems netrukdyti ir netriukšmauti. Juk nenorim turėti nemalonumų ir susipykti su aplinkiniais. Tačiau ne visi kambariokai ar kaimynai yra tokie supratingi, todėl pravartu įsigyti ausų kamštukus ir miego kaukę. Ir pripažinkim, barakas nėra ta vieta, kur gali deramai pailsėti. Tūsai, plotai ir vakarėliai – neatsiejama jo dalis. Nors viskam yra ribos, tačiau nepradėkim karo su kaimynais dėl vieno kito garsesnio žodelio ar muzikos vėlesniu metu.

Visgi skaudžiausia tema bendrabutyje yra tualetai ir dušai. Su kuo man tik teko kalbėti, visi tai įvardija kaip vieną didelį ir riebų minusą. Galime pamiršti faktą, kad visas barakas vis dar yra „caro ruriko“ palikimas, tačiau kas atsakys į klausimus, į kuriuos aš vis dar nerandu atsakymo? Kodėl tualetai būna pripildyti įvairiausio turinio? Ar žmonės ir namuose šeimos nariams palieka tokių „dovanėlių“? Nuo kada dušas skirtas ne tik nusiprausti, bet ir kitiems gyvybiškai svarbiems reikalams atlikti? Šie egzistenciniai klausimai turbūt negali būti atsakyti net ir didžiai gerbiamų filosofijos dėstytojų, tai ką jau kalbėti apie skaityti auklėjamųjų skelbimų nemokančius kaimynus...Taip, turbūt ilgainiui išsivystys paranoja tualetams, tačiau nieko čia nepadarysi, toks jau tas gyvenimas bendrabutyje.



Emilijos Taletaitės nuotraukos

Tačiau užbėgant įvykiams už akių galiu drąsiai pasakyti, jog nereikia išsigąsti, juk gyvenimas bendrabutyje yra ir be galo linksmas. Argi nesvajojai gyventi ten pat, kur ir tavo draugai? Bendramoksliai? Barake jūs kartu keliatės, tvarkotės, gaminatės maistą ir t.t. Ir taip diena iš dienos. Juk tai visai kaip nesibaigiantys pižamų vakarėliai, kurių metu visą dieną praleisdavai kartu su draugais. Kas gali būti geriau?

Kaip ir viskas gyvenime, barakas turi ne tik minusų, bet ir pliusų. Tai yra vieta, kurioje pamatai, ko nematęs, ir išgirsti, ko dar negirdėjęs. Bet čia ir yra visas gyvenimo linksmumas. Pasidžiaukim, kol jauni, o komfortu ir prabanga galėsime mėgautis visą gyvenimą. Todėl užbaigsiu gal ir banaliai, tačiau tikrai kiekvienam reikėtų bent kurį laiką pagyventi bendrabutyje ir pasidžiaugti studentiško gyvenimo malonumais.

Jaunoji žurnalistė
Akvilė Juodelytė



asm. archyvo nuotraukos

kur ieškoti nuotykių?

Paskutiniai metai mokykloje yra neabejotinai patys sunkiausi dėl nemažai svarbių pasirinkimų, lemsiančių tolimesnę jauno žmogaus ateitį. Nors tėvai vis liberaliau žvelgia į vaikų ateities pasirinkimus ir stengiasi į jų planus nesikišti, abiturientas vis tiek jaučia spaudimą ir itin dažnai girdi jau nusibodusį klausimą: „Kur ketini studijuoti?“. Daugybė mokinių dvyliktoje klasėje nėra visiškai užtikrinti dėl savo ateities ir pasirinkimų, todėl nutaria padaryti pertrauką tarp mokslų ir baigę mokyklą į universitetus ar kolegijas nestoja. Šis sprendimas, užsienyje vadinamas gap year, ir Lietuvoje tampa vis populiaresniu abiturientų pasirinkimu. Yra dvi pagrindinės priežastys, dėl kurių nusprendžiama eiti šiuo, dar ganėtinai neįprastu keliu – jauni žmonės jaučiasi perdegę dėl nuolatinės įtampos mokykloje ir nori labiau pažinti save.

Šiek tiek statistikos:

- **60 % išbandžiusių žmonių teigia, kad gap year padėjo apsispręsti, ką studijuoti jie nori;**
- **90 % žmonių, teigusių, jog po gap year stos į aukštąją mokyklą, taip ir padarė;**
- **66 % teigia, jog gap year dėka jie labiau susitelkė į savo studijuojamą dalyką;**
- **80 % teigia, kad gap year padidino jų įsidarbinimo galimybės.**

Metai – nemažas laiko tarpas, tad norint kuo tikslingiau jį išnaudoti, reikia nuspręsti, ką nori veikti, jeigu pasirinkai gap year. Galimybių yra įvairių – savanorystė, darbas užsienyje pagal įvairias programas ir kitos mobilumo galimybės, kiekviena turinti skirtingų privalumų. Kalbėjausi su Eurodesk Lietuva savanore Bernadeta Karpavičiūte. Ši mergina yra išbandžiusi ne vieną mobilumo galimybę, apkeliavusi daug šalių ir susikaupusią jau nemažą patirties bagažą, nors vis dar yra moksleivė.

Bernadeta, nors mokyklos dar nesi baigusi, turi nemažą keliautojos bagažą būdama vis dar mokine. Kas Tave labiausiai skatina keliauti?

Mane labiausiai keliauti skatina pažinimo noras. Kelionės yra tikroji gyvenimo mokykla. Grįžusi visada stebiuosi kiek naujų žmonių sutikau, kiek vietų pamačiau, kiek daug išmokau ir kiek visko sužinojau! Pirmąją dieną grįžus į mokyklą, ypač po ilgesnės kelionės, būna sunku adaptuotis, nes skirtumas kiek tu nuveiki, ar gali nuveikti, per tas pačias 45 min yra labai didelis.

Ką Tau reiškia mobilumo galimybės?

Mobilumo galimybės man leidžia lengviau, paprasčiau ir pigiau įgyvendinti savo planus. Taip pat tampi dalimi nuostabios bendruomenės žmonių, kurie taip pat naudojasi mobilumo galimybėmis, tad prapleti savo pažinčių ratą visu būriu labai įdomių ir įkvepiančių žmonių iš viso pasaulio.

Kokios mobilumo galimybės Tau jau yra žinomos, kurias jų esi išbandžiusi?

Būtų galima išskirti pagrindines mobilumo galimybių sritis – mokymasis, savanorystė, darbas, stažuotės. Kiekvienoje grupėje yra begalė programų ir organizacijų siūlančių skirtingas galimybes, tad vardinti net nesistengsiu. Tačiau aš jau dalyvavau „Erasmus+“ projekte, „Au pair“ programoje, „#DiscoverEU“.

Nemažą vasaros dalį praleidai Kinijoje. Papasakok, kiek laiko ten gyvenai, ką veikei ir kokie yra didžiausi įspūdžiai?

Ši vasara tikrai buvo viena iš įsimintiniausių, o sprendimas 8 savaites praleisti Kinijoje tikrai geriausia, ką galėjau pasirinkti. Į Kiniją vykau su „Au pair“ programa, tad gyvenau vietinėje šeimoje. Ši programa yra paremta kultūrinių mainų principu, tad mano pagrindinė atsakomybė buvo padėti prižiūrėti šeimoje augančius tris berniukus ir mokyti juos anglų kalbos. Įspūdžių ir istorijų parsivežiau tiek, kad viską norėdama papasakoti užtrukčiau tikrai labai ilgai ir vis tiek, tikriausiai, nepavyktų perteikti to, ką ten išgyvenau. Vėlgi, tikrai galiu sakyti, kad per šiuos 2 mėnesius mokiausi intensyviausiai. Atvykus buvo tiek daug nežinomų dalykų! Tad kiekvieną dieną vis kažką ne taip padarydavau, iš to mokydavausi ir stengdavausi perprasti šią kultūrą. Įsimintiniausia – tai skirtumai ir panašumai tarp Kinijos bei Vakarų pasaulio. Teko prisitaikyti ir priimti tai, kad kiekvienas tavo žingsnis yra stebimas vaizdo kamerų, kad po paprasto krepšinio žaidimo su vaikais parke tau tenka keliauti į policijos nuovadą, kad į tave einant žiūrės dauguma žmonių, kad vandenį gersi tik šiltą. Tačiau žmonės labai draugiški ir šiltai priimantys, niekur kitur tikriausiai nėra taip lengva užmegzti pokalbio (nors kalbos barjeras yra tikrai didelis). O labiausiai džiaugiuosi ryšiu ir draugyste, kurią užmezgiau su savo berniukais.





Gap year – iš Tavo, kaip abiturientės, perspektyvos – įdomus pasirinkimas?

Gap year manau tikrai yra vienas iš įdomiausių, o tuo pačiu ir naudingiausių, dalykų. Labai džiaugiuosi, kad prie tradicinių pasirinkimų ką veikti po mokyklos (mokymasis / darbas) vis dažniau pridedame ir gap year. Manau, kad abiturientai vis dažniau rinkdamiesi šį kelią ugdo ir pačią visuomenę. Tampa nebe taip keista, jeigu išeinama iš įprastinės gyvenimo įvykių sekos, o tai tikrai padės ir ateityje.

Kuo, Tavo nuomone, yra naudingas gap year?

Gap year, manau, yra labai naudingas savo asmenybės tobulinimui, minčių ir planų susidėliojimui, pasaulio pažinimui. Jau šiek tiek kartojuosi, bet kelionės ir išėjimas iš savo pažįstamos aplinkos, o tuo pačiu ir komforto zonos, yra pats sparčiausias mokymasis. Tai naudinga ir tiems, kurie žino, ką veiks, ir tiems, kurie dar tik ieško savojo kelio.

Ar būdama abituriente jauti aplinkinių spaudimą dėl savo ateities?

Vis dar labai dažnai išgirstu klausimą, tai kuo būsi, ką studijuosi? Spaudimo, kitaip nei kai kurie mano bendraamžiai, tokio didelio nejaučiu, nes jau esu apsisprendusi dėl ateities. Manau, kad kol klausiama tiesiog smalsiai nėra nieko blogo, tačiau svarbu nekamantinėti – mes ir taip suprantam, kad reikės pasirinkti.

Dvyliktoje klasėje neretai mokiniai stengiasi susikoncentruoti į mokslus, kitas veiklas bent kuriam laikui palikdami nuošalyje. Kokia yra tavo nuomonė šiuo klausimu? Ar esi šių mokslo metų metu kažkur išvykusi? Jei taip, tuomet kokio tipo tai buvo kelionė?

Aš irgi maniau, kad visas keliones ir blaškymąsi po pasaulį paliksiu nuošaliau. Deja, jau pirmąją šių mokslo metų savaitę praleidau, nes vėliau grįžau iš Kinijos. Taip pat prieš kelias savaites grįžau iš savo „Interrail“ kelionės po Europą. Nuskridau į Atėnus, o iš ten per Graikiją, Bulgariją, Rumuniją, Vengriją, Lenkiją važiuodama traukiniais (iš Varšuvos į Kauną važiavau autobusu) grįžau atgal į Lietuvą. Grįždama atgal įveikiau daugiau nei 3300km ir tai man užtruko 9 dienas. „Interrail“ bilietą gavau nemokamai dėl „#DiscoverEU“ projekto iniciatyvos 18 metų ES piliečių gimtadienius paminėti įsimintiniau. Šią kelionę derinau kartu su moksleivių atostogomis, tad daug pamokų nepraleidau. Jeigu žmogus tik sugeba grįžus atsiskaityti už praleistas pamokas labai skatinu mobilumą ir mokslo metų metu, tačiau tikrai kiekvienas turėtų įvertinti savo galimybes.





Kokias veiklas siūlytum išbandyti per gap year?

Daryti tai, ką norisi. Pirmiausia išsirinkti, kokio pobūdžio veiklos norėtum ir kokiam laikotarpiui. Juk taip gera pagaliau išeiti iš sistemos, su savo taisyklėmis ir apribojimais, bei pagaliau priimti sprendimus pačiam. Keliauti autostopu aplink Europą? Savanoriauti egzotiškoje vietovėje ekologiniais tikslais? Mokyti vaikus anglų kalbos Afrikos kaimelyje, apie kurį niekas nėra girdėję? Galimybės dabar yra beribės, tad reikia tiesiog pagalvoti, paieškoti ir veikti!



asm. archyvo nuotraukos



Ko palinkėtum tiems, kurie neapsisprendžia ar bijo žengti žingsnį ir išbandyti šį tą naujo?

Kažkur kažkada girdėjau: „Kas blogiausia tau gali nutikti? Sugalvok patį blogiausią scenarijų. Sugalvok, ką tokioje situacijoje darytum. Yra tikriausiai 99% tikimybė, kad taip nenutiks, bet jeigu nutiks, jau žinotum, ką daryti“. Man taip pat vis dar būna baisu išvykti, keliauti vienai, ar bandyti tai, kas man yra visiškai nauja, tačiau jau daug kartų įsitikinau – sunkiausia yra žengti pirmąjį žingsnį, o visa kita ateina savaime. Tad sukaupk visą drąsą tam pirmam žingsniui ir tu jau atlikai sunkiausią dalį!

Sek Bernadetą „Instagram“ @strangeadult

Jaunoji žurnalistė
Maja Timofejeva

Kaip įveikti stresą prieš egzaminus?

Stresas prieš egzaminą ar jo metu aplanko kiekvieną mokinį bei studentą ir tai yra visai normalu. Nerimas pas visus pasireiškia skirtingai. Vieni prakaituoja, kiti nenustygsta vietoje, treti nenori su niekuo šnekėtis, o kartais tampa net agresyvūs. Sukaupusi savo, draugų ir net mokytojų patirtį noriu pasidalinti su tavimi patarimais, kurie padės susidoroti su stresu ir nerimu prieš svarbius atsiskaitymus.

1. Skirk laiko mėgstamai veiklai. Ir ne, tikrai nekalbu apie gulėjimą lovoje ar filmų bei serialų žiūrėjimą. Jei tu: šoki, dainuoji, sportuoji, groji kažkokiu instrumentu, puiku! Užsiimk tuo dažniau. Mėgstama veikla atitrauks tavo mintis nuo artėjančio atsiskaitymo ir padės atsipalaiduoti.

2. Pasitikėk savimi. Neleisk sau galvoti apie tai „kas būtų, jeigu būtų“, nes žmogus dažniausiai apmąsto tik neigiamus situacijos variantus, o tai sukelia dar didesnį nereikalingą stresą. Prisimink, kad jeigu atsiskaityme nepasiseks, visuomet galėsi pasitaisyti.

3. Ruoškis iš anksto. Niekam nepaslaptis, kad atsiskaitymui gerai pasiruošti per vieną naktį nėra įmanoma. Todėl grįžęs namo iš pamokos ar paskaitos būtinai persiskaityk savo užrašus, o jei kažko nesupranti, susirask informaciją internete ar paklausk dėstytojo ar mokytojo kitą dieną. Jeigu jausiesi tinkamai pasiruošęs, per atsiskaitymą tikrai jausi mažiau streso.

4. Sveikai maitinkis ir gerai išsimiegok. Nepamiršk, kad subalansuota ir sveika mityba yra labai svarbi ne tik jaunam bet ir vyresnio amžiaus žmogui. Žmogui reikia nuo 6 iki 8 valandų miego. Išsimiegojęs, sveikai ir sočiai pavalgęs jausiesi energingas, žvalus bei pasiruošęs pradėti naują dieną.

5. Susigalvok būdą, kuriuo patikrinsi savo žinias. Būdų, patikrinti savo žinias, yra įvairių, nuo kortelių iki programėlių telefone. Man labiausiai padedantis būdas – pasidaryti korteles iš popieriaus. Vienoje pusėje užsirašyti klausimą, o kitoje atsakymą. Tokį mokymosi metodą gali taikyti visoms pamokoms ar paskaitoms. Beja, jis padeda lengvai nustatyti, ką jau moki, o ką dar reikėtų pasikartoti.

6. Jei jauti kylantį nerimą, atlik kvėpavimo pratimus. Lėtai skaičiuodamas iki keturių – įkvėpk, septynias sekundes sulaikyk kvėpavimą ir per aštuonias sekundes iškvėpk. Kartok šį pratimą tiek kartų, kiek tau reikia, kad pasijustum ramus.

7. Prieš atsiskaitymą stenkis vengti pokalbių su aplinkiniais. Į tą patį atsiskaitymą susirinkę bendramoksliai dažnai savo nerimą išlieja į aplinką, o negatyviomis mintimis labai lengva užsikrėsti. Geriau susidaryk ramios muzikos grojaraštį ir klausykis jo. Tai padės atsipalaiduoti ir sumažinti nuo streso didėjantį pulsą.

8. Jeigu turi galimybę į egzaminą keliauk pėsčiomis arba ryte atlik mankštą. Fizinė veikla „degina“ nuo streso kylantį adrenaliną. Tad pasivaikščiojimas, intensyvi mankšta ar lipimas laiptais gali padėti pasijusti daug geriau atsiskaitymo metu.

9. Skausmas! Kartais stresas mus užklumpa staiga, o jo atsikratyti norisi čia ir dabar. Skausmas taip pat kaip ir fizinė veikla naikina adrenalino antplūdį tavo organizme, tad įsižnybęs sau į kojų ar labai stipriai suspaudęs kumščius pastebėsi, kaip jaudulys po truputį atslūgsta.

Mokytojo patarimas

Riešės gimnazijos mokytojas, Justinas Guobys (28m.)

Visų pirma, žmogus patirdamas stresą, jį patiria ne be reikalo. Tačiau, kaip jį įveikti? Manau, kad padeda pasiruošimas tinkamai, žinojimas, ko iš savęs reikalauji, užsibrėžimas kažkokių, bent minimalių tikslų ir supratimas, kad net ir nepasiekus tų tikslų gali bandyti dar kartą. Nereikia pasiduoti ir jaustis pralaimėtoju, nes net iš to mažo pralaimėjimo galime įžvelgti sėkmę.

Aš, visų pirma, tai stengiuosi save nuraminti tuo, kad tai gal nėra pats svarbiausias dalykas gyvenime, kad stresas nėra sprendimo būdas. Aišku, stresas kartais gali mums padėti judėti į priekį. Prieš savo egzaminus, vis primindavau sau, kad turiu savimi pasitikėti, todėl laiko skyriau kartojimui ir papildomam mokymuisi. Iš tiesų, tai mano rekomendacija yra neužsiciklinti ties mokslais, o kartu su jais skirti laiko ir kitai veiklai.

Jaunoji žurnalistė
Lukrecija Kociūtė

VISKAS, KĄ REIKIA ŽINOTI BŪSIMAM STUDENTUI

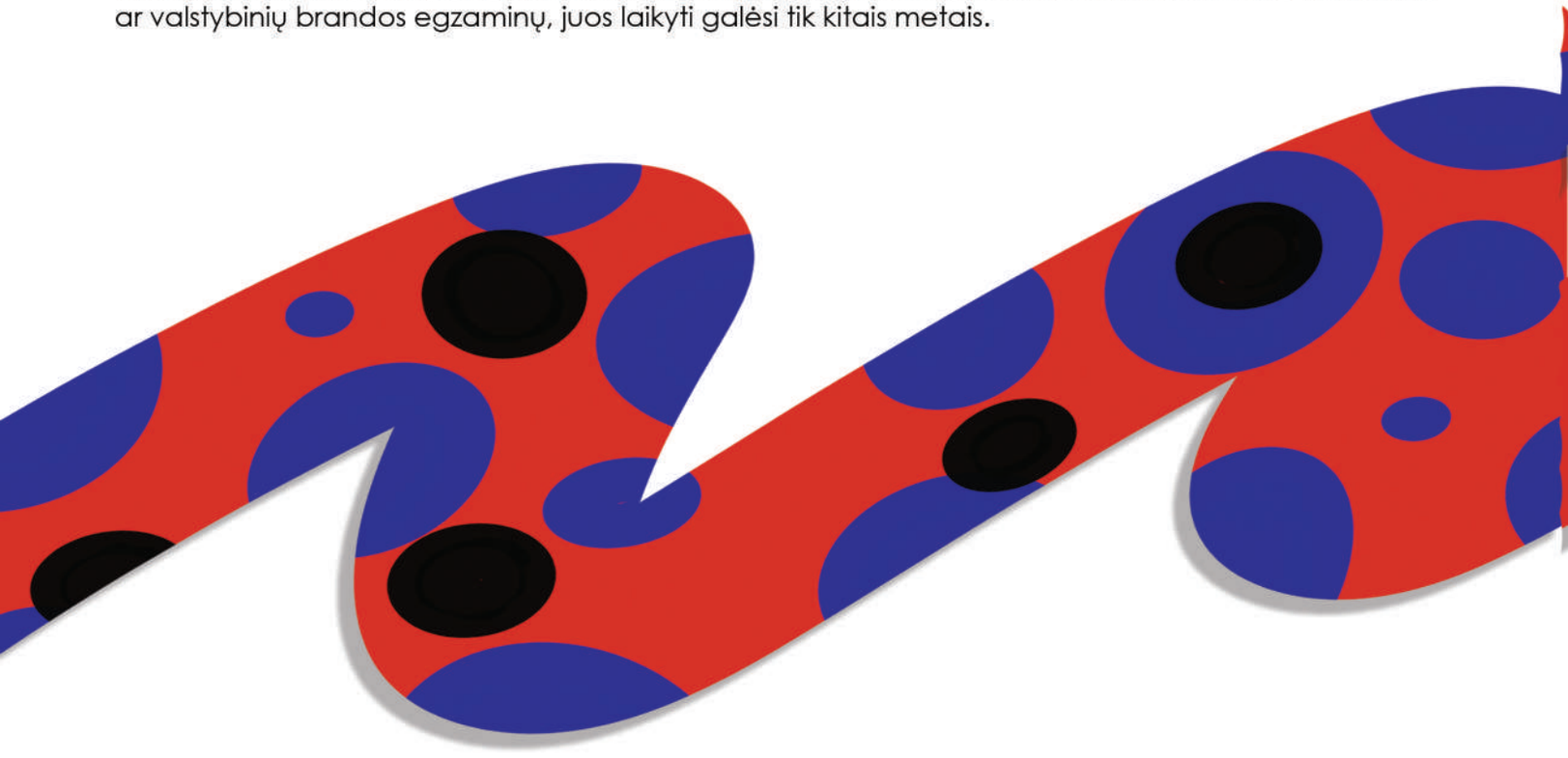
Abiturientų brandos egzaminus ir stojimus į aukštąsias mokyklas lydi daugybė datų ir skaičių. Kokius egzaminus laikyti yra būtina? Kokie minimalūs kriterijai siekiant gauti nemokamą studijų vietą Lietuvos aukštosiose mokyklose? Nuo kada galima pildyti prašymą studijuoti? Kad tavęs neapimtų painiava, paruošėme tau atmintinę.

Šiek tiek apie egzaminus

Norint gauti brandos atestatą reikia išlaikyti du brandos egzaminus. Vienas iš jų privalomas – lietuvių kalbos ir literatūros. Be lietuvių kalbos ir literatūros brandos egzamino, dar galima laikyti ne daugiau kaip 6 dalykų brandos egzaminus, taip pat parengti brandos darbą. Turėk patenkinamus metinius pažymius tų dalykų, iš kurių laikysi egzaminus. Į egzaminą nepamiršk pasiimti juodo tušinuko (o dar geriau - kelių!) bei asmens tapatybės dokumento.

Ką daryti, jei neišlaikiau egzamino?

Jei per pagrindinę sesiją lietuvių kalbos ir literatūros valstybinio ar mokyklinio brandos egzamino neišlaikei, pakartotinėje sesijoje galės laikyti tik mokyklinį brandos egzaminą. Jei neišlaikei kitų mokyklinių ar valstybinių brandos egzaminų, juos laikyti galėsi tik kitais metais.



Ką galiu daryti, jei nesutinku su gautu egzamino įvertinimu?

Jei nesutinki su valstybinio brandos egzamino darbo įvertinimu, per 2 darbo dienas, o mokyklinio brandos egzamino per 3 darbo dienas nuo rezultatų paskelbimo dienos, gali teikti mokyklos vadovui apeliaciją, kad darbas būtų dar kartą peržiūrėtas ir įvertintas iš naujo. Apeliaciją rekomenduojama teikti tuo atveju, jei mokinys, susipažinęs su savo darbo rezultatais ir atlikto valstybinio brandos egzamino darbo virtualia kopija, yra argumentuotai įsitikinęs įvertinimo klaidingumu. Apeliacijos metu darbas vertinamas iš naujo, todėl įvertinimas gali ne tik padidėti, bet ir sumažėti.

Studijuok nemokamai!

Nori studijuoti nemokamai, t.y. valstybės finansuojamoje vietoje? Tuomet turi būti išlaikęs:

- lietuvių kalbos ir literatūros valstybinį brandos egzaminą;
- užsienio kalbos valstybinį brandos egzaminą (anglų, vokiečių ar prancūzų) egzaminą arba tarptautinį užsienio kalbos egzaminą;
- matematikos valstybinį brandos egzaminą (išskyrus stojant į menų studijų programas).

Šių valstybinių brandos egzaminų įvertinimų aritmetinis vidurkis, kuris, suapvalintas iki sveiko skaičiaus, turi būti ne mažesnis negu 40, jeigu pretenduoji studijuoti universitete, ir ne mažesnis negu 25, jeigu pretenduoji studijuoti kolegijoje.

Taip pat privalomas penkių dalykų geriausių metinių įvertinimų aritmetinis vidurkis, kuris, suapvalintas iki sveiko skaičiaus, turi būti ne mažesnis negu 7, jeigu pretenduoji studijuoti universitete, ir ne mažesnis negu 6, jeigu pretenduoji studijuoti kolegijoje.

Studijuok mokamai!

Norėtum mokytis mokamoje, t.y. valstybės nefinansuojamoje vietoje? Tuomet turi būti išlaikęs bent vieną valstybinį brandos egzaminą ir turėti ne žemesnį kaip vidurinį išsilavinimą. Be to stojantieji turi tenkinti mažiausią stojamąjį konkursinį balą, kuris kiekvienoje aukštojoje mokykloje gali skirtis.

Papildomi stojimo balai

Pildydamas studijų prašymą nepamiršk pridėti dokumentų, kurie gali suteikti papildomus stojimo balus. Papildomi balai pridedami:

- kai kurių nacionalinių ir tarptautinių olimpiadų laureatams;
- profesinių mokyklų absolventams, baigusiems mokyklą su pagyrimu arba turintiems vienerių metų darbo stažą;
- abiturientams, kurių brandos darbas įvertintas ne mažiau negu 9;
- baigusiesiems bazinius karinius mokymus arba tiems, kurie atliko privalomąją karo tarnybą;

- dalyvavusiems tarptautinėje, nacionalinėje jaunimo savanoriškoje veikloje, kuri yra ne trumpesnė negu 3 mėnesiai arba jaunimo savanoriškoje tarnyboje, kuri yra ne trumpesnė nei 6 mėnesiai (tai tvirtinama kiekvienais metais, tad sek naujienas).

Prašymo studijuoti pildymas

Išlaikei egzaminus ir gavai brandos atestatą? Nuo 2020 m. birželio 1 d. www.bakalauras.lamabpo.lt pildyk elektoroninį prašymą studijuoti aukštojoje mokykloje. Jeigu nepavyko įstoti į norimą vietą iš pirmo karto, atmink, kad gali dalyvauti antrame ir trečiame stojimo turuose. Daugelyje aukštųjų mokyklų studijų sutartį gali pasirašyti ir elektroniniu būdu.

Paskola tavo studijoms

Įstoti į valstybės nefinansuojamą vietą kartais gali atrodyti baisiau už bet kurį siaubo filmą. Mokytis tai norisi, o iš kur gauti tiek pinigų? Retas būsimas studentas mesdavo kiekvieną eurą į kiaulę taupyklę, galvodamas apie ateities išlaidas studijoms. Nejaugi teks susidurti su tokiais nepažįstamais bankais ir paskolomis? Nesijaudink, geriau kreipkis dėl valstybės remiamos paskolos.

Valstybinio studijų fondo pagalba tu gali gauti paskolą lengvatinėmis sąlygomis su valstybinėmis garantijomis bakalauro, magistro, doktorantūros ir laipsnio nesuteikiančių studijoms. Valstybės remiamą paskolą gali gauti studijų kainai sumokėti, gyvenimo išlaidoms ar dalinėms studijoms pagal tarptautines sutartis.

Paskolos grąžinimas pradedamas praėjus 12 mėnesių po studijų, kurioms gauta paskola, baigimo ar nutraukimo. Tai reiškia, kad studijų laikotarpiu galėsi nesukti galvos dėl pinigų paskolos grąžinimui ir tai galėsi pradėti jau gaudamas pajamas už savo veiklą. Paskolą tau reikės grąžinti per 15 metų.

Naudodamasi finansavimo paslaugomis tu prisiimi finansinius įsipareigojimus. Netinkamas finansinių įsipareigojimų vykdymas gali daryti neigiamą įtaką tavo kredito istorijai ar pabranginti skolinimąsi, tad į finansinius įsipareigojimus žiūrėk atsakingai ir įvertink rizikas.

Naudinga žinoti:

- Kiekvienais mokslo metais galima kreiptis dėl naujos paskolos;
- Paskolos teikiamos tik einamiesiems studijų metams;
- Studijų metu palūkanos už studentą gali būti apmokamos iš valstybės lėšų;
- Laikinai sustabdžius studijas kredito grąžinimas nepradedamas – tokiu atveju tu toliau mokėsi tik palūkanas;
- Jei susidūrei su finansiniais sunkumais mokėti paskolos įmokas, nedvejok, kreipkis į banką.

Kaip gauti paskolą?

1. Valstybinio studijų fondo interneto svetainėje www.vsf.lt nustatytu laiku pateik prašymą suteikti paskolą.
2. www.vsf.lt puslapyje pasitikrink, ar Valstybinis studijų fondas įtraukė tave į paskolos gavėjų sąrašą.
3. Jei radai save sąraše, atvyk į pageidaujamą banką pasirašyti paskolos sutarties.

Stipendijos

Studentams gali būti mokamos socialinės, skatinamosios stipendijos ir studijų stipendijos.

Studijų stipendija – valstybės parama aukščiausiais balais įstojusiems į valstybės nefinansuojamas studijų (VnF) vietas. Studijų stipendijos yra skiriamos tik tų aukštųjų mokyklų studentams, kurios priimdamos studentus taiko ne žemesnį nei Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos nustatytą mažiausią stojamąjį konkursinį balą. Konkursas studijų stipendijoms vyksta jau bendrojo priėmimo metu. Asmuo, siekiantis gauti studijų stipendiją, pildydamas prašymą LAMA BPO sistemoje privalo pasirinkti **valstybės nefinansuojamą studijų vietą su studijų stipendija.**

Studijų stipendijas gali gauti:

- studentai priimti į pirmosios pakopos ar vientisųjų studijų valstybės nefinansuojamas studijų vietas ir surinkę aukščiausius konkursinius balus;
- studentai priimti į antros pakopos ar doktorantūros studijų valstybės nefinansuojamos studijų vietas, jei jų konkursinis balas dešimtbalėje sistemoje yra ne mažesnis nei aštuoni.

Socialinę stipendiją gali gauti visi aukštųjų mokyklų (pirmosios pakopos, antrosios pakopos ir vientisųjų studijų studentai), atitinkantys bent vieną iš šių kriterijų:

- yra iš nepasiturinčių šeimų ar vieni gyvenantys asmenys;
- turintys teisę gauti arba gaunantys socialinę pašalpą pagal Lietuvos Respublikos pini ginės socialinės paramos nepasiturintiems gyventojams įstatymą;
- turi teisės aktų nustatytą 45 procentų ar mažesnį darbingumo lygį arba sunkų ar vidutinį neįgalumo lygį;
- yra ne vyresni kaip 25 metų ir jiems iki pilnametystės įstatymų nustatyta tvarka buvo nustatyta globa arba jų tėvai yra mirę.

Dėl socialinės stipendijos kiekvieną semestrą reikia pateikti naują prašymą.

Skatinamosios stipendijos geriausiems studentams, neatsižvelgiant į jų studijų finansavimo pobūdį, skiriamos iš aukštųjų mokyklų ar kitų lėšų, atsižvelgiant į studijų rezultatus ar kitus akademinius laimėjimus. Valstybinių aukštųjų mokyklų skatinamųjų stipendijų fondas sudaromas ir šios stipendijos skiriamos valstybinių aukštųjų mokyklų senatų (akademinių tarybų) nustatyta tvarka, suderinta su studentų atstovybe. Tad nepraleisk progos gauti skatinamąją stipendiją ir pasidomėk jų galimybėmis savo aukštojoje mokykloje!

Kitos stipendijų galimybės

Nori studijuoti užsienyje? Čia gali atrasti tave dominančią valstybinių stipendijų programą!
https://stipendijos.lt/

LSP ir ISIC – kurį studento pažymėjimą pasirinkti?

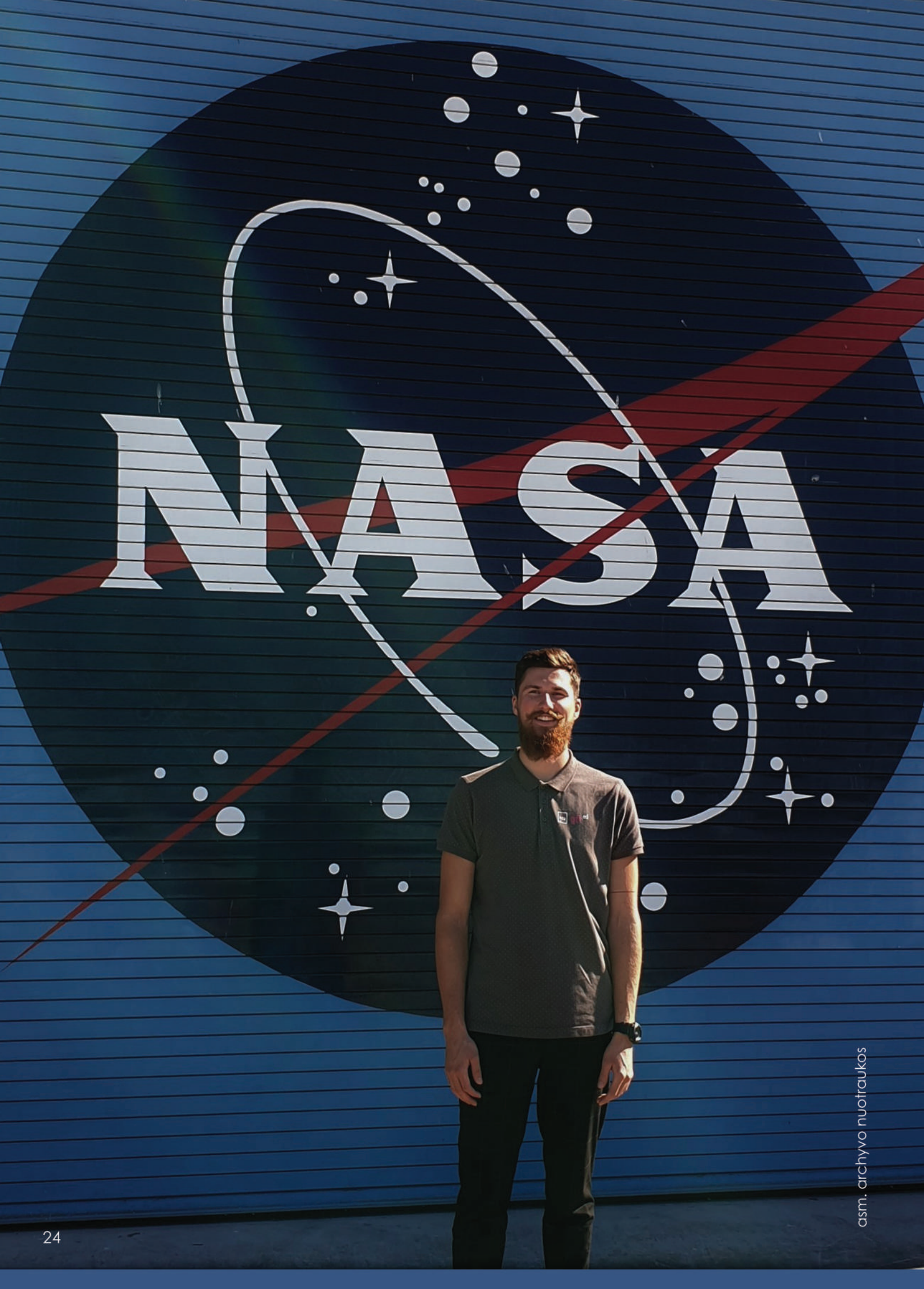
Kartu su studijų metais ateina ir begalė finansinių įsipareigojimų. Užgriuvusią finansinę naštą palengvinti padeda įvairių privilegijų teikiantis studento pažymėjimas. Lietuvos studentai turi du pasirinkimus: Lietuvos studento pažymėjimą (**LSP**) ir Tarptautinį studento pažymėjimą (**ISIC**). Nei vieno jų turėti nėra privaloma, bet įsigyti bent vieną pažymėjimą yra pravartu. Tačiau ne vienam pirmą kartą universiteto duris praveriančiam jaunuoliui kyla klausimas, kurį pažymėjimą pasirinkti?

Visų pirma, **LSP** suteikia teisę naudotis aukštosios mokyklos biblioteka, inventoriumi, jis taip pat naudojamas laikant egzaminus, norint sužinoti pažymius bei jungiantis prie aukštosios mokyklos vidinės informacinės sistemos, tad jei studijuoji ar planuoji studijuoti Lietuvoje, šio pažymėjimo tikrai prireiks. Tačiau jei mėgsti keliauti ar ketini išvykti studijuoti užsienio universitetuose pagal „Erasmus+“ mainų programą, įvairias nuolaidas gausi tik turėdamas **ISIC** pažymėjimą. Šis pažymėjimas yra tarptautinis ir patvirtina studento statusą ne tik Lietuvoje, bet ir dar 130 pasaulio šalių. **ISIC** turėtojai taip pat gali nemokamai naudotis skaitmeniniu studento pažymėjimu telefone bei mobiliąja programėle, veikiančia net ir be interneto ryšio. Tai bene didžiausi skirtumai tarp **LSP** ir **ISIC**.

Viena aktualiausių privilegijų studentams yra ta, jog turint bet kurį iš šių pažymėjimų taikomos nuolaidos viešajam ir tarpmiestiniam transportui. **ISIC** turėtojai gali pasinaudoti nuolaidomis transportui ir kai kuriose užsienio šalyse. Lietuvoje dieninio skyriaus studentams vietiniam terminuotam bilietui įsigyti taikoma 80 proc., o vienkartiniam – 50 proc. nuolaida. Kelionėms tarpmiestiniu transportu po įvairias šalies vietoves taip pat suteikiama 50 proc. nuolaida, todėl jei studijuoti vyksti į kitą miestą, turėdamas studento pažymėjimą nemažai sutaupysi, o sutaupytus pinigus galėsi išleisti pomėgiams ir pramogoms.

Pažymėjimų turėtojai džiaugiasi ne tik pigesniu transportu – nuolaidų programose dalyvauja įvairios įmonės ir įstaigos, kurios siūlo jų prekes ar paslaugas įsigyti už mažesnę kainą. Štai su **ISIC** studentai Lietuvoje ir pasaulyje gali naudotis net 150 000 įvairiausių nuolaidų, tačiau **LSP** programa vykdoma tik mūsų šalyje. Ypatingų pasiūlymų spektras išties platus – turėdamas bet kurį pažymėjimą gali pigiau lankytis kai kuriose medicinos įstaigose, grožio salonuose, gauti nuolaidą parduotuvėse, knygynuose, degalinėse, pašto siuntų terminaluose, muziejuose, apgyvendinimo bei maitinimo įstaigose ir baruose. Taip pat siūlomos nuolaidos kelionėms, dviračių, motociklų nuomai, taksi paslaugoms, mokymams bei kursams, sporto klubų abonementams, dovanoms ir įvairiausioms pramogoms. Išsirink tau labiausiai tinkantį pažymėjimą ir naudokis priklausančiomis privilegijomis, kad studijų metai taptų pačiais įsimintiniausiais!

	LSP	ISIC
Įrodo studento statusą	+	+
Viešojo transporto nuolaida	+	+
Integruotas viešojo transporto e. bilietas	+	+
Integruota banko kortelė	–	+
Integruota elektroninė piniginė (MOKIPAY)	+	–
Mobilioji programėlė	–	+
Virtualus pažymėjimas	–	+
Galioja užsienyje	–	+
Nuolaidų skaičius Lietuvoje	Daugiau nei 260	Daugiau nei 1000
Nuolaidų skaičius pasaulyje	0	Daugiau nei 150 000
Galiojimo terminas	1–6 m. (priklauso nuo studijų pakopos)	9–16 mėn. (priklauso nuo kurso ir studijų laikotarpio)
Galioja nuo	Rugsėjo vidurio	Rugsėjo 1 d.
Paskutinio kurso studentams galioja iki	Birželio 30 d.	Rugsėjo 30 d.
Išdavimo laikas	1–2 savaitės	5 minutės
Kaina	6–20 Eur	10 –11 Eur
Daugiau informacijos	lsp.lt	isic.lt



asm. archyvo nuotraukos

Interviu su NASA stažuotoju Deividu Čelkiu: kaip patekti į NASA?

Galimybė pamatyti garsiosios JAV kosmoso agentūros NASA darbą iš arti ir prisidėti prie jos vykdomų mokslinių projektų gabiems jaunuoliams jau senokai nebėra neįgyvendinama svajonė. Kasmet nuo 2015 metų Mokslo, inovacijų ir technologijų agentūros (MITA) organizuojamas stažuočių NASA programos konkursas progą įgyti praktinių žinių Silicio slėnyje jau suteikė 21 lietuviui studentui. Šiemet nacionaliniame konkurse varžėsi net 30 studentų iš įvairių Lietuvos universitetų, o išskirtinė galimybė atlikti 16 savaičių trunkančią rudens stažuotę NASA Ames mokslinių tyrimų centre teko 4 iš jų. Tarp laimingųjų – ir KTU Mechanikos inžinerijos ir dizaino fakulteto Transporto priemonių inžinerijos ketvirtakursis Deividas Čelkys. Gargždduose užaugęs ir Gargždų „Vaivorykštės" gimnaziją baigęs vaikinas yra puikus įrodymas, jog ne tik prestižines didžiųjų miestų mokyklas baigę jaunuoliai gali pasiekti aukštų rezultatų.

Papasakok apie savo stažuotę. Kokioje srityje Tau tenka dirbti? Kas paskatino pasinaudoti šia galimybe ir kaip vyko atranka?

Dirbu NASA Ames tyrimų centre, Aeromechanikos skyriuje. Daugiausiai tenka dirbti su vertikaliai pakylančiais ir nusileidžiančiais bei bepiločiais orlaiviais. Pasinaudoti galimybe atlikti praktiką NASA Ames tyrimų centre paskatino nuolatinis noras sužinoti daugiau ir išbandyti kažką naujo. Taip pat didelę reikšmę turėjo draugų, jau buvusių NASA stažuotėje, pasidalinimas patirtimi ir palaikymas. Atranka yra sudaryta iš dviejų etapų, pirmąjį atrankos etapą vykdo Mokslo, inovacijų ir technologijų agentūra (MITA), antrąjį – NASA. Turėjau pateikti paraišką MITA, kurioje reikėjo pagrįsti savo kompetenciją pagal NASA pasirinktų projektų sąraše pateiktus reikalavimus. Taip pat reikėjo nurodyti stažuotės aktualumą pačiam sau.

Daugelis NASA įsivaizduoja kaip paslaptingą mokslo centrą iš fantastinio filmo. Kaip iš tikrųjų viskas vyksta kosmoso agentūroje? Su kokiais lūkesčiais ir išankstiniais nusistatymais pats vykai į Ameriką? Koks buvo pirmasis įspūdis?

Atvykus į Kaliforniją tikrai pasijutau kaip filme, nes daugybę vietų atpažinau iš prieš tai matytų filmų. Atvykus į NASA Ames tyrimų centrą buvau nustebintas žmonių draugiškumu ir jų noru padėti. Pačiame NASA centre vyko begalė turų, kurių metu sužinojau daugiau apie būsimus ir jau vystomus projektus. Prieš dvi savaites teko aplankyti NASA Reaktyvinio judėjimo laboratoriją ir NASA Armstrongo skrydžių tyrimų centrą. Juose taip pat sužinojau apie jų vykdomus projektus ir turėjau galimybę pabūti valdymo kambaryje, kuriame buvo atliekamos svarbios operacijos skrydžių į kosmosą metu. Tikėjausi, jog žmonės bus be galo protingi ir linkę padėti. Lūkesčiai pasiteisino, sakyčiau, su kaupu.

Kaip atrodo Tavo darbo vieta? Kas yra Tavo kolegos?

Aeromechanikos skyriuje esame 9 praktikantai. Turime savo ofisą ir kiekvienas po atskirą darbo erdvę. 6 iš 9 mano kolegų yra amerikiečiai, o vienas iš trijų užsieniečių yra mano draugas – Tomas Narbuntas, kuris taip pat studijuoja Kauno technologijos universitete. Labai džiaugiuosi, jog kartu su draugu buvome atrinkti stažuotis NASA ir mus abu pasirinko dirbti į tą patį skyrių.

Lietuva – maža šalis. Ar teko patirti nesusipratimų bandant paaiškinti, iš kur atvykai?

Tikrai teko, nes daugelis net nebuvo girdėję apie šią šalį, bet pačiame NASA centre beveik visi žmonės žinojo, kas yra Lietuva ir kurią žemėlapio vietą ji užima.

Kaip šiuo metu atrodo Tavo kasdienis gyvenimas Kalifornijoje? Ar daug vietovių jau spėjai apkeliauti? Kas labiausiai nustebino?

Nuo pirmadienio iki penktadienio dirbu, tačiau stengiuosi išnaudoti galimybę ir nuvykti kažkur savaitgaliais. Labai daug apkeliauti nespėjau, nes trūksta laiko. Tačiau Aeromechanikos skyrius skatina įsitraukti į įvairias veiklas ir sužinoti daugiau apie Kalifornijos kultūrą, todėl yra vykdomos išvykos į kitus NASA centrus. Labiausiai nustebino Los Andželo miestas, į kurį nuvykome turo po NASA Reaktyvinio judėjimo laboratoriją ir NASA Armstrongo skrydžių tyrimų centrą metu. Taip pat labai patiko Josemičio nacionalinis parkas ir South Lake Tahoe miestas.

Kam labiausiai esi dėkingas už savo akademinę sėkmę ir kas, Tavo manymu, ją lemia? Ar buvai vienas iš tų vaikų, svajojusių tapti astronautais?

Labiausiai už akademinę sėkmę esu dėkingas Kauno technologijos universitetui ir dėstytojams, kurie jame dirba. Jų įtraukimas paskaitų metu dar labiau paskatino siekti aukštesnių tikslų ir domėtis naujausiomis technologijomis. Vienas iš svarbiausių akademinę sėkmę lemiančių faktorių yra noras tobulėti ir įvairių galimybių išnaudojimas, nes jų tikrai yra. Vaikystėje buvo daug svajonių, o tapti astronautu, manau, yra dažniausia vaiko svajonė. Visi pomėgiai vaikystėje buvo susiję su inžinerine sritimi, o būdamas paauglys jau žinojau, kad norėsiu juo tapti.



asm. archyvo nuotraukos



asm. archyvo nuotraukos

Ką patartum kitiems jauniems žmonėms, svarstantiems apie stažuotę NASA?

Jeigu yra noras atlikti stažuotę NASA, tuomet būtų naudinga susirasti stažuotės projektų aprašymus ir suprasti, ar veiklos yra artimos studijų sričiai ir ar įdomios pačiam interesantui. Ir kitas patarimas – dalyvauti atrankoje į NASA stažuotę (šypsosi).

Kuo, be mokslinės veiklos, užsiimi laisvalaikiu?

Domiuosi automobiliais, kitomis transporto priemonėmis ir technologijų pritaikymu jose. Kompozitinės medžiagos ir jų pritaikymas transporto priemonių laikančiojoje konstrukcijoje yra viena iš sričių, kuriai irgi skiriu savo laisvą laiką. Taip pat mėgstu domėtis elektronikos prietaisais ir jų technologijomis. Kol mokiausi mokykloje, šokau breiką ir vaidinau Klaipėdos valstybiniame muzikiniame teatre.

Kokie Tavo ateities planai? Ketini po studijų dirbti Lietuvoje ar labiau traukia užsienio valstybės?

Po bakalauro studijų planuoju tęsti savo akademinį kelią magistrantūros studijose. Dirbti norėčiau Lietuvoje, bet neatmetu galimybės išvažiuoti į trumpas komandiruotes užsienyje ir pasisemti įvairesnės patirties.

Stažuočių NASA programa vykdoma pagal Mokslo, inovacijų ir technologijų agentūros (MITA) dvišalio bendradarbiavimo susitarimą dėl tarptautinės stažuočių programos. Tik 12 pasaulio šalių ir Europos kosmoso agentūra turi sutartis su NASA bei gali siųsti savo studentus į vasaros ir rudens stažuotes. Stažuotes finansuoja MITA Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos lėšomis. Atrankoje gali dalyvauti visi puikiai besimokantys ir Lietuvoje bakalauro arba magistro laipsnį suteikiančiose gamtos mokslų, technologijų, inžinerijos ar matematikos studijų programose studijuojantys jaunuoliai.

Susidomėjai? Projektų aprašymus gali rasti www.mita.lrv.lt.

Jaunoji žurnalistė
Toma Klusaitė



Jaunimo savanoriška tarnyba

Savanorystė – tai pati geriausia galimybė padėti kitiems, kartu realizuojant savo gabumus, talentus ir įgyjant naujos patirties bei gebėjimų. Jei tavęs nevilioja savanorystė užsienyje, o galbūt dar esi nepilnametis ir tarptautinėmis programomis pasinaudoti negali – Lietuvoje gali atlikti Jaunimo savanorišką tarnybą.

Jaunimo savanoriška tarnyba (**JST**) – tai intensyvi 6 mėn. trukmės savanorystės programa jauniems žmonėms nuo 14 iki 29 m., kurios metu 40 val. per mėnesį savanoriaujama pasirinktoje akredituotoje priimančioje organizacijoje (organizacijos statusą gali pasitikrinti priimančių organizacijų duomenų bazėje). Savanoris (-ė) kartą per mėnesį susitinka su savanorišką veiklą organizuojančios organizacijos (SVOO) paskirtu mentoriumi (-e), mokosi įveikti sunkumus, mokosi apmąstyti patirtį bei įvardyti išmokimus, suformuluoti tobulėjimo kryptis.

JST programa – tai galimybė ne tik atrasti patinkančią veiklos kryptį, bet ir geriau pažinti save, ugdyti bendrąsias kompetencijas ir stiprinti pasitikėjimą savimi. Savanoriai, kurie įgyvendina daugiau nei 3 mėnesius tarnybos, įgyja JST pažymėjimą – dokumentą patvirtinantį tarnybos metu įgytus ar sustiprintus įgūdžius, tačiau tik 6 mėn. (ne mažiau nei 40 val./mėn.) nenutrūkstama tarnyba suteikia galimybę įgyti 0,25 stojamojo balo*.
** Stojamojo balo formulė tvirtinama Lietuvos Universitetų Rektorių Konferencijos ir Švietimo, Mokslo ir Sporto Ministerijos kiekvienais metais lapkričio pabaigoje.*

Kaip galiu dalyvauti programoje?

1. Registruokis į savanorių duomenų bazę, kurią rasi jrd.lt puslapyje;
2. Tikrink savo nurodytą el. paštą – jei programoje atsiras laisvų vietų tavo savivaldybėje, SVOO mentorius (-ė) pakvies tave susitikti;
3. Pirmojo susitikimo su mentoriumi (-e) metu aptarsite, kas tave domina, kas tinka, savanorio pareigas ir teises;
4. Pasirinksi dominančią priimančią organizaciją ir susitiksi su kuratoriumi (-e);
5. Susitariama dėl užduočių ir kt., tuomet sudaromas veiklos planas ir pradedama tarnyba;
6. Kiekvieno mėnesio pabaigoje savanoris mentoriui pateikia tarnybos grafiką – dokumentą su kuratoriaus parašais bei nurodytomis atliktomis užduotimis ir valandomis;
7. Kas mėnesį savanoris (-ė) susitinka su mentoriumi (-e) individualiai arba savanorių grupėje patirties ir bendrųjų kompetencijų aptarimams, dirbama su skaitmeniniais ženkleliais;
8. Tarnybos pabaigoje, jei visi dokumentai pateikti laiku ir atlikta tarnyba sudaro 40 val./mėn.;

9 mėnesius nenutrūkstamai, savanoris (-ė) gauna pažymėjimą, kuris ir suteikia savanorystės pripažinimą.

Daugiau informacijos apie Jaunimo savanorišką tarnybą rasi čia

Mobilumo galimybės studentams

powered by Eurodesk Lietuva

Manai, kad keliauti per pasaulį skersai išilgai sau galėsi leisti tik kai jau pradėsi gyventi „rimto suaugusio“ žmogaus gyvenimą ir turėsi gerai apmokamą darbą? Nebegalvok taip! Pasirinkus tinkamą požiūrio kampą galima pamatyti, kad studentai dažnai turi dar diau galimybių keliauti, mokytis ir visokiais būdais patirti pasaulį. Eurodesk Lietuva paruošė tau trumpą atmintinę, apie mobilumo galimybes, kuriomis gali pasinaudoti tik studentai. Ar jau esi pasiruošęs krautis lagaminus?

Stažuokis užsienyje pagal „Erasmus+“ programą

Stažuodamasis užsienyje pagal „Erasmus+“ gali tobulinti ne tik savo bendravimo, užsienio kalbų ir ryšių su kitomis kultūromis įgūdžius, bet ir įgyti socialinių emocinių gebėjimų, kuriuos labai vertina būsimi darbdaviai, ir tapti verslesniais.

Programa pasinaudoti gali: „Erasmus+“ stažuotę gali atlikti bakalauro, magistrantūros ir doktorantūros studijų studentai ir 1 m. po studijų baigimo. Stažuotė turi būti atliekama per metus nuo mokslo baigimo ir paraišką turi pateikti, kol dar esi registruotis savo aukštojo mokslo įstaigoje.

Trukmė: tavo stažuotė užsienyje gali trukti nuo ne mažiau kaip 2 iki ne daugiau kaip 12 mėnesių. Programa „Erasmus+“ studijoms arba stažuotėms užsienyje galima naudotis kelis kartus, tačiau bendras užsienyje praleistas laikas (įskaitant studijas užsienyje) turi būti ne ilgesnis nei 12 mėnesių per vieną studijų pakopą.

Išlaidos: „Erasmus+“ stipendija – iš dalies padengia kelionės ir pragyvenimo išlaidas. Parama skiriasi, priklausomai nuo pragyvenimo lygio stažuotės šalyje, stipendijos prašančių studentų skaičiaus ir kt.

Paraiškos teikimas: paraišką gali teikti savo aukštojo mokslo įstaigos tarptautinių ryšių skyriuje.

Svarbu: stažuotės rekomenduojame ieškoti puslapyje erasmusintern.org.

Baltic American Freedom Foundation profesinės stažuotės

Svajojantiems apie patirtį Jungtinėse Amerikos Valstijose siūlome pasinaudoti Baltic American Freedom Foundation (BAFF) profesinių stažuočių programa.Profesinės stažuotės programa suteiks puikias galimybes atlikti profesinius interesus atitinkančias stažuotes įvairiose JAV įmonėse, kompanijose ar organizacijose.

Programa pasinaudoti gali: bakalauro, magistro ir doktorantūros studentai ir absolventai. Programos dalyviai gali būti tik Lietuvos, Latvijos ir Estijos šalių piliečiai.

Trukmė: 6–12 mėn.

Išlaidos: dalyvavimas programoje yra nemokamas. Stipendija padengia kelionės išlaidas bei kasmėnesinės pragyvenimo išlaidas. Suteikiama viza ir sveikatos draudimas.

Paraiškos teikimas: teikti paraiškas galima iki kiekvienų metų spalio mėn. arba kovo mėn. pabaigos internetu.

Sarbu: BAFF profesinės stažuotės programos dalyviai pasirašo sutikimą, po stažuotės, grįžti į Lietuvą bent 2 metams.

Work&travel USA – nepamirštamų vasaros atostogų planas

„Work&travel USA“ programa ko gero daugeliui iš jūsų jau yra žinoma. Jos metu gauni vizą laikinai darbuotis JAV ir šiek tiek pakeliauti – tai nepamirštamų vasaros atostogų planas. Nuvykęs užsidirbsi pinigų, o tada galėsi keliauti, kur akys mato. Ko galbūt nežinojai? Kad šia programa pasinaudoti gali išskirtinai nuolatinių studijų studentai, tad skaityk įdėmiai ir nepraleisk tokios progos.

Programa pasinaudoti gali: 18–30 m. nuolatinių studijų studentai.

Trukmė: iki 4 mėn.

Išlaidos: programos kaina svyruoja maždaug nuo 700 Eur iki 1100 Eur. Taip pat pats turi nusipirkti bilietus už Atlanto bei pasirūpinti lėšomis pragyvenimui iki pirmojo savo darbo užmokesčio Amerikoje. Suma gal ir atrado nemaža, bet išbandę šią galimybę teigia, kad JAV uždirbtų pinigų pakanka tiek kelionėms, tiek susitaupyti.

Paraiškos teikimas: dokumentus dėl „Work&travel USA“ padeda susitvarkyti įmonės, į jas dėl ateinančios vasaros rekomenduojame kreiptis jau rudenį ar žiemą.

Lituanistinės praktikos

Jei esi studentas, trokšti įgyti tarptautinės patirties net tolimiausiuose pasaulio kraštuose ir jauti malonumą skleisdamas žinią apie Lietuvą – atlik praktiką lituanistinėse mokyklose, lituanistikos centruose ir lietuvių bendruomenėse visame pasaulyje!

Trukmė: 2–6 mėn.

Programa pasinaudoti gali: visų pakopų studentai (bakalauro studentai paraiškas gali teikti nuo 2 kurso). Paskutinio kurso studentai atrankoje gali dalyvauti su sąlyga, kad praktiką atliks per 12 mėn. nuo studijų pabaigos.

Išlaidos: skiriama mėnesinė stipendija pragyvenimui, kurios dydis priklauso nuo praktikos valstybės. Kelionės bilietai į praktikos vietą apmokami.

Paraiškos teikimas: paraiškų teikimas organizuojamas pagal Švietimo mainų paramos fondo organizuojamą tvarką. Daugiau informacijos gali rasti puslapyje stipendijos.lt

AIESEC profesinės stažuotės

Dar viena galimybė pasisemti profesinių žinių užsienyje – AIESEC profesinės stažuotės. AIESEC turi didelę bazę tarptautinių įmonių, iš kurių gali rinktis, tad galimybės kelti savo kompetencijas įvairiose srityse – beribės!

Trukmė: 6–78 sav.

Programa pasinaudoti gali: į profesionalias stažuotes gali išvažiuoti paskutinio kurso studentai arba jau įgyję bakalauro ir / ar magistro laipsnį marketingo, verslo administravimo, IT, pardavimų, mokymo srityse.

Išlaidos: Profesinės stažuotės kaina 175 Eur. Stažuotė yra apmokama, gali būti suteikiamas apgyvendinimas ir maitinimas.

Paraiškos teikimas: Išvykti galima visus metus.
Teikti paraišką gali jau dabar internetu.

eurodesk

Man Ne Dzin

5 dalykai, kodėl į rinkimus eiti verta

Vos prieš pusė metų Lietuvoje praūžus savivaldos, Europos parlamento ir prezidento rinkimams, susimąstyti, kad netrukus vėl rinksimės prie balsadėžių, net neketiname. Informacinė, pilietiškumą skatinanti iniciatyva „Man ne dzin“ sklaido niūrias mintis ir kviečia susipažinti su 5 dalykais, kodėl 2020 m. visi keliausime prie balsadėžių!

#1 Bandos jausmas į naudą?

Šiais metais, Lietuvoje vykstant prezidento rinkimams, prie balsadėžių susirinko 46% jaunų žmonių. Įsivaizduok, beveik kas antras jaunas žmogus dalyvauja rinkimuose, tad kodėl nesudalyvauti ir tau?

#2 Viską sprendi tu

Lietuvoje rinkimų teisę turi 420314 jaunų žmonių. Jeigu visi ateitų balsuoti, būtų įmanoma išrinkti beveik pusę visos LR Seimo sudėties. Neblogai, ką?

#3 Aš tau, tu man

Tėvai kalba apie įvairias pareigas namuose – pasikloti lovą, išnešti šiukšles ar važiuoti pagelbėti į sodą. Balsavimas yra lygiai tokia pat pareiga, galbūt ne tėvams, bet valstybei. Tai jeigu mes nevykdome savo pareigų valstybei, tai gal valstybė gali nesuteikti tam tikrų teisių piliečiams?

#4 Tavo nuomonė tarp 141

Būtent 2020 m. rinkimuose visų rinkėjų nuomonę atstovaus tas 141 LR Seimo narys. Pasirink, kas labiausiai atitinka tavo interesus, nes priimami įstatymai paliečia ir tavo kasdieninį gyvenimą!

#5 Trunka tiek pat, kiek išgerti vieną puodelį kavos

Balsuoti – tai ne nuskristi į kosmosą. Kelių metų pasiruošimo nereikia, o pati procedūra užtrunka vos keliolika minučių. Iš anksto balsuoti bet kurios savivaldybės pastate galima net tris dienas, o su savimi reikia turėti tik asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą.

Įtikinom? Jei ne, laiko iki rinkimų į LR Seimą dar yra! Prisimink, kad tik tu gali apsispręsti pasakyti #ManNeDzin!



SEK JUOS INSTAGRAM

2 val 23 min – tiek žmonės visame pasaulyje vidutiniškai praleidžia socialiniuose tinkluose kiekvieną dieną. Parengėme tau „Instagram“ profilių sąrašą, kuriuos rekomenduojame pasekti, kad šis tavo laikas būtų įdomus ir naudingas.

LAISVALAIKIUI

@siandienos.istorija
@rytas_labas
@yramomentas
@beveik.dama
@dogs_of_vilnius
@90s_lithuania

EKOLOGIJA

@gretathunberg
@urbanearthlover
@worldsavinghustle

ĮKVEPIANTYS ŽMONĖS

@rurugile
@ramunevilkoityte
@simonacym
@rugpjutis

PROJEKTAI

@zinauviska.lt
@misijasibiras
@pokalbiaisunejaunimu
@jaunimoeuroposkomanda

KELIONĖS

@susilamdelagaminai
@studentuniverse
@ananasokeliones



Leidinį spausdina: AB „SPAUDA“, Laisvės pr. 60, LT-05120, Vilnius, Lietuva
Leidinį leidžia: „Žinau viską“
Leidinys: „Žinau viską: moksleiviams ir studentams“
2019 m. Nr. 1
Tiražas: 500 vnt.

Projekto komanda

Redaktorė: Goda Budreikaitė

Jaunųjų žurnalistų komanda:

Toma Klusaitė
Lukrecija Kociūtė
Emilija Taletaitė
Akvilė Juodelytė
Maja Timofejeva

Dizaineris, maketuotojas: Gabrielis Žvirblis – GZPARROW

Įvairiais klausimais, reklamos, savanorystės, bendradarbiavimo, pagalbos ir panašiais klausimais kreipkis: info@zinauviska.lt


ŽiNAU
viską
www.žinauvišką.lt