

RV1G AVĪZE "ATBALSS"

Janvāris - Sala mēnesis

Sācies jauns gads, līdz ar to arī jaunas apņemšanās, cerības, mērķi, sapņi. Mums janvāris ir izaicinājumu mēnesis, par ko pārliedzināties, izlasot avīzes janvāra numuru.

2025. gads pēc Austrumu kalendāra ir Zaļās Koka Čūska gads. Čūska ir simbols, kas saistīts ar gudrību, intuīciju un pārmaiņām.

Ko tas sola?

Pirmkārt, piesardzību. Čūska izvairās no konfliktiem un dod priekšroku stratēģiskai pieejai.

Otrkārt, gudrību. Čūska ir pazīstama ar spēju pielāgoties un pārvarēt grūtības.

Treškārt, izaugsmi. Koka elements simbolizē nepārtrauktu kustību uz priekšu.

Tas, ko mēs paveiksim šajā gadā, atkarīgs no mums pašiem, tāpēc **AIZIET**

Nu jau 4. avīzes numurs!

JANVĀRA SILTUMS
SKOLOTĀJU
STĀSTOS

Kaut arī tautā janvāri mēdz dēvēt par sala mēnesi, arī

janvārī var uzplaukt ziedi, arī janvārī var būt silti. Tas var būt sirds siltums, ko mēs dāvinām viens otram. Tās var būt ledus puķes, ko pamanām, vērigāk ieskatoties logu rūtīs.

Ikdienā mums blakus ir mūsu skolas skolotāji, kas mūs iedvesmo, atbalsta, priecājas kopā ar mums un pārdzīvo mūsu neveiksmes. Uzsākot jauno gadu, Katrīna intervēja skolotājus *Ritu Geidāni, Igoru Golovko, Santu Smikovsku, Jāni Keišu un Ivetu Garjāni.*

Ekspresintervija ar Rutu Geidāni

Kā ir pagājis jūsu ziemas brīvlaiks?

-Ziemas brīvlaiks visvairāk saistās ar svētku gaidīšanas prieku- Ziemassvētki ar

ģimeniskumu, Jaunais gads- ar jaunām cerībām un brīnuma gaidām. Tādu to piedzīvoju arī es. Paspēju arī piedzīvot dažus pārsteigumus, neplānotu, avantūristisku ceļojumu, no kura atgriezies 3. janvārī ap sešiem rītā, bet plkst. 10 jau piedalījos skolas pedsēdē.



Kādas ir jūsu apņemšanās šajā gadā?

-Manas apņemšanās, visticamāk, ne ar ko daudz neatšķiras no citu vēlmēm- atrast laiku saviem vaļaspriekiem, piedzīvot kādu ceļojumu, vairāk rūpēties par fizisko labsajūtu.

Kāds ir novēlējums avīzes lasītājiem?

-Lai ik dienu ir iespēja piedzīvot kādu sirsnīgu smaidu un dāvēt to citiem!

Stāsta Igors Golovka**Kā ir pagājis jūsu ziemas brīvlaiks?**

-Mans ziemas brīvlaiks ir pagājis Jelgavā, kur pavadīju laiku kopā ar ģimeni un atpūtos. Pēc tam devos strādāt ar basketbola izlasi uz Ogrī. Tā nu ir pagājis mans ziemas brīvlaiks – vienos darbos!

Kādas ir jūsu apņemšanās šim gadam?

-Šogad apņemos uzlabot saviem audzēkņiem sniegumu, lai tas kļūtu vēl labāks, produktīvāks, kvalitatīvāks, un lai rezultāti augtu!

Kāds ir novēlējums avīzes lasītājiem?

Visiem laimīgu Jauno gadu! Esiet pozitīvi, atraktīvi, sportojiet un centieties uzturēt sevi labā fiziskā formā!

Lūk, Santas Smikovskas atbildes**Kā ir pagājis jūsu ziemas brīvlaiks?**

Kā tradīcija, jau piekto gadu ziemas brīvlaiku pavadu pie sava brāļa Vācijā, taču šogad pirmo reizi devos 20 stundu braucienā ar mašīnu. Brauciens nebija no vieglākajiem, jo bija posmi, kur ceļš bija tik ledains, ka braukšanas ātrums vairāku stundu laikā sasniedza tikai 20 km/h.

Vācijā man patīk pavadīt laiku Oldenburgas centrā, kur īpaši priecājos apmeklēt Svētā Lamberta baznīcu. Šogad mēs arī devāmies uz lielu spēļu veikalu, kur pavadījām vairāk nekā 3 stundas. Veikalā bija iespējams atrast spēles jebkurai gaumei – no zīdaiņiem līdz pat pieaugušajiem. Jauno gadu sagaidījām ar daudziem salūtiem, kurus varēja vērot visapkārt no dzīvokļa balkona.

**Kādas ir jūsu apņemšanās šim gadam?**

-Šogad apņemos mazāk ēst čipsus – ļoti ceru, ka man tas izdosies!

Kāds ir novēlējums avīzes lasītājiem?

-Novēlu, lai visas Jaunā gada apņemšanās piepildās un saglabājas vēl ilgi! Laimīgu Jauno gadu!

Jānis Keišs un viņa sakāmais**Kā ir pagājis jūsu ziemas brīvlaiks?**

-Mans ziemas brīvlaiks ir pagājis mierīgi. Pavadīju laiku mežā, svaigā gaisā, meklējot eglīti. Ziemassvētkus svinēju mājās, kopā ar ģimeni un suņiem, mierīgā atmosfērā. Protams, neaizmirsu arī par saviem Beļģu un Franču draugiem, kurus apsveicu Ziemassvētkos un Jaunajā gadā. Noskatījos filmu "Viens pats mājās" franciski, kuru iesaku noskatīties ikvienam – tieši franciski.

Kopumā, ziemas brīvlaikā es atpūtos, krāju spēkus un relaksējos, atjaunojot savas

nervu šūnas.

**Un vēl, pats galvenais-
Ziemassvētkos es ēdu
mīdijas!**

**Kādas ir jūsu apņemšanās
šim gadam?**

-Mana apņemšanās šogad ir
izstrādāt metodiskos līdzekļus
franču valodā 11.a klasei un
kompānijai!

**Kāds ir novēlējums avīzes
lasītājiem?**

-Bonne Année!

Ko saka Iveta Garjāne



**Kā ir pagājis jūsu ziemas
brīvlaiks?**

-Ziemas brīvdienas bija
fantastiskas!

- Organizējām ģimenes spēļu
nakti ar dažādām galda
spēlēm.
- Devāmies kopīgā pastaigā
pa pilsētu, meklējot
spožāko gaismiņu virteņu
izrotātās mājas.
- Rīkojām kulinārijas
darbnīcu. Šogad cepām

riekstiņus. Es cepu, māsa
veidoja mīklas bumbiņas,
mamma pildīja ar pildījumu,
dēls ar vīru kontrolēja
kvalitāti. (Īsts konveijers)

- Manas ģimenes tradīcija ir
Jaunā gada sagaidīšana
Maltā.



**Kādi ir jūsu šī gada
apņemšanās?**

-Būt laimīgai!

**Kāds ir novēlējums avīzes
lasītājiem?**

-Novēlu visiem baudīt brīvdienas
kopā ar ģimeni!

**Paldies skolotājiem par
sirsnīgajiem novēlējumiem!
Jūs esat labākie!!!!**

Sagatavoja: Katrīna Laputjova

BAFF LĪDERĪBAS AKADĒMIJĀ

Gada sākumā daudzi pieņem
jaunus izaicinājumus. Varbūt
kādam no 11.klašu skolēniem tā
varētu būt dalība BAFF Līderības
akadēmijā?

Savā pieredzē dalās **Paula
Esmeralda Deksnē.**

BAFF Līderības Akadēmija / Zeme, kurā piepildās sapņi

Vai esi kādreiz iztēlojies, kā
būtu bez maksas doties uz
Ameriku, attīstīt savas
līderības prasmes un iegūt
pieredzi, kas mainīs tavu
dzīvi? Šovasar man bija
iespēja būt vienai no
dalībniekiem un piedalīties
BAFF Līderības Akadēmijas
programmā. Šī akadēmija
kļuva par neaizmirstamu
pieredzi, kas uz visiem
laikiem mainīja manu
skatījumu uz līderību un
personīgo izaugsmi.

Kas ir BAFF Līderības akadēmija?

Tā ir konkursa programma
11. klašu skolēniem, kuriem
piemīt entuziasms,
mērķtiecība un vēlme
pilnveidot savu personību.
Palīdzot izstrādāt katram
savu projekta ideju,
programmas pasniedzēji no
ASV veicinās interesi par
inovācijām, iedvesmos un
iedrošinās jauniešus realizēt
savu līdera potenciālu.
Akadēmija tiks organizēta
ASV pilsētā Portlendā,
Meinas štatā, kur jaunieši
kopā ar vienaudžiem no
Igaunijas un Lietuvas trīs
nedēļas pavadīs
universitātes pilsētiņā, lai
apgūtu līderības prasmju
kursu, piedalītos izaugsmes
treniņos, kā arī iepazītu ASV

vidi un kultūru.

Pēc apmācībām skolēniem tiks organizēta ekskursiju programma uz *Ņujorku* un ASV galvaspilsētu *Vašingtonu*, gūstot plašāku ieskatu ASV kultūrā, vēsturē un uzņēmējdarbībā. Programma tiks organizēta no **14. jūlija līdz 5. augustam**. Dalība **BAFF Līderības Akadēmijā** skolēniem ir **bez maksas**. BAFF segs visus skolēnu ceļošanas, dzīvesvietas, ēdināšanas, veselības apdrošināšanas un transporta izdevumus.



Mana pieredze

Šovasar es biju viena no laimīgajiem, kurai bija iespēja piedalīties *BAFF Līderības Akadēmijā 2024. gadā*. Kad maija sākumā uzzināju, ka esmu uzņemta, mani pārņēma prieks un satraukums. Kopš tā brīža es ar nepacietību gaidīju šo vasaras piedzīvojumu un iespēju satikt pārējos dalībniekus no Baltijas valstīm.



Esmu uzaugusi ar amerikāņu filmām, grāmatām un idejām, tās ir pamatīgi ietekmējušas veidu, kā es domāju, sapņoju, strādāju un dzīvoju. Tāpēc ideja lidot uz ASV un iepazīt šo kultūru šķita neiedomājama.

Programmas dalībnieki ir vissirsnīgākie un visiedvesmojošākie cilvēki, kādus jebkad esmu satikusi, daži no tiem ir kļuvuši patiesi draugi uz mūžu. Akadēmijas darbinieki ar savu humora izjūtu un izpalīdzību radīja neatkarīgu atmosfēru.



Īpaši vēlos izcelt mūsu pasniedzēju Ričardu Bilodo. Viņš bija ne tikai izcils mentors, bet arī cilvēks, kurš nozīmīgi mainīja manu skatījumu uz izglītību. Pasniegtās nodarbības ikdienu bija rūpīgi pārdomātas, saistošas un bagātīgas ar praktiskiem padomiem no sfēras speciālista. Šī pieredze man atklāja, cik svarīga ir spēcīga kopiena— tā ir veiksmīgas nākotnes atslēga.

Pēc mācībām, trešajā nedēļā, mēs devāmies neaizmirstamās ekskursijās uz *Ņujorku* un *Vašingtonu*, kas patiešām bija īsts ķirsis uz kūkas! Es ieraudzīju vietas, par kuru apmeklēšanu esmu sapņojusi ilgu laiku, kā, piemēram, *Times Square*, *Empire State building* un *The White House*. Grūti atrast vārdus, lai izteiktu savu pateicību par šo iespēju. BAFF Līderības Akadēmija man pavēra jaunu redzējumu uz dzīvi un

iedvesmoja sniegties pēc kā vairāk. Es no sirds iesaku ikvienam jauniešiem uzdrošināties un pieteikties šai programmai. Tā ir unikāla iespēja, kas var kļūt par nozīmīgu pagrieziena punktu tavā dzīvē!



Kā pieteikties?

Lai piedalītos konkursā, skolēnam līdz 2025. gada 9. februārim jāaizpilda pieteikuma anketa angļu valodā par tēmu Leading the Future jeb vadot nākotni, jāsaņem atbildes ar līderību un motivāciju saistītiem jautājumiem un jānorāda vidējais vērtējums skolā. Labākie kandidāti tiks aicināti uz otro kārtu, interviju, kuras laikā tiks izvēlēti tā gada programmas dalībnieki. Pieteikties dalībai Līderības Akadēmijā tiek aicināti jaunieši no visas Latvijas, kas ir mērķtiecīgi, zinātkāri, ar labām sekmēm skolā un kas vēlas ielikt spēcīgu pamatu nākotnes karjerai.

Plašāks ieskats konkursa nosacījumos un pieteikšanās programmai BAFF Līderības Akadēmija fonda mājaslapā: <https://www.balticamericanfreedomfoundation.org/programs/leadership-academy>.

Nebaidies, piesakies un izmanto šo unikālo iespēju!

Es ceru, ka mana pieredze iedvesmos citus jauniešus izmantot līdzīgas programmas, lai attīstītu savas prasmes un kļūtu par aktīviem pasaules pilsoņiem. Ja rodas jautājumi vai interese, droši raksti man Instagram- @pauladeksne vai atrodi mani skolas gaitēnos – es labprāt dalīšos ar padomiem un palīdzēšu pieteikšanās procesā!

Sagatavoja : Paula Esmeralda Deksnē

PIEREDZES STĀSTS, PIEDALOTIES "FUTURE HEROES LATVIA"

Esam gandarīti, ka ģimnāzisti ir aktīvi dažādos projektos, kur attīsta sadarbības un līderības prasmes, krāj neatsveramu pieredzi. Piedāvājam **Martas Teicānes** atziņas par dalību "Future Heroes Latvia"-meiteņu līderības un uzņēmējdarbības programmā. Tagad es lepmi sevi saucu par tās absolventi, 2.vietas ieguvēju un nu jau "Lielo Māsu", kā tiekam dēvētas, jeb brīvprātīgo palīgu

jaunās sezonas organizēšanā.



6 mēnešu garš ceļš, piedaloties darbnīcās, kopā ar vienreizēju darba komandu realizējot savu biznesa projektu, piesaistot sadarbības partnerus, popularizējot ideju un organizējot pasākumus, man ir devis neatsveramu pieredzi un prasmes – sākot ar komandas vadīšanu, mārketingu un problēmu risināšanu un beidzot ar biznesa angļu valodu un komunikāciju. Negulētās naktis, agrie rīta cēlieni un neskaitāmie zvani bija to vērti, jo jau septembrī kopā ar lieliskajām SEB bankas pārstāvēm devāmies uz Stokholmu gandarīti svinēt padarīto.





Atceros pirmo padomu, ko saņēmām no Ainas, programmas vadītājas: "Apzinieties konkurenci, bet nefokusējieties uz to, uzticieties procesam un savai komandai!" Šis bija īstais definējums "māsībai", ko arī tik ļoti bijām nostiprinājušas savā starpā, jo beigās mēs bijām kā viena liela ģimene, izveidojot ilgstošus kontaktus ar tik pat ambiciozām jauniešiem!

Autors: Marta Teicāne

Uzdrošinies arī tu!

Kaut arī pieteikšanās šogad noslēgusies, būs Jauns gads, jaunas iespējas, jauns sākums! Kas, ja ne tu, esi pats savas dzīves autors - atceries to!

Un vēl divi iedvesmas stāsti no skolēniem, kas ir tepat blakus mums!

MANS CEĻŠ UZ SEB BANKAS VĒSTNEŠU SKOLU

Ingūna Buldure un *Marta Teicāne* no Rēzeknes Valsts 1. ģimnāzijas ir izlēmušas spert soli pretī jauniem izaicinājumiem un iespēju pilnam piedzīvojumam - viņas ir pieteikušas **SEB skolu vēstnešu programmai**. Šī unikālā iniciatīva ļauj jauniešiem ne tikai attīstīt savas līderības prasmes, bet arī sniedz vērtīgas zināšanas par finanšu pratību un komandas darbu.

Ingūnas BULDURES pieredzes stāsts

Šķiet, ka dzīve vienmēr piedāvā negaidītus pavērsienus. Šogad esmu uzņēmusies drosmi un pieteikusies SEB skolu vēstnešu programmai. Lai gan mācos medicīnas un dabaszinātņu grozā, kas šajā

kontekstā varētu šķist pretrunīgi, tomēr mans lēmums ir pamatots un motivēts.

Iedvesma pieteikties vēstnešu programmai man radās, pateicoties manai draudzenei Zanetei Zundai, kura pērn veiksmīgi absolvēja šo programmu. Viņas stāsti par gūtajām zināšanām un pieredzi šajā programmā mani motivēja pieņemt izaicinājumu un izkāpt no savas komforta zonas.



Daudziem var rasties jautājums: "Kāpēc medicīnas un dabaszinātņu virziena skolniecei pieteikties bankas vēstnešu programmai?" Atbilde ir pavisam vienkārša - es apzinos, ka nākamais posms manā dzīvē nesīs līdzīgu arī lielāku finanšu neatkarību un atbildību. Nākamgad man būs jāplāno savs budžets, lai segtu tādas ikdienas izdevumus kā dzīvesvieta, pārtika, transports un daudzi citi. Prasme plānot finanses ir ļoti svarīga, un es vēlos būt gatava šādam izaicinājumam.

SEB bankas vēstnešu programma ir lieliska iespēja iemācīties par finansēm – no budžeta plānošanas un finanšu pratības līdz tādām nozīmīgām tēmām kā kibernetika un investīcijas. Taču tas nav viss.



Programmas mērķis ir ne tikai sniegt zināšanas mums, dalībniekiem, bet arī iedvesmot citus jauniešus un dalīties ar iegūtajām prasmēm. Tas ir veids, kā veicināt kopīgu attīstību un izglītības kultūru.

Pieteikšanās šajā skolā manī radīja gan uztraukumu, gan cerības, taču esmu gatava šim izaicinājumam. Esmu pateicīga Žanetei par iedvesmu motivācijai un ceru, ka mana pieredze šajā programmā būs tikpat vērtīga un nozīmīga. Līdzās zināšanām, ko gūstu no dabaszinātnēm, esmu apņēmusies attīstīties arī finanšu jomā, lai nākotnē varētu gudri pārvaldīt savas finanses un būt gatava jebkurai dzīves situācijai.

SEB bankas skolu vēstnešu programma ir iespēja augt ne tikai profesionāli, bet arī personīgi, un es ar prieku gaidu, ko nesīs šis ceļš.

Marta TEICĀNES *pieredzes stāsts*

Mani sauc Marta Teicāne, šobrīd mācos Rēzeknes Valsts 1.ģimnāzijā 9.c klasē. Jau no pirmajām klasēm un līdz pat šodienai es esmu ļoti aktīva un iedvesmota darīt – saku "Jā!" visām iespējām, kuras atrodu pati vai arī tās jau atrod mani. Absolvējot vai noslēdzot kādu no projektiem vai pašizaugsmes programmām, manā pieredzes bagāžā pievienojas jauni dibinātie kontakti ar tikpat motivētiem cilvēkiem gan no Latvijas, gan citām valstīm, jaunas prasmes, kas būs noderīgas nākotnē un vēl augstāki mērķi, kurus sasniegt.



SEB Skolu vēstnešu programma mani uzrunāja uzreiz, jo esmu pārliecināta, ka savu karjeru vēlos cieši saistīt

ar finansēm, investēšanu un ekonomiku, un apzinos, ka tā ir izcila iespēja ne tikai gūt pašai dziļāku priekšstatu par finanšu pratību, bet arī palīdzēt jauniešiem visā Latvijā apgūt tādas tēmas kā "Investīciju ABC", "Kibernetika", "Uzņēmējdarbība" u.c., kas nākotnē viņus izcels gan darba tirgū, gan arī motivēs pašiem piedalīties līdzīgos pasākumos un nodot savas zināšanas tālāk.

*Sagatavoja un apkopoja:
Ingūna Buldure*

Avīzes komandas vēlējums:
***Lai jaunā gada dzīves
straume jūs vedina uz
pozitīvām pārmaiņām! Lai
ir panākumi, sasniegumi,
kāpumi, bet, ja ir grūtības,
lai tās ir pārvaramas!***

Februāris- absolventu mēnesis. Absolventi- mūsu ģimnāzijas zelta fonds. Tā ir pieredze, lepnums, gandarījums, degsme, uzvara! Februāra avīzē atskatīsimies uz absolventu gaitām.

Uz tikšanos februārī !

Avīzes komanda:

Ingūna Buldure, Beāte Vēkšēja, Paula Esmeralda Deksnē, Mārtiņš Mikažāns, Katrīna Laputjova, Anete Grudule

Vizuālais noformējums:

Elizabete Skačkova

Konsultante:

Sandra Stikute