



#3(19) 28.05. 2021

Dzīvesprieks un darītgriba sākas

ar izbrīnu par pasaules skaistumu. /Imants Ziedonis/



REDAKTORES VĒSTULE

Apsveicu katru Āgenskalna Valsts ģimnāzijas skolēnu ar šī mācību gada beigām. Te nu mēs esam - vēl viens posms ir beidzies. Mani 12. klases kolēģi meklē ceļu tālāk. Un es dzeru kafiju un brokastoju svētdienas 13.48, visi eksāmeni ir aiz muguras, un mani pārņem atvieglojums un gandarījums.

Es varu droši teikt, ka lepojos ar ikvienu, kas ar lielākiem vai mazākiem sasniegumiem ir sagaidījuši vasaru. Man nav sajūtas, ka vidusskolas laiks ir beidzies. Tas laikam tādēļ, ka attālināti sķiet, ka nekas nav mainījies. Pavadot mācību dienu *zoom* zvanos, ir grūti noķert to pēdējās finiša taisnes sajūtu. Pēdējos mēnešus es knapi satiku klasesbiedrus, un svētku sajūtas tikpat kā nav. Liekas, ka palaidu garām klasisko divpadsmitklasnieka pieredzi. Žēl, protams, bet tomēr varu lepoties ar unikālu māj mācību pieredzi. Bija jaunas grūtības, nācās iemācīties pašdisciplīnu, gūt motivāciju vienatnē, pie datora sēžot. Protams, es to saku savas pieredzes dēļ, bet esmu pārliecināta, ka nebiju vienīgā. Saprātu, ka tagad sociālie tīkli un elektronika patiešām mūs satuvina, ja nav iespējas tikt klātienē.



Man ļoti pietrūks skolas koridoru burziņi, kopīga čalošana pie pusdienu galda, jaukie starpbrīži un *L'avīzītes* sapulces. Taču es ticu, ka katras pārmaiņas ir uz labu. Mums tagad tiek piedāvāta plašā dzīve, kam mums skola gatavoja, un ir laiks nodot stafeti nākamajai 12. klases paaudzei. Nespēju iedomāties, kā mācību process notiks nākamajā mācību gadā. Sagaidīsim jaunus pielāgojumus situācijai, un, kā saka, kļūsim “flexible”, lai nākamās grūtības pārvarētu.

Vēlreiz sveicu 12. klases absolventus ar padarīto darbu. Jūs esat malači. Novēlu jums aizraujošu vasaru, saglabājot izcilu veselību, iespēju robežās satikt mīļos un novērtēt brīžus kopā. Parūpējieties par sevi, lai ir labsajūta jebkuros dzīves apstākļos un situācijās! Vēlu spēku un izturību! Tiksimies nākotnē, iespējams, universitātes koridoros, kafejnīcu terasēs un zaļumballēs!

L'avīzes redaktore Sofija Šņitņikova

Šajā numurā

MĒĢINĀJUMI IZGARŠOT DZĪVI

4 Bērnu, jauniešu un vecāku žūrija 2020. (Dagnija Ivanovska)

9 Valsts olimpiāžu laureāti (Dagnija Ivanovska)

13 Dziesmu un deju svētku nozīme manā dzīvē (Dana Ennīte, 9.3)

ZVANS AR MĒLI

15 Tiem, kas nenojauš, kā sadzīvot ar ZPD (M. Slaidiņa un E. Dreimane, 11.1)

16 Pieredze TV spēlē “Gudrs, vēl gudrāks” (Z. Zaļakmene, 11.5)

18 Motivācija. Kur to smeļas 11. un 12.klases skolēni? (Elza Melnaksne, 11.5)

20 Brūnais troksnis un kā to var izmantot mūsu labā (Gusts Mūrnieks, 10.1)

22 Intervija ar skolotāju Ivetu Ratinīku (Krišs Krišjānis Millers, 11.6)

EIFORIJAS SĪRUPĀ

25 Miniatūras.(Patrīcija Andersone, 7.2)

26 Kanēlactiņa (Marta Dreimane, 11.4)

29 Dzeja Jegors Sņetkovs, 11.4)

30 Dzeja (Madara Dzelve, 10.2)

Vāka autore Dārta Petruņko, 11.5

Lavīzi ilustrēja Aribella Jauja, 12.3 un Dārta Petruņko, 11.5

Avīzi palīdzēja veidot skolotāja Dagnija Ivanovska

Mēģinājumi izgaršot dzīvi

Jau 20 gadus Latvijā un arī citur pasaulē bērni, jaunieši un nu jau 8 gadus arī vecāki var būt grāmatu eksperti, piedaloties *Bērnū, jauniešu un vecāku žūrijā*.



30.martā tiešsaistē notika Latvijas Nacionālās bibliotēkas (LNB) lasīšanas veicināšanas programmas *Bērnū, jauniešu un vecāku žūrija 2020* apbalvošanas ceremonija. Savus lasītājus uzrunāja grāmatu autori, tulkotāji, ilustratori un grāmatu izdevēji, kuru grāmatas izvirzījās pirmajās trīs vietās katrā no 5 vecuma grupām. Pavisam 13 tūkstoši lieli un mazi lasītāji pauda savu sajūsmu un pārdomas par izlasīto.

Arī mūsu skolas 18 jaunieši (7., 8. un 11.klase) un 6 skolēnu vecāki šogad bija 16 dažādu jaunāko grāmatu (latviešu autoru un tulkoto darbu) lasītāji, vērtētāji, baudītāji. Katram bija jāizlasa vismaz 6 grāmatas no piedāvātajām. Lūk, daļa no atziņām, ko grāmatu eksperti guvuši pēc grāmatu izlasīšanas:

- Lai gan mēs savā ikdienas steigā to nepamanām, latviešu folklorā ir mums visapkārt: tā ir vējā, ugunī, ūdenī, zemē un dabā, ko pielūdz senlatvieši.
- Ģimenes varbūt dažādas, un arī cilvēki ir dažādi, gluži kā grāmatā “Kā suns, kā kaķis”, kur galveno varoņu dzīves krustojas un savijas neparastā stāstā.
- Grāmata “Kā suns kā kaķis” lika aizdomāties par to, vai pati esmu suns vai kaķis. Par to, vai cenšos izpatikt citiem, vai arī daru visu pēc sava prāta, iedama, kur vēlos un kad vien vēlos.
- Pēc grāmatas “Sibīrijas haiku” izlasīšanas es ka cilvēki, kas tika izsūtīti uz Sibīriju, tika turēti ir piedzīvojuši neiedomājamās grūtības. Tāpat cilvēki un režīmi var būt nežēlīgi.



kārtējo reizi pārliecinājos, necilvēcīgos apstākļos un šī grāmata pierāda, cik

- Kaut gan dzejoļu krājums “Laika bikses” man likās pārmērīgi vienkāršs un virspusējs, tas lika aizdomāties par to, kā pavadu savu laiku. Pārāk daudz laika un enerģijas veltu tam, kas man nenes prieku.
- Grāmatu lasīšana ļauj man ceļot iztēlē, baudīt dabas skatus un fantastiskus, pat nerealus piedzīvojumus.
- Dalība projektā, lasot dažādās grāmatas, palīdz arvien labāk saprast, kas ir tās tēmas un rakstīšanas stils, kas man personīgi ir vistuvākais.



Kāpēc es piedalos žūrijā?

- Man tika dota iespēja lasīt jaunākās grāmatas, tās novērtēt. (Dinija, 7.kl.)
- Es bērnu žūrijā esmu piedalījies 6 gadus. Pirmo reizi mani ierosināja piedalīties draugi, bet pēc tam es pati gribēju piedalīties. (Aleksandra K.)
- Šogad *Bērnu/jauniešu žūrijā* piedalos pirmo reizi. Nolēmu pieteikties, jo vēlējos motivāciju atsākt lasīt grāmatas. (Grēta, 7.kl.)
- Es piedalos jau 3 gadus. Manuprāt, grāmatas ir jālasa, lai attīstītu zināšanas un vārdu krājumu. (Miķelis, 7.kl.)
- Šī ir pirmā reize, kad es piedalos, jo man ļoti patīk lasīt un ir prieks, ka var uzstādīt sev mērķi lasīšanā, nevis vienkārši lasīt kuru katru grāmatu, kas gadās pa rokai. (Arella, 7.kl.)
- Piedalos otro reizi. Mani rosināja piedalīties skolotājas un vēlme lasīt. (Anna V., 7.kl.)
- Es piedalos jau otro gadu, un man šķiet, ka lasīšana ir labākais veids, kā aizpildīt savu brīvo laiku. (Elvita, 8.kl.)
- Es piedalos jau 2 gadus. Mani rosina tas, ka var izlasīt jaunas grāmatas. (Rebeka, 7.kl.)
- Man patīk lasīt grāmatas, jo tas man dažreiz palīdz aizbēgt uz citu pasauli.

Grāmatas, kuras ĀVG skolēni un viņu vecāki ierindojuši 1.vietā

Kristīne Olsone, “**Ērgļuklints noslēpums**”.

- Stāsta galvenie varoņi ir bērni, kas jaunajiem lasītājiem ļauj labāk izprast bērnu rīcību un notikumu nopietnību. Pats un noslēpumains. Man ļoti patīk arī tas, reālo pasauli ar pārdabisko. Manu kā autore ir aprakstījusi vidi, kurā grāmatu, es iztēlojos tajā aprakstīto. ikvienam ļauj iejusties maza detektīva grāmatas stāsts ir mīklains kā autore ir savijusi kopā uzmanību izpelnījās arī tas, risinājās notikumi, jo, lasot Grāmata ir aizraujoša un lomā. (Dinija)



Rasa Bugavičute-Pēce. **Puika, kurš redzēja tumsā.**

- Man patika grāmata, tāpēc ka tajā varēja izlasīt, ko galvenais varonis domā un kāpēc viņš tā domā. Tas lika labāk saprast, kāpēc varonis tieši tā rīkojas dažādās situācijās. (Aleksandra K., 7.kl.)
- Manuprāt, Jēkaba (galvenā varoņa) iekšējais monologs aprakstīts izcili. Konflikts starp Jēkabu pusaudža vecumā un viņa mammu tiešām likās dabisks, spēju just tam līdzī, pat iztēloties, ka atrodos Jēkaba vietā. Šķita interesanti vērot, kā Jēkabs pieaug, arī no mammas skatupunkta, brīžos, kad bija aprakstīts viņas iekšējais monologs. Tas šķiet skaisti – grāmatā nav ne izteikti labo, ne sliktu tēlu, ir tā, kā dzīvē – katrs tēls ir cilvēks ar saviem trūkumiem, kurš pieļauj kļūdas un mācās no tām. Varoņi ir cilvēcīgi. (Grēta, 7.kl.)
- Tā man izteica līdzjūtību, it īpaši *Covid* laikā, jo ir daudz kas mainījies un ir grūti. (Miķelis, 7.kl.)
- Šī grāmata ir par parastu zēnu neierastā ģimenē – viņa vecāki ir akli. Šī grāmata lika padomāt par atbildību, ko uzņemas vecāki, laižot pasaulē bērnu, un atbildību, ko tie negribot liek uzņemties bērnam. Pārdomas raisīja arī vecāku un bērna attiecības un to veidošanās. Cik ļoti mātei ir jāsargā savs bērns, lai viņš nesāktu attālināties? Kā samierināties ar bērna pieaugšanu un kā atbalstīt bērnu pieaugot? (Marija, 11.kl.)
- Tā bija ļoti emocionāla, iesaistoša un aizraujoša. (Arella, 7.klase)
- Šī grāmata ir emocionāla un, to lasot, var saprast, ka cilvēku ļoti ietekmē ne tikai viņa paša dzīve, bet arī vecāku. (Anna V., 7.kl.)



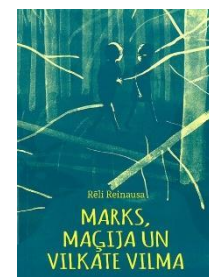
Džejs Ašers. **Trīspadsmit iemesli.**

- Mani aizrauj romantiskās drāmas un detektīvu žanra grāmatas. (Ramona Tīruma, 7.kl.)



Rēli Reinausa. **Marks, maģija un vilkate Vilma.**

- Tajā bija daudz interesantu notikumu. Parasti man nepatīk grāmatas par maģiju vai citām pārdabiskām lietām, taču šī man patiešām patika. Man patika arī izdomātais stāsts par divu bērnu draudzību, ka visiem liekas, ka meitene ir dīvaina un ar viņu nevajag draudzēties, bet puika tomēr vēlas pavadīt laiku ar Vilmu, jo redz, ka viņa nav slikts cilvēks. (Dana B., 7.klase)
- Tajā bija ļoti daudz interesantu pagriezienu un negaidītu notikumu, kā arī nedaudz ticamības. (Linda, 7.kl.)



Gatis Ezerkalns. **Ragana manā skapī**

- Man patika grāmata, jo tā parāda, kāda latviešu mitoloģija ir patiesībā - neizzināta, noslēpumaina un biedējoša. Pēc šīs grāmatas izlasīšanas, man pašai sāka interesēt mūsu, latviešu, mitoloģija. (Ance S., 7.klase)
- Šī grāmata mani ierosināja painteresēties par latviešu kultūru vēl vairāk. (Evelīna, 8.kl.)



Osvālds Zebris. **Māra**

- Šī grāmata man patika, jo tā bija par pusaudžiem, par draudzību, kura drīz izjuks, un es domāju, ka daudzi ir bijuši tādā situācijā, kādā bija Māra. (Elvita, 8.kl.)

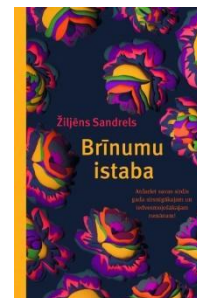


Pērs Nilsons. **Kā suns, kā kaķis**

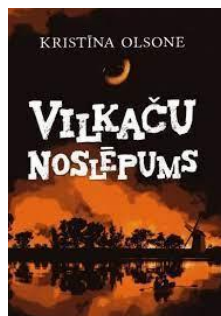
- Tā bija reālistiska, šķita, ka autors pats ir piedzīvojis grāmatā aprakstīto. (Rebeka, 7.kl.)

Žiljēns Sandrels. **Brīnumu istaba** (vecāku žūrijas grāmata)

- Emocionāli uzrunāja, aizkustināja ar savu cilvēcīgumu, pozitīvismu, lai gan tēma nebūt nebija no vieglajām. Cik ļoti svarīgi ir, kā mēs katrs skatāmies uz lietām/situācijām!
- Es grāmatā izlasīju par to, kā nepadoties. To, cik svarīgi ir saprast katru minūti, kas ir satraukšanās vērts un ko var atstāt otrā plānā. To, ka vajag sakārtot prioritātes. To, ka mēs nedzīvojam rītdienā, jādzīvo šajā mirklī. Viss, protams, jau zināms. Bet šis bija labs atgādinājums. Bez tam, domāju - katram vecākam ir vairāk vai mazāk apzinātas bailes par saviem bērniem. Pārdomāju - kā būtu, ja būtu... un aizgāju visus savus brīnumus samīļot atkal un atkal.
- Laikam grāmata uzrunāja mani tāpēc, ka esmu mamma. Šis laiks rāda, cik trausla ir dzīvība un veselība un cik svarīgi ir piepildīt savu dzīvi ar notikumiem



Grāmatas, kuras iesaka izlasīt jaunieši un viņu vecāki:





Pabeidzot lasīt labu grāmatu, liekas, ka esi šķīries no drauga. (Voltērs)

Lai mēs katrs vasarā atrodam savas īstās grāmatas un priecājamies par kopabūšanu ar tām!

Izbaudām lasītprieku un rudenī tiekamies *Bērnu, jauniešu un vecāku žūrijā 2021!*

Bērnu, jauniešu un vecāku žūrijas vadītāja ĀVG

Dagnija Ivanovska

Valsts olimpiāžu laureāti

Kā jau katru gadu, arī šogad mūsu skolas jaunieši parādīja izcilas zināšanas un prasmes dažādās mācību priekšmetu olimpiādēs, tāpēc uzdevām dažus jautājumus mūsu izcilākajiem skolēniem, godalgotajiem valsts olimpiādēs.

1. Kas Tevi motivē mācīties, piedalīties olimpiādēs?
2. Kādi ir tavi vaļasprieki? Kādas ir Tavas intereses ārpus mācībām?
3. Kādi ir Tavi nākotnes plāni?



Krišjānis Kapustāns, 9.3 (vēsture)

1. Mani motivē mācīties tas, ka var apgūt kaut ko jaunu un interesantu. Ļoti iedvesmo arī skolotāji, liels paldies viņiem! Mums ir paši labākie skolotāji, kas ir ieinteresēti savā mācību priekšmetā, ir gatavi strādāt arī papildus. Es uzskatu, ka interesantāk ir laiku veltīt, darot, mācoties kaut ko jaunu, un pēc tam uzzināto pārbaudīt olimpiādēs. Olimpiādes palīdz paraudzīties uz mācību priekšmetu no cita skatupunkta, ir iespēja salīdzināt savas zināšanas ar citu skolu jauniešiem.
2. Mans vaļasprieks ir skriešana, ik dienu izskrienu vairākus kilometrus. Īpaši pandēmijas laikā, kad lielākoties iznāk laiku pavadīt pie datora, ļoti svarīgi ir būt arī ārā, svaigā gaisā. Tā es izvēdinu galvu, un tā man ir arī kā atpūta. Vēl spēlēju klavieres.
3. Nākotnes plāni ir turpināt mācīties un gūt labus rezultātus skriešanas sacensībās.

Linards Lācis, 9.1 (ķīmija)

1. Mani piedalīties olimpiādēs motivē patika pret mācību priekšmetu un iespēja sevi apliecināt ārpusskolas.
2. Mans vaļasprieks ir braukšana ar motorrolleri vai motociklu, tā pavadu daudz laika, braukājot ar draugiem pa Rīgu.
3. Es pagaidām vēl nezinu, ko darīšu nākotnē un neko neesmu sācis plānot.

Anna Aleksandra Sičova, 12.5 (filozofija)

1. Mani motivē mācīties manas draudzenes. Mēs viena otru atbalstām gan skolā, gan ārpus tās, lai vidusskolas pieredzi padarītu pozitīvu un patīkamu. Olimpiādēs piedalos, jo tās ir lielisks veids pārbaudīt savas zināšanas, kā arī mazliet pamocīt sevi, lai redzētu, uz ko esmu spējīga.
2. Ārpus mācībām es izglītoju sevi par man svarīgām un aktuālām tēmām, kā arī darbojos Rīgas Skolēnu domē, kur gūstu vērtīgu pieredzi, ko skolā nav iespējams iegūt. Stereotipiski literātam, bet mani ļoti interesē literatūra un rakstnieku biogrāfiju pētīšana.
3. Pēc vidusskolas plānoju studēt politiku un vēlāk nodarboties ar žurnālistiku. Ja tas neizdosies, došos uz Bali saņemt jogas instruktora sertifikātu un strādāšu vegānu kafejnīcā.

Zanda Zaļakmene, 11.5 (latviešu valoda un literatūra. R.Blaumaņa konkurss)

1. Vairāk mācīties un piedalīties olimpiādēs mani motivē apzinība un tas, ka es saprotu, ka, darot to visu, es patiešām iegūstu daudz prasmju un zināšanu, ko tādā veidā vairs nekad dzīvē neiegūšu. Augstskolā nāks klāt citas rūpes, tāpēc jāizmanto iespēja, ka var uzņemt zināšanas bez citām problēmām.
2. Man patīk apmeklēt teātri laikā, kad tas ir atļauts. Pavasarī un vasarā ar ģimeni un draugiem spēlējam spēli *Geocaching* - slēpņošanu. Tā ir ļoti aizraujoša un aicina iepazīt dažādas agrāk nepamanītas apkārtnes vietas.
3. Nākotnē vēlos studēt aktiermeistarību un kļūt par aktrisi. Kaut kur apkārt lido doma arī par latviešu valodas un literatūras skolotājas studijām, bet primārais ir teātris.

Valters Vēgelis, 11.3 (latviešu valoda un literatūra)

1. Piedalīties olimpiādēs mudina, pirmkārt, jau iepriekš gūtie panākumi un vēlme tos uzlabot, otrkārt, savstarpējā konkurence ar citiem dalībniekiem.
2. Brīvajā laikā nodarbojos ar sportu - kad bija iespējams, trenāžieru zālē, tagad - ārā.
3. Nākotni noteikti vēlos saistīt ar medicīnu, konkrētāk, ārstniecības jomu. Kā jau esmu līdz šim pārliecinājies, arī olimpiāžu sasniegumi ir devuši savu artavu, lai virzītos tuvāk šim mērķim.

Arta Beinaroviča, 12.5 (latviešu valoda un literatūra)

1. Piedalījos latviešu valodas un literatūras olimpiādē, jo to esmu darījusi jau kopš 1.klases, tāpēc to var uzskatīt par ieradumu. Motivāciju veido gandarījuma sajūta, kuru izjūtu pēc mērķu sasniegšanas.
2. Ārpus skolas iesaistos dažādos projektos, kā arī darbojos jauniešu amatierteātrī "Lanselots".
3. Šobrīd domāju, ka savu nākotni saistīšu ar humanitārajām vai sociālajām zinātnēm.

Marta Špūle, 12.5 (latviešu valoda un literatūra)

1. Latviešu valodas un literatūras olimpiādes un gatavošanās tām ir ļoti interesants un aizraujošs process. Ir iespējams ne tikai atkārtot jau iegūtās zināšanas, bet arī uzzināt daudz jauna par dažādiem rakstniekiem, iepazīt viņu daiļradi un personību, padziļināti interesēties par kultūru. Manuprāt, tieši tas mani motivē mācīties un piedalīties, lai pārbaudītu sevi un paplašinātu savas zināšanas.
2. Ārpus mācībām daudz laika veltu kultūras baudīšanai, iepazīšanai un izzināšanai. Teātra māksla ir mans vaļasprieks, un ikdienā daudz laika pavadu, darbojoties kā brīvprātīgā teātrī, taču šobrīd, kad klātienēs teātra izrādes nav iespējams apmeklēt, daudz laika veltu literatūrai, filmām un pastaigām dabā.
3. Vēlos izzināt Latvijas kultūras procesus un darboties profesionāli kultūras jomā.

Dana Ennīte, 9.3 klase (latviešu valoda)

1. Motivāciju mācīties un piedalīties olimpiādēs rodu domā, kā jutīšos pēc darba pabeigšanas. Ja priekšā ir kāds liels pārbaudes darbs, iedomājos, kā ar mammu un eklēriem nosvinēsim labo atzīmi. Mazi svētki! Ja eklērus tajā dienā negribas, tad motivāciju rodu arī mammas teiktajā: "Tev zināšanas neviens neatņems! Tas ir tavs!" Piedalīšanās olimpiādēs ir jauna pieredze, labs veids, kā pārbaudīt sevi un uzzināt kaut ko jaunu. Galu galā, daru to sevis dēļ.
2. Ārpus skolas deju! Tautas dejas un modernās dejas. Tādas attālas māsīcas, jā, bet patīk ļoti. Atceros, kā *ne-kovidlaikā* nepacietīgi gaidīju treniņus, kad varētu satikt savus draugus un labi pavadīt laiku. Tik ļoti ilgojos...
3. Tuvākajā nākotnē ceru veiksmīgi iestāties kādā skolā. ĀVG vai nē, viss notiks, kā tam jānotiek. Šeit mācoties esmu ieguvusi jaunus draugus, lielisku pieredzi un, protams, daudz zināšanu, kuras turēšu savā "cietajā diskā". Veiksmi mums iestājekāmenos, devītie!

Karlīna Veidemane, 11.2 (franču valoda)

1. Domāju, ka zināšanas ir liela bagātība, kuru neviens nevar atņemt. Tās palīdz uztvert apkārtni cauri dažādiem skatupunktiem. Man ļoti patīk ceļot. Kad apciemoju lielas pilsētas, kā, piemēram, Parīzi, vienmēr gribas mazliet vairāk pacensties, lai kādu dienu varētu tik interesantās vietās padzīvot un pastrādāt. Zinu, ka bez valodu apguves ceļš uz augstiem sasniegumiem būtu grūtāk paveicams. Mācīšanās un piedalīšanās olimpiādes sniedz gandarījuma sajūtu, kura ir ļoti patīkama! Man ļoti patīk sevi izaicināt, tādēļ labprāt pamēģinu piedalīties dažādos - gan skolas, gan ārpuskolas -pasākumos.

2. Ļoti baudu muzicēšanu, spēlējot klavieres un dziedot. Gandrīz visu laiku klausos mūziku. Esmu kā staigājošs atskaņotājs. Man bieži šķiet, ka mūzika ir teju tikpat svarīga kā skābeklis. Kā jau minēju iepriekš, man arī ļoti patīk ceļot, iepazīt jaunas vietas un cilvēkus. Tas, manuprāt, ir ļoti aizraujoši.

3. Man nav tādu konkrētu nākotnes plānu. Apsveru studēt medicīnu. Noteikti vēlos arī pamācīties kaut kur ārzemēs, iepazīt jaunus cilvēkus un vienkārši baudīt jaunību. Laiks rādīs, kā dzīve iegrozišies. Noteikti garlaicīgi nebūs!

Katrīna Luīze Ašmane, 11.6 (komandu konkurss TITAN)

1. Esmu motivēta mācīties, jo man patīk to darīt. Protams, vidusskola aptver ļoti dažādus mācību priekšmetus, un ne visi man iet pie sirds, bet esmu ziņkārīga uzzināt kaut ko jaunu un paplašināt savu redzes loku. Piedalījos *Titan* spēlē, jo vēlējos sevi izaicināt, it īpaši šogad, kad, attālināti mācoties, dienas iznāk diezgan vienmuļas.

2.Brīvajā laikā man patīk gleznot. *Covid* laiks ir atnesis vairākus jaunus hobijus, piemēram, kopš pagājušā gada marta cenšos pašmācības ceļā apgūt klavierspēli. Man patīk arī doties garās pastaigās un pavadīt laiku ārā, svaigā gaisā.

3.Tuvākajā nākotnē plāns ir vasarā strādāt un iegūt autovadītāja tiesības. Ko plānoju darīt pēc vidusskolas, man vēl nav līdz galam skaidrs.

Dziesmu un deju svētku nozīme manā dzīvē

Klātienē? E-vidē? Šādi jautājumi rodas, domājot par šī gada Dziesmu un deju svētku norisi. *Kovidlaiks* ir “iesaldējis” mūsu spēju svētkus apmeklēt un tajos piedalīties tā, kā tas ierasts, tādēļ līdz brīdim, kad atbildes uz visiem jautājumiem būs gūtas, vēlos nedaudz pastāstīt par Dziesmu un deju svētku nozīmi manā dzīvē, kādu pieredzi un atziņas esmu guvusi tajos piedaloties un kāpēc šie svētki ir nozīmīgi kā man, tā visai Latvijai. Tādas Dziesmu un deju svētku tradīcijas kā koru sadziedāšanās koncerti Mežaparkā un skaistie deju lielkoncerti Daugavas stadionā ir koncertu apmeklētāju un svētku dalībnieku gaidītas un lolotas tradīcijas. Deju kolektīvos redzu arvien mazāk pusaudžu vecuma dejojājus, koros sarūk dziedātgribētāju skaits, kas manī raisa uztraukumu par to, cik atbildīgas būs nākamās paaudzes šo tradīciju saglabāšanā.

Neliela atkāpe pagātnē. Ir 2009. gada oktobris. Trīsgadniece Dana bija tikko kā izlūgusies mammai jaunu krāsojamo grāmatu un nepacietīgi sēdēja mašīnas aizmugurējās sēdvietās, gaidot, kad beidzot varēs ievilkāt kādu krāsu savā jaunajā grāmatā, taču tā vietā, lai mamma veiktu tik ļoti zināmo pagrieziena uz māju pusi, mašīna iegriezās citā ielā, un es attapos zālē, kura bija pilna ar tādiem pašiem bērniem kā es. Visi dejoja! Es biju pārbijusies un skaidri atceros, ka tajā dienā izlūdzos mammai pasēdēt skatuves malā un vērot citus mazos dejojājus, pat neapzinoties, ka manas bailes un nedrošība drīz vien izzudīs un dejošana kļūs par vienu no maniem vaļaspriekiem. Tā pagāja mana pirmā diena tautas deju kolektīvā “Ķekaviņa”. Tagad, kad dejoju jau divpadsmit gadus, esmu ļoti pateicīga tam, ka mamma tajā dienā veica man vēl līdz tam nezināmo “manevru” un ka man bija iespēja iepazīties ar deju soļiem.



Es Dziesmu un deju svētkos pirmo reizi piedalījos 2015. gadā. Beidzot tas mirklis bija klāt! Mamma bija ļoti daudz stāstījusi par to, cik tas būs liels piedzīvojums, par emocijām un pacilātajām izjūtām dziesmu svētku dalībnieku gājienā. Saule spīdēja spoži un dāvināja savu siltumu visiem. Notika gari mēģinājumi, un galu galā arī pienāca laiks koncertiem. Tas bija skaisti. Patiesi skaisti.

Smaidīgas sejas, vecāku lepnuma pilnie skatieni, spilgtās saktiņas un krāšņie vainagi. Dziesmu un Deju svētkus atceros kā svētkus, kas saveda mani un draugus kopā, svētkus, uz kuru fotogrāfijām un video atskatoties, jūtos kā daļiņa no kaut kā liela. Kopš 2015.gada svētkiem esmu piedalījies vēl vienos Dziesmu un deju svētkos. Simtgades latviešu Dziesmu un deju svētki 2018. gadā. Šie svētki man saistās ar tautumeitu spilgti sārtajām lūpām, baltajiem krekliem un spožajām prožektoru gaismām, kas manī radīja patīkamu spriedzi un iekšēju savīļojumu. Neaizmirstams piedzīvojums!

Kādu pieredzi un atziņas es guvu, piedaloties šajos svētkos? Nekad nedrīkst padoties! Atceros to, cik grūti man sākotnēji gāja. Pēdas nestiepās, roķeles neveikli kustējās, un pati nebiju apmierināta, taču ieguldot laiku un darbu, sāku kļūt pārliecinātāka par savu dejojotprasmī, un beigās ar kolektīvu nonācām laureātu koncertā uz skatuves Dailes teātrī. Ļoti apbrīnoju savus deju pasniedzējus. Viņu pacietība ir kaut kas, no kā man derētu mācīties. Šajā laikā bija liels uztraukums, ilgas stundas pavadītas mēģinājumos, tērpu kārtošana un ģērbšanās, atbildība par audzēkņiem. Daudz uztraukuma un pūļu, bet beigu beigās visi ģipari skaisti apģērbti, platiem smaidiem un starojošām acīm. Mīļas atmiņas.

Kādēļ šie svētki man nozīmē tik daudz? Tie ceļ manu pašapziņu, liek saprast, ka nekas nenotiks, ja vien netiks ieguldīts darbs un pūles. Šie svētki ceļ ne tikai manu, bet arī visas latviešu tautas pašapziņu. Man ir iespēja justies kā daļiņai no kaut kā liela, starp visiem dalībniekiem ir jūtama tāda kā saikne, kas vieno mūs mīlestībā un piederībā Latvijai. Ne velti šie svētki ir atzīti par UNESCO kultūras mantojuma meistardarbu. Kad tika dejota fināla deja manos pirmajos Dziesmu un deju svētkos, es atceros sevi, skatīdamies apkārt. Visi dalībnieki bija sadevušies roku rokā un smaidīdami dejoja līdz dziesmas pavadījumam. Svētkus atstāju, būdama lepna par sevi un savu tautu. Patiesi “Līdz varavīksnei tikt!”.

Dana Ennīte, 9.3

Dana Ennīte ne tikai ieguvusi godalgu valsts latviešu valodas olimpiādē, bet arī piedalījās atziņu konkursā "Mācos pats", izveidojot brīnišķīgu interaktīvu grāmatiņu, kuru var lasīt un skatīties šeit:

<https://heyzine.com/flip-book/4a750fd05b.html>

Zvans ar mēli

Tiem, kas nenojauš, kā sadzīvot ar ZPD

Vai Tu pazīsti vēju, kas sitas sejā un plivina matus, braucot ar velosipēdu? Vai tu esi izjutis gandarījumu pēc piedalīšanās velomaratonā? Lai arī kāda būtu tava atbilde, ko līdzīgu garam velobraucienam Tev ļaus izjust zinātniski pētnieciskā darba (turpmāk ZPD) rakstīšana. Lai pētījuma veikšana nešķīstu tik mīklaina un biedējoša, šeit ir izskaidrots ZPD izstrādes process un apkopoti mūsu skolas 11. klašu skolēnu padomi un atziņas, kas saistās ar veiksmīga darba izstrādi.

ZPD veidošana sākas ar ideju, nozares izvēli. Svarīgi ir izvēlēties darbu rakstīt nozarē, kas saistās ar turpmākajiem plāniem un saviem nākotnes mērķiem, jo labāko darbu autori var saņemt ne tikai priekšrocības, stājoties universitātē, bet arī ārpus konkursa budžeta vietas dažādās augstākās izglītības iestādēs. Ja interesē kāda nozare, bet nav ideju pētījumam,



Miķelis, kurš ZPD valsts konferencē ieguvis specbalvu - budžeta vietu Rīgas Tehniskajā Universitātē, iesaka lasīt ar to saistītu literatūru, “jo bieži vien citu speciālistu darbos var atrast šādas tādas hipotēzes vai jautājumus, kuriem pats darba autors nav pievērsis lielu uzmanību, bet gan tikai piemējis klāt kā interesantu domu. Attiecīgi tieši šīs klāt piemestās domas var izrādīties par izcilu pamatu atsevišķam pētījumam.” Kad ir izvēlēts pētniecības virziens, jāsaprot, kādu darba vadītāju izvēlēties.

ZPD izveides gaitā svarīgs ir arī skolotājs, kurš sniedz atbalstu un dod padomus. ZPD valsts konferences laureāts (2.pakāpe) Andrejs iesaka izvēlēties skolotāju, kas saistīts ar topošā darba nozari. “Vērā arī jāņem skolotāja strādāšanas veids - dažam būs vieglāk sastrādāties ar uzstājīgāku vadītāju, dažam labāk derēs pielaidīgāks,” atklāj Andrejs. Katra pedagoga metodes un domu gājiens atšķiras, tāpēc ieteicams izvēlēties jau pazīstamu skolotāju. Kad darba vadītājs ir atrasts, jāformulē darba temats, jāizvirza pētījuma mērķis, hipotēze un darba uzdevumi.

Pēc tam sākas darba izstrādes galvenais posms - literatūras analīze un pētniecība. Šajā periodā var rasties dažādi šķēršļi, un līdz ar tiem - vēlme padoties. Taču svarīgi ir saprast, ka jebkuru problēmu ir iespējams atrisināt. Kristaps, kurš ārkārtas stāvokļa dēļ bija spiests mainīt darba tematu un nozari, bet tik un tā guva panākumus valstī (2.pakāpe), spriež: “Bija grūti darīt vēlreiz kaut ko, kas jau bija izdarīts, bet vēlāk, kad biju iedziļinājies zinātņu sekcijas specifikā un metodēs, darbu rakstīt kļuva vieglāk un interesantāk. Tas vairs nešķita, kā pienākums, bet

kā kaut kas ar potenciālu”. Tātad arī šķēršļi un to pārvarēšana sniedz gandarījumu un attīsta dažādas prasmes un ir neatņemama ZPD izstrādes sastāvdaļa.

Pēdējās dienas pirms ZPD nodošanas ir saspringtas un uztraukuma pilnas, taču darbu prezentēšana skolā visbiežāk sniedz lielu atvieglojumu un gandarījumu par paveikto darbu. Tomēr ne visi jūtas novērtēti pēc darba aizstāvēšanas, kā 11. klases skolēns Emīls, kurš min: “Es nejutu to gandarījuma sajūtu, jo manā darbā īsti neklausījās. Tas lika justies nelāgi. Man uzdeva neatbilstošus jautājumus. Kad uzzināju, ka uz Rīgu netieku, samierinājos.”

Bet tie darbi, kurus atzinīgi novērtē skolas komisija, tiek nosūtīti tālākai atlasei Rīgas reģionā. Elizabete, kuras darbs tika vērtēts neatbilstošā sekcijā, bet ieguva 2.pakāpi valsts konferencē, tomēr uzskata, ka “Rīgas posmā satraucošākā un intriģējošākā ir recenzijas lasīšana, jo jomas speciālisti ir kritizējuši un novērtējuši manu veikumu atbilstoši zinātnes normām”. Darbu autoriem, kuru darbi saņēmuši pietiekamu punktu daudzumu, ir iespēja savu veikumu parādīt plašākai sabiedrībai Rīgas Reģionālajā ZPD konferencē. Valters, kura darbs Rīgas konferencē tika novērtēts ar 3. pakāpi un kuram līdz valsts kārtai pietrūka viena punkta, atzīst, ka ir izbaudījis iespēju prezentēt savu darbu un pilnveidot uzstāšanās prasmes.

Darbi, kas guvuši reģionālās komisijas atzinību, tiek izvirzīti uz ZPD valsts konferenci. Šogad 37 ĀVG skolēni veidoja virtuālus plakātus un kopā ar skolēniem no visas Latvijas aizstāvēja 34 darbus, kas veidoja 6,2% no kopā prezentēto darbu skaita. Savukārt 1., 2. vai 3.pakāpi ieguva 18 ZPD jeb 53% no mūsu skolēnu veidotajiem darbiem, kas aizstāvēti valstī. Latvijā viss nemaz nebeidzas, spēcīgākie un oriģinālākie darbi, kas rakstīti eksaktajās zinātnēs, var tikt izvirzīti Latvijas goda aizstāvēšanai Eiropā un pasaulē.

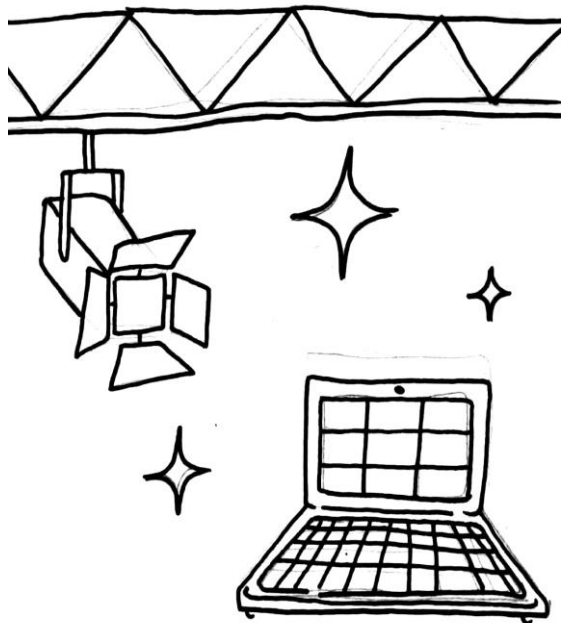
Valsts kārtā 1.pakāpi ieguvusi Marta secina: “Iegūtās vietas noteikti ir kaut kas, ar ko lepoties, neatkarīgi no tā, vai iegūta pirmā, otrā vai trešā pakāpe, vai tas ir pilsētā vai valstī, vai arī atzinība skolas kārtā.” Lai arī ZPD izveide ir sarežģīts, laikietilpīgs un pārbaudījumiem pilns process, pabeigts un laikā iesniegts darbs ne tikai ir obligāta prasība katram ĀVG skolēnam, bet arī sniedz gandarījumu un lepnumu pašam darba autoram, tāpat kā nobraukts velomaratons.

Marija Slaidiņa un Elizabete Dreimane, 11.1

Pieredze TV spēlē “Gudrs, vēl gudrāks”. Klātiene vs neklātiene

Raidījuma filmēšanas komanda mani sauc par šī raidījuma veterāni, un, manuprāt, tā nav lielīšanās vai liekulība, jo es viņiem piekrītu. Šajā spēlē esmu piedalījies 4 reizes, un pirmo no tām man izdevās arī uzvarēt. Kad piedalījos pirmo reizi, mācījos Viesītē un pierādīju, ka gudri ir ne tikai Rīgas skolu un ģimnāziju audzēkņi, bet arī mazpilsētu skolēni. Šogad un pagājušajā

gadā atkal biju otrā pusē – parādīju, ka fakts, ka cilvēks mācās ģimnāzijā, uzreiz nepadara viņu par gudrāku nekā vidusskolu audzēkņi.



Uzvaras gadā 7. klasē balvā saņēmu planšetdatoru, tikšanos pie Valsts prezidenta, kā arī ekskursiju ar piedzīvojumiem Liepājas karostā ar nosaukumu “Bada spēles”. Pēdējā manis minētā balva bija visforšākā, jo sagādāja vispatīkamākās emocijas. Lielu lomu spēlēja tas, ka šis brauciens notika manā 14. dzimšanas dienā, tāpēc neizpalika ne svētku torte, ne “Daudz baltu dieniņu!”.

Spēlējot spēli “Gudrs, vēl gudrāks”, nevar būt mīļākās un mazāk mīļas tēmas, ir jābūt pietiekami spēcīgam un erudītam visur, jāspēj loģiski minēt pat tad, ja nav ne mazākās nojausmas par atbildi. Šādi arī man izdevās iegūt dažus punktus tēmās, kurās nemaz nesauktu sevi par īpaši spēcīgu, turklāt esmu secinājusi – jo augstāka klase, jo mazāk spēlē ir no skolas tēmām, tāpēc bieži vien skolēns ar vidējo

atzīmi 9,5 izkrīt pirmajā kārtā, bet kāds vairāk erudīts, piemēram, ar vidējo atzīmi 8, var uzvarēt.

Šoreiz pastāstīšu par to, kā dalība raidījumā klātienē atšķiras no dalības attālināti. Pirmās lietas ir pašsaprotamas – ja studijā katru dalībnieku nogrimēja, izgaismoja un nofilmēja radošā komanda, tad šeit par to atbildējam mēs paši. Dienu pirms spēles ieraksta notika kontroles videozvans, lai laika taupīšanas nolūkā jau iepriekšējā dienā noregulētu skaņu, gaismu un kameras novietojumu.

Skatītājiem varētu šķist, ka mums, dalībniekiem, arī attālināti spēlējot, ir kaut kādas pogas, ko spiest, lai atbildētu, bet patiesībā viss ir daudz vienkāršāk. Visas atbildes pirmajā kārtā “Jā” vai “Nē”, otrajā kārtā “A”, “B” vai “C” tiek uzrakstītas uz iepriekš sagatavotām lapām un paceltas pret kameru brīdī, kad tas spēlē nepieciešams. Tikai to skatītāji neredz. Trešajā kārtā gan var redzēt, ka atbildes mēs vienkārši uzrakstām uz lapām. Viss ģeniālais ir vienkāršs.

Sajūtu ziņā spēle, protams, atšķiras. Spēlējot no mājām, stress ir tikpat liels, pat lielāks, jo nav atbalstītāju, kas jūt līdzī. Runājot par pašu spēli, manuprāt, tā ir kļuvusi nepieklājīgi eksakta. Es priecātos, ja būtu iekļauti vairāk humanitāro priekšmetu, un nevis tāpēc, ka par tiem zinu

vairāk, bet vairāk principa pēc, jo sāk kaitināt, ka par “gudrajiem” un “noderīgajiem” priekšmetiem tiek saukti tieši eksaktie.

Kopumā iesaku katram izmēģināt veiksmi šajā spēlē, jo piedaloties nav iespējams neko zaudēt, tikai iegūt. Tā ir forša iespēja atstāt savu seju arhīvam, lai ir ko parādīt mazbērniem. Šī spēle nav spēle par gudrību, bet atjautību un veiksmi, tāpēc pārdzīvojumiem par netikšanu tālāk kādā kārtā nav jēgas. Tas nav olimpiāžu princips, lai gan pieteikuma anketā tiek taujāts par piedalīšanos tajās. Olimpiādēm var un vajag gatavoties, šai spēlei gatavoties nav jēgas un arī nav iespējams, tāpat nekad nezināsi, ko pajautās. Tāpat man šķiet, ka šī spēle nav nekas īpašs, jo tajā var uzvarēt arī ne pārāk gudrs veiksminieks, bet izkrist patiešām daudzpusīgs gudrinieks. No 10 vai 20 jautājumiem nevar pateikt, vai skolēns ir gudrs.

Zanda Zaļākmene 11.5

Motivācija. Kur to smeļas 11. un 12.klases skolēni?

Nu jau vairāk kā veselu gadu dzīve ir iegājusi citās sliedēs. Gan mācībās, gan ikdienā dzīves ritms noteikti ir mainījies. Dažam vairāk, dažam mazāk, bet pārmaiņas līdz ar kovidu ir ienākušas mūsu visu dzīvēs. Esmu droša, ka ir zināma atšķirība no tā, kā tu juties pašā pandēmijas sākumā un no tā, kādas ir tavas sajūtas tagad. Iespējams, neesmu vienīgā, bet atzīstos, ka motivāciju mācībām bieži vien nākas rast piespiedu kārtā. *Whastappā* apvaicājos saviem draugiem un vienaudžiem, kur viņi rod motivāciju. Lai arī kā tu justos, lasītāj, visvairāk par visu es vēlos, lai tu nejutos vientuļi. Tādēļ, es ceru, ka šīs atbildes tev sniegs iedvesmu un apliecinājumu, ka neesi viens!

- Saglabāju motivāciju, jo zinu, ka tuvojas vasara un vēlos, lai ir laba padarīta darbiņa sajūta. Pēc iespējas vairāk trenējos, sportoju, lai uzturētu sevi formā, kā arī, protams, sagatavotos vasarai.

- Saglabāju motivāciju, jo man šis ir pēdējais vidusskolas gads, un ir svarīgi to pabeigt labi, labi uzrakstīt eksāmenus, lai tiktu universitātē budžeta vietās.

- Motivāciju man palīdz saglabāt manas ikdienas sakārtošana, es sastādu ikdienas plānu katrai dienai, un, līdzko pieturos pie šī plāna, jūtos tā, it kā ikdienas rutīna pāiet ātrāk.

- Galvenais, nepazaudēt sevi, savu veselību un saprātu. Šajā laikā tas ir pats svarīgākais. Apzināties, ka prioritāte ir nevis skola vai kas cits, bet gan Tu pats. Skola ir svarīga, tomēr tikai kā palīginstruments tavai nākotnei. Arī šobrīd, pandēmijā, es cenšos dzīvot pēc moto: “Dzīvo

tagad, pašreizējajā brīdī”. Nav jāgaida kāds īpašs brīdis. Ļoti bieži dzirdu no cilvēkiem tekstu: “Kad beigsies pandēmija, tad atkal darīšu to, kas mani iepriecina.” Nē, draugi mīlie, jums jādara lietas, kuras mīlat arī tagad, kad daudz kas ir citādākā. Varbūt atšķirīgākā izpildījumā, bet ir jāmeklē varianti. Pazīstu sievieti, kas pirms pandēmijas katru dienu nodarbojās ar sportu. Taču tagad sporta zāles ir slēgtas. Nu un? Viņa atrada sevī citus talantus. Šis ir brīnišķīgs laiks, lai iepazītu sevi!

- Motivāciju man sniedz ikmēneša stipendija, kuru saņemu atkarībā no saviem vērtējumiem. Stipendija man liek justies novērtētai un gandarītai par padarīto. Mani motivē arī pozitīvi un pretimnākoši skolotāji. Skolotāju palīdzība, manuprāt, šajā laikā tas ir pats svarīgākais. Vēl mani mēdz motivēt doma par to, ka drīz būs vasara, kā arī cerība, ka varbūt drīzumā pandēmija atkāpsies.

- Man motivāciju saglabā doma tikties ar draugiem nedēļas beigās. Ja es zinu, ka man ir plāni brīvdienās, man nedēļa paiet daudz vieglāk.



- Cenšos saplānot savu dienu, saprast, kas ir jāizdara un cik ilgā laikā, un izdarīt to. Tāpat svarīgi ir piedalīties visās tiešsaistes stundās, lai zinātu, kas notiks tālāk mācību procesā un kad gaidāmi kādi darbi.

- Es esmu ļoti nemotivēts. Man ir grūti sākt ķerties pie darbiem. Pat mammas teiktais: ”Es tev atņemšu datoru!” nepalīdz. Pietrūkst rutīnas, kas bija agrāk, kad skola bija klātienē.

- Pirmais, ko varētu minēt - cenšos darīt kaut ko produktīvu, piemēram, dienas laikā vismaz vienu reizi darīt kaut ko aktīvāku, lai ir prieciņš par izdarīto. Otrā varētu ieteikt - padomāt par savu nākotnes “es” un pievērsties vairāk tām lietām, kuras tev šķiet noderīgākas, lai nav viss vienlīdz svarīgs, citādāk beigās daudz ko nepaspēj izdarīt, un man uzreiz zūd motivācija. Pēdējais – svarīgi ir izgulēties un paēst.

- Šobrīd mana vienīgā motivācija ir netikt izmestai no skolas.

Šķiet, daudzi motivāciju rod nākotnes plānos, palīdz arī pieturēšanās pie noteiktas rutīnas vai arī kāds patīkams atalgojums par padarīto. Dažiem visi spēki ir izsīkuši. No savas puses es vēlos

atzīt, ka ļoti svarīgi ir būt labākajam draugam sev pašam. Mīlēt sevi, rūpēties par sevi un nekad nenoniecināt sevi un savas spējas. Esi pats sev vecāks, audzini sevi, bet ar mīlestību.

Katram šī *Covidlaika* pieredze ir citādāka. Bet es zinu, ka beigu beigās pilnīgi katram šim neparastais laiks kaut ko dos. Droši vien, ka arī citiem 11.klases skolēniem nesen bija vai šobrīd ir jālasa O. Vailda “Doriana Greja ģīmetne”. Tajā tika teikts, ka to, ko “uguns neiznīcina, to tā norūda.” Un es ticu, ka katru grūtību pārvarēšana ir ieguldījums tavā nākotnes “es”. Tāpēc es visiem novēlu ticēt sev, jo esam finiša taisnē un strauji tuvojamies vasarai! Divpadsmitajiem novēlu gaišu prātu, kārtojot centralizētos eksāmenus un iestājekšāmenus augstskolās!

Elza Melnalksne, 11.5

Brūnais troksnis un kā to var izmantot mūsu labā

Es nesen atklāju parādību, kuru sauc par “brūno troksni” jeb “brown noise” angļiski, ar kuru mēs sastopamies ikdienā un kas mums visdažādākajos veidos palīdz dzīvot un gūt panākumus. Vai neesat jutušies nedaudz pārņemti vai spējīgi labāk uztvert apkārtējo vidi pēc pērkona vai pie avota? Tas radies brūnā trokšņa iespaidā.

Brūnais troksnis ir zema, stipra frekvence, kurai ir raksturīgi nedaudz haotiski lēkāt pa šīm zemajām frekvencēm. Dabā tā ir sastopama pērkonos, ūdenskritumos, avotos, stiprās straumēs. Brūnais troksnis palīdz uzlabot miega kvalitāti, nomierināties, koncentrēties, kā arī palīdz, ja ir grūtības aizmigt, ir dunoņa ausīs un ja ir jārisina stresa radītās problēmas. Brūnajam troksnim ir vēl divi paveidi - baltie un rozā trokšņi.

Baltajam troksnim raksturīgas visa veida frekvences, kur augstāka frekvence nozīmē klusāku skaņu. Tai arī ir raksturīgi minimāli mainīt frekvenci laika gaitā. Dabā parasti notiek biežas frekvences maiņas, līdz ar to visbiežāk ar balto troksni sanāk sastapties cilvēku radītos priekšmetos, piemēram, fēnos, radio signālos vai radiatoros.

Rozā troksnim raksturīgas vidēji zemas un vidēji augstas skaņas. Tai ir raksturīgi lēkāt pa frekvencēm, tādēļ tā ir ļoti bieži sastopama dabā, kur frekvences vienmēr mainās. Dabā tā

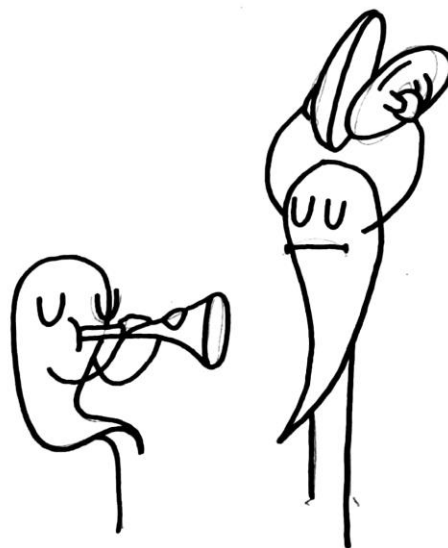
ir sastopama lapu čaukstēšanā, viņšos, kā arī tās ir visbiežāk sastopamākais trokšņa paveids cilvēku un dzīvnieku ķermeņos.

Katrs troksnis palīdz cilvēkam savā veidā. Brūnais troksnis ar koncentrēšanos un nomierināšanos, baltais troksnis palīdz ar gribēšanu iet gulēt un rast miera vidi, bet rozā troksnis palīdz ar dziļā miega kvalitātes uzlabošanu un atmiņu saglabāšanu miegā.

Lai gan pastāstīju par trim dažādiem trokšņu veidiem, virsrakstā minu brūno troksni, jo tas no visiem trokšņiem palīdz visvairāk koncentrēties un fokusēties konkrētai darbībai. Tas var būt noderīgi, ja ir apnīcis klusums un vēlies “troksni”. To var izmantot arī kā alternatīvu mūzikas klausīšanai. Jāatceras tas, ka, lai gan brūnais troksnis palīdz koncentrēties, tā nav vienmēr pareizā izvēle, ko klausīties. Mūzikas klausīšanās arī var palīdzēt mācīties, uzlabot garastāvokli, kas ir ļoti noderīgi - ja nav laba garastāvokļa, tad ir grūti mācīties.

Brūnos, baltos un rozā trokšņus var atrast, meklējot internetā anglicki krāsas nosaukumu un vārdu “noise” klāt. Tā var atrast *youtube linkus*, kas aizvedīs pie attiecīgo trokšņu video. Ja jums ir *spotify*, var arī tur meklēt, to pašu ierakstot meklētājā.

Klausīties trokšņus, manuprāt, ir brīnišķīgs alternatīvs veids mūzikas klausīšanai. Tas palīdz uzturēt mieru mācoties un var izraisīt laimes sajūtu, kas uzlabo informācijas uztveršanas spējas. Ļoti iesaku visiem pamēģināt paklausīties kādu trokšņa veidu strādājot vai atpūšoties.



Gusts Mūrnieks, 10.1 klase

Intervija ar skolotāju Ivetu Ratinīku

Šobrīd ir maija beigas, kad tūlīt varēsim uzelpot, jo būs beidzies šis dīvainais mācību gads un sāksies vasaras brīvlaiks. Kopš aprīļa sākuma, kad man radās unikāla iespēja intervēt mūsu skolas skolotāju Ivetu Ratinīku, kura ir arī mana latviešu valodas un literatūras skolotāja un Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta komitejas priekšsēdētāja, ir daudz kas mainījies gan pasaulē, gan Latvijā, gan arī skolā. Vēlējos uzzināt skolotājas viedokli dažādos jautājumos, kas skar mūs visus un, protams, arī kaut ko personisku.

Kā jums pandēmijas laikā izdodas apvienot darbu skolā un Rīgas domē ?

Realitātē tikai pandēmijas dēļ ir iespējama šo darbu apvienošana. Normālos apstākļos liela daļa domes darba ir saistīta ar tikšanos ar dažādiem cilvēkiem dažādos jautājumos. Tad žogs ne tur uzcelts, koks ne tur aug, vajadzētu nozāģēt. Tikai pandēmijas rezultātā ir iespējams apvienot darbu divās skolās un domē un nesajukt prātā, jo šobrīd visas sapulces aizstāj otru un nekur nav jābrauc.

Kā mācību saturu un kvalitāti ietekmējusi pandēmija un kā tai bija sagatavojušās skolas un skolotāji ?

Nekā, apokalipsei nevar sagatavoties. Nav iespējams paredzēt un sagatavoties pandēmijas psiholoģiskajai ietekmei gan skolēniem, gan skolotājiem. Darbs būtu uz pusi vieglāks un kvalitatīvāks, ja tas notiktu klātienē klasē, jo šobrīd ir grūti strādāt ar pārsvarā melniem ekrāniem tiešsaistes stundās. Šis laiks ir labi piemērots introvertiem, labi organizētiem zubrītājiem, bet pilnīga nāve sportistiem.



2021. gada 5. martā norisinājās Rīgas reģiona 45. ZPD konference, tajā startēja ar ĀVG skolēnu darbi, no kuriem daži bija jūsu vadīti. Kā jūs to vērtējat ?

Man vienmēr liekas, ka iet švaki. Es vadīju 18 darbus. 10 no tiem tika uz pilsētas konferenci, 7 - uz valsts. Citi saka, ka tas ir labi. Šis darbs ir ļoti labs veids, lai radītu priekšstatu par to, kas ir kursa darbs. Tā bīstamība vadīt tik daudz darbus ir nespēja izsekot visām niansēm. Ir bijuši gadi, kad es spēju iziet šim darbam cauri līdz perfektam līmenim pat ar vislielākajiem slīimestiem, taču šogad pārslodzes dēļ kvalitātes trūkumu izjutu pamatīgi.

Kā jūs vērtējat Izglītības un zinātnes ministrijas lēmumu par kompetenču pieejas ieviešanu pandēmijas laikā?

Pilnīgs kretinisms, jo būtībā, kā milzīgi pozitīva parādība tiek pasniegts kaut kas, kas nav aprobēts, kam nav izstrādāti pamatlīdzekļi. Skolotājs var izvēlēties mācīt pēc grāmatas vai nemācīt, taču skolēnam būtu jābūt pieejamam mācību līdzeklim, kas aptver konkrēta priekšmeta pamatlīstas. Tam jābūt teorijas materiālam ar foršiem piemēriem. Uzmanības centrs latviešu valodā ir teksts, nevis gramatika. Taču mācīt nevar visi skolotāji. Man liekas smieklīga ministrijas jaunākā ideja par skolotāja sagatavošanu viena gada laikā.

Kāds ir jūsu viedoklis par latviešu valodas un literatūras līmeni?

Tas krītas, jo samazinās stundu skaits. Pirms desmit gadiem bija centralizētie eksāmeni gan latviešu valodā, gan literatūrā, kurā viena atsevišķa daļa bija literārā teksta analīze padziļinātā līmenī. Un tad attiecīgi literatūru mācīja nopietni. No neliterātu klasēm šobrīd veco eksāmenu nokārtotu vidēji 6 cilvēki, un nesaku, ka nokārtotu labi.

Kādas ir lielākās grūtības darbā un sadzīvē, kas radušās pandēmijas rezultātā?

Izaicinoši, lai gan pagājušais pavasaris bija grūtāks, jo nebija pieejams bērnudārs. Grūti ir tad, ja skolotājs ir apzinīgs vai godkārīgs, vistrakāk, ja abi. Tad tā nav 8, bet gan 14, vai pat 16 stundu darbadiena. Mani tracina tas, ka skolotāji tic dažādām sazvērestībām, 5G un anti-vakseriem, it īpaši, ja tie ir eksakto priekšmetu skolotāji. Mani tracina vidējais latvietis. Viņš ļoti slikti raksta, tic populistiem. Man nav saprotams, kā viņi pabeiguši vidusskolu, ja raksta *gulta* ar garumzīmi (gūlta).

Kā jūs vērtējat politiku rīcības skaidrojumu?

Slikti, jo bieži vien ir problēma ne vien lēmums, bet skaidrojums. Šobrīd visas ministrijas ir aizrāvušās ar bildītēm, taču lēmumi un skaidrojumi ir neviennozīmīgi. Šobrīd ir diskusija par to, kas ir svarīgāks - vakcinācija vai eksāmens skolā. Ir runa par to, ka varētu atsevišķus mācību priekšmetus vadīt ārā, ne tik daudz iemācīties, bet socializēties bērnu starpā.

Tuvojas pašvaldību vēlēšanas, kaut arī ne Rīgā. Vai gadījumā nav sākusies priekšvēlēšanu vairāksolīšana ar negatīvām ilgtermiņa sekām?

Protams, taču jāsaprot, ka tas viss ir uz aizņēmuma rēķina, kas būs jāatdod. Protams, vajadzību ir daudz, bet trūkst kritēriju. Ir tā attieksme, ka visiem kaut kas pienākas, daudzi izsniegtos pabalstus vērtē nevis kā plusu, bet kaut ko, kas pienākas, un tas rada rada nesaskaņas un spriedzi.

Jau kopš pandēmijas šākuma, kad tika pārcelti skolēnu dziesmusvētki uz 2021.gada vasaru, un saslimstības nemazināšanos, gan medijos, gan varas gaitenēs tiek apspriests jautājums par to, kā un vai vispār šovasar tie varēs notikt. Kā Jūs domājat: vai dziesmusvētki šogad notiks?

Dziesmusvētki ir ļoti svarīgi un nozīmīgi svētki. Ja martā bērni nedrīkst iet uz bērnudārzu un mēs normāli strādāt, ir utopiski domāt, ka jūlijā viss notiks. Kur nu vēl Rīgā ar augstāko saslimstības rādījumu. Ir doma par 3 dienas garu pasākumu ar dažādu sastāvu, bet, manuprāt, tas nebūs iespējams? (Šobrīd, maija beigās, ir zināms, ka Rīgā šie svētki nenotiks.)

Zinām, ka arī jūs esat maza bērna mamma. Kā pandēmija ietekmē, jūs un jūsu dzīvi, varbūt ir kāds interesants ar pandēmiju saistīts notikums, kuru būtu gatava pastāstīt?

Ir sarežģīti, ja bērns piedzimst tik vēlu, kā man, kad tev jau izveidojusies personība un spēcīgas vēlmes un sapratne, ko vēlies darīt. Bērns to neatļauj, tev jāpieslēdzas viņa vēlmēm un vajadzībām, pat ja tu vēlies darīt, ko citu. Godīgi sakot, bez bērnudārza es būtu jau sajukusi prātā. Katrs bērns ir citāds. Manējais būs ātrāk darītājs, nevis runātājs, kas mani kā valodnieku skumdina un ir grūti pieņemams. Līdz ar to katrs jauns vārds ar pareizu lietojumu ir saistīts ar mazu uzvaru.

Liels paldies Jums par sarunu. Un lai mums visiem katru dienu ir kāda maza uzvara!

Skolotāju Ivetu Ratinīku intervēja Krišs Krišjānis Millers, 11.6

Eiforijas sīrupā

Miniatūras

- Vienas no manām mīļākajām puķēm noteikti ir zilās vizbulītes jeb latīniskais nosaukums *Hepatica nobilis* (latīniskais nosaukums). Tās ir mazas, manuprāt, vairāk violetas, nevis zilas puķītes, kas parasti zied ap pavasara sākumu vai pavasara vidū. Man šī puķes patīk ne tikai skaistuma dēļ, bet arī atmiņu dēļ. Šīs puķes ieraugot, vienmēr rodas patīkama sajūta.

Vairākus gadus pēc kārtas mēs ar ģimeni braucam uz vienu un to pašu mežu, apstājamies tieši tajā pašā vietā mežmalā. Viss mežs pilns ar violetajām puķēm. Mēs salasām puķītes, ko ielikt vāzē, pat ja zinām, ka tās ātri novītīs. Es savācu dažas vizbulītes arī herbārijam, ko mājās ielieku starp vecām avīzēm. Pastaigājamies pa mežu un dodamies virzienā uz upi. Tur mums ir mazs pikninks. Šādi eszinu, ka pavasaris tiešām ir sācies.

- Cukurvate. Pēc definīcijas tas ir no cukura vērpts saldums, kas līdzinās kokvilnai. Salda, mīksta, pufiga, gaisīga un parasti asociējas ar rozā krāsu, dzimšanas dienas ballītēm, karnevālu.

Pirmo reizi es ēdu šo sadumu bērnudārzā, kādas draudzenes dzimšanas dienas ballītē. No paša pasākuma gandrīz neko neatceros. Atceros tikai cukurvati. To dabūjām ballītes beigās, un šāds saldums man bija jaunums. Brīnos, ka toreiz to pagaršēju, jo, kad biju jaunāka, “baidījos” nogaršot jaunas ēdienus. Bet laikam mani uzrunāja pati cukurvate vai varbūt pārējo prieks, to ēdot. Cukurvate bija liela, gaisīga un lipīga. Visi bērni skraidīja apkārt ar savām cukurvatēm. Atceros, no sākuma man tā ne pārāk patika lipīguma dēļ, bet vēl kāds no manas cukurvates noplēsa lielu gabalu un ieķepināja man to sejā un matos. Pirmais iespaids nebija pārāk labs un ilgi nemēģināju to ēst. Bet tagad cukurvate man asociējas ar labām atmiņām un pasākumiem, kad izbaudu tās ēšanu kopā ar draugiem.



- Šobrīd es sēžu uz balkona. Ir jau gandrīz astoņi vakarā, bet saule joprojām spoži spīd, un, šķiet, pat nav kļuvis aukstāks. Blakus mētājas tukšais saldējuma papīrs un pusizdzertais ūdens, kur pirms tam bija ledus, kas sen jau izkusis. Aiz muguras man stāv

spilvens, un pati sēžu uz vecā dvieļa, kas noklāts uz mazliet vēsās grīdas. Tā sēžu jau kādu brīdi un mēģinu aprakstīt apkārtni, kamēr man galva ir tukša un nespēj neko izdomāt. Austiņās skan vienas un tās pašas dziesmas, kas nemaz nepalīdz koncentrēties, bet vismaz stundas laikā jau esmu iemācījusies visus vārdus. Iekšā esmu tikai tad, kad kļūst tumšs, vēss un vajadzīgs kāds džemperis.

- Uz sienas man ir salīmētas mazas lapiņas ar citātiem. Papīru mērcēju kafijā, lai rastos veclaicīgs efekts. Citātus rakstu ar melnām dažāda biezuma pildspalvām. Mēģinu katru citātu rakstīt ar citu rokrakstu. Ja pati nevaru izdomāt, *Pinterest* ļoti palīdz. Citāti ir no manām mīļākajām filmām, seriāliem, grāmatām vai cilvēkiem. Tur ir iedvesmojoši, bēdīgi, smieklīgi, slaveni vai vienkārši citāti, kas man patīk vai šķiet saistoši. Kopā pie sienas ir 45 lapiņas. Apkārt tiem piespraužu mazus akvareļu zīmējumus, kaltētas puķes un puķu ziedlapas. It īpaši daudz piespraustas man ir rozes. Tagad skatos uz lapiņām, kas izvietotas jauktā secībā, tās mani vienmēr uzmundrina vai iedvesmo.

Patrīcija Andersone, 7.2

Kanēļactiņa

ir viegli uzaugt vientuļam, kad pat laternu gaisma neaizsniedz tavas istabas logus, un tu nekad īsti netiec vaļā no lietām, ko tas tev iemāca.

tev ir četri, un tu bļauj pilnā rīklē. tu nezini, kādēļ tā ir, taču tas šķiet pareizi, droši, zināmi. tu vairs neatrodies vienīgajās mājās, ko pazīsti, un nav daudz cita, ko vari iesākt. ārā ir drēgns un līņā, tev vajadzētu patikt atrasties šeit, siltumā un krāsās, un jautrībā, taču tā visa ir par daudz. tu pazīsti šos mazos cilvēkus, un viņi pazīst tevi, taču saiknes ir nejaušas, šīs savādās vietas radītas un nerada tev komfortu. tu apzinies, ka neiederies, un kā buldozers sāc graut citus sev līdzī, lai to mainītu.

tev ir septiņi, un tu vairs neraudi, kaut gan vairāk nekā mazliet to vēlētos. krāsaino vietu tu pameti vien pirms dažiem mēnešiem un esi par jaunu, lai uz tevi attiektos nostalgija, taču kaut kas joprojām nav kārtībā. mazie cilvēki līdžās tev kļuvuši lielāki, jūsu kolektīvs pārcelts no vienas svešas mājas uz otru un nav mainījies, taču tev ir tik ļoti bail no pārmaiņām, ka, melnos

svārkos un baltā blūzē iestīvēta, tu stundu sēdi savā solā un tik tīši neskaties uz nevienu, ka tavā kaklā iemetas krampji. sāk briest naidīguma vilnis.

tev ir deviņi, tu skaties spogulī, tev sametas slikti. tavā dzīvē uzrodas jauni vārdi - govs, sērkociņš, tanks, salmiņš, jebkas, ko šaurā leksika var atlicināt. tu pazīsti divas mājas un ienīsti abas. vilnis aug. nav brīnums, ka problēmu epicentrā esi tieši tu - tik mazā pulkā kādam jāuzņemas vadība, nav tava vaina, ka pārējie nav gatavi, nav piemēroti, nav cienīgi. visiem šķiet, ka tieši viņu pārstrādātie atklātnišu vārdi būs tie, kas noslaucīs indi no tavām lūpām. 'būs labi', viņi saka, 'nav tava vaina.' tu vēlētos ticēt, ka tā ir taisnība, taču viens skatiens spogulī liek tavām dūrēm savilkties. tu izvelc nazi no muguras un izgriez savas liekās daļas, kā tīrot sēnes. vairs nekādu asaru. nekādas ievainojamības. tu uzbūvē mūri un pazūdi tajā.

tev ir trīspadsmit. tavas uzmanības valūta ir naidis. vienā vai otrā virzienā, pavērsts uz sevi, uz citiem. tu zini, ka izraisi bailes, nepatiku, nožēlu, taču vismaz tu netiec aizmirsta. iepatikties ir neiespējami - vismaz tad, ja tevi redz. tu rodi mieru pirmajā patiesajā draudzībā, sarunās līdz trijiem naktī, sarunās par jebko, sarunās, kas beidzas tikai tad, kad mirst baterija vai otrā pasaules malā noriet saule. taču tas arī beidzas. tevi atstāj vienu. tā vienmēr notiek, kādēļ cerēji, ka jebkas mainīsies? tev redz cauri, nekas, ka nevar redzēt tev garām. niecība, kauna traips, vietas un naudas un laika un rūpju izšķiešana. cunami.



tev ir četrpadsmit, un tu sāc domāt, ka kaut kas nav kārtībā. atkal cita vieta, svaigs starts, nekādu cerību vai priekšstatu. taču sauja pagātnes kauna tev seko, kā vienmēr. svāri nekad nav līdzsvarā. viss ir greizi, no tavas ādas līdz matiem, balsij, sejai, domām. iepriekš nebija iemesla sevi salīdzināt - ar ko, tavas dzīves fonu? - , taču tu redzi, ka neesi kā citi. ne foto, ne dzīvē. ja neko nevari kontrolēt, tad vismaz šo. tu apliec ap rokām važas un sāc skaitīt - 1200, tad 700, mazāk un mazāk. 55 un 18,8, lai neizraisītu bažas, 50 un 17,1, ja viss izdotos. protams, neizdodas, jo sodīt proti labāk, nekā klausīt sev, taču prom netiksi. ūdens līdz potītēm, nekādas izejas.

piecpadsmit - zini taisnību un rodi tajā pārlicību. sešpadsmit - nodota, atkal saindēta, skaitļi slīd uz leju un augšu kā krītošu matu un trīcošu kaulu amerikāņu kalniņi, taču neviens nemana. protams, ir svarīgākas lietas, nekas, ja nevari atcerēties, kad beidzi skatīties pa labi un kreisi, pirms šķērso ielu. tu atkal esi prom, tālu prom, un neplāno atgriezties vietā, kur grimi un slīki.

septiņpadsmit. atkal bail, atkal viena. varētu aizrīties, taču viss, kas tev dots, būtu bijis par velti. visa pasaule brūk, izņemot tavu mazo stūrīti - tev atkal ir enkurs, pie kā pieķerties, ar ko runāt šaurajās laika spraugās, kad nekur nav iestājusies nakts. dzimst plāni, kas aptver visu pasauli, pie kājas realismu. pasaule brūk citā virzienā un parauj tevi līdzī, tu atkal esi tur, kur sāki. ja pazustu, tas pat neieklātu statistikā. par tevi ziņotu īsas rindkopas, kuru autori kasīja paurus, lai atcerētos kādu detaļu, jebko, kas norāda, kas bijī. to vērot būtu jautri, taču tagad vēro tevi, kļūst neērti. vai ūdens, kas pilda tavas plaušas, beidzot kļūst acīmredzams? varbūt. zini tikai to, ka citiem kļūst neērti atrasties tavā sabiedrībā. kā vienmēr. tu jau sen sev iestāstīji, ka tāds vienmēr bijis tavs mērķis.

gandrīz astoņpadsmit. nekad nedomāji, ka tiksi tik tālu; aiz skaitļa slēpjas neizdibināma tumsa un tajā - bailes. nekas nav mainījies, izņemot - važas šķiet mazliet ciešākas. tu atkal sāc skaitīt. noliegt. slēpt. dzīve ir cikliska, un laternu gaisma, kas apspīd riņķus zem acīm, nerada komfortu.

Marta Dreimane, 11.4

Jegors Sņetkovs, 11.4

es droši vien izaugšu
es droši vien
es droši vien varēšu
es nopietni es nudien
es jums solu es pateikšu
šai vietai
to tukšo bet jēgpilno
vārdu
что высота говорит водопаду
Ояр – внеочередному променаду
ko dzimtenei teikusi Toma
улетая в Канаду
ko vīrs saka sievai
съедая помаду

un šobrīd es nevaru?
словно в собачью конуру
уже столь поздно но поутру
выхожу и
люблю
говорю
тесному и не всегда
честному
Болдераю

но то есть мечты
т.к.
сейчас меня волнуешь tikai un vienīgi ты

kaut nav ne mazākās man jausmas
vai gribu es lai zustu tu
vai paliktu uz visu mūsu mūžu



es точно zinu ka nekas šai pasaulē
nav pelnījis моё люблю tikpat
kā tu

tādēļ es būšot karstgalvīgam pusaudzim
ne sapratīšu kā to dara citi
ne uzlikšu šai vietai nospiedumu pats
zinot ka tikai tu un
precizējot
tavas acis
ir vieta manas dvēseles zīmogam
не Пārdaugava и не Bolderāja

jo tintei kā jūtām ir limits

Madara Dzelve. 10.2

Saule

Kad stari kā makaroni karājas kokos,
Kad smaidi un cerība apkārt tev viz,
Tad prāts vairs nelido tik loku lokos,
Tad gan tu, gan olis pagalmā tic,
Ka pienācis laiks celties rutīnu ravēt,
Ka pienācis laiks saulē jautrību rast,
Ka nav mums vairs laika, ko pavirši kavēt,
Ka noskumis pēc mums ir piejūras krasts.
Tādēļ ņem manu jaku, dosimies saulē,
Kur dzīvosim priekpilnu dzīvi tik mēs.
Ņem manu roku, mūs gaida šī pasaule,
Jo vasara tikai vien jautrību nes.

Lapas

Es guļu zem koka, un viss apkārt zaļo
Tik ļoti, ka dvēs'le man lapās jau mīt.
Es tajās aizmirstu par šo pasauli skaļo,
Kas kā draudīgs mākonis debesīs slīd.
Es guļu un domāju, cik skaista ir daba,
Cik skaisti ir justies daļai no tās,
Jo guļot un domājot zinu - ir labi!
Kamēr lēnām iekrītu pasakā.

“Mīlestība no pirmā acu skatiena”

Šīs būtnes kā modeles,
Tik skaistas, ka gībstu,
To burvīgajās acīs
Es skatoties slīkstu.
Tās runā ar mani
Un sacer man stāstus,
Tās dāvā man dāvanas
Kas bijušas miskastē bāztas.
Tās pavada mani,
Lai kur arī ietu.
Ja būtu tām kājas,
Mēs kopā saulrietā skrietu.
Kaijas - mani labākie draugi,
Mani etaloni un acuraugi.