



AR NEATLAIDĪBU LĪDZ UZVARĀM



Aktīvi skolēni, māsa un brālis, ar lielu aizrautību nodarbojas ar sportu un jau guvuši ievērojamus panākumus. Lai sasniegtu šādus rezultātus, nepietiek tikai ar pašu centību – nozīmīgs ir arī vecāku ieguldījums, sniedzot atbalstu, palīdzot un vadādot uz treniņiem un sacensībām. Iepazīsim tuvāk Arseniju (6. c klase) un Jekaterinu (3. b klase), lai uzzinātu viņu ceļu uz panākumiem.

Kā sāki nodarboties ar šo sporta veidu, kas Tevi pamudināja?

Arsenijs: Pirmo reizi vecāki atveda mani uz baseinu 10 mēnešu vecumā, tad sākās regulāri baseina apmeklējumi. Kad man palika 7 gadi, tētis piedāvāja sākt nodarboties ar peldēšanu. Es ilgi nedomāju, jo mans tētis ir sporta meistars peldēšanā un daudz stāstīja par treniņiem un sacensībām. Es piekritu, jo tas mani interesēja, ūdenī jutos kā zivs.

Jekaterina: Man vienmēr patika mākslas vingrošana. Es ļoti lūdzu vecākus aizvest mani uz nodarbībām un beidzot pierunāju. Tā es pirmo reizi tiku uz nodarbību, kad man bija 6 gadi.

Kādi ir Tavi lielākie un nozīmīgākie sasniegumi?

Arsenijs: Katru reizi sacensībās es uzlaboju savu rezultātu. Bet visnozīmīgais ir Latvijas čempionāts 2025. gada nogalē, kur stafetē 4x50 U11 grupā ieguvu Latvijas čempiona titulu.

Jekaterina: Es nodarbojos tikai divus gadus un jau paspēju piedalīties sacensībās Igaunijā, kur savā kategorijā un vecuma grupā ieguvu 1. vietu kopvērtējumā. Man bija liels prieks.

Kā notiek Tavs treniņu process, cik bieži Tu trenējies?

Arsenijs: Treniņu process nav tikai treniņi, tie iekļauj arī sporta nometnes, ar diviem treniņiem ūdenī dienā, arī fiziskās sagatavotības treniņu. Pašlaik treniņi notiek regulāri un



aizņem daudz laika. Es trenējos 4 reizes nedēļā, katrs treniņš ilgst pusotru stundu, un tās ir tikai nodarbības ūdenī.

Jekaterina: Treniņi notiek 4 reizes nedēļā, papildus tam ir horeogrāfija un fiziskās nodarbības. Pirms sacensībām bieži treniņi ir katru dienu. Treniņi notiek arī brīvlaikā, parasti divi treniņi dienā. Bet es nenogurstu, jo man ļoti patīk tas, ar ko es nodarbojos.

Vai Tev ir arī citas aizraušanās?

Arsenijs: No trīs gadu vecuma regulāri piedalos velo sacensībās, sākumā ar skrejriteni, bet vēlāk ar divriteni. Ar ģimeni izbraukājām visu Latviju. Pagājušajā vasarā es pamēģināju



trial. Tā ir specifiskā moto braukšana ar šķēršļu pārvarēšanu, kur vairāk nozīme akrobātikai, nevis ātrumam. Šogad plānoju pamēģināt motokrosu, jo man patīk ātrums.

Jekaterina: Man patīk zīmēt, un daudzi saka, ka man tas labi sanāk. Vēl man patīk dziedāt, esmu "Mazputniņu" dalībniece. Ar kolektīvu bieži uzstājamies visādos pasākumos. Piedalīsimies arī Salaspils novada svētkos.

Kā Tu apvieno skolu, sportu un/vai pārējās intereses (mūzikas/mākslas skolu)?

Arsenijs: Es spēlēju saksofonu. Un tiešām ir izaicinoši apvienot skolu, mūzikas skolu un sportu. Protams, vecāki iegulda daudz laika, lai izvadātu un paspētu uz visiem treniņiem, mēģinājumiem un sacensībām.

Jekaterina: Grūti visu apvienot, dažreiz sanāk mācīties mašīnā pa ceļam uz treniņu vai no treniņa. Brīvdienas bieži pavadu pie klavierēm, jo mācos arī Mūzikas skolā klavieru 2. klasē.

Vai Tev ir kādi nākotnes mērķi (sportā, mūzikā vai skolā (mācībās))?

Arsenijs: Skolā cenšos mācīties labi, protams, tas ir izaicinoši. Bet izmantoju katru brīvo brīdi. Mācos mašīnā, "uz" un "no" treniņiem braucot. Domājot par sportu, teiktu, ka vairākumam, kuri nodarbojas nopietni, ir lieli plāni. Man tas ir, kā minimums, pasaules čempionāts, bet vēlāk varbūt arī olimpiskās spēles, tad jau redzēs.

Jekaterina: Es sapņoju piedalīties olimpiādē un pārstāvēt Latviju, tāpēc cītīgi strādāju pie tā. Vēl nezinu, ko es vēlos darīt, kad izaugšu, varbūt kļūt par modeli, varbūt par šuvēju.

Turpinājums 2. lpp ->

APRĪLA ATZIŅA...

Spēja just līdzi un saprast citus ir cilvēka dabas pazīme. Ceļā uz sevis izpratni un attīstību ir svarīgi iemācīties saprast arī citu emocijas un pieredzes.

/domugraudi.lv/

Turpinājums no 1. lpp ->

Vai ieteiktu citiem skolēniem izmēģināt savu sporta veidu? Kas Tev tajā patīk visvairāk?

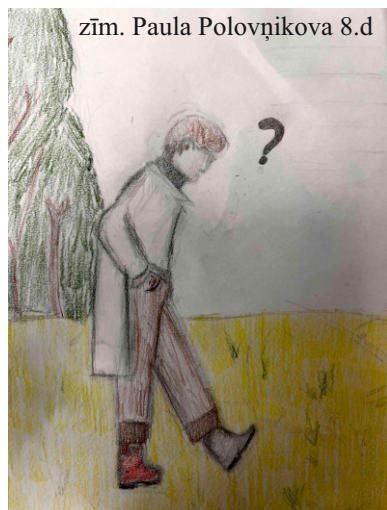
Arsenijs: Peldēšana ir viens no veselīgajiem sporta veidiem, bet, protams, ja nodarbojas ar to vairāk profesionāli, tad traumas arī var būt. Es ieteiktu katram savai veselībai kaut reizi nedēļā peldēt. Man patīk, ūdenī jutos brīvi. Treniņu laikā domas ir tikai par peldēšanu, prāts atbrīvojas.

Jekaterina: Mākslas vingrošana ir ļoti smags sporta veids, tomēr domāju, ka daudzi to varētu mēģināt. Ļoti svarīgi ir strādāt treniņos, jo vajag censties, lai kaut ko sasniegtu. Nepieciešams koncentrēties un draudzēties ar priekšmetiem, piemēram, apli. Man patīk, ka varu skaistā tērpā uz paklāja parādīt visu, ko iemācījos treniņos. Uzstāšanās ir ne tikai tehnisku elementu radīšana, bet arī ka deja, ar kuru mums vajag parādīt noskaņojumu.

Paldies Arsenijam Podorogam un Jekaterinai Podorogai par atsaucību un interesanto interviju! Novēlam ar tādu pašu neatlaidību sasniegt savus izvirzītos mērķus!

Reņģe Miermīlgais

AĢGĀRNĀ DIENA



zīm. Paula Polovņikova 8.d

Aġgārnā diena, kas notika 1. aprīlī, tika organizēta ar mērķi padarīt skolas ikdienu radošāku, jautrāku un vienlaikus stiprināt skolēnu savstarpējās attiecības. Tā bija iespēja paskatīties uz ierastajām lietām “no otras puses”, attīstīt humora izjūtu, drosmi izpausties un veicināt pozitīvu mikroklimatu skolā.

Šīs dienas nozīme ir ne tikai izklaidējoša, bet

arī izglītojoša — skolēni mācījās būt radoši, sadarboties, pieņemt citādo un cienīt citu idejas. Tā sasauca arī ar sociāli emocionālo prasmju attīstīšanu, kas ir ļoti svarīga mūsdienu skolā.

Aġgārnajā dienā skolā notika dažādas aktivitātes: skolēni un skolotāji varēja ierasties neierastā, “aġgārnā” apģērbā (piemēram, drēbes uz otru pusi, neparastas kombinācijas); dažās klasēs tika organizētas radošas un jautras aktivitātes, spēles un uzdevumi; valdīja brīvāka, priecīgāka atmosfēra, kur svarīgākais bija labs garastāvoklis un kopā būšana. Kopumā, tā bija diena, kas ienesa skolā daudz smaidu, smieklus un pozitīvu emociju, vienlaikus stiprinot skolēnu piederības sajūtu skolai.

Paldies skolotājai Inetai Zandersonai, kura sagatavoja šo informāciju.

Undīne Švirksa 8.c

CEĻJUMS GRĀMATU PASAULĒ

Skolas bibliotēkā tiek organizēts pulciņš “Ceļojums grāmatu pasaulē”, lai veicinātu skolēnu interesi par grāmatām un lasīšanu. Lai uzzinātu vairāk par tajā notiekošajām aktivitātēm un skolēnu iespaidiem, aprunājos ar pulciņa organizētāju – latviešu valodas un literatūras skolotāju Kristiānu Reinholci.

➤ **Kā jūs izvēlaties skolēniem grāmatas un tekstus?** Vados pēc iepriekš izstrādātas programmas un sekoju līdzi mēneša galvenajai tēmai. Pēc tam, kad iepazīstinu skolēnus ar tēmu, viņi paši izvēlas sev grāmatas, bet mans uzdevums ir tikai palīdzēt orientēties un norādīt uz atbilstošāko literatūru.

➤ **Vai jums ir skolēni, kuri ierodas, bet nevēlas neko darīt, un, ja ir, kā jūs viņus motivējat?** Nē, tādu skolēnu nav, vienmēr visi aktīvi iesaistās! Laikam svarīgi ir pieminēt to, ka katrā pulciņa nodarbībā ir pilnīgi jauna aktivitāte, kas ieinteresē un padara šīs nodarbības interesantas un daudzveidīgas.

➤ **Kādas prasmes visvairāk attīstās šajā pulciņā un kā tas palīdzēs skolēniem turpmāk?** Cik feins jautājums! Manuprāt, visizteiktāk pilnveidojas tekstpratība un kritiskā domāšana, arī radošums. Viņi nodarbībās ne tikai lasa, bet arī dalās viedokļos par izlasīto, analizē tēlu rīcības un saskata sakarības starp dažādu žanru tekstiem, ļoti bieži veic radošo rakstīšanu, tādā veidā attīstot savu radošo pusi. Par to, kā tas noderēs turpmāk – noderēs jebkur, jo visur mums ir jāprot formulēt savas domas, jāizprot izlasītais un jāspēj kritiski to uztvert.

➤ **Vai jūs redzat skolēnu progresu lasītprasmē?** Skolēni kļūst pārliecinātāki par sevi, viņu lasīšanas temps pieaug, un, kas ir vissvarīgāk, viņi sāk izmantot sarežģītāku vārdu krājumu, pārstāstot izlasīto.

➤ **Kā jūs palīdzat skolēniem izteikt savu viedokli?** Es izmantoju atvērto jautājumu un diskusiju metodes. Mēs neizmantojam kategorijas "pareizi" vai "nepareizi", bet gan mudinu skolēnus pamatot, kāpēc viņi tā domā. Bieži izmantojam salīdzināšanu ar reālās dzīves situācijām, kas viņiem palīdz drošāk vilkt paralēles un paust savu viedokli.

➤ **Kādas ir lielākās grūtības, ko esat ievērojusi, ar kurām skolēni saskaras?** Grūtības mums ļauj izkāpt no komforta zonas, tā ir iespēja attīstīties! Ja nopietni, tad tas varētu būt pacietības trūkums, grūtības sagādā tieši sākums – iekustēšanās, kamēr grāmata "paņem".

Šis pulciņš ne tikai rosina skolēnu interesi par grāmatām, bet arī palīdz viņiem attīstīt būtiskas prasmes kā domāšanu, iztēli, spēju izteikt sevi un dalīties ar citiem. “Ceļojums grāmatu pasaulē” ir vieta, kur lasīšana pārtop aizraujošā piedzīvojumā, iedvesmojot skolēnus turpināt atklāt arvien jaunas literatūras pasaules.

Sofija Emīlija Volbeta 11. a



– Jūsu dēlam ir ļoti sliktas atzīmes ģeogrāfijā.

– Tas nekas. Ar mūsu ienākumiem viņš tāpat nekur tālu neceļos.



Ķīmijas skolotājs nonācis slimnīcā. Blakus gultā gulošais līdzjūtīgi jautā:

- Vai autoavārija?

- Nē, drukas kļūda ķīmijas mācību grāmatā



Matemātikas skolotāja:

- Tagad, bērni, es uzdošu jums jautājumu un jūs atbildat ļoti ātri. Cik ir 2 plus 8?

Visa klase:

- Ļoti ātri!



CIEMIŅI IEPAZĪST MŪSU SKOLU UN SALASPILS NOVADU



Nordplus: Starptautisks dzinējspēks, STEM un izaicinājumi aiz kadra

No 16.-22. martam mūsu skolā valdīja neierasta kņada – pie mums viesojās skolēni un skolotāji no Dānijas Fjelsø Friskole un Lietuvas Vitlio licėjus. Kādēļ? Jo šoreiz mūsu skola kļuva par mājvietu Nordplus projekta mobilitātei. Tā bija aizraujoša un piepildīta nedēļa, kurā apvienojās draudzīga sadarbība, radošums un praktiska darbošanās STEM/STEAM jomā.

Taču aiz katra smaidīga foto un veiksmīgas prezentācijas stāv milzīgs darbs, ko parasti redz tikai paši organizatori. Uz sarunu par projektu aicināju skolotāju Rutu Ilgažu.

Kā Jūs nokļūvat projektā?

Starptautiskos projektos ne viss vienmēr notiek pēc plāna. Pēkšņi izrādījās, ka skolotāja Ieva netika uz Lietuvu. Tas bija liels izaicinājums, taču mēs esam komanda – operatīvi pārkartojāmies un darījām visu, lai projekta gaita neapstātos.

Kas šoreiz bija jūsu partneri?

Mums viesos bija dāņi un lietuvieši. Tas palīdzēja veidot ciešāku saikni starp visām pusēm.

Ko viesi darīja Salaspilī?

Uzsvars bija uz STEM priekšmetiem, tāpēc rādījām uzņēmumus un visus nozīmīgos objektus tepat Salaspilī. Skolēniem ļoti patika praktiskā darbošanās – piemēram, pie skolotājas Ievas viņi veidoja animācijas.

Cik daudz pūļu prasīja tieši saimnieciskā puse un organizēšana?

Tas ir milzīgs darbs. Manā ziņā bija ne tikai sagaidīt viesus un vadīt ekskursijas, bet arī pilnībā nodrošināt visu ēdināšanas procesu.

Kā tika risināts jautājums par nakšņošanu?

Dāņi izvēlējās dzīvot viesnīcā, savukārt lietuviešu skolēni dzīvoja mūsu skolas bērnu ģimenēs. Tas viņiem ļāva iepazīt mūsu ikdienu pavisam tuvu.

Kas viesiem mūsu skolā šķita visnepierastākais vai pat pārsteidzošs?

Abām partneru skolām lielākais šoks bija tieši par mūsu lielo skolēnu skaitu. Viņiem tas mērogs šķita negaidīti iespaidīgs.

Nedēļas noslēgumā skolēni prezentēja paveikto, dalījās ar secinājumiem un saņēma apliecinājumus par dalību.

Īpašs paldies mūsu viesģimenēm — Ancei, Jānim, Maijai, Elizabetei, Līvai un Ritai, kas laipni uzņēma pie sevis Lietuvas skolēnus. Jūsu atbalsts, sirsnība un rūpes palīdzēja viesiem justies kā mājās!

Paldies mūsu viesiem par atsaucību, enerģiju un lielisko sadarbību, kā arī visiem iesaistītajiem skolotājiem par ieguldīto darbu! Ceram, ka šī tikšanās kļūs par skaistu sākumu turpmākai sadarbībai.

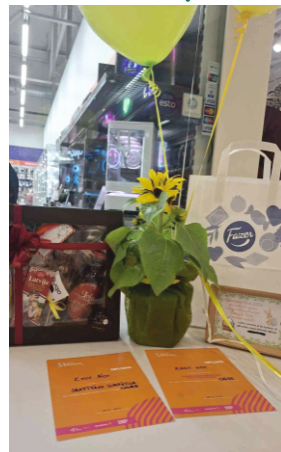
Mārtiņš Razgals 9.e

SKOLĒNU UZŅĒMUMU TIRDZIŅŠ

Salaspils 1. vidusskolas skolēni parāda, ka labs bizness var sākties jau skolas solā, risinot problēmas, ar kurām saskaramies katru dienu.

Starp daudziem uzņēmumiem īpaši izceļas “KnotNot”, kas ražo plastmasas vadu organizatorus, arī “HoldMe” uzņēmums, kurš piedāvā 3D printētus telefona turētājus.

Abiem projektiem ir viena kopīga lieta — skolēni pamanīja problēmu un nāca klajā ar risinā-



jumu. Neviens viņiem nepateica, ko darīt. Viņi to izdomāja paši, un tas tiešām ir cieņas vērts.

Interesanti, ka arī mūsu skolā nesen varēja sastapt šādus tirdziņa standus. Skolēni izvietoja savus produktus, un ikviens varēja apstāties, apskatīties un nopirkt. Tā nebija teorija no mācību grāmatas, tas

bija īsts tirgus, īsti pircēji un īsta nauda. Nākamreiz, kad redzat šādu stendu skolā, neejiet garām. Iespējams, rokās turēsiet kaut ko, ko izdomāja jūsu klasesbiedrs.

Īpaši jāpateicas karjeras konsultantei Solveigai Kotānei-Daukstei un direktores vietniecei Vinetai Mužaļevskai par lielo atbalstu!

Elza Porniece 11.b

ES MĀJAS VIKTORĪNA “ES ZINU”



2026. gada 20. martā EP vēstnieku skolas audzēkņi Elza Viļuma, Odrija Asare, Denija Slišāne, Aleksandrs Tupe un Deivids Bondarenko kā komanda “EiroPrāti” piedalījās ES mājas rīkotajā viktorīnā “ES zinu”, kas tika rīkota, lai sagatavoties 2026. gada Eiropas eksāmenam. Cīnoties ar vairāku skolu komandām, mūsu skolas skolēni izcīnīja 1. vietu un 300 eiro naudas balvu.

Komandai bija jāspēkojas vairākos raundos, izmantojot savas zināšanas, komandas atbalstu, spēju pārliecinoši uzstāties publikas priekšā un pārliecību par savām prasmēm. Komanda papildināja zināšanas par ES parlamenta simboliem, tās vēsturi, izveidi un pamatiem, dalībvalstīm un galvaspilsētām, institūcijām, ekonomiku un politiku, kā arī cilvēktiesībām.

Viktorīnā kopumā piedalījās 10 komandas, mūsu skolas komanda bija vienīgā komanda no Pierīgas un cīnījās ar 9

Turpinājums 4. lpp ->

Turpinājums no 3. lpp ->

citām Rīgas vidusskolām, pamatskolām, ģimnāzijām, tehnikumiem un privātskolām.

Komandai palīdzēja sagatavoties EP vēstnieku skolas vadītāja Daina Tauriņa, un audzēkņus uz viktorīnu pavadīja un aktīvi atbalstīja skolotājs Mārtiņš Pēdājs.

Komanda ieguva plašas zināšanas par ES, radošu pieredzi un nostiprināja savas komandas prasmes un saikni, domājot kopā.

Komandas emocijas un pārdomas pēc uzvaras: "Pavisam milzīgs šoks par 1. vietu. Domāju, ka vienkārši pavadīsim labi laiku, bet no visām Rīgas komandām sanāca tikt topā. Ļoti patīkams pārsteigums." "Kad tika paziņots, ka esam ieguvuši 1. vietu, mēs piedzīvojām milzīgu prieku, lepnumu un gandarījumu par paveikto. Mēs ne tikai paplašinājām savas zināšanas par Eiropas Savienību, bet arī iemācījāmies sadarboties komandā, uzklaut citus un kopīgi pieņemt lēmumus. Turklāt mēs ieguvām 300 eiro balvu, ko varēsim izmantot savām vēlmēm. Tas būs lielisks veids, kā atzīmēt mūsu panākumu."

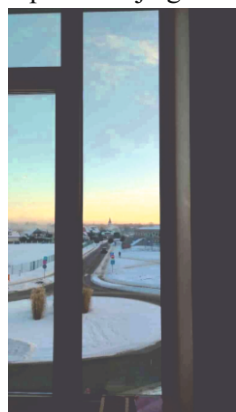
Liels prieks par mūsu skolas audzēkņu panākumiem un vēlmi piedalīties dažādos konkursos. Cerams, ka skolas vārds tiks nests vēl tālu!

Elza Viļuma 9.c

IEPAZĪSIM MŪSU SKOLAS 211. KABINETU



Sveiks, lasītāj! Šodien mēs iegriezīsimies 211. datorikas kabinetā. Pārsvārā šeit saimnieko skolotājs Mārcis, skolotājs Sandijs un skolotājs Daniils ar savu audzināmo 8.b klasi. Lai gan kabinetu pārsvārā aizpilda datorikas stundas, robotikai arī pietiek vietas. Ja kādreiz telpā paliek par šauru, tad var atvērt lielās durvis un apvienot ar blakus esošo datorikas kabinetu. Manuprāt, šis ir viens no pievilcīgākajiem kabinetiņiem skolā, jo saulīte caur logu izgaismo to, paveras skats uz stadionu un pilsētu, kā arī nedrīkst aizmirst pašu svarīgāko - draudzīgo izkārtojumu. Ap skolotāja galdu virto patīkama atmosfēra. Uz ziņojumu dēļa ir piesprausti 8.b klases diplomu, atzinības un sirsnīgas kopbildes, protamas, arī krāšņais karogs. Uz interaktīvās tāfeles tup maza, piemīlīga kapibara, bet tā nav vienīgā, iespējams, skolotājs ir iemīlējis šos dzīvnieciņus. Datori ir izvietoti četrās rindās, nešpetnākie skolēni jau zina, kur jāsēž, lai skolotājs nemanītu, kas notiek datorā, bet, sēžot pie loga, var izbaudīt skatu. Lai nu kā, bet katram ir sava mīļākā vieta. Paldies skolotājiem par neaizmirstajām un interesantajām stundām, kur vajag iedziļināties un izprast!



Matīss Začs 9.a

Matīss Začs 9.a

AIKSARDZĪBA PRET ĶIMIKĀLIJĀM

Balstoties uz jaunākajiem zinātniskajiem pētījumiem, Eiropas Parlamenta Nodarbinātības un sociālo lietu komiteja ir pieņēmusi nostāju par direktīvu, lai pasargātu darbiniekus no mutagēnām, kancerogēnām un reproduktīvajai sistēmai bīstamām vielām, kā arī uzlabotu darba apstākļus profesijās, kurās ar šāda tipa vielām saskaras bieži.



<https://ej.uz/i8g9>

Stingrāki ierobežojumi paredz samazināt atļauto vielu daudzumu nozarēs, kur tas ir iespējams. Noteikumi skars tādas vielas kā kobalts un tā neorganiskie savienojumi, izoprēns, policikliskie aromātiskie ogļūdeņraži, dioksāns, kā arī metināšanas dūmi. Savukārt, ražošanas procesos, kuros nebūs iespējams ievērot noteiktās robežvērtības attiecībā uz vielu daudzumu, darba devējiem būs jānodrošina katram darbiniekam atbilstoši aizsarglīdzekļi un iespēja regulāri ieturēt pauzes, atrodoties drošā un tīrā vidē.

Tāpat tiks pievērsta papildu uzmanība neatliekamās palīdzības dienestu darbiniekiem, kuri ikdienā saskaras ar bīstamām vielām. Viņiem būs obligāti jānodrošina aizsarglīdzekļi, kas pasargā no saskares ar šīm vielām.

Pēc veiktajiem aptuvenajiem aprēķiniem tiek lēsts, ka nākamo 40 gadu laikā būtu iespējams novērst 1700 plaušu vēža gadījumu un 19 000 citu saslimšanu.

Karlina Koršuna 12.b

SKOLĀ PIRMO REIZI VIESOJAS LABKLĀJĪBAS MINISTRS



9. aprīlī mūsu skolā ieradās labklājības ministrs Reinis Uzulnieks un viņa padomnieks Oskars Kastēns. Uz sarunu ar Eiropas Parlamenta vēstnieku skolu aicināju es, Dārta. Šis jau ir otrais ministrs, kas šogad ciemojies mūsu skolā.

Skolēni ar interesi uzdeva jautājumus. Temati bija no pārtikas cenām līdz pensijām. Diskusijā tika apspriesti arī jauniešu nodarbinātības jautājumi, izglītības nozīme nākotnes karjeras veidošanā, kā arī valsts atbalsts ģimenēm. Ministrs centās sniegt saprotamas un izsmeļošas atbildes, uzsverot, ka jauniešu iesaiste un viedoklis ir ļoti svarīgs valsts attīstībā.

Pasākuma noslēgumā skolēniem bija iespēja uzņemt kopīgas fotogrāfijas un personīgi aprunāties ar viesiem. Protams, neizpalika ministra paraksts skolas viesu grāmatā un pastaiga pa skolu.

Dārta Novika 11.b



Skolotāja:

– Ko tu gribi sasniegt dzīvē?

Skolēns:

– Vispirms piektdienu.



MANI MĀJDZĪVNIKI IEPAZĪSTI ANCES KAĶĒNU!



Mājdzīvnieki ir daudzu skolēnu ikdienas draugi un uzticami sabiedrotie. Neatkarīgi no tā, vai tas ir uzticīgs suns, rotaļīgs kaķis vai pat eksotisks dzīvnieks, mājdzīvnieki bagātina mūsu ikdienu. Šajā rakstā tu varēsi uzzināt par 12.a klases skolnieces Ances pūkaino mīluli!

Kā sauc tavu kaķēnu? Kāds ir viņas vecums? Manu kaķi sauc

Rasa, viņa šobrīd ir 11 mēnešus veca!

Kā Rasa nonāca pie tevis? Par mājdzīvnieku ar ģimeni domājām ilgi, bet gaidījām īsto brīdi. Kaķēna meklējumi sākotnēji bija neveiksmīgi, taču tad saņēmām ziņu no paziņām, ka citā ģimenē ir piedzimuši kaķēni, kas meklē mājas, un tieši mūsu kaķēnīte bija palikusi neaizrunāta! Savā ziņā, mazā Rasa atrada mūs, ne otrādi.

Kā tava ikdiena ir mainījusies kopš kaķēna ierašanās tavā mājā? Kopš Rasa dzīvo pie mums, man ir vajadzējis pielāgot savu ikdienu viņai. Esmu ieviesusi rutīnu ar barošanu, spēlēšanos un iešanu ārā, lai Rasa justos pēc iespējas labāk!

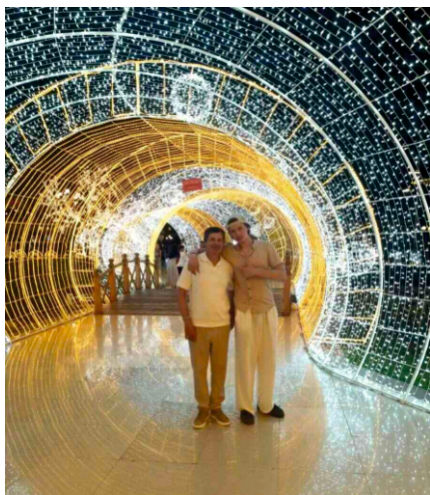
Kāda Rasa ir pēc rakstura? Ko viņai patīk darīt? Rasa ir ļoti draudzīgs kaķis! Viņa mīl pavadīt laiku spēlējoties un esot blakus mūsu ģimenei. Protams, viņai patīk arī nākt mīļoties tad, ja tas notiek pēc viņas pašas noteikumiem, kad viņa to ir iecerējusi. Ja varētu, viss, ko viņa labprāt darītu, ir ēstu gaļu, ietu ārā un saldi gulētu savā gultiņā!

Ko tu esi iemācījiesies par atbildību, kopš tev ir mājdzīvnieks? Kopš Rasa ir pievienojusies mūsu ģimenei, apzinos, ka esmu atbildīga par vēl vienu mazu dzīvībiņu. Apzinos, ka ir lietas, kas man jādara savādāk, un grafiks, kas jāievēro, lai nodrošinātu Rasai pēc iespējas labāku vidi!

Paldies Ancei par sniegto interviju! Lasītāj, ja esi aizdomājies par mājdzīvnieka iegādi ceru, ka šis raksts tev palīdzēja vairāk izprast ikdienas dzīvi kopā ar mājdzīvnieku.

Marta Elīza Eisaka 12.a

PASAULES LOGS: SKATIENS PĀRI HORIZONTAM CEĻJUMS UZ ĒGIPTI



Ceļošana sniedz būtiskus ieguvumus personīgajai izaugsmei. Ceļojot vari paplašināt zināšanas par pasaules ģeogrāfiju, iepazīt vietējo kultūru un ēdienus, gūt jaunas paziņas, praktizēt savas svešvalodu zināšanas un izrauties no ikdienas. Lielākajai daļai cilvēku patīk ceļot un dalīties ar savu pieredzi ceļojot, arī 10. a klases skolniekam Ralfam Brokam.

Ralfs ir bijis 12 dažādās valstīs, un pēdējā no valstīm, kurā viņš bija, ir Ēģipte, tāpēc pastāsta par savu pieredzi ceļojumā uz Ēģipti.

Kad devies ceļojumā?

Ceļojums devos 25. aprīlī.

Cik ilgi tur uzturējies?

Ēģiptē es pavadīju vienu nedēļu.

Ar ko tu ceļoji?

Ceļojumā devos kopā ar ģimeni un ģimenes draugiem.

Kāds apskates objekts Tev patika visvairāk? Kāpēc?

Vislabāk man patika niršana jūrā, jo bija tāda sajūta, ka tas nav īsts, kā arī zem ūdens bija ļoti skaisti. Es biju ļoti tuvu zivīm.

Kas visvairāk Tevi pārsteidza par Ēģipti?

Ēģiptē visvairāk mani pārsteidza tas, cik daudzi cilvēki cenšas apkrāpt tūristus, arī tas, ka mūsu viesnīcai bija akvaparks.

Kādi bija vietējie cilvēki un kultūra?

Pilsētas iedzīvotājus un tuksneša beduīnus vienoja vēlme nopelnīt uz tūristu rēķina, taču beduīni izcēlās ar ko neparastu – viņu tradicionālo tēlu papildināja pārsteidzošs daudzums kvadraciklu.

Vai tu izmēģināji kādu jaunu ēdienu?

Vienīgais jaunais ēdiens, ko es ēdu bija pārcepts steiks un jēla vista.

Vai tu ieteiktu citiem tur doties? Kāpēc?

Ja tu esi uzmanīgs ar to, kā tērē savu naudu, un ar ēdienu, ko ēd, tad Ēģipte īstenībā ir diezgan forša vieta, jo, salīdzinot ar Latviju, tā ir daudz savādāka valsts, piemēram, pirmo reizi, tur lidojot, bija tik dīvaini no debesīm skatīties tuksnesī, jo ir pierasts, ka visam ir jābūt zaļam.

Paldies Ralfam, ka dalījās ar savu pieredzi! Novēlam visiem daudz ceļot un uzmanīties no krāpniekiem ceļojumu laikā!

Evija Zane Borovska, Elizabete Bērtule 11.a

JAUNIEŠIEM!!! VASARAS DARBS - KĀ SĀKT?



Vasara nav tikai atpūtas laiks - tā ir arī lieliska iespēja iegūt darba pieredzi, nopelnīt savu naudu un labāk saprast, kāda profesija tevi interesē. Lai viss izdotos veiksmīgi, svarīgi zināt trīs lietas: kur meklēt darbu, kā pieteikties un kā sagatavoties.

Kur meklēt vasaras darbu?

Skolēniem Latvijā ir vairākas drošas un pārbaudītas iespējas:

☞ Nodarbinātības valsts aģentūra (NVA)

Piedāvā īpašu programmu skolēniem vecumā no 15 līdz 20 gadiem. Darbs parasti ilgst 1-2 mēnešus vasarā.

☞ Pašvaldību piedāvājumi

☞ Vietējie uzņēmumi

Veikali, kafejnīcas, saimniecības bieži meklē palīgus vasaras sezonā.

☞ Sociālie tīkli un sludinājumi

Kā pieteikties?

1. Reģistrējies laicīgi

NVA programmai pieteikšanās sākas 6. maijā. Vietu skaits ir ierobežots!

2. Sagatavo vienkāršu CV

Pat ja tev nav darba pieredzes, vari iekļaut:

☞ skolu un klasi

☞ prasmes (piemēram, valodas, datorprasmes)

Turpinājums 6. lpp ->

Turpinājums no 5. lpp ->

☞ intereses un hobijus

3. Uzraksti īsu pieteikuma ziņu (motivācijas vēstuli)

4. Esi gatavs saziņai

Atbildi uz zvaniem un e-pastiem pieklājīgi un laicīgi.

Kā sagatavoties darbam?

☞ Padomā par savām stiprajām pusēm

Vai tev patīk darbs ar cilvēkiem? Varbūt labāk patīk fizisks darbs vai darbs dabā?

☞ Iemācies pamatlietas par darba kultūru

Punktualitāte, atbildība un cieņa ir ļoti svarīgas.

☞ Sagatavo dokumentus

Dažkārt nepieciešama:

☞ vecāku atļauja

☞ bankas konts

☞ medicīniskā izziņa

☞ Esi gatavs mācīties

Pirmais darbs nav par perfekciju - tas ir par pieredzi.

Kāpēc tas ir svarīgi?

Vasaras darbs palīdz:

☞ iegūt ierakstu CV

☞ attīstīt atbildību un patstāvību

☞ saprast, kas patīk (un kas ne!)

☞ nopelnīt savu algu

Karjeras konsultante **Solveiga Kotāne-Daukste**

DIENA AR KAMERU ROKĀS - ĒNU DIENA PIE FOTOGRĀFA

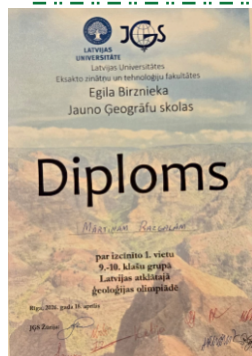


1. aprīlī norisinājās Junior Achievement Latvia organizētā Ēnu diena. Šī diena ir svarīga it īpaši 9. un 12. klases skolēniem, kuri domā par savu nākotni, kurā profesijā strādās. Šajā mācību gadā esmu ēnojusi fotogrāfa profesiju

pie Diānas Kārklīņas, kura ir pašnodarbinātā fotogrāfe Og-rē un strādā Ogres novada Kultūras un Tūrisma pārvaldē.

Ēnošanas laikā vispirms gāju uz Kultūras un Tūrisma pārvaldi, lai iepazītos ar to darbību un fotogrāfa darbus. Ar Adobe Lightroom palīdzību iemācījos pārstrādāt fotogrāfijas. Iepazinos arī ar fotogrāfes spoguļkamerām, objektīviem, dažādu kameru modeļiem un to funkcijām. Vēlāk aizbraucām uz foto studiju, mācījās pareizi uzņemt fotoatēlus ar produktiem un portretus, kas man šķita ļoti aizraujoši. Es uzsveru, ka Ēnu dienā patiešām bija vērtīgi uzzināt par fotogrāfa profesiju, jo es noteikti nākotnē nodarbošos ar fotografēšanu. Paldies Diānai par iespēju ēnot šo profesiju!

Gerda Dinbire 9.d



JGS

Mārtiņš no 9.e klases izcīnīja 1. vietu Latvijas atklātajā ģeoloģijas olimpiādē (9.-10. klašu grupā). Paldies par skolas pārstāvēšanu un lielisko rezultātu! Es ļoti lepojos ar tavu sasniegumu.

Ģeogrāfijas skolotāja **Brigita**

IEPAZĪSTIES! MŪSU VECĀKI!



Medicīna ir viena no tām jomām, kur profesijas izvēle bieži balstās ne tikai zināšanās, bet arī pieredzē un iedvesmā. Ceļš līdz ārsta profesijai parasti sākas ar interesi par cilvēka ķermeni un vēlmi palīdzēt citiem. Lai la-

bāk izprastu, kāda ir ārsta ikdiena un kā nonākt līdz šai profesijai, sagatavoju interviju ar Ances Bērziņas (7.a) mammu, kura strādā par otolaringologu.

Viņas interese par medicīnu aizsākās jau skolas laikā, kad īpaši saistoša šķita bioloģija un cilvēka fizioloģija. Vēlāk studiju laikā viņa apmeklēja otolaringoloģijas pulciņu un brīvprātīgi piedalījās dežūrās kopā ar rezidentiem, kas deva iespēju tuvāk iepazīt šo profesiju un saprast, cik daudzveidīgs ir šis darbs. Izglītību viņa ieguva Rīgas Stradiņa universitātē, bet otolaringoloģijas rezidentūru pabeidza Latvijas Universitātē.

Otolaringologs jeb LOR ārsts nodarbojas ar ausu, kakla un deguna slimību diagnostiku un ārstēšanu. Šī profesija ir pieprasīta, īpaši ārpus lielajām pilsētām. Ar šādu izglītību iespējams strādāt gan slimnīcās, gan privātp praksēs, ārstējot gan bērnus, gan pieaugušos, kā arī veicot dažādas operācijas.

Ikdienas darbs ir ļoti daudzveidīgs – tas ietver sarunas ar pacientiem un slimības vēstures noskaidrošanu, pacientu apskati, dažādu izmeklējumu veikšanu, analīžu un radioloģisko rezultātu izvērtēšanu, kā arī ķirurģiskas manipulācijas, piemēram, mandeļu vai deguna operācijas. Tāpat svarīga ir pacientu novērošana un ārstēšanas plāna izstrāde.

Runājot par profesijas priekšrocībām, viņa uzsver iespēju pašai plānot darba laiku, dinamisku ikdienu un salīdzinoši labu atalgojumu. Tomēr šim darbam ir arī izaicinājumi – ierobežots laiks vienam pacientam, liela birokrātija, emocionāli sarežģītas situācijas ar pacientiem, kā arī nepieciešamība nepārtraukti mācīties un pilnveidoties, bieži vien par saviem līdzekļiem.

Šo profesiju viņa iesaka mērķtiecīgiem jauniešiem, kuri ir gatavi nepārtraukti mācīties, kuriem patīk komunicēt ar cilvēkiem un kuri nebaidās no cieša kontakta ar pacientiem. Tas ir darbs, kas prasa lielu atbildību, bet vienlaikus sniedz iespēju reāli palīdzēt cilvēkiem un uzlabot viņu dzīves kvalitāti.

Paldies Ances mammai par sadarbību un veltīto laiku intervijai! Ja vēlies, lai arī par tavu vecāku profesiju uzraksta, droši dod ziņu e-klasē.

Marija Gerasimova 12.b



Skolotāja:

- Bērni, kā jūs domājat, cik skola ir augsta?

Jānītis:

- 1m 50cm.

- Kāpēc tu tā domā?

- Jo skola man ir līdz kaklam!

Kate Koronevska 8.d



Skolas avīze "Logs"

Iznāk kopš 2006.gada novembra

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

Atbildīgā par izdevumu: sk. B. Mežgale -Turlaja, rakstu korektore sk. A. Voras
Datorsalikums un makets SIA “Promostart”, Bauskas iela 58a, Rīga.