



Salaspils 1. vidusskolas avīze
Nr. 153, Marts 2025

ATBALSTOT UKRAINU

Pirms trīs gadiem, 2022. gada 24. februārā rītā, visa pasaule pamodās ar traģisko ziņu - Krievijas pilna apmēra iebrukums Ukrainā. Putins izsludināja vispārēju iebrukumu Ukrainā kā "īpašu militāru operāciju". Todien visi cerēja un ticēja, ka ar kopēju atbalstu, karš beigtos, Ukraina būtu brīva, neatkarīga valsts.



Tagad ir pagājuši jau trīs gadi no šīs dienas. Pirmās stundas laikā skolēni un skolotāji tika aicināti piecelties kājās un ieturēt klusuma brīdi par katru drosmīgo ukraiņu karavīru, bērnu un māti, kuru zemē plosās okupanti ar mērķi iznīcināt un iekarot.

Turpinot šo domu, otrajā stundā, Ceru ielas ēdamzālē, Eiropas vēstnieku skolas pārstāvji no papīra Ukrainas karoga krāsās veidoja daudz un dažādus ziedus. Pēc tam skolotāji un skolas administrācija, katrs pielīmēja ziedu ar gaišu un labu domu. Tā tapa divi skaisti vainagi - simboli mieram un vienotībai.

Dārta Novika, 10.b

DEPORTĀCIJA



25. marts ir Latvijas vēsturē traģiska diena. 1949. gada 25. martā padomju vara veica masveida deportācijas, kuru laikā no Latvijas tika izsūtīti vairāk nekā 42 tūkstoši cilvēku. Šī diena mums atgādina par tautas ciešanām. Tā aicina pieminēt genocīda upurus un novērtēt brīvību, kuru baudām šodien.

Interaktīvā karte, kurā var atrast izsūtīto vārdus, vecumu deportācijas brīdī.

<https://deportetie.kartes.lv/>



KOPĀ AR "STRAUMI"

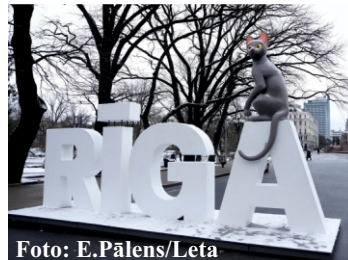


Foto: E.Pālens/Leta

Skolēnu zīmējumi tapa vizuālās mākslas stundā. Liku zīmēt, domāt. Izteicu domu, ka darbus ielikšu režisora Ginta Zilbalodža pastkastītē. Domāts - darīts! Klāt pielikām baltu putnu spalvu, lai "Straumei" nestu veiksmi "Oskarā". Tā arī bija! Mēs turējam īkšķus! Esam lepni, ka "Straume" ir pirmā latviešu filma, kas ieguvusi "Oskaru".

Skolotāja **Dace Kozlovskā**



MARTA ATZIŅA...

Skola ir vieta, kur atklāj sevi. /M.Montesori/



ANIMĀCIJAS PULCIŅŠ



Mūsu skolā jau trīs gadus darbojas "Animācijas pulciņš", ko vada skolotāja Dace Liepa. Vai Jūs interesē, kā pulciņš darbojas? Tad lasiet tālāk un uzziniet!

Skolotāja Dace Liepa vada animācijas pulciņu ne tikai Salaspils 1. vidusskolā, bet arī Rīgā, kā arī skolotāja jau vairākus gadus ir vadījusi dažādas nodarbības gan Salaspilī, gan citur, kuru laikā ir iespējams iejusties animatora lomā. Protams, nevar aizmirst, ka skolotāja arī pati strādā par animatori.

Animācijas pulciņš notiek trīs reizes nedēļā, un tas ir paredzēts bērniem no 1. līdz 6. klasei, tomēr to visvairāk apmeklē 1. un 2. klases skolēni. Pulciņa laikā bērniem ir iespēja veidot animāciju no dažādiem materiāliem, piemēram, no zīmējumiem, plastilīna vai lego. Tiek veidota gan viena liela animācija, kurā katrs bērns animē vienu kadru, kuri pēc tam veido vienu filmiņu, gan arī ir iespēja katram veidot savu īsu animāciju par paša izvēlētu tēmu un izpausties, cik vien vēlas.

Kā top pati animācija? Sākumā bērni no dažādiem materiāliem izveido fonu, kurā norisināsies animācijas darbība, pēc tam varoņus, kas tajā piedalīsies. Tad sākas pati interesantākā daļa – veidot animāciju! Bērni uzstāda telefona kameru un ar programmas palīdzību sāk veidot animāciju, kas sastāv no vairākām bildēm. Ar izveidotajām animācijām bērniem bieži vien ir iespēja piedalīties konkursos. Arī man bija iespēja iejusties animatores lomā un izveidot kadru no animācijas.

Paldies pulciņa vadītājai Dacei Liepai un pulciņa dalībniekiem par to, ka pastāstīja vairāk par animācijas pulciņu un atļāva arī man piedalīties animācijas veidošanā!

Evija Zane Borovska, 10.a



AKTĪVĀ 5.E KLASĒ!

Kā jau zināms, mūsu skola ir pilna ar aktīviem un darbības gribīgiem bērniem. Taču kāda ir 5.e? Tāpēc, lai to noskaidrotu, pajautājam to 5.e klases skolēniem!

Ar kādām aktivitātēm jūsu klase nodarbojas?

Daudzi skolēni nodarbojas ar vieglatlētiķi, ir arī daži bērni, kas spēlē futbolu, basketbolu.

Kāda, jūsu prāt, ir jūsu klase?

Ļoti izpalīdzīga, reizēm arī skaļa, taču, mūsaprāt, esam ļoti gudri, izpalīdzīgi, labsirdīgi un iecietīgi.

Ar ko jūs izceļaties?

5.e klasei ir daudzi sasniegumi, daudzi ir ieguvuši 1., 2. un arī 3. vietas daudzās deju pasākumos, kā arī futbolā.



Vai esat bijuši ekskursijās, kā jums patika?

Jā, esam ar skolotāju Vēsmu bijuši ekskursijās, un mums ļoti patika, jo bija ļoti jautri pavadīt kopā laiku.

Krista Jeroščeva un Luīza Rupeika, 8.e

PROFESIJU DIENA



Skolotājas Aigas Leitānes

2. e klases skolēni iejutās dažādās profesijās.

Tas viņiem lieliski sanāca!

Pāri visam stāvēja pāvests Ģirts.



Savukārt skolas medmāsiņa Marina Iepojas, ka izveidojusies jauno mediku kopiena. Bija pulcējušies - ārsti, medmāsas, farmaceiti, veterinārārsti.

Jauniešu inovāciju forums „UZDRĪKSTIES DARĪT, UZDRĪKSTIES RADĪT!”



27. februārī Valmierā Vidzemes Augstskolā norisinājās Jauniešu Inovāciju Forums, kurā dalībniekiem bija iespēja iepazīt un paplašināt savas zināšanas par inovācijām, iedvesmoties no pieredzējušiem cilvēkiem un piedalīties praktiskās darbnīcās.

Dienas programma bija intensīva un interesanta. Pēc reģistrācijas un iepazīšanās bija divas īslekcijas. Pirmo lekciju “Inovāciju māksla: kā radīt vairāk un labāk” vadīja inovāciju eksperte Dr. Elīna Mīkelsone, kas dalījās ar praktiskiem padomiem par radošuma attīstīšanu un jaunu ideju radīšanu. Otrajā īslekcijā “Zero to One: Starting Small, Thinking Big!” uzņēmējs un tehnoloģiju eksperts Dr. Mārtiņš Jančevskis iedvesmoja domāt plašāk un uzdrīkstēties sākt ar mazām, bet nozīmīgām inovācijām.

Pēc īsas pauzes sākās pirmā no divām ieplānotām darbnīcām. Bija iespēja izvēlēties divas interesējošās darbnīcas no 8. piedāvātām. Es izvēlējos divas man interesējošās darbnīcas – “Inovatīvas pārrunas uzņēmumā” un “Biznesa improvizācija inovāciju domāšanai”, kas, manuprāt, būtu noderīgi.

Pirmajā darbnīcā mums skaidri un saprotami stāstīja un skaidroja efektīvas komunikācijas un pārrunu principus uzņēmējdarbībā. Mēs piedalījāmies dažādās aktivitātēs, kas palīdzēja izprast dažādas dzīves un biznesa situācijas, attīstot stratēģiskās domāšanas prasmes. Savukārt, otrā darbnīcā bija ļoti daudz radošuma – ar jautrām un dinamiskām aktivitātēm mēs trenējām savu spēju domāt inovatīvi un atrast nestandarta risinājumus problēmām. Šī darbnīca bija ne tikai izglītojoša, bet arī ļoti enerģiska un jautra.

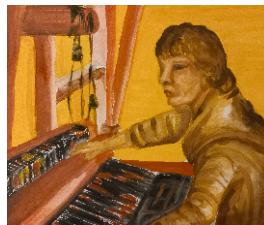
Dienas noslēgumā mēs noklausījāmies uzņēmēju iedvesmas stāstus, kas vēl vairāk motivēja uzdrīkstēties darīt un radīt. Kopumā Jauniešu Inovāciju Forums bija noderīga pieredze – izglītojoša, iedvesmojoša un interesanta.

Adele Romano, 11.b

“IZGLĪTĪBA RĪTDIENAI”



Mūsu skolā 18., 19. martā norisinājās divu dienu karjeras izglītības pasākums “Izglītība rītdienai”. Jaunieši izvērtēja savas nākotnes iespējas pēc pamatizglītības un vidējās izglītības ieguves, uzdodot sev svarīgus jautājumus, piedaloties prasmju testos, izmēģinot savas spējas praktiskos uzdevumos, vēroja demonstrējumus, kas palīdzēja izprast profesionālos virzienus, profesiju pieprasījumu un karjeras iespējas darba tirgū.



zīm. Karlīna Koršuna

Uz pasākumu bija ieradušās 22 profesionālās un augstākās izglītības iestādes: Rīgas Valsts tehnikums, Profesionālā vidusskola Victoria, Valmieras tehnikums, Rīgas Tirdzniecības profesionālā vidusskola, Aizkraukles Profesionālā vidusskola, Zaļenieku komerciālā un amatniecības vidusskola, Rīgas Tehniskā koledža, Rīgas Stradiņa universitāte, Latvijas Universitātes Rīgas 1. medicīnas koledža, Valsts policijas koledža, Nacionālie bruņotie spēki, Valsts robežsardze, Latvijas Universitāte, Biznesa Vadības koledža, Rīgas Tehniskā koledža, Biznesa augstskola Turība, Banku augstskola, Transporta un sakaru institūts, RISEBA, RSU Sarkanā Krusta medicīnas koledža, Latvijas Universitātes Rīgas Medicīnas koledža, RTU Rīgas Biznesa skola.

Galvenās tēmas, par kurām skolēni interesējās pie skolu stendiem, bija:

- ✧ studiju programmām, iestāšanās noteikumiem – komunikāciju zinātnēs, programmēšanā, IT jomā, tiesību zinātnē, pedagogijā, psiholoģijā, medicīnā;
- ✧ pavāru, metinātāju profesijas, kokdarbi;
- ✧ kinoloģija, nākotnes perspektīvas policijā;
- ✧ darba iespējas nākotnē.

Skolu pārstāvji atzina, ka šāda veida pasākumi veido skolēniem informācijas telpu, kurā viņi apzina iespējas un gūst pieredzi, kas kādā brīdī var būt izšķiroša izvēles veikšanā un karjeras lēmuma pieņemšanā. Skolas karjeras konsultante piekrīt šim viedoklim, piebilstot, ka skola ir vide, kurā jauniešiem ikdienas procesos veidojas mācīšanās, uzvedības un personīgās līderības ieradumi, kurus tālāk viņi pārnesīs darba dzīvē. Karjeras pasākumu mērķis skolā ir veicināt viņu līdzatbildību un pašvadību sava karjeras ceļa veidošanā.

Dalībaskolas pasākuma izvērtējuma anketā novērtēja pasākumu vidēji ar četrām zvaigznēm no piecām, 88% skolu saskata šāda pasākuma nepieciešamību arī nākotnē.

Paldies skolēniem, kas iesaistījās pasākumā, bija aktīvi un ieinteresēti izglītības un karjeras iespēju izziņātāji.

Karjeras konsultante Solveiga Daukste-Kotāne

ATSUKSMES PAR “IZGLĪTĪBA RĪTDIENAI” PASĀKUMU

18. un 19. martā notika, kurā bija iespēja izziņāt tālākās izglītības iespējas pēc 9. un 12. klases. Luīza izveidoja video ar skolēnu atbildēm, lai noskaidrotu, ko viņi domā par pasākumu.

Apkopojums no skolēnu atbildēm:

Vidēji pasākumu vērtē uz 4. Skolēni uzskata, ka informācija bija noderīga, varēja uzzināt daudz ko jaunu, kā arī ietekmēja, kur tālāk vēlēties iet mācīties. Stendos bija sniegta informācija par karjeras iespējām, par programmām, par uzņemšanas nosacījumiem. Bija skolēni, kas nebija informēti par pasākumu, nevarēja izvēlēties vēlamu semināru, iesaka izveidot tam kādu sistēmu. Skolēni ieteiktu uzlabot uzzināt, kas ir tās universitātes vai koledžas, ar kurām vēlas iepazīties jaunieši, dažādību, vairāk izglītības iestādes, mēģināt padarīt stendus interaktīvākus, vismaz medicīnas stendi bija interesanti, par prezentēšanu, tika lielākoties runāts par vienu fakultāti, jo studenti mācās tajā, bet par otru students bija palicis pie stenda un sanāca ilgi gaidīt. Lai uzdotu

Turpinājums 4. lpp ->

Turpinājums no 3. lpp ->

sevē interesējošus jautājumus, nepieciešams vairāk laika - ar 10 minūtēm nepietiek. Ja saruna noritētu nesteidzīgi, arī iesaiste būtu lielāka, un mērķis tiktu sasniegts efektīvāk.

Kā karjeras konsultante Solveiga Kotāne-Daukste izteica savu viedokli par pasākumu:

Skolas bija diezgan neatsaucīgas piedalīties pasākumā, vairāk kā 10 skolas atteica vai neatbildēja, īpaši profesionālās vidējās izglītības posma skolas. Cerēju, ka mācību priekšmetu skolotāji izmantos izstādē pieejamo informāciju, lai to kopā ar skolēniem integrētu savā mācību procesā, tomēr šādu aktivitāti mācību stundu laikā nemanīju (redzēju tikai vienu klasi). Skolēnus šādām izstādēm ir jāgatavo (jāmotivē), tajā iegūstamais saturs jāsaista ar mācību un audzināšanas procesu, iegūstot arī atgriezenisko saiti. Ir ļoti svarīga klašu audzinātāju, pedagogu un karjeras konsultanta sadarbība, lai šāds pasākums nebūtu tikai izklaide, bet arī mērķtiecīgs karjeras attīstības process. Ļoti liela daļa skolēnu nesevoja līdz pieejamajai informācijai par pasākumu un neorientējās, kādas aktivitātes ir ieplanotas. Tikai 4 skolēni piedalījās konkursā "Izglītības iespēju detektors", tikai 5 skolēni piedalījās pasākuma izvērtējumā. Visi arī ieguva skolu sarūpētās balvas. Milzīgs prieks par skolēniem, kuri ļoti mērķtiecīgi apmeklēja izstādi, bija izzinoši un pētnieciski piedāvājumus, līdz ar to arī ieguva sev vērtīgo. Šāds pasākums turpmāk jāorganizē vienā lielā telpā, stundu laikā, aicinot arī skolēnu vecākus, lai skolēni varētu sev nepieciešamo informāciju turpināt mērķtiecīgi meklēt arī lielā izstādē "Skola", kas katru gadu noris pavasarī Rīgas izstāžu zālē "Kīpsala".

Paldies visiem, kas iesaistījās šajā pasākumā! Lai izdodas atrast turpmāko ceļu, kur mācīties!

Samanta Stepanova, 8.e
karjeras konsultante - **Solveiga Kotāne-Daukste**

IEPAZĪSTIES! MŪSU VECĀKI!



Kristiāna Tupčauska (3.d) tētim, kurš zinātni ir izvēlējis kā savu aicinājumu.

Kāds ir Jūsu profesijas pilns nosaukums?

Zinātnes darbinieks materiālzinātņu nozarē, koksnes materiālu apakšnozarē.

Kā Jūs kļuvāt par zinātnieku?

Aprecēju sievu, kas jau bija izvēlējusies iet zinātnieka ceļu, tikai citā nozarē (teoloģijā - zinātne par Dievu). Arī sievas vecāki bija ļoti izglītoti cilvēki, kas pašā sākumā mani tikai pamudināja un atbalstīja iestāties augstskolā. Tā kā studiju process norisinājās veiksmīgi un interesanti, pēc bakalaura diploma, ko ieguva Lietuvā, nolēmu turpināt studēt maģistratūrā Latvijā. Tā nokļuvu Koksnes ķīmijas institūtā, kur pēc veiksmīgi izstrādāta maģistra darba tiku aicināts turpināt iesākto doktorantūrā. Tā kā studijas veiksmīgi padevās, aizstāvēju doktora grādu un paliku strādāt par zinātnieku.

Vai Jūsu profesija ir pieprasīta darba tirgū?

Lai gan statistiku nepētu, uzskatu, ka jā. Zinātnieku darbs ir būtisks sabiedrības attīstībai, jo uz tā balstās procesu un tehnoloģiju inovācijas dažādās nozarēs.

Kur vēl var strādāt ar Jūsu izglītību?

Doktora grāds inženierzinātnēs ļauj strādāt gan privātajā, gan valsts sektorā. Tas dod iespēju ātrāk iegūt vadošu amatu, taču daudz kas ir atkarīgs no zināšanām, prasmēm un vēlmes attīstīties.

Kādi ir Jūsu pienākumi ikdienā?

Kā vadošais pētnieks vadu nelielu komandu, sadalu un uzraugu darba uzdevumus. Ikdienā pētnieki meklē atbildes uz aktuāliem jautājumiem, ievāc un apstrādā datus, veic eksperimentus un testēšanu. Pēc analīzes tiek izdarīti secinājumi un publicēti rezultāti, lai tos izmantotu gan vietējā, gan starptautiskā līmenī.

Kādas ir Jūsu profesijas priekšrocības, trūkumi un izaicinājumi?

Priekšrocība – iespēja strādāt augsta līmeņa pētniecībā un laika gaitā mainīt nozari, saglabājot vadītāja amatu. Trūkumi – nepieciešamas specifiskas zināšanas un augsts IQ līmenis, arī riski, strādājot ar ķīmikālijām. Izaicinājumi – precizitāte, godīgums un atbildība, jo nepareizi secinājumi var radīt nopietnas sekas.

Ko Jūs cerat sasniegt savā jomā nākamā piecu gadu laikā, un kādi ir Jūsu ilgspējīgās attīstības principi?

Plānoju turpināt darbu pie ilgspējīgu būvmateriālu tehnoloģiju izstrādes. Mūsu komanda jau ir guvusi atzinību par siltumizolācijas materiāliem no vietējiem koksnes un augu resursiem, kā arī strādājam pie biosaistvielu izmantošanas koksnes apšuvuma paneļos. Ilgtspējība nozīmē izpratni par resursu izmantošanu un sekām, tāpēc uzskatu to par svarīgu dzīves un darba principu.

Paldies Dominika Kristiāna tētim par sadarbību un velītoto laiku intervijai! Ja vēlies, lai arī par tavu vecāku profesiju uzraksta, droši dod ziņu e-klasē.

Marija Gerasimova, 11.b

PROFESIJU IEPAZĪŠANA CAUR SPĒLĒM



Tā kā marts ir karjeras mēnesis, izdomāju izveidot izglītojošās spēles, lai palīdzēt 2.-5. klases skolēniem labāk iepazīt profesiju pasauli. Es izveidoju atmiņas spēli un domino, jo tās ir spēles, kuras patīk spēlēt visiem. Spēles uzdevums ir atpazīt profesijas un piemeklēt tām atbilstošo darba vidi un piederumus. Spēli izspēlējām deviņās klasēs. Tās laikā skolēni attīstīja atmiņu, uzmanību, sadarbību un radošo domāšanu.

Paldies karjeras konsultantei Solveigai par aktīvu iesaistīšanos spēļu veidošanā!

Marija Gerasimova, 11.b



Pašreizējās situācijas iespaidā Eiropas Parlamenta (EP) deputāti 12. martā pieņēma rezolūciju, aicinot Eiropas Savienību (ES) steidzami rīkoties un parūpēties par savu drošību, jo šobrīd "ierastās darbības scenārijs" vairs nav piemērots pieaugošo draudu priekšā.

Krievija un tās sabiedrotās tiek uzskatītas par galvenajiem tiešajiem un netiešajiem draudiem ES, un nesenā ASV prezidenta D. Trampa un viņa administrācijas darbība rada bažas par ASV turpmāko nostāju attiecībā uz NATO, Krieviju un Eiropas drošību kopumā.

Tāpēc EP deputāti uzskata, ka ir būtiski stiprināt attiecības ar līdzīgi domājošiem partneriem un samazināt ES atkarību no trešajām valstīm, arī Ukrainas atbalsts tika izcelts kā viens no galvenajiem punktiem, lai panāktu mieru un stabilitāti Eiropā.

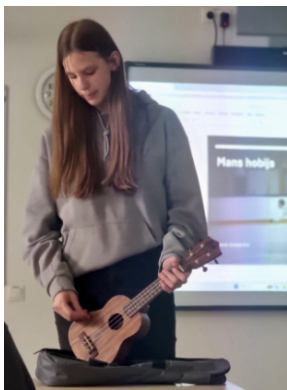
Karlīna Koršuna, 11.b

8.D HOBIJU STUNDA

18. martā klases stundā runājām par hobijiem, un katrs no mums dalījās ar savām interesēm un aizraušanos. Mēs uzzinājām, cik dažādi mums ir hobijs. No sporta - daiļslidošanas, karatē, futbola, basketbola, peldēšanas, līdz zīmēšanai vijolei, ukulelei, klavierēm vai pat dažādiem radošajiem darbiem. Daudzi pastāstīja par savām mīļākajām aktivitātēm brīvajā laikā, parādīja uzvarētāja kausu un nosauca iegūto medaļu skaitu. Daži prezentēja ar video savu treniņu un sacensību notikumus, iepazīstināja ar savu mīļāko mājdzīvnieku. Stunda bija ļoti interesanta, un tas bija lielisks veids, kā iepazīt savus klasesbiedrus un saprast, ka katram no mums ir savs veids, kā atpūsties un izpaust sevi.

Mūsu klasesbiedri dalījās arī ar interesantiem stāstiem par saviem hobijiem, piemēram, kā kāds no viņiem piedalās sacensībās, bet cits aizraujas ar mūziku vai sportu. Bija arī tādi, kuriem patīk ceļot un atklāt jaunas valodas, arī veidot dažādus rokdarbus, kas palīdz atslēgties no ikdienas rūpēm. Stunda ļāva mums saprast, cik svarīgi ir atrast laiku sev un saviem hobijiem, jo tie ne tikai palīdz atpūsties, bet arī veido mūsu personību.

Gerda Dinbire, 8.d



9. KLAŠU VOLEJBOLA TURNĪRS – SPORTISKS GARS UN AIZRAUJOŠAS CĪNAS!

Šī gada 6. martā Salaspils Sporta namā norisinājās 9. klašu volejbola turnīrs, kurā skolēni pierādīja savu meistarību, izturību un komandas garu. Sacensībās piedalījās gan puīši, gan jauktās komandas, radot aizraujošu un dinamisku spēļu atmosfēru.

Pēc sīvām cīņām un spraigām spēlēm par puīšu komandu uzvarētājiem kļuva 9.c klase, bet jauktajās komandās triumfēja 9.e klase! Apsveicam čempionus un visus dalībniekus par lielisko sniegumu un cīņassparu!

Turnīru organizēju kopā ar Matīsu Kaļveršu, rūpīgi plānojot katru detaļu, lai viss noritētu gludi un profesionāli. Šo-



gad izmantojām mūsdienu tehnoloģijas, kas palīdzēja turnīra gaitas uzraudzībā un rezultātu fiksēšanā, padarot visu procesu vēl efektīvāku un pārskatāmāku.

Liels paldies visiem brīvprātīgajiem, kuri palīdzēja organizēšanā un nodrošināja, ka turnīrs noritēja bez aizķeršanās! Jūsu atbalsts un iesaiste bija nenovērtējami!

Šis turnīrs pierādīja, ka volejbols ir ne tikai sporta veids, bet arī lieliska iespēja attīstīt komandas darbu, draudzību un sportisko garu. Ceram, ka šī tradīcija turpināsies un nākamajos gados kļūs vēl aizraujošāka!

Mārtiņš Razgals, 8.e

ĒRIKS ANSPAKS - LATVIJAS VICEČEMPIONS



Mūsu skolas skolēns Ēriks Anspaks nesen izcīnīja Latvijas vicečempiona titulu 2000 m kavēkļu skrējienā ar 91cm augstajiem šķēršļiem, uzrādot lielisku rezultātu - 6:18,47. Šis ir

nozīmīgs panākums viņa sportista karjerā un parāda, ka smags darbs un apņēmība atmaksājas, tāpēc mēs gribējām uzzināt vairāk par viņu, kādas grūtības nācies pārvarēt, kādi ir viņa nākotnes mērķi, arī daudz ko citu, tāpēc devāmies pie Ērika, lai noskaidrotu.

Cik ilgi tu jau nodarbojies ar šo sporta veidu?

Šogad oficiāli šajā sporta veidā man jau aizritēs desmitgade, jeb es jau 10 gadus nodarbojos ar vieglatlētiķu.

Ar kādām grūtībām visbiežāk sastopies sacensību laikā, kā tās pārvāri?

Sacensībās būtiskākais, ko var just, ir stress, it īpaši svarīgās sacensībās nepievilt sevi, savu treneri un savu komandu, bet ar laiku pierod, un tas vairs netraucē tik ļoti. Visgrūtākais ir nepaklausīt savu vājo versiju, kas tev sacensību vidū pakausī saka "kam tu šito dari" vai "viegļāk ir būt parastam, iet mājās vai iet malā nost no stadiona celiņa" tā ir mūžīgā cīņa ar sevi un savu prātu.

Kāds ir tavs dienas režīms, lai uzturētu sevi labā fiziskā formā?

Dienas rutīna jau ir noslīpēta pa šiem gadiem. Es pamostos, sagatavojos skolai, mācos, atnāku mājās, īsa pauze, lai kaut ko ieestu pirms treniņa, tad ir treniņš, un visbeidzot ap 20:00 esmu mājās. Tad jāķeras klāt visiem citiem atlikušajiem darbiem.

Kādas īpašības (rakstura, fiziskās) nepieciešamas, lai darbotos šajā jomā?

Vienīgais, ko vajag, ir disciplīna un nepadošanās, pārējais

Turpinājums 6. lpp ->

Turpinājums no 5. lpp ->

atnāk ar laiku, bet sākumam galvenais ir nebaidīties un izmēģināt visu, kamēr saproti, kas tieši tev patīk.

Vai nodarbošanās ar sportu ir jūsu ģimenes tradīcija?

Godīgi sakot, iemesls, kāpēc es esmu šeit, ir tas, ka mani mamma vienreiz izvilka ārā, lai paskriētu, tad mani iesveda sporta skolā, tāpat kā manas māsas. Viņas arī tagad nodarbojas ar sportu, tāpēc es gribētu teikt, ka šis jau ir kļuvis kā mūsu tradīcija.

Kādi ir tavi nākotnes mērķi saistībā ar sportu?

Nākotnes mērķi ir pavisam vienkārši: nekur nepazust, turpināt trenēties un turpināt cīnīties ar konkurentiem un arī ar draugiem šajā sportā.

Kā redzams, Ēriks ir ļoti apņēmīgs, vēlas turpināt nodarboties ar vieglatlētiķu un sasniegt vēl jaunas virsotnes. Mēs novēlam viņam nezaudēt savu neatlaidību un ticam, ka viņš spēs realizēt savas ieceres nākotnei.

Karlīna Koršuna, 11.b

MŪSU SKOLAS ZAĻĀ MISIJA!



Vai zināji, ka viena maza baterija var piesārņot pat 400 litrus ūdens? Tāpēc to pareiza savākšana un pārstrāde ir īpaši svarīga! Mūsu skola šogad parādīja, ka kopā varam paveikt lielas lietas – Bateriju līgas ietvaros tika savākti iespaidīgi 138 kilogrami bateriju!

1. 2.c klase izcīnīja pārliecinošu uzvaru ar 65 kilogramiem,

2. Ekoskola ieguva sudrabu ar 36 kilogramiem,

3. 6.e klase ierindojās trešajā vietā ar 13 kilogramiem.

Liels paldies visiem skolēniem un skolotājiem par iesaistīšanos – jūs esat dabas varoņi!

Ekoskolas komanda

IEPAZĪSIM SKOLAS KABINETUS

213. ĶĪMIJAS KABINETS

Ieejot ķīmijas kabinetā, esi ievērojis, ka visur manāmi ķīmisko elementu simboli? Visticamāk, ka esi pamanījis vismaz kādu priekšmetu, jo tādu tur ir daudz. Sākot ar datora peles paliktnīti, beidzot ar sienas pulksteni. Skolotājai Solvitai Bendrātei uz galda stāv arī kubiks rubiks, tam uz katras skaldnes ir atšķirīgi ķīmiskie simboli. Manuprāt, rakstot pārbaudes darbu ķīmijā, ir visvairāk atļauto špikeru, kas atrodas uz vairākām sienām. Labajā pusē uz sienas ir liela ķīmisko elementu periodiskā tabula, ik stundu tā lieti noder. Stundai, tuvojoties izskaņai, var novērot skolēnu nemitīgu grozīšanos uz aizmuguri. Tas ir tāpēc, ka aizmugurē atrodas pulkstenis. Šim pulkstenim skaitļu vietā ir ķīmisko elementu simboli. Skolotāja Bendrāte vienmēr iekārto savu kabinetu, lai tajā būtu īsta ķīmijas gaisotne. Liels paldies skolotājai Solvitai, kas mums pasniedz interesantas ķīmijas stundas.

Matīss Začs, 8.a

ŽETONVAKARS

Ir palikuši skaisti mirkļi no tā!



Skolas avīze "Logs"

Iznāk kopš 2006.gada novembra

Skolas avīzei „Logs”, Salaspils, Lauku iela 1, LV-2169

Atbildīgā par izdevumu: sk. B. Mežgale -Turlaja, rakstu korektore sk. A. Voras

Datorsalikums, makets un iespiests tipogrāfijā "Promostart", Bauskas iela 58a, Rīga.