L'AVIZE

“Vai jūs zināt, cik grūti ar savām saknēm karot?

Vai jūs zināt, cik grūti no maza pumpura žuburos zarot?” /I.Ziedonis/

#8 27.03.2018.

REDAKTORES VĒSTULE

Pavasaris lēnām iezogas mūsu ikdienā. Man vislielākais vēstnesis ir skaļa putnu čivināšana kādā klusā brīvdienu rītā. Es pat neesmu dusmīga, ka viņi ir izdomājuši izveidot ligzdu pie mana istabas loga un neļaut man gulēt, kad esmu atbraukusi mājās. Es gaidu, kad paliks vēl siltāks, lai, izejot ārā, nav jāslēpj pirksti cimdos vai kabatās, ja negribu, lai tie kļūst par ledus gabaliem. Bet pat garāmgājēji ir smaidīgāki, un līksmāks prāts arī man. Šī numura pēdējie pielabošanas soļi noritējuši lēnīgāk kā ierasts, jo visādi pavasara darbi un iekavējušies mājasdarbi dega „izdarāmo darbu kaudzītē".

Par spīti visam – Tavās rokās 2018. gada pirmais pavasara L'avīzes numurs!

Diāna Birģele, 11.5

Avīzes tapšanā piedalījās:

Vāka autore: Estere Minkeviča (11.5). Gusts Ābele, (7.1), Ādams Lapiņš (12.5), Anna Apīne (11.5), Kristiāna Būcena (9.3), Leora Gadžiramazanova (9.3), Aribella Jauja (9.3), Dārta Evita Ragaine (9.3), Elīza Gūtmane (11.4), Kristaps Eniņš (10.1), Anna-Kristiāna Dimante (11.5), Laura Kolontaja (10.3), Anna Rutmane (10.2), Annija Trušele (9.3), kā arī īpašs paldies skolotājiem Dagnijai Ivanovskai un Andrim Zariņam.

ŠAJĀ NUMURĀ:

3 Mūsu skolas dzīvnieki
5 Skolas tradīcijas turpinās
7 Skolas karaļpāris
9 Ko ēst pusdienās?
12 Ievas Vāveres domas
15 Kur smelties motivāciju?
18 Žūrija 2017
21 Kultūras dveša
23 Ādams Lapiņš un dzeja
24 Eiforijas sīrupā
25 Horoskopi

Esam sportiski!

1.martā notika aerobikas sacensības pamatskolai. Katru gadu sacensību dalībnieki izlozē tēmu par vienotu tematu. Šī gada temats bija dzīvnieki, un katra klase izlozēja dzīvnieku, kam būtu jāatspoguļojas viņu tērpos un priekšnesumā. Klašu izlozētās tēmas: 7.1 – suņi, 7.2 – zirgi, 7.3 – lāči, 8.1 – pērtiķi, 8.2 – sivēni, 8.3 – krokodili, 8.4 – peles, 9.1 – vardes, 9.2 – čūskas, 9.3 – papagaiļi un 9.4 – zaķi.

Izlozētās tēmas deva iespēju izpausties un attīstīt radošumu, jo izveidot tērpus, kas līdzinās kādam dzīvniekam, ir ļoti grūti, un šajos tērpos arī jādejo. Manuprāt, 8.3 klasei vislabāk izdevās savos tērpos parādīt izlozēto dzīvnieku . Daudzu klašu tērpos varēja manīt tikai kādu elementu, kas norāda uz dzīvnieku, bet 8.3, klase bija saģērbusies viscaur zaļa, gluži kā krokodili. Vienu no interesantākajiem tērpu risinājumiem bija izvēlējusies 9.2 klase, uzvelkot koši rozā zeķes, tērps gan neizskatijās sevišķi līdzīgs čūskām, bet ideja bija ļoti interesanta.

Dažas klases savos priekšnesumos iesaistīja arī audzinātājas. Skolotāju piedalīšanās priekšnesumos skatītājos izraisīja sajūsmu un skaļas ovācijas. Tiklīdz starp skolēniem parādījās arī skolotāji, priekšnesums uzreiz kļuva daudz aizraujošāks un piesaistīja lielāku uzmanību, un izpelnījās augstāku žūrijas novērtējumu.

Ar kausiem un diplomiem tika apbalvotas klases, kas ieguva pirmās piecas vietas. Piekto vietu ieguva 7.3 klase, ceturtajā vietā - 9.4 klase, bronzas godalgu saņēma 8.1, otrā vieta tika piešķirta 9.3 klasei un augstāko punktu skaitu ieguva 8.3 klase, kas arī tika apbalvoti kā sacensību uzvarētāji. Tika piešķirti diplomi arī par "labāko pusceļa ideju", ko ieguva 8.2 klase, ar lielāko dalībnieku skaitu piedalījās 7.1 klase, "izcilākajos tērpos" uzstājās 9.3 klases skolēni. Tā kā es pati mācos 9.3 klasē, tad varu teikt, ka tērpu veidošanā mēs tiešām ielikām daudz laika un pūļu, paši batikojot krekliņus savam priekšnesumam, un mēs jūtamies ļoti patīkami, ka arī žūrija to pamanīja un spēja novērtēt mūsu tērpus.

Lai gan no sākuma nevienam nepatīk, ka atkal vesela mēneša garumā būs jāatrod laiks mēģinājumiem, tomēr beigās visi ir apmierināti, jo šīs sacensības ļoti satuvina klasi un uzlabo savstarpējās attiecības.

Dārta Evita Ragaine, 9.3 klase

Valentīndienas balle pamatskolā...

Šī gada 23.februārī norisinājās pamatskolas Valentīndienas balle. Šogad tās tematika bija *Black White & Gold.* Ballē viesojās divas grupas: *A4* un *The Cloudlines*. Vakars sākās ar balles Prinča un Princeses titula izvēli. Pie ieejas

vajadzēja izvēlēties divus no jau iepriekš izvēlētajiem kandidātiem. Diemžēl uz pasākumu ieradās ļoti maz cilvēku. No visiem kandidātiem tikai viens ieradās uz balli. Beigās pēc vairākām pārbaudēm princeses titulu ieguva Kristiāna Būcena no 9.3 klases, bet prinča titulu - Marts Dāvids Cinis no 8.2 klases. Pazīstamas dziesmas skanēja visu vakaru, kā arī fotografēties salonā varēja līdz pat balles noslēgumam. Lai gan uz balli ieradās neliels skaits cilvēku, visiem tāpat bija jautri.

Liels paldies vakara vadītājiem Artūram Apsītim un Loretai Vasiļevskai, kā arī fotogrāfei Līvai Kaufmanei!

Annija Trušele, 9.3

... un vidusskolā

Valentīndienas balle ĀVĢ vidusskolas jauniešiem nu jau ir izveidojusies kā tradīcija. Tā ar katru gadu piesaista aizvien vairāk jauniešus un tiek gaidīta ar lielu prieku un nepacietību. Arī plānotāji - skolēnu pašpārvalde - iegulda daudz darba un cenšas, lai tā izdotos arvien patīkamāka un ierautu mīlestības virpulī vairāk jauniešu. Šis gads nebija izņēmums - bija dzīvā mūzika, par kuru parūpējās 3 dažādas grupas - *A4*, *Cloudlines* un *Blue Jean Serenade* -, bija dejas, spēles un pārbaudījumi, kuros noskaidrojām šī gada karaļpāri: Lauru Bizūni (11.1) un Eduardu Ezeru (12.6). Gaisā virmoja mīlestība un patīkams saviļņojums!

Laura Zemīte, 12.6

Ko domā mūsu skolas karalis un karaliene?

1. Uz vientuļas salas Tu vari ņemt līdzi trīs lietas. Ko Tu ņemtu un kāpēc?

Laura: Savu *emergency kit*, jo tur iekšā ir viss, kas katrai meitenei ir nepieciešams, vēl saulesbrilles, jo man nepatīk, ka saule spīd acīs, un Eduardu, jo bez viņa būtu garlaicīgi.

Eduards: Aladina lampu, zelta zivtiņu un mazliet krāpšos, jo trešās lietas vietā izvēlos ņemt Lauru.

2. Kas, Tavuprāt, ir laime un kas Tevi dara laimīgu?

Laura: Laime ir tad, kad jūtos labi un saprotu, ka nav nekā, par ko uztraukties. Mani laimīgu dara cilvēki un vienkāršas lietas.

Eduards: Laika pavadīšana ar sev tuviem cilvēkiem, ar cilvēkiem, kuri liek aizmirst par pārējām pasaules problēmām.

3. Kas ir jūsu mīļākā kopīgā nodarbe?

Laura: Pankūku cepšana.

Eduards: Pastaigas.

4. Kāda bija Tava reakcija, kad dzirdēji, ka saņēmi šo nomināciju?

Laura: Smējos un smaidīju, jo abi esam traki un neveikli.

Eduards: Biju pārsteigts un laimīgs.

5. Kāda, Tavuprāt, ir panākumu atslēga uz ilgstošām un noturīgām attiecībām?

Laura: 3 *kurvīši*.*

Eduards: Vienpusēja izpratne un abpusēja sapratne, godīgums un uzticība.

6. Kas ir Tava iecienītākā recepte?

Laura: Canelloni makaroni ar vistu un sieru vai lulū desu pica.

* Laura noraidīja Eduarda pirmos trīs aicinājumus kopā pavadīt laiku, līdz piekrita!

Eduards: Vistas fileja marinādē ar rīsiem.

7. Kā Tu tiec pāri ikdienas grūtībām?

Laura: Parunājot ar Eduardu vai apēdot ko garšīgu.

Eduards: Es esmu (dienesta viesnīcas) karalis, man nav grūtību.

8. Kāds ir Tavs dzīves moto?

Laura: Dari tikai to, ko uzskati par pareizu, un uzticies tikai sev.

Eduards: Galvenais ir piedalīties.

9. Kā vislabāk pavadīt lietainu brīvdienas pēcpusdienu? Kā – saulainu?

Laura: Lietainu – skatoties kādu labu filmu un ēdot popkornu, bet saulainu vislabāk pavadīt ārā, pastaigājoties un ēdot saldējumu.

Eduards: Lietainā laikā labāk laiku pavadīt ar savu otro pusīti, bet saulainā laikā ārā jābauda labais laiks.

Seko L'avīzes jaunumiem arī *Instagram* @laviize.

Veselīga maltīte – ieguvums nevis nogurums

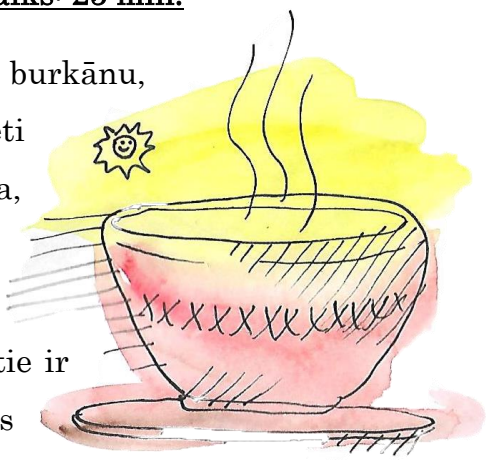
Bieži mēs esam tik aizņemti ar skolas darbiem vai dažādiem hobijiem, aktivitātēm, ka īsti nepievēršam uzmanību savai ēdienkartei – galvenais, ātri remdēt izsalkumu. Tāpēc vēlos dalīties ar padomiem ātri pagatavojamām, baudāmām un veselīgām pusdienām.

Pirmkārt – ēdienreizēs iekļauj pēc iespējas vairāk svaigu vai vārītu/tvaicētu dārzeņu. Tie ir bagāti ar dažādiem vitamīniem, kā arī nodrošina labu vielmaiņu, dod enerģiju.

Otrkārt – neaizmirsti arī par pākšaugiem! Tie ir bagāti ar proteīnu, minerālvielām un vitamīniem (piemēram, vitamīns B1, magnijs, cinks un dzelzs). Turklāt pākšaugi ir lielisks šķiedrvielu avots. Tie ir barojoši, taču nepadara cilvēku resnu, jo, neskatoties uz lielo uzturvielu apjomu, tajos ir maz kaloriju. Mani iecienītākie ir turku zirņi, lēcas un ķīnas pupiņas.

Visas minētās maltītes es parasti sagatavoju iepriekšējā vakarā un skolā uzsildu.

- **Saule bļodiņā/burciņā – zeltainā biezzupa. Laiks: 25 min.**



Tev vajadzēs ¼ maza ķirbja, ½ saldā kartupeļa, 1 burkānu, 1 sīpolu, 2 ķiploku daiviņas, turku zirņus (konservēti vai paša vārīti), ½ bundžiņa kokosriekstu piena, garšvielas (sāls, karijs, kurkuma, bazliks, paprikas pulveris). Nomizo un sagriez kartupeli, ķirbi, burkānu, sīpolu, ķiploku, liec vārīties. Kad tie ir gatavi, ūdeni nolej atsevišķā traukā – tas būs nepieciešams. Sasmalcināšanai es izmantoju rokas blenderi. Blenderējot pakāpeniski pievieno pāri palikušo dārzeņu ūdeni, līdz masa iegūst biezeņa konsistenci. Pievieno garšvielas un kokosriekstu pienu pēc izjūtām. Beigās pieber turku zirņus, visu kārtīgi samaisa. Voila! Iesaku ēst ar graudu maizi.

- **Kiš miš ar rīsiem – sautējums. Laiks: 20 min.**

Liec vārīties glāzi rīsus (iesaku izmantot pilngraudu). Šajā laikā nomizo un sagriez ripiņās burkānu un brokoļus (ja neesi iecienījis, tad tā vietā izmanto puķāpostus, briseles kāpostus), sēnes. Burkānus un brokoļus liec klāt rīsiem. Pa to laiku uz pannas apcep sīpolu, ķiploku un sēnes. Kad rīsi ar dārzeņiem ir gatavi, liec visu pannā pie sēnēm. Pievieno garšvielas un konservētos zaļos zirnīšus vai kukurūzu pēc izvēles. Visu kārtīgi samaisa, un ir gatavs pasniegšanai. Ja vēlies, klāt sagatavo vistas fileju.

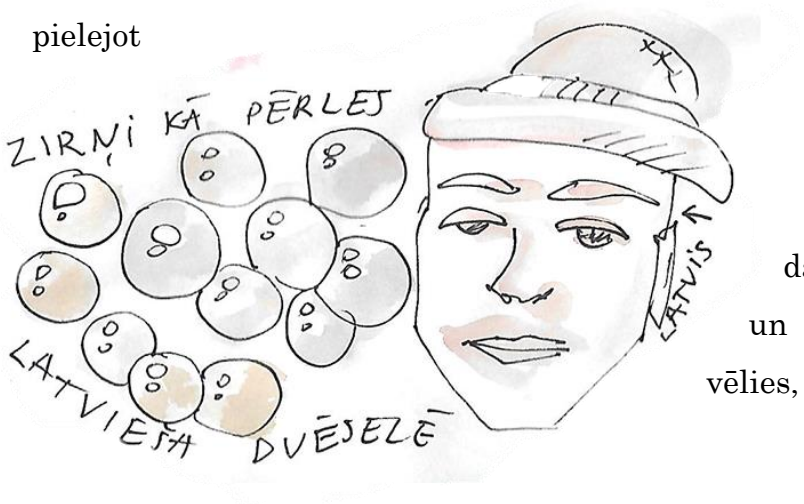
- **Tomātu sprādziens – pasta ar tomātu mērci. Laiks: 20 min.**

Liec vārīties rudzu, griķu vai auzu pastu (izvairīsimies no kviešu izstrādājumiem). Pa to laiku uz pannas apcep sīpolu un ķiploku. Sagriez mazās daiviņās 2 – 3 vidējus tomātus (tas atkarīgs no pastas daudzuma) un liec pannā, pievieno sakapātu baziliku un garšvielas pēc izvēles. Kad pasta ir gatava, pievieno to sagatavotajai tomātu mērcei. Visu kārtīgi samaisa, un var mieloties. Klāt iesaku sagatavot svaigos dārzeņu salātus.

Ja vēlies, tad arī gaļu.

- <u>Latviskais latvietis – pelēkie zirņi ar dārzeņiem. Laiks: 30 min</u>.

Glāzi zirņus iemērc ūdenī 12 h pirms gatavošanas. Liec vārīties izmērcētos zirņus. Nomizo burkānu un divus kartupeļus, pusi kāļa saknes, bieti. Dārzeņus sagriež apmēram vienādos lielumos. Liek uz pannas apcepties, ik pa laikam pielejot mazliet ūdeni (lai sautējas). Pievieno sāli un piparus. Kad zirņi ir gatavi, tos pievieno dārzeņiem, kārtīgi samaisa, un ir gatavs pasniegšanai. Ja vēlies, vari papildināt ar gaļu.



Anna Apīne, 11.5

<u>Cien. ĀVĢ saimei piederīgie!</u>

<u>Absolventi, esošie un bijušie darbinieki, skolēni un viņu vecāki!</u>

Gatavojoties Āgenskalna Valsts ģimnāzijas 330 gadu jubilejai un veidojot izstādi "Mācību grāmatas toreiz ...", lūdzam atsaukties aicinājumam uz laiku (no 2018.gada 10.martam līdz 1.decembrim) ziedot, aizdot mācību grāmatas, kas izdotas līdz 1940.gadam.

Grāmatas, tām klāt pievienojot aizdevēja vārdu, uzvārdu, kontakttālruni, e- pasta adresi, lūgums nogādāt Āgenskalna Valsts ģimnāzijā Lavīzes ielā 2A, atnesot tās uz skolas bibliotēku vai atstājot pie skolas dežuranta.

Intervija ar Ievu Vāveri

Šoreiz mūsu avīzīte vēlējās intervēt kādu no jaunajiem skolotājiem. Viena no tām ir latviešu valodas un literatūras skolotāja Ieva Vāvere, kura mūsu skolā strādā otro mācību gadu.

Kas Jūs ir mudinājis kļūt par skolotāju?

Man īstenībā nebija tāda konkrēta mērķa kļūt par skolotāju, bet sanāca tā, ka man skolā labi padevās humanitārie priekšmeti, tāpēc es izvēlējos studēt par latviešu valodas un literatūras skolotāju, un te nu es esmu. Augstskolā mums vienmēr tika teikts, ka "skolotājs ir Dieva darba turpinātājs uz zemes". Zināmā mērā es tam piekrītu, jo šī ir diezgan priviliģēta profesija tādā ziņā, ka mums ik dienu tiek dota iespēja ko mainīt, uzlabot, likt aizdomāties, ieinteresēt. Tas notiek abpusēji, jo, lai arī ne vienmēr to izpaužu, bet daudz mācos arī no skolēniem. Skolotāja darbs - tā ir ļoti liela atbildība.

"Skolotāja darbs - tā ir ļoti liela atbildība."

Kā Jūs spējat iegaumēt visus skolēnu vārdus?

Godīgi sakot, es vēl joprojām nespēju visus vārdus iegaumēt. Piemēram, man ir vienmēr grūtības atšķirt Katrīnas, Karīnas, Karlīnas un Ketrinas. Mēdzu arī skolēnus uzrunāt uzvārdos. Lai atcerētos dažu skolēnu vārdus, ir vajadzīgs ilgāks laiks. Iegaumēju uzvedību vai kādu īpašu rīcību stundā, veidoju kaut kādas asociācijas. Bet pirmie divi mēneši kādā jaunā klasē vienmēr ir *kā miglā* – visi skolēni ir skolēni. Vispirms parasti atceros to skolēnu vārdus, kuri ir ļoti čakli vai runātīgi. Viegli iegaumēt arī tos, kuri nāk uz konsultācijām. Vārdus iegaumēju laika gaitā, sadarbojoties, darba procesā.

Kādi, Jūsuprāt, ir mūsu skolas skolēni?

Mūsu skolas skolēni dažreiz var būt nekaunīgi, mēdz paslinkot, bet ir gudri, darbspējīgi, talantīgi, vispusīgi, un tas reizēm ir gan plus, gan mīnus, jo vienmēr jāprot sadalīt laiks un uzmanība starp daudzām nodarbēm, kas

padodas. Man gribas ticēt, ka skolēni, kuri pabeiguši ĀVĢ, spēj atrast savu vietu dzīvē, jo ik dienu šeit mēs ne tikai daudz strādājam, bet arī apgūstam citas prasmes, kas būs noderīgas, piemēram, pieņemt kritiku, radoši izpausties, prasmi uzstāties un argumentēt viedokli, veidot pasākumus, sadzīvot kopā ar daudziem citiem skolēniem.

Grāmata, kuru jūs noteikti ieteiktu izlasīt visiem.

Man jāatzīst, ka, kamēr ir skola, es lasu vai pārlasu tikai tos daiļdarbus, kuru apguve paredzēta mācību plānā. Šobrīd mana ikdiena aizrit ar I. Ziedoni, R. Blaumani, M. Zālīti, K. Elsbergu un M. Melgalvu. Vasarā ir vairāk laika iedziļināties arī citos daiļdarbos. Es esmu pārliecināta, ka katram cilvēkam ir kāda sava grāmata vai autors, kurš ir tuvs, tādēļ grūti ieteikt ko vienu. Bet, ja nu tomēr jāizvēlas, iesaku K. Skalbes pasakas, tās nekad nenoveco, ir skaistas, tajās ir dvēselisks dziļums, viedums, arī smeldze. Burvīga valoda.

Kādu mūziku Jūs pārsvarā klausāties, kādi ir Jūsu mīļākie izpildītāji?

Es klausos ļoti dažāda veida mūziku. Regulāri interesējos, kas notiek gan Latvijas, gan ārzemju mūzikas pasaulē. Īstenībā mūzika citreiz pat dominē pār literatūru, jo to var klausīties jebkur, jebkad un jebkādā noskaņojumā. Es augstu vērtēju tos māksliniekus, kuri pret mūziku izturas atbildīgi, kuriem tā ir māksla, nevis veids, kā reklamēt sevi, lai tikai iegūtu popularitāti un daudz ar to nopelnītu - tam nevajadzētu būt mērķim. Man patīk džezs, blūzs, akadēmiskā mūzika, arī smagais metāls un roks, elektroniskā un industriālā mūzika. No

latviešu mūzikas izpildītājiem man patīk, piemēram, grupas "Skyforger" daiļrade, pēdējais "Instrumentu" albums, "Aurora", "Pienvedēja piedzīvojumi", "Dzeltenie pastnieki", Ainars Mielavs, Haralds Sīmanis, arī Inokentiju Mārplu, "Labvēlīgo tipu" un "Jūdas grašus" mēdzu paklausīties. No ārzemju mūzikas izpildītājiem – Son Lux, Woodkid, Björk, Ólafur Arnalds, "Mustasch", "Rammstein". Nu ļoti, ļoti daudz kas patīk, visu pat nevar nosaukt.

Kāds ir Jūsu mīļākais kārums?

Es esmu no tiem cilvēkiem, kuriem kārumi garšo, piemēram, kūkas un šokolāde.

Kādas ir Jūsu spilgtākās atmiņas no Jūsu skolas laikiem?

Skolā es biju ļoti kārtīga, vienmēr viss man bija izpildīts, allaž biju visu laikā izdarījusi, biju no tiem skolēniem, kuru visi uzskatīja par priekšzīmīgu, bet ārpus skolas gan es darīju visādas blēņas, daudz laika pavadīju, darot to, kas pašai patīk. Tie nedarbi (un arī darbi), ko mēs pastrādājām ar draugiem un vecāko brāli, arī ir tie, kas vislabāk ir palikuši atmiņā. Tā kā bērnību pavadīju Vecpiebalgas pusē, mēs mājās nesēdējām, vienmēr bija ko darīt, ko atklāt. Augām zināmā brīvībā, tādēļ arī ātri kļuvām patstāvīgi gan savos spriedumos, gan darbībās.

Kāda, Jūsuprāt, ir ideāla brīvdiena?

“Tad brīvdienās reizēm pietiek tikai izgulēties, lai to varētu uzskatīt par labu.”

Tā kā darba ritms ir dinamisks un saspringts, tad brīvdienās reizēm pietiek tikai izgulēties, lai to varētu uzskatīt par labu. Patīk tādas dienas, kurās, no rīta pieceļoties, vēl nav konkrētu plānu, kad var ļauties tam, kas tajā brīdī šķiet interesants un vajadzīgs. Man patīk aizbraukt uz jūru pastaigāties, aiziet uz kino, teātri vai izstādi. Tā kā arī brīvdienās bieži vien ir jāstrādā, tad tās pēdējā laikā pavadu mierīgi, rāmi. Noteikti ir jāatrod laiks sev, lai sakārtotu domas un uzkrātu spēkus jaunai darba nedēļai.

Ko Jūs ieteiktu skolēniem, lai viņiem būtu motivācija mācīties?

Par skolēnu motivāciju mācīties es aizdomājos bieži… Es saprotu, cik īstenībā skolēni ir pārslogoti. Gan mācību procesā, gan dzīvē ārpus skolas skolēniem ir jāsaprot, kas viņus interesē, jāpilnveido sevi. Apzinātība ir atslēga motivācijai. Leora Gadžiramazanova, 9.3

Motivācija mīt katrā no mums

Lai atrastu īsto veidu, kā motivēt sevi kaut ko sasniegt, ir jāsaprot - katram vārds *sasniegums* nozīmē ko citu. Zināšanām par personību tipiem šeit ir ļoti liela loma, lai rastu atbildi uz mūžīgo jautājumu - **kā motivēt sevi, kā kaut ko panākt?**

Piemēram, ar sacensības gara kultivēšanu var motivēt sasniedzējus - pusaudžus, kuriem ir svarīgi būt pirmajiem, pamanītiem un labākajiem. Šīm personām ir svarīgi, lai treneris vai skolotājs, vai draugs ir ļoti spēcīga personība, kas spēj iedvesmot. Ja cilvēks, kas centīsies motivēt, nebūs pārliecinošs, šādi cilvēki drīzāk izsmies viņu nekā klausīsies teiktajā. Otrajā grupā ir pieskaitāmas, tā saucamās, sabiedrības dvēseles, kuras vislabāk ir motivēt, uzslavējot par paveikto. Viņi paši ir ļoti aktīvi, taču ļoti jūtīgi. Ja viņu darbu nenovērtē, šādiem cilvēkiem ļoti ātri pazūd motivācija. Trešie ir stabilitātes meklētāji, kuriem galvenā motivācija būs stabilitāte un paredzamība. Uz viņiem neiedarbojas sacensības, reitingi, skaļi pasākumi un liela cīņa. Viņi labprātāk uzturas vidē, kur nav strīdu, lielīšanās, sacensības, nav dalījuma 'labajos' un 'vēl labākajos'. Ar šiem cilvēkiem ir jāatrod laiks izrunāties. Ceturtais tips ir zinātnieki jeb eksperti. Viņus ieteicams motivēt, sniedzot atbalstu mācību vai olimpiāžu mērķu sasniegšanai. Šādu pusaudžu mērķi vienmēr ir ļoti prātīgi apdomāti, aprēķināti un iepriekš izpētīti. Tāpēc pieaugušo uzdevums ir atbalstīt viņus, kamēr tiek pieņemti lēmumi, jo tos viņi pieņem ļoti ilgi.

Tas jau ir pašsaprotami, ka katrs cilvēks atšķiras viens no otra, līdz ar to arī motivētājspēks atšķirsies. Ir cilvēki, kas savu motivāciju atrod uzreiz, ir cilvēki, kuri to atrod ar laiku, bet vienmēr būs kāds, kas neko nevar sasniegt, jo nav atradis vēl savu īsto motivācijas avotu. **Tas nav bezcerīgi, ar maziem soļiem vari sākt pozitīvu ceļu uz pārmaiņām.**

Es sevi pieskaitu to cilvēku grupai, kuri savu motivāciju atrod ar laiku. Sevī es atrodu vietu katram no iepriekš minētajiem tipiem. Viss atkarīgs no situācijas. Šis lielākoties ir galvenais iemesls tam, kādēļ es vairākus gadus nespēju atrast savus motivācijas izraisītājus. Nedaudz aizdomājoties, saprotu, ka viss atkarīgs no sabiedrības, kurā uzturos. Lai arī ikdienā to varu izskatīties

ļoti noslēgta, bet, līdzko kāds mani uzslavē par padarīto, es sāku nedaudz atvērties.

Man ir trīs veidi, kā sevi motivēt.

Cilvēki. Vienkārši cilvēki. Tā var būt vienkārši vēlme kāda dēļ kaut ko rakstīt vai darīt, tā var būt atbilde pozitīvai uzslavai, tā var būt ietekme no kaut kā negatīva, cenšoties pierādīt pretējo. Piemēram, rakstot, - kādu no savām grāmatām, mani un gan jau arī citus autorus visvairāk motivē lasītāji. Un nē, ne jau tikai tāpēc, ka lasa vai izsaka, piemēram, sajūsmu. Mani motivē arī tas, ka cilvēkiem kaut kas nepatīk – tā es iemācos samierināties ar to, ka vienmēr būs kāds negatīvi noskaņots pret tevi, un mani šajā gadījumā motivē pierādīt pretējo.

Mani arī ļoti motivē gribasspēks. Lai arī tas visiem ir liels retums – patiess gribasspēks nevēlēsies tevi pamest, un tā ir dzīves vislabākā motivācija, kas jebkādā veidā tevi nesīs uz priekšu, jo tu no tās būsi patstāvīgi motivēts brīdī, kad tev tā būs. Gribasspēku nekas nevar apstādināt.

Nekad nesapratīšu cilvēkus, kuriem nepatīk mūzika. Man mūzika ir kā gaiss. Saprotu, ka ir cilvēki, kuri nav tik lielā sajūsmā par to, bet nekad nenoticēšu, ka ir kāds, kuram vispār nepatīk mūzika kā tāda. Tā man dod enerģiju, tātad - motivācijas uzplūdumu. Ja arī tev mūzika rada pozitīvas emocijas – šī ir viena no vislabākajām taktikām arī tev.

Loģiski, ka šie nav vienīgie motivācijas cēloņi, lai arī pārējie, kurus pārzinu, man nav palīdzējuši. Bet kurš teicis, ka tie nepalīdzēs arī tev?

Šī taktika būtu nostrādājusi, ja es mācētu paciesties un noturēt sevi rokās. Sevis apbalvošana. No daudziem dzirdēts, ka šis ir labs veids, kā motivēt sevi nepastāvīgi biežām darbībām, piemēram, manā gadījumā, tā būtu rakstīšana. Kā šī metode darbojas? Ļoti vienkārši – tev ir jāizdomā, kas tevi var iepriecināt vai kā sevi palutināt, bet atceries, ka tā nevar būt nodarbe, kuru tu patstāvīgi dari. Manuprāt, ļoti labas "balviņas" varētu būt, piemēram, mīļākās šokolādes apēšana vai kādas sen gribētas filmas noskatīšanās.

Lai arī ko tu darītu, vislabāk ir izdarīt līdz beigām un nepadoties. Līdzko tu pārtrauksi savu darbību, arī tava nelielā motivācija pazudīs.

Ja tas ir kāds nenoteikts, liels mērķis – dari pa drusciņai. Nevajag visu vienā dienā. Ja katru dienu kaut vai 0,1% no visa izdarīsi, ar laiku tu pie tā pieradīsi, un tev pat nebūs sev jāmeklē motivācija.

Varbūt tu esi viens no cilvēkiem, kam vienkārši ir bail realizēt savu mērķi? Tev varētu būt bail no iznākuma, jo domā, ka varēsi labāk vai ka nespēsi. Nenovērtē sevi par zemu! Šajā gadījumā motivācija, pašā augšgalā spīdēs kā baiļu pārvarēšana. Līdzko sevis noniecināšanu izmetīsi no galvas, viss aizies kā pa ledu.

Ir arī neliela iespēja, ka tu vari būt viens no cilvēkiem, kuram motivācija var būt tā sajūta, kas radīsies, piepildot savu mērķi. Teikums "Es to paveicu!" var virzīt tevi uz priekšu, un tu varēsi sasniegt praktiski jebko.

Ļoti daudzās situācijās gadās tā, ka tu vienkārši negribi to darīt, jo tev tas nepatīk. Ir pat liela iespēja, ka vairāk kā nepatīk. Piemēram, tie paši mājasdarbi. Tev nav motivācijas, jo tu to nemaz nevēlies darīt. Loģiski, ne? Bet padomā, ja tu saskatītu katrā naidīgajā lietā kaut ko pozitīvu. Kaut vai kaut ko nelielu. Kaut vai tie paši mājasdarbi – kur ir pozitīvā puse? Zināšanas.

Vēl nav motivācijas? Pieej problēmai no citas puses. Paskaties, kā būtu, ja tu darītu pavisam ko citu, lai sasniegtu savu mērķi. Paskaties, ko darītu citi! Ņem citu pieredzi par piemēru! Ko viņi darīja, tas bija slikti, labi? Ko tev dos tas, ka tu darīsi tāpat kā viņi? Iespējams, neko daudz, jo mēs katrs esam atšķirīgs, bet tas var tev sniegt iespēju idejai.

Ir vēl simtiem dažādu motivācijas avotu. Ja tu vēl neatradi savu īsto vai papildinājumu savu motivāciju kolekcijai – neuztraucies. Dzīve ir gara! Pilna iespēju atrast ko jaunu, uzzināt ko jaunu, saprast daudz ko jaunu. Motivācija slēpjas uz katra stūra, bet vai tā ir tavējā? Tas jānoskaidro tev pašam.

Vienīgais cilvēks, kurš var tevi atturēt no saviem mērķiem, esi tu pats.

Kristiāna Būcena, 9.3

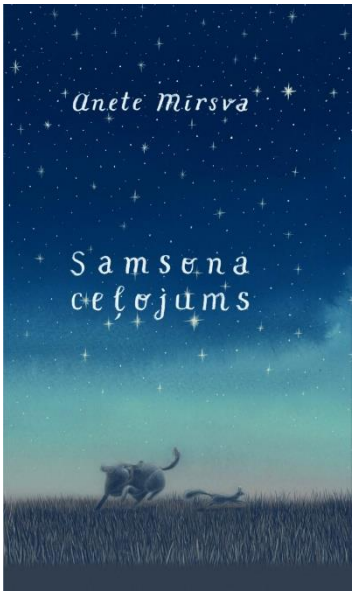
Bērnu, jauniešu un vecāku žūrija 2017

Lasīšanas veicināšanas programma "Bērnu un jauniešu žūrija" Latvijā darbojas jau kopš 2001.gada, kad Rojas bibliotēkas bērnu nodaļā piedalījās 100 bērnu, bet 2017. gadā Latvijā un pasaulē latviešu diasporās - jau vairāk nekā 20 000 bērnu, jauniešu, vecāku. Āgenskalna Valsts ģimnāzija šajā programmā piedalās kopš 2012.gada. Piedalīšanās "Bērnu un jauniešu žūrijā" jauniešiem un viņu vecākiem ļauj iepazīt jaunākos oriģinālliteratūras darbus, kā arī jaunāko tulkoto literatūru dažādos žanros par katram vecumposmam aktuālām tēmām, pārrunāt lasīto, dalīties iespaidos, satikties ar grāmatu autoriem, bagātināt sevi.

Grāmatu ekspertiem 8 mēnešu laikā bija jāizlasa 6 grāmatas no piedāvātās kolekcijas un tās jānovērtē. Jauki, ka mūsu jauniešiem ir vēlme un prieks lasīt. Kaut gan jau vairākus gadus šajā programmā nepiedalās vidusskolu jaunieši, šogad arī 9.klašu skolēni lielās aizņemtības dēļ nepiedalījās, tāpēc priecājos par tiem 7.- 8.klašu 20 skolēniem, kuri atrada laiku lasīt jaunākās grāmatas. Vecāku žūrijā piedalījās 7 skolēnu mammas, kuras dalījās arī savos iespaidos par izlasītajām grāmatām.

20. februārī lasītavā notika "Bērnu un jauniešu žūrija 2017" noslēguma pasākums, kurā jaunieši saņēma pateicības par piedalīšanos lasīšanas maratonā, pārrunāja šī gada grāmatu kolekciju un kura grāmata labāk ir patikusi.

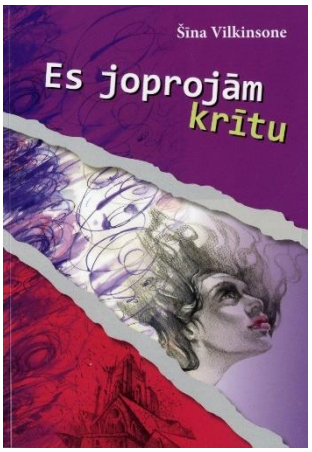
Lūk, kā šogad mūsu skolas grāmatu eksperti novērtēja 2017.gada grāmatu kolekciju:



11+ grupā **1.vieta** Anete Mīrsva "Samsona ceļojums"

2.vieta Silēna Edgāra un Pols Beorns „14 - 14"

3.vieta Eva Ibotsone „Ceļojums uz Amazoni"



15+ grupā **1.vieta** Šīna Vilkinsone „Es joprojām krītu“

2.vieta Marija Turtšaninova „Marēsi. Sarkanā klostera hronikas“

3.vieta Ilze Enģele „Sektors 18-18“

Lūk, nedaudz pārdomu par izlasītajām grāmatām, kuras jaunieši ierindoja 1.vietā:

Man patika K.Vērdiņa dzejoļu grāmata „Tētis“, jo šī grāmata lika padomāt par saviem vecākiem un par to, kā pašai būt labam vecākam nākotnē. Vēl šī grāmata bija ļoti jautra, to lasot, varēja kārtīgi izsmieties. (Marija)

Grāmata „Sektors 18-18“ ir latviešu rakstniece Ilzes Enģeles darbs fantastikas un fantāzijas žanrā. Darbība norisinās mūsu galaktikā, nākotnē. Galvenie varoņi ir 5 jaunieši, kuri dodas kosmosa piedzīvojumā. Visa darbība notiek ideālajā pasaulē. (Elizabete)

„Es joprojām krītu“, Šīna Vilkinsone. Šis aizraujošais romāns man patika, jo tajā ir notikumi, problēmas, kas var atgadīties arī reālajā dzīvē, piemēram, Lūka slimība epilepsija, attiecības starp jauniešiem.

„14 -14“, Silēna Edgāra, Pols Beorns. Galvenie varoņi bija vienaudži Adrians un Adriēns, kuri dzīvoja dažādos laikos netālu viens otra, bet ar 100 gadu starpību. Grāmatā bija ļoti interesanti notikumi, zēni, rakstot vēstules, palīdz viens otram. Pateicoties Adriēnam (21.gs.), Adrians (20.gs.) kopā ar ģimeni izglābās no 1.pasaules kara šausmām. Man patika šī grāmata arī tāpēc, ka notikumi bija neparasti. (Karīna)

„Meitene tīmeklī“, Zoji Saga. Man patika šī grāmata, jo tās galvenie varoņi bija pusaudži un tajā bija aprakstīt, kā viņi rīkojas, saskaroties ar dzīves grūtībām. (Una)

„Marēsi: Sarkanā klostera hronikas“, Marija Turtšaninova.

“Rabarberu sarkanais”, Oidira Ava Olafsdotira. Man šī grāmata patika, jo, kaut arī tā bija proza, baudu no grāmatas lasīšanas varēja gūt tādu, kādu gūst tikai no dzejas. Tāda dzejiska, dvēseliska grāmata par meitenīti Augustīni, viņas domām un redzējumu. (Evelita)

Pateicībā par iespēju piedalīties *Vecāku žūrijā* - lasīt jaunāko un aktuālāko daiļliteratūru - Sigita Silarāja un Kristīne Stašāne atzina, ka esot no sirds izbaudījušas šo pasākumu. “Darbojoties programmā *Vecāku žūrija,* vēlos veicināt meitai un dēlam interesi par grāmatām, to lasīšanu, lai sekmētu viņu intelektuālo un emocionālo attīstību, pilnveidotu prasmi koncentrēties, paplašinātu pasaules uztveri, kā arī gūtu gandarījumu un prieku, pārrunājot iegūtās atziņas,” tā raksta S.Silarāja, savukārt K.Stašāne visiem vēl veiksmi un vairāk grāmatas mīlošus bērnus un vecākus!

Pievienojoties amerikāņu filozofa un rakstnieka R.V.Emersona atziņai, ka “bez laba lasītāja nav labas grāmatas”, novēlu, lai mūsu skolā būtu vairāk labu un gudru lasītāju!

Uz tikšanos “Bērnu un jauniešu žūrijā 2018”! Lai ir, ko lasīt, lai ir, ko vērtēt, lai ir, par ko runāt, un lai ir prieks lasīt!

Ja Tev patīk fotografēt, tad ir iespēja piedalīties foto konkursā, kas tiek rīkots par godu skolas 330 gadu jubilejai.

Labākās, veiksmīgākās fotogrāfijas tiks attīstītas un no tām rudenī veidota izstāde par godu skolas jubilejai.

Nolikums skolas mājaslapā http://avg.lv/lv/home/

Kultūras garša

Gulbju ezers (ledus balets) ★★★½☆

Biju ļoti laimīga, uzzinot, ka iešu uz "Gulbju ezeru" Karaliskā Sanktpēterburgas Valsts ledus baleta izpildījumā. Ne velti to sauc par Karalisko. Visi, kas šo baletu bija redzējuši, bija sajūsmā, tāpēc gāju ar nepacietību un sagaidīju sava mīļākā baleta atveidojumu uz ledus. Protams, jau pirms tam bija skaidrs, ka tas nedaudz atšķirsies no klasiskā izpildījuma, jo tomēr tas tiek izpildīts uz slidām nevis puantēm. Jau ierodoties arēnā "Rīga", biju ļoti pārsteigta, jo skatuve bija, ja nemaldos, mazāka par mūsu skolas aktu zāles skatuvi, kas nemaz nav tik liela. Kā uz tādas varētu ietilpt ledus balets? Pats balets bija nekvalitatīvs – nekas nebija sinhroni, viss tika darīts ar tādu vienaldzību, nebija nekādu emociju pašā dejā. Tomēr šis balets nebija tikai slikts. Beigās daži dejotāji izpildīja tādas kustības, kas likās patīkamākas acīm. Jau sākumā man iepatikās dejotājs, kas tēloja ākstu, jo viņš piedeva šim ledus baletam odziņu. Ko tik viņš nepaveica! Aktīvi un emocionāli dejoja, kā arī uzmeta ļoti sarežģītu salto. Atļaušos atgādināt, ka viņš tomēr bija uz slidām un ka daudzi profesionāli daiļslidotāji joprojām šādus trikus nemāk. Manuprāt, šis uzvedums jāredz visiem kaut reizi, jo tas ir jāpiedzīvo, bet tomēr otrreiz es to nevēlētos skatīties.

Kristiāna Būcena, 9.3

Reinbovas Rouelas grāmata «Fanīte»

Kaut kas viegls un vienkāršs laiskiem brīvdienu vakariem. Stāsts par meiteni vārdā Kate, kura ir meita mazliet jukušam tēvam, māsa savai sabiedrības un alkohola atkarīgajai dvīnei Rīnai, rakstniece pasaulē populāriem fanstāstiem, mīļākā audzēkne īsa auguma daiļliteratūras profesorei koledžā un, pats galvenais, pati lielākā fane grāmatu sērijai par burvi Saimonu Sniegu. Muļķīga, aizraujoša, smieklīga, interesanta un ļoti ātri

lasāma grāmata par fanu dzīvi, pirmo mīlestību un pieaugšanu.

Latvijas Nacionālā teātra izrāde «Savādais atgadījums ar suni naktī»

Nacionālā teātra izrāde, kas tapusi pēc grāmatas ar tādu pašu nosaukumu motīviem. Ļoti interesants un aizraujošs, pamācošs stāsts par garīgi slimu puisi vārdā Kristofers, kurš nolemj rakstīt detektīvromānu par suņa slepkavību. Protams, tas nav nekāds detektīvstāsts. Grāmata stāsta par viņa ikdienu, noslēpumiem saistībā ar gādīgo tēvu un trauksmaino māti, kuru Kristofers uzskatījis par mirušu, un visādiem citādiem viņa piedzīvojumiem un pārdzīvojumiem. Izrāde ar jaukām dekorācijām, foršiem skaņu efektiem, kas lieliski attēlo galvenā varoņa garastāvokļa svārstības, un iespaidīgām projekcijām.

Madaras Dišleres filma «Paradīze 89»

Nesen uz ekrāniem iznākusi Madaras Dišleres filma «Paradīze 89». Tā vēsta par Paulu, viņas māsu Lauru un abu meiteņu māsīcām. Deviņgadniece Paula ar māsu 1989. gada vasarā dodas ciemos pie māsīcām, kuru vecāki nav mājās. Viņas izbauda pieaugušo dzīvi, vienpadsmitgadīgā Maija kļūst par tādu kā barvedi, taču, pa telefonu sarunājoties ar mammu, rodas iespaids, ka vecāki šķiras. Vēl vairāk visu saasina satraucoši ziņu sižeti par iespējamu tuvojošos karu. Vēl viens darbs par pieaugšanu, šoreiz ļoti patriotiskās noskaņās, tāpēc būtu jānoskatās sakarā ar valsts jubileju.

Latvijas Nacionālā mākslas muzeja izstāde «Vija Celmiņa. Vienpadsmit darbi un filma»

Par godu amerikāņu un latviešu mākslinieces Vijas Celmiņas apaļajai jubilejai – astoņdesmit gadiem – Latvijas Nacionālā mākslas muzeja kupola zālē vērojama izstāde ar viņas darbiem. Tā kā, ja ir vēlme baudīt mākslu, var doties uz šo izstādi. Rekomendēju aiziet arī tāpēc, ka kupola zālē iznāk ļoti jaukas bildes *Instagramam*.

Gusts Ābele, 7.1

ĀDAMS LAPIŅŠ UN DZEJA

***
nē nu jā
jā nu nē
nē jā
jā nē

***
tā kā uz miršanu

-

nē nē
viss kārtībā

***
jēzuls
izglāb mani no cilvēkiem

no grēkiem jau esmu
pestīts

***
dungo

dungo

dungo

dungo

vairs
nedungo

***
kad es saku nē
tad nē
nevienam nav jā
pārjautā
pat ja
jā

***
"neguli!"

bet policists ne
dzirdēja

Sniegpārsla

Krītu es kā sniegpārsla-
Lēnām un skaisti.
Cenšoties draudēt,
Liekot dusmām palikt mīkstām.
Visi skatās un apbrīno mani.
Piepeši kādam noķerot,
Es ātri kūstu un pazūdu
Nevienam nezinot...

Mērķis

Es nevēlos pazust tumsā,
Es vēlos tajā dejot.
Un izjust dzīvi
Ar mērķi nevis nolemtību.

Cerība

Cerība plūst caur mani,
Un ticība liek cerēt tālāk.
Nevēlos es padoties,
Vēlos tālu prom skriet.
Kur cerība attaisnojas,
Un prieks plūst caur mani.
Bet no neveiksmēm nevar aizbēgt,
Tās dzenās tev pakaļ.
Un jau atkal cerība plūst caur mani,
Un viss sākas no jauna.

~ Kata

Auns

Mācību priekšmeti, kuros veiksies: auni būs īpaši labi matemātiķi, kā arī, iespējams, atklās, ka ir talantīgi kādā sporta veidā.

Mīlestība: auni sameklēs mīlestību itin visā – sākot ar smaržīgu dzēšgumiju, līdz pat kafejnīcas pārdevējai.

Vērsis

Mācību priekšmeti, kuros veiksies: tu pat ar saviem vecvecākiem sazināsies angliski, jo šis mācību priekšmets būs piemeklējis tavu sirdi.

Mīlestība: vērši jau pēc dabas ir slinki… kas attiecas uz mīlestību, viņi vispār neiespringst, tāpēc, ja esi ieķēries vērsī, tad ej un dari.

Dvīņi

Mācību priekšmeti, kuros veiksies: dvīņus piemeklēs vēstures trakums, viņi sāks gremdēties vecās atmiņās, kuru dēļ gribēs iedzīt galvu zemē.

Mīlestība: dvīņi būs tik aizņemti ar mācībām, ka par mīlestību bez maz vai aizmirsīs, tāpēc necenties flirtēt ar dvīņiem, viņi, visticamāk, tavus signālus nejutīs.

Vēzis

Mācību priekšmeti, kuros veiksies: vēži kļūs par nākamajiem raiņiem un vilhelmiem purvīšiem, mākslā viņi jutīsies kā vēzis ūdenī.

Mīlestība: vēži tik ļoti būs samīlējušies savos mīļākajos seriāla varoņos, ka neredzēs lietas, kas notiek viņu degunu galā.

Lauva

Mācību priekšmeti, kuros veiksies: lauvas kļūs par īstiem dabas bērniem un kā īsti biologi gan iesniegs visus protokolus laicīgi, gan paspēs izpētīt katru toksisko sēnīti.

Mīlestība: lauvas izmantos savu šarmu, lai panāktu it visu, viņi izturēsies kā īsti siržulauzēji, tāpēc esi piesardzīgs, jo, kad jāaizdod nauda, nevainīgie 10 centi var acumirklī pārvērsties par 1,45 euro.

Jaunava

Mācību priekšmeti, kuros veiksies: jaunavai krievu valoda padosies labāk nekā parasti, tāpēc pārējām zīmēm labāk nodrošināties ar krievu valodas vārdnīcu un saulespuķu sēklām.

Mīlestība: skolotāji uzmanās! jaunavu acis būs vērstas uz intelektuāliem un pieredzējušiem cilvēkiem…

Svari

Mācību priekšmeti, kuros veiksies: svari atklās, ko tās rokas var paveikt, rokdarbi ritēs daudz veiklāk, taču uzmanieties, lauvas var šo iespēju izmantot.

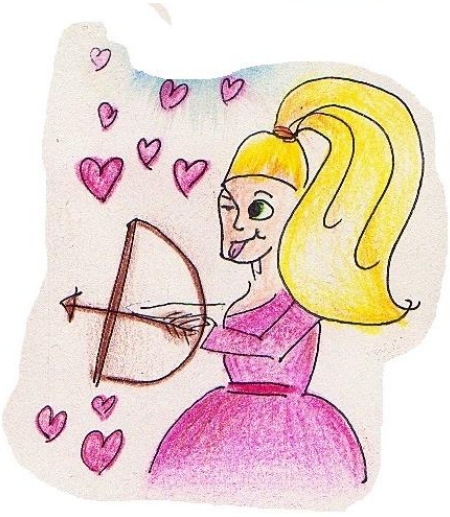
Mīlestība : svariem par visu augstāk stāvēs ģimene, tāpēc, ja vēlies veidot jaunas attiecības ar svariem, rēķinies, ka lēmumu par tevis pieņemšanu vai atraidīšanu pieņems ne viņš viens pats.

Skorpions

Mācību priekšmeti, kuros veiksies: skorpioniem vislabāk tomēr padosies sports – viņi paspēs pusdienu starpbrīdī divas reizes aizskriet uz "Latiņu" un vēl izpalīdzēt draugam ar mājasdarbu.

Mīlestība: neskatoties uz to, ko skorpioni ir paveikuši šī mēneša vai visas dzīves laikā, viņus apkārtējie turpina mīlēt, tāpēc ieteikums novērtēt sniegto mīlestību un mazāk uztraukties par sliktu frizūru.

Strēlnieks



Mācību priekšmeti, kuros ~~veiksies~~ *neveiksies*: matemātikā , latviešu valodā , fizikā , ķīmijā , informātikā , angļu valodā , bioloģijā , literatūrā un pārējos.

Mīlestība: strēlnieku **vīriešu dzimuma pārstāvji** gluži kā pāvu tēviņi nemitīgi centīsies izpatikt mātītēm, plivinoties apkārt gan skolas pagalmā, gan stundās.

Mežāzis

Mācību priekšmeti, kuros veiksies: par visu vairāk novērtēsiet fiziku – beidzot sapratīsiet, kāpēc tā lietiņa, ko jūsu tēvocis atveda no ceļojuma, turas pie ledusskapja.

Mīlestība: mežāžus spēs mīlēt un pieņemt vienīgi auns, jo viņš mīl visu.

Ūdensvīrs

Mācību priekšmeti, kuros veiksies: ūdensvīram kā vienmēr padosies visi priekšmeti, iespēja uzvarēt vēl arī kādā olimpiādē, bet tas jau nieks!

Mīlestība: dzimuši laikā ap Valentīndienu, ūdensvīri sevī iemantojuši dabiskas romantiskā diplomāta spējas, savest kopā nākamo pāri ūdensvīram ir kārtējais ikdienišķais sasniegums.

Zivis

Mācību priekšmeti, kuros veiksies: zivis visvairāk novērtēs tieši klases stundu – viņi cītīgi savā jauniekārtotajā rozā dienasgrāmatiņā pierakstīs, ko teiks klases audzinātājs, lai vēlāk informācijā dalītos ar kolēģīšiem.

Mīlestība: tā arī neviens neuzzinās, ko zivis tik kāri mīlējušas, jo viss paliks apslēpts viņu jauniekārtotajā rozā dienasgrāmatiņā, un atslēgu viņas karinās kaklā (kā saka – "tuvāk pie sirds")…