

Akcija „Pertrauka tyloje“



„Vidinė tyła reikalinga, kad žmogus tarsi į žemę pasėtąs grūdąs, subręstų ir imtų augti: „Aš jaučiu, kaip širdyje kažkas auga, plečiasi: plečiasi mano vienišumas, plečiasi ir stiprėja įvairios mintys, ir aš imu svaigti nuo jų sunkumo, o širdis apsvaigusi nuo laukų, vėjų, kvėpiančių kalvų ir vakarais garuojančių balų. Ir man kažkaip neįprastai gera, ir aš jaučiu turįs kažką daryti, ir mano siela kažko belaukdama virpa. Ji taip pamažėl auga ir auga“

(V. Mačernis „Po ūkanotu nežinios dangum“, p. 396).

Lietuvoje ir daugelyje kitų pasaulio valstybių kasmet minima Tarptautinė triukšmo supratimo diena, skirta atkreipti visuomenės dėmesį į ilgalaikio triukšmo poveikio sukeltąs neigiamas pasekmes gyventojų sveikatai. Vilniaus visuomenės sveikatos biuras inicijavo akciją „Pertrauka tyloje“ Tarptautinei triukšmo supratimo dienai paminėti. Į šią akciją aktyviai jau kelintus metus iš eilės įsijungiamė ir mes, Vilniaus „Saulėtekio“ mokyklos-daugiafunkcio centro mokiniai. Apie tylos reikšmę bei triukšmo poveikį sveikatai pamokose kalbėjo visuomenės sveikatos priežiūros specialistė, etikos mokytoja Zina Piličiauskienė.

7 mch klasės mokinių vaizdžiai matoma emocinė reakcija į akciją „Pertrauka tyloje“: - Kaip gera pajauti save tyloje!



Gražūs 5 – 9 klasių mokinių atsakymai į užduotą klausimą: „Kaip jie supranta tylą?“

Mokinių mintys:

- Tyla - tai ramybė, poilsis, atsipalaidavimas.
- Tyla – susivaldymas, nusiramimas.
- Tyla – susikaupimo ir ramybės simbolis.
- Tyla - tai sielos malda.
- Tyla susijusi su supratingumu, mąstymu.
- Tyla - tai buvimas su savimi.
- Tyla - tai jausmas, kai ramuma apima tavo kūną ir sielą.
- Tyla – poilsis nuo visų garsų.
- Tyla – gera byla.
- Tyla - tai jausmai, mirtis.
- Tyla, kai visur tylu: niekas nekalba, netriukšmauja.
- Tyla man asocijuojasi su ramybe, kartais su vienatve.
- Tyla - tai ramybė.
- Tyla – būseną be triukšmo.
- Tyla - tai ramybės momentas.
- Tyla man yra ramybė, poilsis.
- Tyla - tai momentas, kai niekas nejaukia tavo minčių.

O į klausimą: „Kaip jauteisi tyloje?“ mokiniai atsakė:

- Jaučiausi laiminga, atsipalaidavusi, nusiraminsi.
- Labai patiko piešti.
- Medituoju jaučiausi svajingai pakylėta į dangų.
- Labai patiko, buvo įdomu, pavyko nusiraminti. Galėjau atsipalaiduoti, apie nieką negalvoti.
- Patiko, buvo įdomu, nes tylėdamas kūriau eiles.

Visuomenės sveikatos specialistė,
etikos vyresnioji mokytoja Zina Piličiauskienė

