

The background image shows the interior of a church. It features a high, vaulted ceiling with intricate architectural details and frescoes. The walls are light-colored with decorative elements. Large, ornate columns support the structure. In the foreground, there are wooden pews. The altar area is visible in the distance, with a large, ornate structure. The overall atmosphere is solemn and grand.

PROJEKTAS:

Piligrimystė po katedrą

Projektą pristato Lukas Jeruševičius (Ia kl.),
Darbo vadovė: tikybos mok. s. Elija Rudinskaitė

Projektas skirtas 7-10 kl. mokiniams

TURINYS

Projekto tikslas

Dalyvių, veiklos pristatymas

Potemės „Gyvoji Bažnyčia“
išplėtojimas

Vaidmenų pasiskirstymas

Susitarimai tarp trenerio ir dalyvių

Programėlių pristatymas

Iššūkiai, džiaugsmas, sunkumai

Išvados



Projekto tikslas

Labiau pažinti katedrą kaip bažnyčią, jos interjerą, liturginius reikmenis, asmenis (mirusius ir dabar dirbančius), baldų simboliką ir kt.

Labiau pažinti save kaip nuostabiai Dievo sukurtą ir Jam tarnaujantį kūną, rūpintis savo sveikata, kad Dievo mums duotą gyvenimą nugyventume ilgiau ir kokybiškiau. Kad būdami sveiki kuo geriau atliktume kiekvienam skirtą misiją.

Dvasinė potėmės „Gyvoji Bažnyčia“ prasmė

[Pirmas apaštalo Pauliaus laiškas Korintiečiams 3,16](#)

Ar nežinote, kad jūs esate Dievo šventykla ir Dievo Dvasia gyvena jumyse?

Ką veikėme?

- Mokiniai rinkosi vieną sritį, į kurią gilinosi (menas: paveikslai, skulptūros, freskos/, baldai, asmenybės, liturginiai drabužiai, liturginiai indai, katedros istorija, architektūra/, žmogus kaip Bažnyčia).
- Buvo rinkta medžiaga,
- darytos nuotraukos,
- darė skaidres,
- sukurtos interaktyvios užduotys pamokoms,
- organizuota individuali veikla (potemei Gyvoji Bažnyčia)

Dalyviai (14 mokinių ir mokytoja)

7a Ernestas Glinskis, Benas Šliogeris, Jonas Pakštas (potemė: **katedros baldai**) – kūrė *Kahoot*.

7d Viltė Railaitė (potemė: **katedros istorija, architektūra** / žurnaliuko kūrimas + kryžiažodis).

8d Algė Abakanavičiūtė, Saulė Babilauskaitė (potemė: **liturginiai drabužiai**) – kūrė klaidinantį tekstą.

8d Matas Liubartas, Ignas Karčiauskas (potemė: **asmenybės**) – kūrė Kahoot.

8d Dominyka Dragašiūtė, Nora Dainytė (potemė: **Meno kūriniai** /paveikslai, skulptūros, freskos/). Kūrė kryžiažodį.

Ila Emilija Zalubaitė (potemė: **liturginiai indai ir jų priedai**) – kūrė brauktažodį.

Ia Lukas Jeruševičius, **Ilb** Ignė Janionytė, Viltė Virbickaitė (potemė: Gyvoji Bažnyčia).

Mokytoja s. Elija.

Emilija Z., IIb pavyzdys



Liturginiai indai

Monstrancija (lot. *monstrantia* < *monstro* – rodau), **ostensòrija** (lot. *ostensorium* < *ostenho* – rodau), katalikų liturginis reikmuo: puošnus, prabangus indas, skirtas Ostijai įdėti, saugoti ir išstatyti garbinimui. Dedama ant altoriaus per Švenčiausiojo Sakramento garbinimo apeigas arba nešama iškilmingoje procesijoje. Monstranciją sudaro: plati pėda, kojelė su nodusu ir glorijs, kurios centre yra rezervakulis (plokščia dėžutės pavidalo stiklinė arba krištolinė talpykla) su melchizedeku (pusmėnulio formos ostijos laikiklis). Daroma iš aukso, sidabro, auksuoto metalo ar jų derinių, puošiamas reljefais, emaliu, brangakmeniais. Forma pradėjo klostytis 13–14 amžiuje. Ankstyvoji monstrancija buvo gotikinės koplyčios su bokštu pavidalo. Baroko laikotarpiu paplito monstrancija, kurios glorijs panaši į spinduliuojančią saulę, dažniausiai su kryžiumi viršuje.

Saulė, Algė (pavyzdys)

Pijusė

Maža apskrita, iš 4 dalių susiūta kepuraitė, kurią dėvi aukštieji katalikų dvasininkai.

Balta – popiežiaus,
Raudona – kardinolo,
Rožinė – vyskupo.



Ignas, Matas (pavyzdys)

Panevėžio Kristaus Karaliaus katedros
vargonininkai

Antanas Šauklys (taip pat vienas garsiausių
Lietuvos vargonų meistrų)
ir Liuda Vėžytė

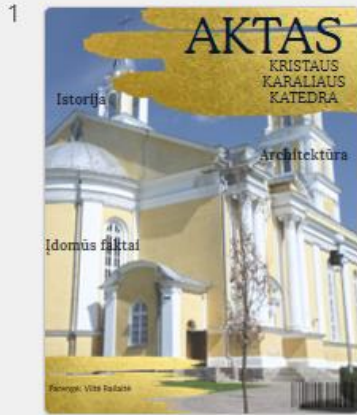


Viršutinė freska

Už altoriaus lubose yra daugiafigūrės kompozicijos freska „Šv. Kazimiero pasirodymas lietuvių kariuomenei ties Polocku“. Joje vaizduojamas šv. Kazimiero pasirodymas Lietuvos kariuomenei, kovojusiai su rusų armija. Tai J. E. vyskupo Kazimiero Paltaroko kompozicija, sumaniai realizuota tarpukario dailininko Jono Mackevičiaus.



**Viltė 7d,
pavyzdys**



Istorija

Pradžia

Panevėžyje XIX a. pradžioje buvo 3 bažnyčios: parapinė, pijorų ir kapų koplyčia. Pastaroji iki 1869 m. buvo mokinių bažnyčia. Nuo 1869 m. liko tik parapinė bažnyčia.



Devyniasdešimtieji

1902 m. inžinierius Nikolajus Andrejevas suprojektavo naują mirdinę bažnyčią, bet tik 1904 m. gautas valdžios leidimas statyti. Rusijos-Japonijos karas ir nederliaus metai statybą nutęsė. Ji pradėta 1908 m. Vėliau nutarta pirma pastatyti kleboniją ir įrengti laikiną koplyčią. Joje 1913 m. atlaikytos pirmosios pamaldos, paskirtas nuolatinis kunigas Jonas Maciejauskas.



Pirmasis pasaulinis karas

1914 m. bažnyčios sienos išmūrytos iki langų. Per Pirmąjį pasaulinį karą vokiečiai statybines medžiagas konfiskavo. Po karo toje pačioje parapijoje atgauta pijorų bažnyčia, todėl naujoji toliau nestatyta. Tais pačiais metais įkurtos parapinės kapinės. Po metų čia palaidoti pirmieji panevėžiečiai.



Spustelēkite norēdami jātraukti pastaby

Dievo Stalas

Dievo stalas paprastai yra išdėstytas arčiausiai altoriaus bažnyčioje. Jis gali būti puošiamas įvairiais religiniais simboliais, tokiais kaip kryžius, šviesos žvakės, religiniai tapybos ar skulptūriniai kūriniai, kurie pabrėžia jo šventumą ir svarbą tikinčiųjų gyvenime.

Šalia Dievo stalo dažnai pastatomas ir Šventosios Raštų knygos, Biblijos, kad tikintieji galėtų skaityti šventąsias apeigas arba pasimokyti iš Šventojo Rašto.



Potemė „Gyvoji Bažnyčia“

Vaidmenų pasiskirstymas (s. Elija – projekto koordinatorė, Lukas – asmeninis projekto dalyvių konsultantas, 2 merginos – savanorės dalyvės).

Reikalavimai Lukui:

- **išlaikyti konfidencialumą** apie projekto dalyvių pasiekimus, nepasiekimus, kovas, sėkmes ir nesėkmes;
- **nepamesti iš akių dvasinės šio eksperimento prasmės** – vardan ko visa tai darome;
- **išmokyti** dalyvius naudotis dienos kalorijų normos skaičiuokle;
- **supažindinti** su produktų kalorijų ir kitų sudėtinių dalių (angliavandenių, baltymų, riebalų ir kt. rodiklių) stebėjimu;
- **domėtis** kaip dalyviams sekasi, motyvuoti, padėti išlaikyti discipliną;
- **individualiai konsultuoti** dėl rekomenduojamo fizinio krūvio;
- pagal poreikį padėti susidaryti asmeninį mitybos planą arba dienotvarkę;
- **pagal susitarimą** su kiekvienu projekto dalyviu raštu arba žodžiu kas dvi savaites teikti dalyviams jų ataskaitos komentarą.

Susitarimai tarp trenerio ir dalyvių:

- Nepamesti iš akių dvasinės šio eksperimento / projekto prasmės – vardan ko visa tai darome;
- išsikelti sau realų tikslą (kovo-gegužės mėnesiams), aptarti tai su Luku, laikytis jo rekomendacijų;
- sąžiningai laikytis įsipareigojimo siekti tikslo;
- išlaikyti konfidencialumą apie kitų projekto dalyvių pasiekimus, nepasiekimus, kovas, sėkmes ir nesėkmes;
- išmokti naudotis dienos kalorijų normos skaičiuokle (pagal Luko rekomendacijas);
- pagal specialią programėlę atlikti produktų kalorijų ir kitų sudėtinių dalių (angliavandenių, baltymų, riebalų ir kt. rodiklių) stebėjimą;
- motyvuoti save, išlaikyti discipliną;
- papildomai skaityti su sveikata susijusius straipsnius;
- atidžiai reaguoti į savo sveikatos pokyčius, kūno siunčiamus ženklus, psichologinę savijautą. Pasijutus negerai, laikinai arba visam laikui stabdyti projektą;
- su Luku individualiai konsultuotis dėl rekomenduojamo fizinio krūvio;
- pagal poreikį susidaryti asmeninį mitybos planą arba dienotvarkę (su Luko pagalba);
- sutartu būdu (programėlės ekrano foto arba Word, pdf dokumentuose) kas savaitę pateikti Lukui pasiekimų ataskaitą.

Kalorijų normos skaičiavimo programėlė.

sportuojantys.lt/dienos-kaloriju-normos-skaiciuokle/

Sportuojantys Papildai Sportui ▼ Maistas Dienai ▼

Jūsų tikslas*

Mesti svorį ▼

Jūsų lytis*

Vyras ▼

Jūsų kūno svoris (kg)*

pvz. 65

Jūsų ūgis (cm)*

pvz. 170

Jūsų amžius (metai)*

pvz. 35

Jūsų treniruočių (ar kitos aktyvios veiklos) skaičius per savaitę*

0-1 ▼

SKAIČIUOTI

Dienos kalorijų normos skaičiuoklė – tai įrankis, kuris parodo, kiek kalorijų jūsų kūnui būtina gauti per dieną.

Produktų maistinės vertės skaičiavimo programėlė



What's your goal?

Lose weight

Build muscle

Maintain weight

Already have an account? [LOG IN](#)

KALORIJOS.It

Apie mitybą...

Rušiuoti produktus pagal: ☒ Pavadinimą ☐ Kalorijas ☐ Angliavandenius ☐ Baltymus ☐ Riebalus

Grupės	Produktai	Kiekis (g)	KCAL	Anglv.(g)	Baltym.(g)	Riebal.(g)
1 Vaisiai, uogos, riešutai	Apelsiniai, švieži	100	47	11.7	0.9	0.1
2 Žuvis, jūros gėrybės	Krevetės RIMI 100GR	100	69	1.6	14.6	0.5
3 Daržovės, jų gaminiai	"ALYVUOGĖS" SELIA, žalios b/k Am/Gr	100	156	3.6	0.2	15.4
4			-	-	-	-
Viso:			272	16.9	15.7	16

Žingsnių programėlė



Sulčiadienis (kartą savaitėje)



Dalyvių savaitės lentelės dalis

Data: 04-01 (pirmad.)		(ryte) 78 kg	
Tikslas: 12 000 žingsnių		24 001 žingsn.	
Dienos norma: 1 406 KCal		1 093 KCal	
Val.	Suvalgti produktai	Matavimo vienetai	KCal
06-13	3 stiklinės vandens	600 ml	0
	Stiklinė kavos su pienu	200 ml	21
	Kaliaropė	300 g	82
	Virti putpel. ir višt. kiauš. in.	2+1 vnt	30+57
	Kepeninė	100 g	512
13-17	Mandarinai	50 g	44
	2 stiklinės vandens	600 ml	0
	2 stiklinės beržų sulos	400 ml	4
	Triuš. (troškint. griet. pdže)	50 g	150
17-22	Kaliaropė	200 g	55
	3 stiklinės vandens	600 ml	0
	Bananas	150 g	138
Data: 04-02 (antradi.)		77.7 kg	
Tikslas: 12 000 žingsnių		15 080 žingsn.	
Dienos norma: 1 406 KCal		1 126 KCal	
Val.	Suvalgti produktai	Matavimo vienetai	KCal
06-13	3 stiklinės vandens	600 ml	0
	Stiklinė beržų sulos	200 ml	2
	Bananas	150 g	138
	Kepeninė	150 g	390
	Putpelių kiaušiniai	3 vnt	90
13-17	3 stiklinės vandens	600 ml	0
	Sriuba įv. daržovių	300 g	155
	Paprika (raudona)	150 g	50
	Kivis	100 g	61
17-22	3 stiklinės vandens	600 ml	0
	Morkos (žalios, mažos)	100 g	40
	Obuolys	200 g	120

Data: 04-03 (trečiadi.)		77.4 kg	
Tikslas: 12 000 žingsnių		11 018 žingsn.	
Dienos norma: 1406 KCal		1 092 KCal	
Val.	Suvalgti produktai	Matavimo vienetai	KCal
06-13	3 stiklinės vandens	600 ml	0
	Kivis	100 g	61
	Obuolys	200 g	120
13-17	3 stiklinės vandens	600 ml	0
	Salotos įvairios	400 g	335
	Vištienos troškiny	150 g	249
17-22	3 stiklinės vandens	600 ml	0
	Paprika (raud.)	300 g	100
	Apelsinas	1 vnt	47
	Putpelių kiaušiniai	3 vnt	90
	Tuščias lietinis blynas	50 g	90

Žingsnių norma savaitei 84 000 (dienai 12 000).

Pasiekta: 135 122 (viršyta 51 122)

Kalorijų norma savaitei 9 842 (dienai 1406).

Suvalgti: 7 338

Kg balandžio 1-7 d. nuo 78 iki 76 (nukrito 2 kg)

13-17	Vanduo + beržų sula	400+200 ml	2
	Raugintų kopūstų sriuba	400 g	140
	Pekino kopūsto salotos	150 g	90
	Kiaulienos karbonadas	100 g	162
17-22	3 stiklinės vandens	600 ml	0
	Svieste apkeptintos krevetės	150 g	220
Data: 04-07 (sekmadi.)		76 kg	
Tikslas: 12 000 žingsnių		10 365 žingsn.	
Dienos norma: 1 406 Kcal		1 738 KCal	
Val.	Suvalgti produktai	Matavimo vienetai	Kcal
06-22	Vanduo	1 000 ml	0
	2 kanelės	100 g	300
	Brokolis apkeptintas svieste	150 g	250
	Kepeninė	100 g	512
	Sriuba - lašišos žuvienė	300 g	260
	Kiaulienos karbonadas	100 g	162
	Kopūsto salotos (su grietine)	150 g	150
	Ananasas	200 g	104

Per 4 savaites iš viso nukrito 6 kg

82-76 = 6 kg

Rezultatu esu labai patenkinta. Ačiū!

Iššūkiai

!

- Susilaikyti nuo perteklinio ir vėlyvo maisto.
- Sulčiadienis.
- Vengti saldumynų, miltinių patiekalų, gazuotų gėrimų, vėlyvo užkandžiavimo.
- Daugiau judėti.
- Susitvarkyti miego režimą.

Projekto dalyvių džiaugsmai

- Išmoko apskaičiuoti rekomenduojamą dienos kalorijų kiekį pagal ūgį, svorį, amžių ir kt...
- Išmoko skaičiuoti maisto / dienos kalorijas
- **Atsirado daugiau judesio** (vaikščiojimo) – palengvėjimas kvėpavimo sistemai, stuburui.
- **Sustiprėjo valia** stengtis dėl savo sveikatos.
- **Rūbai**, kurie jau nebetiko, nes per maži, ir buvo atidėti atidavimui, vėl kuo puikiausiai tinka.
- Smagu, kad projekte buvo keli žmonės. Palaiko žinojimas, kad esame **komanda**.
- **Augo pasitikėjimas savimi**. Anksčiau trūko valios, dabar jos atsiranda.
- Išmoko gaminti be riebalų arba su labai nedaug riebalų.
- Pradėjo domėtis maisto sudėtimi – renkuosi labiau baltyminį maistą, vengiu angliavandenių.
- **Pagausėjo salotų**, vaisių vartojimas.
- Išmoko neužsigerti valgant, gerti intervaluose tarp maisto.
- Stengėsi nebeimti antrą kartą (valgymas dėl valgymo, o ne dėl fiziologinio poreikio).

Sunkumai

- Sunku kasdien nepamiršti skaičiuoti kalorijų, viską rašyti... – kartais tai vargina.
- Nepatogu svečiuose ir per šventes, kai reikia riboti saldumynus ar ypatingai nenaudingus patiekalus.
- Atsirado šiek tiek įtampos su namiškiais, nes iš to, kas gaminama, pradėjo ne viską valgyti.
- Dienos metu trūko laiko pasivaikščiojimui.
- Diena, kada vartojamos tik sultys, po pietų apsunksta: pasidarė irzlesnė, jautresnė.
- Būna dienų, kad pavakary labai pradeda trūkti energijos, užaina mieguistumas.
- Sunku tomis dienomis, kai nesimato progreso, kai svoris stovi vietoje arba didėja.

(viso projekto dalyvių) Išvados:

- Pavyko pasiekti ir kai kam - net pranokti išsikeltus tikslus.
- Pagerinta fizinė savijauta.
- Taip pat patyrėme komandinio arba darbo porose džiaugsmą.
- Pagilintos žinios apie katedrą.
- Teko įveikti nemažai asmeninių iššūkių ir supratome, kad kai norime – mes galime.
- Aktyvuota dvasinė savo kūno, kaip Dievo šventovės, prasmė.