

RV1G AVĪZE "ATBALSS"

Decembris

Decembris ir laiks, kad gada nogale ļauj apstāties, atskatīties uz piedzīvoto un novērtēt gan lielās, gan mazās lietas, ko esam sasnieguši un iemācījušies. Ceram, ka šis mēnesis deva iespēju pavadīt vairāk laika ar ģimeni un draugiem, rast mieru ikdienas steigā un sagatavot sevi nakošajam gadam.

"Tā gaisma, ko izstaro svece,
Tas gaišums, kas liesmiņā
plīvo,
Izplēn, pazūd un gaist.
Bet gaisma, kas cilvēkā dzīvo
Un siltums, ko izstaro sirds -
Tas nezūd. Tas paliek."
/I.Egle/



Skolotāju darbs ikdienā ir redzams klasē un stundās, taču ārpus skolas katram pašam savas intereses un hobiji, kas palīdz atpūsties un izpausties. Savu brīvo laiku skolotājiem ir iespējams pavadīt darot ko tādu, kas viņus aizrauj ārpus skolas telpām, līdz ar to esam intervējuši dažus ģimnāzijas skolotājus par viņu brīvā laika hobijiem.

Intervija ar skolotājiem Juri Miņinu un Indru Gailīti

Kā jūs sākat nodarboties ar savu hobiju?

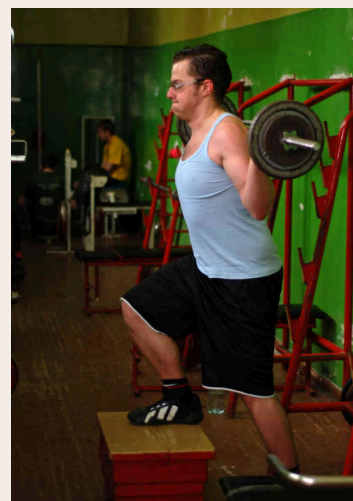
-Sports manā dzīvē ir bijis vienmēr - pašam kaut ko padarot (taču skolas laikā nekad un nekur neesmu nopietni trenējies). Kādu laiku mēģināju trenēties mājās, nedaudz arī sāku skriet, tāpat pamēģināju atgriezties dejās (skolas laikā dejuju TDK "Skali"), taču sapratu, ka tas mani vairs nesaista. Kas atlika studentam? Protams, ka tolaik vēl Rēzeknes Augstskolas trenažieru zāle! (Juris Miņins)

-Zirgi man bija liels bērnības sapnis, bet mamma uzskatīja, ka tie ir ārkārtīgi bīstami dzīvnieki, un es ar šo jāšanas sportu sāku nodarboties diezgan vēlu, pēc tam, kad apprecējos. Vīra viedokli es neklausījos, bet pati izvēlējos doties uz stalli, kur sākumā vajadzēja no absolūtas nulles iepazīt zirgus un izmēģināt šo kopā būšanu ar zirgu, mācīšanos jāt. (Indra Gailīte)

Cik ilgi jūs jau nodarbojaties ar šo hobiju?

-Kā minēju iepriekš, sportoju vienmēr, tāpēc ir grūti identificēt to brīdi, kurā sāku. Ja tā ļoti stingri - 2010. gada beigās nolēmu, ka 2011. gadu sākšu ar apņemšanos regulāri apmeklēt trenažieru zāli.

2. janvārī to arī izdarīju. Tāpēc parasti saku, ka tie ir vismaz 15 gadi, taču, ja gribu izklausīties iespaidīgāk, tad atceros mājas treniņus un saku, ka mans treniņu stāžs stiepjas jau trešajā gadu desmitā. (Juris Miņins)



-Ar šo hobiju nodarbojos ļoti ilgi — jau būs vairāk nekā 20 gadu. Es teiktu, ka tas bija ļoti apzināti brīdī, kad iegādājos savu personisko zirgu; tiešām tas bija 2005. gadā, un šogad palika 20 gadi. (Indra Gailīte)

Kas ir jūsu lielākā motivācija nodarboties ar sportu?

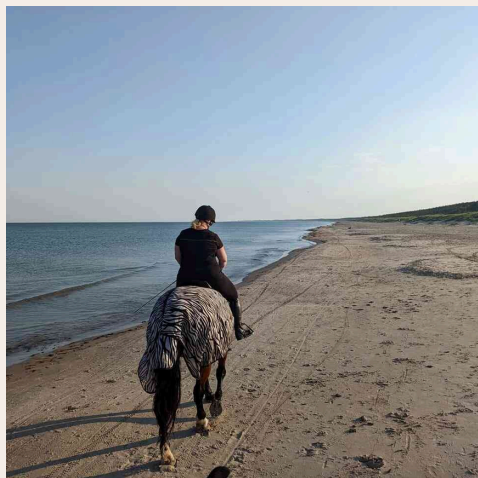
-Par motivāciju vairs sen nedomāju, jo motivācija, manuprāt, ir pārvērtēta. Kas ir motivācija? Tā ir dzirkstele. No dzirksteles kaut kas var aizdegties, bet, lai no dzirksteles izveidotos liels un visu laiku degošs ugunskurs, tur vajag darbu un disciplīnu. Tajā pašā laikā, protams, ir jābūt kaut kam, kas šajā procesā saista, jo citādi tik ilgi neizdotos noturēties šajā nodarbē. Man tā ir varēšana. Es varu, jo es daru, un es daru, lai varētu!

RV1G AVĪZE "ATBALSS"

Decembris

Daru, lai man būtu pēc iespējas mazāk situāciju un argumentu, lai pateiktu vārdu "nevaru". (Juris Miņins)

-Gribētos teikt, ka fiziskā sajūta, bet, ja godīgi sakot, esot kopā ar zirgu, man ir vēl būtiskāka emocionālā tuvība un siltums. Un kā es saviem skolēniem bieži vien lietoju vārdu "garīgā higiēna" — respektīvi, aizbraucot pie zirga un sākot darīt vienkāršākos staļļa darbus viņa apkopšanā, es atpūšos no darba, kas man ļoti patīk. Mani skolēni ir brīnišķīgi, bet man tomēr nepieciešams tāds sava veida restarts un atslēgšanās; esamība ar zirgu nepieļauj domāt kaut kādas blakus domas, ir nepieciešams koncentrēties un veltīt viņam uzmanību, un tā man tiešām ir emocionālā labklājība. (Indra Gailīte)

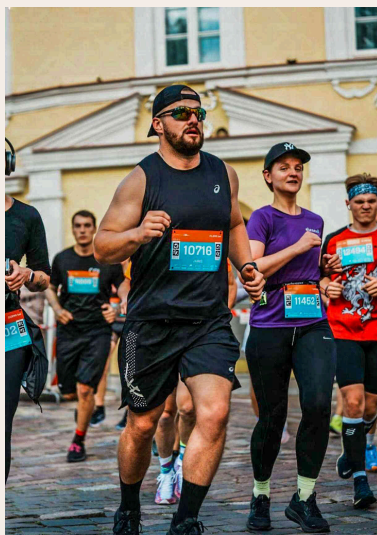


Pastāstiet par savām spilgtākajām atmiņām šajā hobijā?

-Sports ir nodarbe, kur rezultāti un progress notiek disciplīnas un rutīnas dēļ, tāpēc sportotāja ikdiena ir diezgan vienmuļa, taču tādai tai arī ir jābūt.

Spilgtākie momenti gan rodas, taču parasti tie drīzāk ir kaut kādas neveiksmes sacensībās, vai kaut kāds kosmiska mēroga ārpriests ikdienā.

Ja par otro gadījumu, tad daudzus esmu pārsteidzis ar savu stāstu, ka reiz man tika izsaukta policija par to, ka... savas mājas pagalmā pievilkos pie pievilkšanās stieņa, jo pretējās mājas iedzīvotājam likās, ka es kaut ko laužu. Šajā situācijā visvairāk bija žēl atbraukušās policijas ekipāžas, kura nezināja, kā uz šo reaģēt. Es arī nezināju, bet, saprotot situācijas absurdu, policijas pārstāvji devās savās tālākajās gaitās. (Juris Miņins)



-Spilgtākās atmiņas viennozīmīgi veido zirgu personības, ar kurām esmu sastapusies. Un man ir bijuši paši personiski trīs zirgi, un laikam, protams, visspilgtākās sajūtas tagad veido mana tagadējā ķēve Betsaida.

Bet par atmiņām runājot, man liekas — jebkura izjāde, kad tu tiec uz mežu, jā, gar ezera krastu, un tev ar spārniem plivinādams uzbrūk gulbis, katra izjāde ir sava veida adrenalīna pilns piedzīvojums. (Indra Gailīte)



Kas ir grūtākais jūsu hobijā?

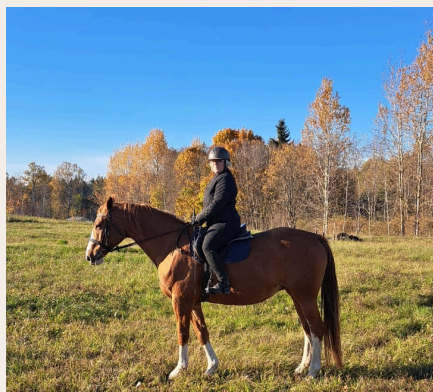
-300 kg smags svaru stienis, jo to vēl neesmu pacēlis. Ja nopietni, tad, tāpat kā ar motivācijas meklēšanu, tā arī ar grūtību un vieglību identificēšanu es sevi neapgrūtinu. Taču, ja man tagad jānosauca lieta, par kuru man ir vislielākās iekšējās diskusijas, - treniņu apjoms. Ir brīži, kad ir jāplāno atpūta, jo no brīvās dienas kopumā plusu būs vairāk, taču vienmēr liekas, ka, ja var izdarīt, kāpēc nedarīt? Pagaidām cīnos. (Juris Miņins)



RV1G AVĪZE "ATBALSS"[🎅]

Decembris

-Iespējams- tās ir bailes- lai cik nebūtu dīvaini. Pirmkārt, tās ir bailes par četrkājainā drauga veselību un lai viss būtu labi. Bailes no izmaksām, jo, ja zirgam kaut kas notiek, tās ir gana palielas summas, lai viņu varētu atveseļot. Iespējams arī bailes no visādām iespējamajām ekstra situācijām: jebkura uzkāpšana uz zirga muguras var beigties ar ekstra situāciju un tad ir jauks moments, kad tu uzkāp, un jauks moments, kad tu nokāp no zirga. Un, protams, vēl arī bailes par finansiālo pusi, jo zirga uzturēšana nav lēts prieks, bet es mierinu sevi, ka man citu kaitīgo ieradumu nav- man ir tikai zirgs. (Indra Gailīte)



Kādi ir jūsu sportiskie mērķi tuvākajā laikā?

2026. gada maijā plānoju noskriet savu pirmo maratonu un pie šī sasnieguma ielikt ķeksi, ka ir izdarīts. Septembrī plānoju arī noslēgt savu pašizdomāto mini-izaicinājumu, proti, katrā Baltijas valstu galvaspilsētā noskriet oficiālu pusmaratonu. Tallina ir palikusi kā pēdējā, kurā vēl nav skriets.

Pirms tam, augustā, Latvijā pirmo reizi notiks pasaules prestižākā taku skriešanas seriāla UTMB posms Cēsīs un Siguldā, kur arī esmu pieteicies, lai kā sportists piedzīvotu šādu notikumu. (Juris Miņins)



Ko jūs ieteiktu skolēniem, kuri vēlas sākt sportot?

-Šajā gadījumā iederīgs šķiet teiciens - 1000 jūdžu ceļš sākas ar pirmo soli. Sākums reti kad ir skaists un patīkams, taču nevienā dzīves jomā mēs to nevaram izlaist, lai uzreiz kļūtu par lielajiem meistariem. Tāpēc, ja man vajag kaut ko ieteikt iesācējiem, tad, lai tas skan šādi - Sāciet! Atļaujiet sev kaut ko arī neprast! Jums šobrīd ir vislabākais laiks, lai pamēģinātu sevi dažādās lietās un nodarbēs, tāpēc izmantojiet to! (Juris Miņins)

Patiesībā ļoti daudzi mani skolēni to dara, un tie ir mani īpašie domubiedri; mūsu sarunas varbūt citiem ir neizprotamas, bet es noteikti mudinātu, ja ir iespēja arvien vairāk skolēnus to darīt, jo tas ir brīnišķīgs brīvā laika pavadīšanas veids, kuram ja tu ļaujies, tad par citu tev vienkārši nav laika un iespējas domāt, jo tev būs jāpabeidz mācību darbs, un tad tev būs tikai stallis un vairāk nekā dzīvē nebūs, bet tas ir forši. (Indra Gailīte)

Ļoti aktuāls jautājums ģimnāzijas skolēniem - nākotnes karjeras izvēle, taču daži no mūsu skolasbiedriem jau tagad ir sākuši nodarboties ar uzņēmējdarbību. Esam intervējuši vairākus skolēnus, kuri uzsākuši savus biznesus, lai viņi dalītos savā pieredzē un, cerams, iedvesmotu arī citus skolēnus uzsākt uzņēmējdarbību.

Skolēnu bizness

Intervija ar Mariju Gricenko par viņas biznesu

Kā tev radās ideja izveidot pašai savu biznesu?

-No četrus gadus vecuma nodarbojos ar mākslas vingrošanu, un jau ļoti agrā vecumā man radās ideja kļūt par treneri. Diemžēl, muguras problēmu dēļ biju spiesta pārtraukt savu vingrotājas karjeru, taču dzīvot bez sporta vairs nespēju. Es izmēģināju dažādus jogas veidus un iepazinos ar aerial jogu. Man paveicās, jo Rēzeknē šī joma vēl nebija attīstīta.



DECEMBRIS 2025

RV1G
RĒZEKNES VALSTS 1. ĢIMNĀZIJA

RV1G AVĪZE "ATBALSS"



Decembris



Lai piepildītu savu sapni, nolēmu rīkoties - izgāju apmācības Lietuvā un pēc tam sāku savu ceļu šajā nozarē.



Vienlaikus esmu patiesi pateicīga cilvēkiem, kuri man noticeja un uzticējās jau pašā sākumā - tieši viņu atbalsts deva motivāciju turpināt arī grūtākajos brīžos. Īpašu pateicību vēlos izteikt skolotājiem, kuri mani atbalstīja un deva iespēju izvietot reklāmas plakātu skolā. Tāpat esmu ļoti pateicīga Galinai Skačkovai par atbalstu manai idejai rakstīt ZPD par man patiesi aktuālu problēmu - aerial jogas popularizēšanu Rēzeknē. Šis atbalsts man palīdzēja noticēt sev un savas idejas nozīmīgumam.

Kādi ir tavi nākotnes mērķi saistībā ar savu biznesu?

-Šobrīd es apzināti nesteidzos ar lieliem un konkrētiem nākotnes plāniem. Treneres darbu neplānoju padarīt par savu galveno profesiju, taču noteikti vēlos to saglabāt kā papildu nodarbi, kas sniedz gan gandarījumu, gan iespēju attīstīties un dalīties savā pieredzē ar citiem. Man ir svarīgi, lai šī darbība saglabātos kā sirdslieta, nevis pienākums.

Kādi tev ir ieteikumi citiem jauniešiem, kuri arī grib uzsākt savu biznesu?

Mans galvenais padoms ir negaidīt tūlītējus panākumus. Pārāk augstas un ātras cerības bieži vien var novest pie vilšanās. Ceļš uz savu biznesu prasa laiku, pacietību un ticību sev. Ja patiesi tici savai idejai un tam, ko dari, ir jāturpina iet uz priekšu, pat tad, ja rodas grūtības. Neatlaidība un spēja nepadoties ir lielākās vērtības, kas galu galā nes rezultātus.

Kādas bija vislielākās grūtības, biznesu uzsākot?

-Viena no lielākajām grūtībām bija pierādīt, ka arī jaunībā iespējams būt kompetentai un profesionālai savā jomā. Arī pēc vairāk nekā pusgada klientu piesaiste joprojām ir aktuāls izaicinājums, kas prasa pacietību un neatlaidību. Tāpat emocionāli sarežģīts bija brīdis, kad realitāte neatbilda sākotnējām cerībām - ne viss izdevās tik ātri un viegli, kā biju iedomājusies.



RV1G AVĪZE "ATBALSS"

Decembris

**11. klases skolnieki runā par aktuālām tēmām**

11. klases skolnieki ir sarakstījuši publicistikas stila tekstus par sev svarīgām skolēnu dzīves tēmām – no tehnoloģijām līdz ikdienas izaicinājumiem. Vai šīs problēmas skar tikai daudzus vai visu skolu? Vairāki jaunieši domā par risinājumiem.

11. B klases skolnieces teksta fragments "Telefons skolā ir mācību palīgs vai uzmanības zaglis?":

"Sākas mācību stunda. Skolēni ir noguruši no iepriekšējām stundām un vēlas ātrāk tikt mājās. Lai paātrinātu laiku, daudzi iegrimst telefonos – spēlē 'Block Blast' vai 'Clash Royale', skatās 'TikTok' vai 'Instagram'. Kad skolotājs sāk nodarbību, daudzi joprojām nepievērš uzmanību. Skolotāji prasa nodot telefonus, bet vai tas palīdz? Vai tas mazina vēlmi lietot, vai rosina slēpt? Mūsdienās telefons ir neatņemama sastāvdaļa – tajā glabājas nauda, saziņa, grafiki un informācija. To izmanto mācībās: meklē jēdzienus, argumentus vai kalkulatoru. Bet rodas jautājums: palīgs vai traucēklis?"

Rēzeknes Valsts 1. ģimnāzijā ir kalkulatori kabinetos un Chromebook uzdevumiem, tāpēc telefons nav obligāts. Tomēr tas kļūst par uzmanības zagli – sociālie tikli piesaista, pasliktinot sekmes. Tas traucē ne tikai lietotājus, bet visu klasi: aizrādījumi izjauc ritmu, kā stāsta Denīze: 'Skolotāju pēkšņie aizrādījumi izsit no sliedēm.' Skolām jāizstrādā noteikumi; Bērnu tiesību likuma 23. pants prasa ievērot kārtību."

**No tehnoloģijām uz sportu – Teadora redzējums**

Ar segvārdu Teadors dalās pārdomās par sporta iespējām. Fragments no raksta "Treniņzāle skolas telpās: aizpildīšana vai jauna iespēja?":

"Laiki mainās, tehnoloģijas mainās, bet vai cilvēki mainās? Precīzāks jautājums: vai vēlas mainīties? Daļa noteikti vēlas, it īpaši sporta ziņā. Skolā ir daudz skolēnu, kuri trenējas ārpus skolas – svaru zālēs, cardio vai aerobikā. Ir vēlme palikt fit, bet skolā nav piekļuves treniņzālei. Es zinu, ka to aktīvi izmantotu!"

Sporta skolotājs Aleksejs Šlapakovs saka, ka nebūtu slikti, ja skolēniem būtu pieeja, bet mulsina jautājums – kurš pieskatītu? Problēmu var atrisināt ātri: skola varētu attīstīt biznesu. Treniņzāle par maksu, sesijas noteiktās dienās ar pieteikšanos – tā nopelnītu naudu. Piemēram, dejotājiem pietrūka tērpu, nācās uzstāties ar līnu kreklu un biksēm. Ar šādu ideju nauda būtu – nevis bāros, bet dejotāju vestēm vai mēteļiem!"

**No sporta uz stundu laikiem – trešais skatupunkts**

Vēl viena aktuāla tēma: stundu sākuma laiks. Fragments no 11. b klases skolnieka raksta "Vai mācību procesam obligāti jāsākas agrā rītā?":

"Rēzeknē bērni iet uz skolu 8:15 vai ar piecpadsmit minūšu novirzi paaudzēm ilgi. Un tikai pāris reizes uzdod sev jautājumu – vai tiešām ir nepieciešams celties tik agri no rīta un mocīt sevi?"





RV1G AVĪZE "ATBALSS"

Decembris

Gribētos ticēt, ka ir pamatots iemesls, kāpēc ir nepieciešams celties tik agri no rīta. Piemēram, lai agrāk tiktu prom no skolas, vai lai cilvēki, kuri dzīvo ārpus pilsētas, spētu veiksmīgi nokļūt skolā. Bet varbūt ir veids, kā pārveidot stundu sarakstu tā, lai nebūtu nepieciešams ierasties skolā tik agri? Būtu loģiski pieņemt, ka mācību sākuma laiks ir saskaņots ar laiku, kurā cilvēki dodas uz darbu, lai vecāki spētu sliktos laika apstākļos nogādāt skolnieku skolā. Pretējā gadījumā uzreiz galvā ieskrien vienkāršs risinājums dzīvot dienesta viesnīcā, bet jāatzīmē, ka dienesta viesnīcas nav bezmaksas. "Latvijas Avīzes" izpēte liecina, ka pārklājums Latvijā nepietiekams. Agrāks nobeigums derētu interešu izglītības dalībniekiem - 160,3 tūkstoši jauniešu 2024./2025. gadā (Centrālā Statistikas pārvalde). Nodarbības dienā produktīvākas, nevis vēlā vakarā ziemas laikā. Skolotājiem agrs sākums neērts - jāierodas stundu agrāk uz konsultācijām, īpaši bez auto. Agrs sākums neērts visiem, bet risināt grūti."



Kāpēc ir svarīgi svinēt Ziemassvētkus?

Ziemassvētki ir vieni no gaidītākajiem un sirsnīgākajiem svētkiem gadā. Tie ir mums visiem pazīstami svētki, bet vai mēs spējam tos kārtīgi novērtēt, nosvinēt, vai mēs apzināmies to patieso nozīmi?



Bieži šķiet, ka bērniem Ziemassvētki asociējas tikai ar dāvanām un Ziemassvētku vecīti. Cerams, ka tā nav! Dāvanu atvēršana nav vienīgais, kas padara šīs dienas īpašas. Tās vajag izbaudīt! Ziemassvētku svinēšana ir svarīga, jo, pirmkārt, Ziemassvētki vieno ģimeni un draugus. Ikdienā bieži esam aizņemti ar mācībām, darbu un pienākumiem, bet svētku laikā atrodam iespēju būt kopā, sarunāties un pavadīt laiku ar saviem tuviniekiem. Tas ir laiks, kad pasaule atpūšas no ikdienas steigas un ir pavisam klusa. Otrkārt, Ziemassvētki veicina prieku, līdzjutību un rūpes. Šajā laikā cilvēki biežāk palīdz citiem, ziedo labdarībai un iepriecina tos, kuriem klājas grūtāk. Protams, tas jā dara ne tikai svētkos, bet arī ikdienā. Un, treškārt, Ziemassvētkiem piemīt arī kultūras un tradīciju nozīme. Tie palīdz saglabāt tautas paražas, dziesmas un ģimenes tradīcijas, kas tiek nodotas no paaudzes paaudzē, piemēram, bluķa vilkšana ap māju, eglītes rotāšana, iešana ķekatās, kopīga maltīte un citas. Svinot Ziemassvētkus, mēs uzturam saikni ar savu kultūru un vēsturi.



RV1G AVĪZE "ATBALSS"

Decembris



Mūsu skola rada Ziemassvētku gaisotni ar to, ka katru gadu rīko svētku koncertu un lustīgās ludziņas, kas ir aizraujošas gan skolēniem, gan pedagogiem, un mums visiem vajadzētu būt pateicīgiem gan par Ziemassvētkiem, gan par cilvēkiem mums apkārt.



Janvāris bieži tiek saukts par jauna sākuma mēnesi. Pēc svētkiem eglīte ir prom, piparkūkas apēstas, brīvlaiks beidzies. Daudzi sev sola: mācīties labāk, vairāk kustēties vai mazāk atlikt visu uz pēdējo brīdi.

Taču patiesībā janvāris nav par ideālumu – tas ir par mēģināšanu. Ne vienmēr viss izdodas no pirmās dienas, un tas ir normāli. Svarīgākais ir nepadoties un atcerēties, ka katra diena ir iespēja sākt no jauna, pat ja ir auksti un tumši rīti.



Tuvojoties Uguns Zirga gadam, kas simbolizē enerģiju, drosmi un ātrumu, laiks ieskatīties nākotnē, protams, ar smaīdu!

Horoskopi

♈ Auns

Jaunajā gadā tava modinātāja cīņa ar tevi turpinās. Tomēr neuztraucies – tu noteikti vinnēsi... pēdējās piecas minūtes pirms skolas.

♉ Vērsis

Brīvlaiks ir beidzies, bet tavs prāts vēl guļ. Skolā esi uzmanīgs – iespējams, ka kāds kontroldarbs redzēs tavus sapņus kā mācību traucējumus.

♊ Dvīņi

Jaunais gads sola daudz ideju. Tikai neaizmirsti pierakstīt tās, citādi tās pazudīs kā pēdējās piparkūkas decembrī.

♋ Vēzis

2026. gads ir laiks draudzībai un sapņiem. Bet uzmanies – draudzības stāvoklis mēdz būt kā pēdējās vietas sporta spēlē – tev var nākties cīnīties!

♌ Lauva

Šogad tavs spožums būs neapstrīdams. Pat kontroldarbi sapratīs, ka tu esi karalis (vai vismaz princis), un būs mazliet vieglāki... iespējams.

♍ Jaunava

2026. gads ir tavs organizācijas mēnesis. Sagatavo sarakstus, grafikus un plānotājus... un pēc tam aizmirsti tos pie pirmās kafijas.

♎ Svāris

Tu meklēsi līdzsvaru starp mācībām un brīvo laiku. Labs plāns, ja vien tava brīvā laika definīcija nesākas ar "guļot līdz pēcpusdienai".

♏ Skorpions

Kontroldarbi tev nesagādās pārsteigumus – ja vien tie neparādās kā pēkšņi izaicinājumi starp brokastīm un pirmajām stundām.

♐ Strēlnieks

Jaunais gads sola piedzīvojumus. Galvenais – neaizmirsti karti uz skolu, citādi tu vari apmaldīties pat pa koridoriem.

♑ Mežāzis

2026. gads ir tavs laiks. Bet atceries – ja skolotāji tev saka "viss būs kārtībā", tas nenozīmē, ka mājasdarbi pazudīs paši no sevis.

♒ Ūdensvīrs

Šogad idejas nāks negaidīti. Saglabā tās, pirms tavi klasesbiedri iedomājas tās pārņemt par savām.

♓ Zivis

Radošums būs tavs trumpis. Tikai piesargies – ja tu sāksi zīmēt, iespējams, ka tava matemātikas darba lapa kļūs par mākslas galeriju.

Joprojām kopā ar Jums
Avīzes komanda - Katrīna
Laputjova, Anete Grudule,
Liliana Maksimova, Silva
Romāne

