

RV1G AVĪZE "ATBALSS"

Janvāris



Janvāris vienmēr nāk ar klusu, bet spēcīgu jauna sākuma sajūtu. Jaunais gads ir sācies, un līdz ar to arī nāk jauni mērķi, apņemšanās un sapņi. Skolas gaitēnos atkal valda rosība, plāni top, katra diena ved mūs soli tuvāk jaunām zināšanām un pieredzei.

Vienlaikus janvāris ir arī labs brīdis apstāties un atcerēties tos, kuri jau ir noslēguši savu skolas posmu — mūsu absolventus. Viņi ir daļa no skolas stāsta, no mūsu kopīgās vēstures un sasniegumiem. Katrs no viņiem ir devies tālāk savā ceļā, nesot līdzī šeit gūtās zināšanas, draudzības un atmiņas. Mēs lepojamies ar viņu panākumiem un ar prieku sekojam līdzī viņu turpmākajiem soļiem.

Intervijas ar absolventiem

Kādas ir tavas spilgtākās atmiņas par skolā pavadīto laiku?

-Domājot par skolas gadiem, man vispirms prātā nāk nevis kontroldarbi vai atzīmes, bet gan cilvēki un sajūtas, kas asociējas ar šo patiesi īpašo laiku. Visvairāk atmiņā palikuši brīži, kas pavadīti kopā ar draugiem, ikdienas smieklī starpbrīžos, sarunas un kopīgi piedzīvotie mirkli gan skolā, gan ārpus tās.

Īpaši spilgti atceros stundas, kurās bija iespēja izpaust radošumu un darīt ko neparastu, piemēram, veidot gatavošanas video angļu valodā. Šādi uzdevumi mudināja pārkāpt savām ierastajām robežām, taču tieši tie sniedza vislielāko gandarījumu un pārliecību par sevi, parādot, ka mācīšanās var būt aizraujoša un iedvesmojoša, dažreiz arī smieklīga. (Alīna Korotčuka)



-Vispilgtākās skolas atmiņas man noteikti ir tūrisma diena 11.un 12.klases mācību gada sākumā, žetonu vakars 12.kl beigās, kurš tiešām bija fenomenāls, un pavisam ikdienišķie, garie pusdienu pārtraukumi, kurus pavadīju kopā ar draugiem našķojoties, jokojoties un skatoties spraigās ikgadējās futzāles spēles. (Austra Jakovele)

-Vēlie vakaru mēģinājumi, koncerti un izbraukumi tautas deju kolektīvā Skali. Tas šķiet, kā likums, ka dejotāji ir ļoti aktīvi arī skolas dzīvē, pašpārvaldē un sasniedz augstus panākumus izglītībā - un mūsu deju kolektīvs pulsēja ar aktīvo enerģiju un velmi sasniegt arvien vairāk. Skolotāja Rasa Deksnē mums vienmēr atgādināja būt labiem cilvēkiem, un pārliecinājās, ka ikkatrs kolektīva dejotājs jūtas sadzirdēts un mīlēts. Mēģinājumos apgūvām gan tautas deju, gan klasikas elementus, kas mūs arī sagatavoja A grupas kolektīvu atlasēm. Ar smaidu sejā atceros svētkus, prieku un kopā būšanu TDK Skali. (Amanda Ludborža)



RV1G AVĪZE "ATBALSS"

Janvāris

*Kam tu gribētu teikt "Paldies"?*

-Vislielāko paldies vēlos izteikt skolotājiem, kuri bija man blakus visa skolas laika garumā. Viņu atbalsts, pacietība un ticība manām spējām bija ļoti nozīmīga. Bez skolotāju ieguldījuma es noteikti nebūtu tur, kur esmu šobrīd. Īpaši siltas atmiņas man saistās ar brīžiem, kad pēc stundām palikām klasē un vienkārši sarunājāmies. Šīs sarunas bieži vien deva vairāk spēka un iedvesmas nekā varētu šķist. Īpašu paldies gribu teikt savai klases audzinātājai skolotājai Andžānei, pie kuras šādas sarunas notika visbiežāk un kura vienmēr prata uzklausīt un dot kādu padomu. Liels paldies arī tiem skolotājiem, kuri ar lielu pacietību un atbildību gatavoja mūs eksāmeniem un palīdzēja spert nākamos soļus ceļā uz universitāti. Tāpat pateicos sava zinātniskā darba vadītājai, ar kuras atbalstu darbs tika pilnveidots un novērtēts ar godalgām. Atsevišķu paldies vēlos teikt arī laborantēm, kuras bija ļoti atsaucīgas un palīdzēja gan ar materiālu meklēšanu, gan ar paša darba izstrādi. (Alīna Korotčuka)

-Vēlos no sirds pateikties skolas tehniskajiem darbiniekiem par ieguldīto darbu un rūpēm ikdienā. Paldies apkopējām, dakterītei, pavārītēm un dežurantēm par to, ka skola ir tīra, silta, droša un pilna dzīvības. Īpašs "shoutout" dežurantei Initai! Paldies par jūsu pozitīvo enerģiju un siltajiem sveicieniem, ar kuriem ik dienu sagaidāt un pavadāt skolēnus gan aukstos ziemas rītos, gan saulainos pavasara vakaros! Paldies! (Austra Jakovele)

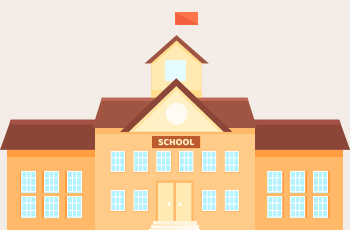
-Ienākot jaunajā skolā, pirmās kabineta durvis, pie kurām klauvēju, bija direktora vietnieces Sarmītes Arbidānes. Tajā mirklī pat nenojautu, cik daudzus vēlus vakarus pavadīsim kopā ar pašpārvaldi šajā kabinetā - gatavojoties pasākumu vadīšanai, strādājot pie scenārijiem, vācot ziedojumus Ukrainai, ģenerējot idejas projektiem un palīdzot skolas dzīves izdaiļošanā. Vēlie vakari un agrie rīti skolā bija mani mīļākie - tie bija rosības, svētku sajūtas un smieklų pilni. Pateicoties skolotājas Sarmītes Arbidānes gādībai, man bija iespēja piepildīt sapni par pasākumu vadīšanu.



Skolotāja neskaitāmas stundas strādāja ar scenārijiem un ar mums, pasākumu vadītājiem, lai pārliecinātos, ka esam gatavi skatuvei. Esmu neizsakāmi pateicīga par skolotājas neizsīkstošu enerģiju un sniegtajām zināšanām. (Amanda Ludborža)

*Kā turpinās tavs karjeras ceļš pēc skolas absolvēšanas?*

-Pēc skolas absolvēšanas es sapratu, ka dzīve ne vienmēr seko iepriekš izplānotam scenārijam. Es neiestājos savā pirmajā prioritātē, un sākumā tas nebija viegli pieņemams, tomēr ar laiku sapratu, ka šī pieredze man iemācīja pieņemt pārmaiņas un uzticēties procesam. Izvēlētais studiju virziens pamazām kļuva par vietu, kur jutos piederīga un varu attīstīties gan personīgi, gan profesionāli.



RV1G AVĪZE "ATBALSS"

Janvāris



Šobrīd apzinu, ka šis ceļš mani veido kā cilvēku un palīdz soli pa solim kļūt par speciālistu, kurš saprot savas stiprās un vājās puses un vērtības. (Alīna Korotčuka)



-Vēsturi un valodas mīlošā 10.klases Amanda tam nekad neticētu, bet esmu uzsākusi mācības Latvijas Universitātē farmācijas programmā. Ķīmija, bioloģija un kosmētisko vielu sastāvi ir mani ļoti aizrāvuši - katru dienu dodos uz universitāti ar patiesu laimi un pateicību par iespēju darīt to, ko mīlu. (Amanda Ludborža)

Ko skola tev ir iemācījusi ne tikai mācību ziņā, bet dzīvei kopumā?

-Skola man iemācīja būt pateicīgai par cilvēkiem un iespējām, kas bija man līdzās ikdienā. Tā iemācīja pacietību, jo ne viss vienmēr izdodas uzreiz, un dažkārt ir nepieciešams laiks, lai lietas nostātos savās vietās. Skolas gadi palīdzēja saprast, ka kļūdas nav tikai kādas neveiksmes, bet gan svarīga daļa no izaugsmes procesa. Tieši skolā es kļuvi mērķtiecīgāka, drosmīgāka un zinātkārāka, iemācījos nebaidīties uzdot jautājumus, meklēt atbildes un aizstāvēt savu viedokli.

Šīs prasmes un vērtības man ir kļuvušas par pamatu ne tikai mācībās, bet arī dzīvē kopumā. (Alīna Korotčuka)

-RV1G man ir devusi ne tikai zināšanas, bet arī sajūtu, ka neesmu viena. Tā man ir iemācījusi noturību, ticību sev un to, ka katra pieredze - gan laba, gan grūta - veido mani kā cilvēku. Skolā esmu atradusi draugus, atmiņas un mirkļus, kas paliks ar mani arī ārpus tās sienām. (Austra Jakovele)

-Jo vairāk darīsi, jo vairāk spēsi paveikt! (Amanda Ludborža)

Kādu padomu tu dotu mūsu skolas skolēniem?

-Es ieteiktu patiesi izbaudīt skolas laiku un neuztvert to kā pašsaprotamu, jo tas pāiet daudz ātrāk, nekā šķiet. Novērtējiet cilvēkus, kas ir jums līdzās ikdienā, gan draugus, gan skolotājus, jo tieši kopā ar viņiem veidojas atmiņas, kas paliks ar jums vēl ilgi pēc skolas beigām.



RV1G AVĪZE "ATBALSS"

Janvāris



Nebaidieties būt jūs paši, izmēģināt jaunas lietas un pieņemt izaicinājumus, pat ja ne viss izdodas ar pirmo reizi. Kļūdas ir daļa no izaugsmes un palīdz labāk iepazīt sevi. Pats svarīgākais ir ticēt sev arī tajos brīžos, kad ceļš šķiet neskaidrs vai grūts, jo katrs solis, ko sperat, jūs tuvina tam, kas jūs patiesībā esat un par ko varat kļūt. (Alīna Korotčuka)

Esmu pārliecināta, ka tās bagātinās un izdaiļos arī jūsu ikdienu. (Austra Jakovele)



-Tev nav tik daudz laika, kā tev šķiet. Neatliec darbus uz pēdējo brīdi un neatliec sapņus uz nākotni. Ieslīgšana vienveidīgā rutīnā ir vissliktākais veids, kā pavadīt vidusskolu - ļaujies piedzīvojumiem un saki "jā!" jauniem projektiem, pasākumiem un iespējām. (Amanda Ludborža)



-Noteikti iesaku skolēniem nepalikāt malā un aktīvi iesaistīties skolas dzīvē! Piedalieties skolas pasākumos, pašpārvaldē un interešu izglītībā - dejās, korī, ģitārspēlē, debašu klubā, robotikā utt. Iespēju ir daudz, atliek tikai izmēģināt. Šīs aktivitātes man palīdzēja attīstīt jaunas prasmes, iepazīt foršus cilvēkus, un atklāt jaunus hobijus.

Mūsu skolā skolēni aktīvi veido mācību uzņēmumus, attīstot savas idejas un uzņēmējdarbības prasmes. Jau iepriekš iepazīnām vienu no skolas uzņēmumiem, arī turpmāk turpināsim stāstīt par citiem jauniešu veidotajiem uzņēmumiem un viņu paveikto.

Intervija ar Anastasiju Magiču (12.D) un viņas uzņēmumu/biznesu.

Kā tev radās ideja izveidot pašai savu biznesu?

-Ideja radās no intereses par dabīgu ķermeņa kopšanu un vēlmes izmantot vietējos dabas resursus. Nātre jau sen ir zināma ar savām labajām īpašībām matiem un ādai, tāpēc nolēmu veidot bio kosmētiku - scrubjus un matu eļļu no kaltētām nātrēm.



Kādas bija vislielākās grūtības biznesu uzsākot?

Vislielākās grūtības bija sākumā saprast, kā pareizi izveidot produktu sastāvu un kā to piedāvāt klientiem. Tāpat izaicinājums bija atrast uzticamus iepakojumus un iegūt pirmos pircējus.



RV1G AVĪZE "ATBALSS"

Janvāris

**Kādi ir tavi nākotnes mērķi saistībā ar savu biznesu?**

-Nākotnē vēlos paplašināt produktu klāstu ar citiem dabīgiem kosmētikas produktiem, uzlabot iepakojumu, padarīt to ekoloģisku un, protams, arī padarīt savu zīmolu atpazīstamāku. Mūsu galvenais mērķis ir piedāvāt kvalitatīvu, videi draudzīgu kosmētiku.



Talanti mūsu skolā nav tikai redzami — tie ir arī dzirdami. Mūzika ir viena no jomām, kur skolēni var izpaust sevi, attīstīt prasmes un gūt pieredzi. Tāpēc mēs nolēmām aprunāties ar kādu skolēnu, kurš aktīvi darbojas mūzikas jomā, lai uzzinātu, kā šis talants attīstās skolas vidē

Intervija ar Ervīnu Ratinski 9.klase**Kādi tev ir ieteikumi citiem jauniešiem, kuri arī grib uzsākt savu biznesu?****Kā viss sākās, kā tu vispār nonāci līdz dziedāšanai un akordeona spēlei?**

Pirmkārt, nebaidīties sākt, vienmēr vajag uzdrošināties, pat ja sākumā nav lielas pieredzes. Otrkārt, vajag pašam ticēt savai idejai, ka viss var izdoties un būt ļoti pacietīgam. Un, treškārt, es iesaku mācīties no kļūdām un pieņemt kritiku kā iespēju augt.



-No 7 gadu vecuma sāku dziedāt gan mājās, gan skolā, taču no 9 gadiem sāku iet uz mūzikas skolu. Sākumā nevēlējos un pateicu savam tētim, ka iešu tikai tad, ja viņš arī ies. Kā par brīnumu, mēs abi sākām savu mūzikas ceļu tieši mūzikas skolā.

Kas ir pats grūtākais, vai bija brīži, kad gribējās padoties?

-Pats grūtākais ir atrast to īsto jeb savējo. Dažreizēm nodomāju, vai tiešām es to darīšu visu savu dzīvi, bet tāpēc šobrīd apskatu mūzikas nozari no dažādiem leņķiem. Ja patīk, tad doma par padošanos, pat neienāks prātā.

Kā tapa jūsu grupa, kādu mūziku jūs spēlējat?

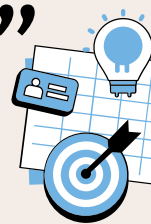
-Skolas vadība aicināja izveidot grupu, taču sākumā es vēl tur nebiju. Un tad uz to brīdi mini pašpārvaldes prezidente aicināja pievienoties. Apdomāju un piekritu. Šobrīd grupā mēs esam viena vecuma, visi ar mūzikas izglītību.

**Kas tev visvairāk patīk, spēlējot grupā, salīdzinot ar uzstāšanos vienam?**

-Protams, sadarboties ar vairākiem cilvēkiem ir aizraujošāk jebkurā nozīmē.



RV1G AVĪZE "ATBALSS"



Janvāris



Grupa parāda, cik labi tu spēj pielāgoties un palīdzēt citam. Solo arī jāprot, taču mūzika ir ļoti daudzveidīga, pie tā ir jāpierod.

Vai tu redzi mūziku arī savā nākotnē, vai tas pagaidām ir vairāk sirdslieta?

-Es sevi redzu uz skatuves, taču pagaidām domāju, kas tieši varētu mani saistīt. Mūzika ir gan nākotne, gan mana sirdslieta.



Ko tu ieteiktu citiem skolēniem, kuri arī grib attīstīt savu talantu, bet baidās sākt?

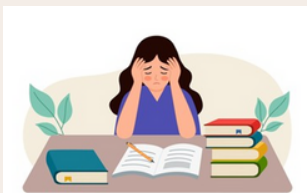
-Es ieteiktu katram skolēnam, kurš vēlas attīstīt savu talantu, vienkārši baudīt. Ja tomēr ir bailes vai stress, tad ir mierīgi jāpadomā, kāpēc tas tā ir. Ir noteikts pamatojums, kuru var atrisināt, ja gribēsi.



Kā veiksmīgi sagatavoties kontroldarbiem bez lieka stresa?

Skolēniem bieži rodas grūtības ar gatavošanos pārbaudes darbiem, kas var novest pie zemākām sekmēm un lieka stresa.

Tāpēc rodas jautājums, kāpēc jauniešiem ir šādas problēmas un kāds būtu efektīvākais veids, kā mācīties kontroldarbiem, vienlaikus atstājot laiku brīvajam laikam un neizjaucot miega režīmu. Kontroldarbi parasti rada stresu, tādēļ skolēniem ir nozīmīgi saprast, kā "pareizi" mācīties. Sākotnēji ir ieteicams nesākt gatavoties pēdējā vakarā. Daudz efektīvāk ir atkārtot vielu pa mazām daļām vairākas dienas iepriekš. Var pārlasīt pierakstus, atkārtot klasē pildītus uzdevumus vai mācīties kopā ar kādu draugu. Ja kaut kas nav saprotams, ir vērts pajautāt skolotājam vai klasesbiedriem.



Arī izgulēties pirms kontroldarba ir ļoti svarīgi, jo miegs palīdz uzlabot koncentrēšanās spējas un atmiņu. Lai nepārgurtu mācību gada laikā, ir svarīgi nepārslogot sevi un plānot mācību laiku saprātīgi.

Svarīga loma ir arī mācību videi. Klusa, sakārtota vieta bez liekiem traucēkļiem, piemēram, telefona vai sociālajiem tīkliem, palīdz labāk koncentrēties. Tāpat noderīga var būt mācību plāna izveide, kurā tiek sadalīts laiks gan mācībām, gan atpūtai. Tas var palīdzēt izvairīties no steigas un haosa.

Ja visu laiku tikai mācies, ātri var pazust gan spēks, gan motivācija. Tāpēc vajag arī laiku sev, draugiem, sportam vai vienkārši atpūtai. Fiziskās aktivitātes palīdz mazināt stresu un uzlabo garastāvokli. Pat īsa pauze vai pastaiga ārā var palīdzēt sakārtot domas un atgriezties pie mācībām ar jaunu enerģiju. Un, ja šķiet, ka viss kļūst par daudz, ir pilnīgi normāli nedaudz piebremzēt vai pajautāt palīdzību kādam citam. Atbalsts no apkārtējiem var ievērojami atvieglot mācību procesu. Kā arī galvenais ir nestresot, vienkārši jāsaņem un jāsāk darīt.



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

