

#1
12.12.2016

Mairis Runā

Jelgavas Valsts Ģimnāzijas avīze

Avīzē lasi:

Ziemassvētku balle	1
Protests. Revolūcija. Izglītības sistēma Latvijā.....	2
Studentu domas par skolēniem pils telpās	2
Absolventu lapa	3
JVĢ 10. klašu skolēnu dzīve pilī	3
Intervija ar Jelgavas Valsts ģimnāzijas prezidentu.	4
eikumi mācību procesā	4
Lāčplēša dienas lāpu gājiens.	5
Vārdu popularitāte vidusskolā.	5
Jelgavas Valsts ģimnāzijas skolēnu somu svārs.....	5
Skolēnu viedokļi par ASV prezidenta vēlēšanām	6
Sprotistu skaits Jelgavas Valsts ģimnāzijā.	6
Atlikšanas sindroms.	7
10 ieteikumi labākām sekmēm.....	7
Skolas ietekme uz jauniešu labsajūtu	7
Skolas "LIFE HACKS"	8
Vai zināji šos faktus par mūziku?	8
Populārākie un apmeklētākie pasākumi JVĢ skolēnu vidū ..	9
Baleta un Operas aktualitātes 2016.gadā	9
2016. gada filmas, kuras tev jāredz.....	9
Ziema.	10
Ziemassvētku tradīcijas citviet pasaulē.	10
Kā savās mājās ieviest Ziemassvētku noskaņu	11
Ziema 2016/2017. Vīriešu izskats.....	11
Ziema 2016/2017. Sieviešu un meiteņu mode.	11
Joki un interesanti fakti brīvam brīdim.	12
Smieklīgie horoskopi	12
Izjokošanas veidi.....	13
Ziemassvētku dziesmu TOP 10.....	13
Kā paēst garā starpbrīža laikā	13

Mīlais draugs,

mēs dzīvojam laikmetā, kad nereti pār domām un vārdiem valda sociālo mediju saturs, kad mūsu pirkstus nodarbina klikšķināšana uz internetā atrodamo saturu un kad par draugiem mēdzam maldīgi uzskatīt tos, kas raksta glaimojošākos komentārus pie Instagram bildēm. Pat ja pārsvarā spriežam loģiski un negatīvās ziņas uztveram ar vēsu prātu, palikt vienaldzīgam ir grūti, jo informācijas mums apkārt ir par daudz.

Ko darīt, lai neapjuktu un nesajuktu? Radīt informāciju pašam! "Mairis runā" ir 10.b un 10.m klašu kopprojekts, tapis latviešu valodas stundu ietvaros, ar mērķi mācīties pētīt, analizēt, meklēt, jautāt, risināt, domāt..ar mērķi iemācīties radīt kvalitatīvu informāciju pašiem.

Mairis ne tikai runā, bet arī joko. Vēl Mairis dod izdzīvošanas padomus un dusmojas par netaisnībām. Mairim ir svarīgi, lai tu, Jelgavas Valsts ģimnāzijas skolēn, esi labi informēts par to, kas mums visiem ir kopīgs, par dzīvi skolā.

Šie vārdi ir vienīgi, ko avīzē esmu uzrakstījusi es, jo visu pārējo darbu ir paveikuši mani lieliskie skolēni.

Lai labi lasās!

Lepojos,
skolotāja Ance.

Ziemassvētku balle

Drīz jau klāt ir arī decembris, pēdējais gada mēnesis. Laiks, kad



Jelgavas Valsts
ģimnāzijas skolēni
gaida liecības un
krāšņo, jauko
Ziemassvētku balli.

Balle

**šogad notiks
20. decembrī
Pils aulā. Šī**



būs unikāla iespēja pirmo reizi ballēties un izklaidēties Jelgavas pilī! Ziemassvētku balle Jelgavas Valsts ģimnāzijā tiek rīkota katru gadu. Šis būs jau 15 gads. Tas ir Skolēnu padomes rīkots pasākums, kurā ik gadu piedalās kāda zināma Jelgavas grupa. Iepriekšējā gadā tā bija grupa "NE CITU RĪT".

Uzklausot dažādu cilvēku viedokļus, var secināt, ka balles pirms vairākiem gadiem ir bijušas daudz jautrākas un interesantākas, jo mūzikas pārtraukumu laikā skolēni brīvprātīgi veidoja priekšnesumus. Aizraujošākie esot bijuši: 10 zēnu improvizēta moderno rūķu dejas, viena zēna sniegpārslu dejas un Ziemassvētku vecīša priekšnesums ar sniegbaltīti. Bet šobrīd ballēs šādu priekšnesumu vairs nav.

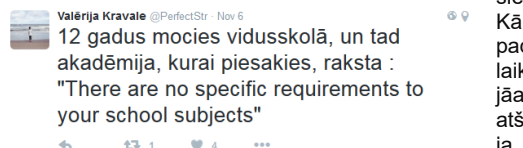
Pedējos gados aktuālāka ir kļuvusi iespēja skolēniem apmeklēt fotostūrīti, radošās darbnīcas un piedalīties karokes dziedāšanā. Kā arī iespēja pretendēt uz skolas karaļa un karalienes titula iegūšanu. Iepriekšējā gadā šo titulu ieguva Didzis Cielava un Linda Ikvila.

Arī tu vēlies iegūt šo balvu vai vienkārši labi pavadīt laiku? Tiekamies krāšņajā Ziemassvētku ballē un kopīgi sagaidām ilgi gaidīto brīvlaiku!

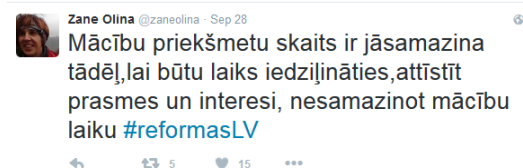
Protests. Revolūcija. Izglītības sistēma Latvijā.

Esam 10. klases skolnieces un šo rakstu izveidojām, lai pievērstu uzmanību tam, kāda ir izglītības sistēma Latvijā. Vēlamies informēt Jūs un likt apdomāt to, kādus mūs padara skola un ko cenšas panākt izglītības sistēma. Tik daudz sūdzību nāk no mūsu mutēm, bet tās neaiziet tālāk par dusmīgu mammu ierakstiem Facebook. Tādēļ negribam paturēt pie sevis ieteikumus un aicinām citus iesaistīties, nebūt vienaldzīgiem par to, kam ir pakļautas mācību iestādes, un attiecīgi arī mēs - skolēni.

Šķiet pavisam loģiska izvēle – ģimnāzija, kas piedāvā dažādus novirzienus. Bet vai



kūpošām galvām apgūstam matemātiku, fizika ļoti līdzvērtīgā līmenī kā M novirziena klasei? Pārējos novirzienos ir mazāk matemātikas stundas, bet eksāmens, lai pabeigtu vidusskolu, ir jākārto viens un tas pats.

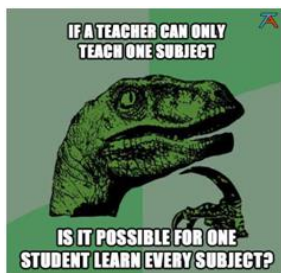


“Nekad nevar zināt par daudz”

Mūžīgais teiciens, „Nekad nevar zināt, kas dzīvē noderēs” ir pilnīgi patiess un tā arī ir. Bet, tā vietā, lai apgūtu to, kas katru interesē, mēs līdz 2 naktīm mēģinām sagatavoties kādam kontroldarbam, kurā neesam ieinteresēti un mācamies tikai labas atzīmes dēļ. Mēs ziedojam laiku, darot lietas, kas pilnīgi neaizrauj, lai tikai iegūtu vidējo izglītību prestižā skolā,

kas nav tehnikums, vakarskola, tālmācība u.c.

Vidējā atzīme būtu labāka tad, ja mēs varētu nemācīties visus 14 priekšmetus, bet varētu izvēlēties piemēram 6-7 sev svarīgus un interesējošus, un apgūt tikai tos. Šis būtu labs veids ne tikai kā uzlabot sekmes, un attiecīgi iekļūt labākā augstskolā vai iegūt budžeta vietu, bet arī veids, kā mazināt depresivitāti izglītojamo vidū, neapmierinātību par to, ka stundas ir garlaicīgas, un arī atlikt vairāk laika pēcskolas aktivitātēm.



Stundu daudzums

Kāpēc gan nesamazināt stundu daudzumu? Mums ir jāceļas pirms septiņiem no rīta, jādodas uz skolu, kur līdz pus četriem dienā jākoncentrējas uz tik atšķirīgas informācijas pieplūdi, ko, galu galā, mēs tāpat aizmirstam pēc kontroldarba uzrakstīšanas. Ir jātiec vaļā no stereotipiem, ka vidusskolā visiem ir jāapgūst viens un tas pats, tikai tāpēc, ka tā ir bijis vienmēr.

Viena no mūsu idejām kā saplānot šo sistēmu, lai katrs varētu izvēlēties no visiem priekšmetiem tikai 6 vai 7 :

Skolēniem, pēc 9. klases beigšanas, piesakoties kādā ģimnāzijā vai “vispārīgā izglītībā” vidusskolā, tiek iedota lapa ar visiem pieejamajiem mācību priekšmetiem. Skolēni izvēlas noteiktu skaitu no tiem, saliek tos dilstošā secībā, pēc prioritātēm. Tad skolas vadība izskata potenciālā skolēna mācību rezultātus. Un doma ir tāda, ka visus interesus sadala grupās, ņemot vērā atzīmētos un izceltos priekšmetus. Pēc prioritātēm piemēro attiecīgo stundu daudzumu. Kad pieteikšanās skolā ir beigusies, katram iedod sarakstu ar stundām un laikiem, kad tās notiek.

Šāda sistēma ir ļoti jāplāno, jāiegulda milzīgs darbs un tas ir viens no iesaistītiem, kāpēc šāda izglītības sistēma Latvijā varētu būt grūti izveidojama (saistībā ar skolotāju, skolas vadību algām, to radīto attieksmi pret darbu). Protams, skolēniem būtu jāplāno savs laiks vēl vairāk un mēs būtu daudz patstāvīgāki. Nepastāvētu konkrēta klases kolektīva, taču cilvēki iepazītu vairāk vienaudžus, vairāk cits citu. Kā arī diskusijas un interese par priekšmetu šajās stundās augtu, jo visa grupa ir ieinteresēta un izvēlējusies to mācīties pēc savas patikas, skolotājiem būtu vieglāk strādāt.

Mēs ceram, ka kopā būsim spējīgi uzlabot šo sistēmu. Un, ja šo ideju atbalstīs, ne tikai tie, kuri nevar spēt tikt līdz un visu apgūt, bet arī tie, kuriem viss izdodas, ir maksimāli motivēti un atzīmes ir izcilas, tikai tad varam gaidīt spožāku nākotni!



Atbildes Uz jautājumiem “Kur mums tas dzīvē noderēs?” un “Kādēļ mēs šo mācamies?” visbiežāk nākas dzirdēt “Jums tas būs eksāmenā.” un “izglītības ministrija nosaka, ka šis ir jāzina.” Šo sistēmu ir izveidojuši cilvēki, kas paši neapzinās, kā ir, būt pusaudzīm 21. gadsimtā. Liekas, ka viņiem vispār neinteresē mūsu domas un mums arī nav iespējas tikt sadzirdētiem. Mēs neesam dumji, mēs tikai esam uzauguši citādākā pasaulē un arī mācīšanās metodes mums nepieciešamas citādākas.

/Karīna Švānberga un Dita Freiberga 10.b/



Studentu domas par skolēniem pils telpās

Kuram gan reizi prātā nav ienākusi šī doma? Protams, ikvienam, tādēļ nolēmām intervēt 3 studentus un iztaujājam viņus, lai uzzinātu viņu domas par mums-Jelgavas Valsts ģimnāzijas skolēniem. Studenti vēlējas palikt anonīmi.

Ko jūs domājat par to, ka skolēni arī mācās pilī, vai jums tas traucē?

1. Mani netraucē tas, ka skolēni mācās pilī. Visiem ir tiesības mācīties tur, kur viņiem to liek, un man nav nekādu aizspriedumu pret to.
2. Mani personīgi tas netraucē, jo pārsvarā lekcijas notiek Meža fakultātē, un pilī, matemātikas katedrā, skolēnu nav.
3. Man patīk, ka mācās mazie vidusskolēni, mani tas pilnībā netraucē.
4. Man netraucē, ka skolēni mācās pilī, jo pils ir pietiekami plaša, un skolēni atrodas vienā no pils daļām.

Kā jūs raksturotu skolēnu uzvedību pilī?

1. Pēc manām domām, skolēni pilī uzvedas atbilstoši uzvedības normām. Viņi netrokšņo un uzvedas pat pieklājīgi pret mums- studentiem.
2. Esmu tūlītīgi uz ēšanas starpbrīdi ēdnīcā, tur gan visi uzvedas ļoti skaļi un neapdomīgi, neiedomājas, ka viņu uzvedību redz ne tikai skolas biedri un skolotāji, bet arī studenti un pasniedzēji
3. Viņi ārdās un uzvedās tāpat kā es, kad vēl mācījos skolā. Kopumā uzvedība ir apmierinoša, bet vienu gan viņi nemāk- ēdnīcā durvis aiz sevis aizvērt. Kaitina, ka mašīnas stāvvietā nemāk nolikt, un tie rolleristi visvairāk kaitina.
4. Nezinu, kāda ir skolēnu uzvedība, man liekas tāda pati, kā iepriekš.

Kādā, jūsuprāt, ir skolēnu attieksme pret studentiem un pils darbiniekiem?

1. Vidusskolēni izturas pieklājīgi pret darbiniekiem un studentiem. Personīgi man viņi netraucē mācīties un baudīt studenta dzīvi pilī.
2. Neesmu pamanījis, bet ceru, ka izturas labi.
3. Pret mums- studentiem, diži nekāda, jo mums jau nekā kopīga nav. Pret darbiniekiem nemācēšu komentēt.
4. Skolēnu attieksme pret studentiem ir neitrāla, ievēro pieklājību utml.

Vai būtu kas ārkārtējs, kas mums būtu jāmaina esot šeit?

1. Es domāju, ka nekas ārkārtējs nav jāmaina.
2. Es domāju, nē, jo JVĢ atrodas citā korpusā un īpaši netraucē
3. Nē, jo jūs mums netraucējat.
4. Manuprāt, nekas ārkārtējs nav jāmaina. Apkopojot studentu domas secinām, ka studenti ir samērā apmierināti ar JVĢ skolēnu uzvedību un attieksmi. Protams, ir dažas nianšes, ko mums, skolēniem, vajadzētu mainīt - viss taču nevar būt perfekti! Tomēr esam pārstēģtas par iegūtajiem rezultātiem, jo bija sajūta, ka atbildes būs pavisam savādākas un ne tik pozitīvas!

/Annika Ausmane, Ance Ozola 10.b/



Kā iejusties jaunā skolā un kolektīvā?



1. Lai iepazītos ar klasi, vari lūgt skolotāju palīdzību. Pajautā, piemēram, klases skolotājam, lai pastāsta tev par klasi.
2. Nekādā gadījumā nesadali klasi stilīgajos un nestilīgajos, ar kuriem nebūtu stilīgi draudzēties. Tavā gadījumā jāiepazīst visi klasesbiedri un jāatrod klasē vismaz viens draugs.
3. Centies izstarot no sevis pozitīvas emocijas.
4. Galvenais ir uzvesties dabiski, netēlot un nepārspīlēt.
5. Izvēlies tos cilvēkus klasē, kas tev šķiet simpātiskākie, un viņiem arī izrādi lielāku uzmanību, centies sadraudzēties.
6. Mēģini uzsākt sarunu ēdnīcā. Daudzi no pieredzes saka, ka tā ir laba vieta, kur iepazīties. Stāvēt rindā, apjautāties, kas skolas ēdnīcā ir visgaršīgākais, ko viņi varētu ieteikt. Tad gan improvizē un meklē tālākos sarunu tematus.





Info ņemts no: sirums.kasians.lv

/Gabriela Gorodecka un Adrija Emolīte 10.B/

Absolventu lapa

Jelgavas Valsts ģimnāzija ir, bez šaubām, lieliska skola, bet kā bija agrāk, ko skola ir devusi skolēniem, un ko tagad viņi dara? Tāpēc es vērsos pie mūsu skolas absolventiem un uzdevu viņiem šos jautājumus, lai noskaidrotu.

Intervija ar skolas absolventu **Emīlu**.

Ko tu tagad dari, kad vairs nemācies JVG?

-Šobrīd studēju Latvijas Universitātes Sociālo zinātņu fakultātē. Esmu 3. kursa students un mācos žurnālistiku. Mācību laikā apgūstu dažādas teorētiskas lietas un veicu daudz pētījumu, bet tikpat daudz, ja ne pat vairāk, nodarbojos ar praktiskām lietām - mācos filmēt, montēt, apstrādāt skaņu, apmeklēju preses konferences, intervēju cilvēkus un veidoju rakstus.

Vai tu vari pastāstīt par savām atmiņām par skolu?

-Ar skolas laiku saistās dažādas atmiņas. Grūti izcelt kādu konkrētu. Atceroties skolas laikus, nāk prātā vispārējā atmosfēra - skolas ēka, telpas un nosacīts senatnīgums tajās pēdējos gados pirms remonta. Daudz prātā nāk dažādi pasākumi skolas zālē - sākot no ballēm līdz teātra priekšnesumiem. Un, protams, neatņemama skolas laiku sastāvdaļa - dažādi ikdienas sīkumi, kaut vai laika kavēšana starpbrīžos kopā ar klases biedriem, kad dzinām jokus, devāmies ārā vai centāmies ātrumā kopā norakstīt vai izpildīt mājdarbus.

Intervija ar skolas absolventu **Matīsu**.

Ko tu tagad dari, kad vairs nemācies JVG?

-Tagad studēju Rīgas Tehniskās Universitātes ķīmijas tehnoloģijas fakultātē. Pašlaik studēju 2. kursu. Bez studijām arī strādāju dažādos haltūru darbos.

Vai tu vari pastāstīt par savām atmiņām par skolu?

-Dzīve bija vieglāka, kad mācījies JVG. Pārsvārā man ir tikai labas atmiņas par skolu. Bija daudzi piedzīvojumi, dažādi pasākumi- balles, ekskursijas. Es biju skolas radio, kur bija ļoti draudzīgs kolektīvs, kā arī es biju skolas teātrī, kur

režisore bija skolotāja Ilze Vazdiķe. Kopumā es mācīšanos novērtēju, lietas kuras iemācījies vidusskolā palīdzēja augstskolā.

/Edmunds Rotgalvis 10.B/

Intervija ar skolas absolventi **Ievu**.

Ko tu dari tagad, kad vairs nemācies JVG?

Ieva Reinbaha ir absolvējusi skolu 2014.gadā. Tagad viņa mācas Latvijas Universitātē par pirmsskolas un sākumskolas skolotāju, kā arī strādā bērnudārzā par audzinātāju.

Pastāsti par savām atmiņām no skolas laikiem?

Ievas aitiņā par skolu ir palicis viss tas labākais, piemēram, ka viņai bija divas atsaucīgas un ļoti jaukas klases skolotājas Irina Ivanova un Biruta Turlava. Kā viņa kopā ar savu klasi gatavoja ēst pēdējā zvanā un izlaidumā. Ieva vēl piebilda to, ka Jelgavas Valsts ģimnāzijā ir ļoti ziņošas, atsaucīgas un saprotošas skolotājas.

Intervija ar skolas absolventēm **Zitu** un **Vitu**.

Ko tu dari tagad, kad vairs nemācies JVG?

Jelgavas Valsts ģimnāzijā mācījies no 1982. līdz 1993.gadam. Pēc vidusskolas beigšanas iestājies Latvijas Lauksaimniecības universitātē, kur studēju ekonomiku ar specializāciju tiesību zinātņu jomā. Tur man "iekrita sirdi" tiesību joma un pēc šīs universitātes beigšanas, sāku strādāt par prokurora palīgu un iestājies Latvijas Universitātes Juridiskajā fakultātē. Jāatzīmē, ka visas šīs iepriekšminētās studiju gaitas es veicu kopā ar savu dvīņu māsu Vitu. Arī par prokurora palīgiem mēs sākām strādāt vienlaicīgi, taču katra savā prokuratūrā, es Jelgavas rajona, Vita – Zemgales apgabala.

Šobrīd es strādāju Rīgas pilsētās Vidzemes priekšpilsētas tiesā par tiesnesi. Šis ir mans sapņu darbs, uz kuru esmu mērķtiecīgi gājusi jau no vidusskolas beigšanas.

Arī Vita ir atradusi savai izglītībai piemērotu darbu Tieslietu ministrijā juriskonsulta amatā. Esmu pārliecināta, ka arī viņa uz darbu iet ar prieku.

Novēlu arī Jums izmācīties un atrast dzīvē darbu, kas vienlaicīgi būs arī hobijs un sagādās prieku!

Pastāsti par savām atmiņām no skolas laikiem.

Skolas laikā biju kārtīga meitene. No māsas mani atšķirt skolotājas varēja diezgan viegli – es rakstīju ar kreiso, māsa ar labo roku. Lai gan bieži vien viņas tāpat mūs neatšķīra. Atceros gadījumu, kad māsa vēstures stundā atbildēja divreiz – vienu dienu kā Vita, nākamā dienā jau kā Zita.

Taču atceros arī gadījumu no pirmās vai otrās klases, kad skolotāja izsauca mani klases priekšā un lika stāstīt, kā es palīdzu vecākiem mājas darbos. Stāstot daudz lietoju vārdu "mēs", jo stāstīju, ka mēs palīdzam mammai mazgāt traukus, mēs mazgājam drēbes utt. Vēl tagad atceros kā skolotāja dusmīgi aizrādīja, ka jāstāsta ir tikai par sevi un rezultātā ielika sliktu atzīmi. Bet jautrākais sekoja pēc tam, kad arī māsa Vita klases priekšā sāka stāstīt tieši tāpat. Bet tā taču bija taisnība – mēs patiešām vecākiem palīdzējām abas un parasti to darījām kopā!

/ Ritvars Redko un Mairis Umbrāsko 10.m, Beāte Stalbava un Alita Strīķe 10.b/



Intervija ar Jelgavas Valsts ģimnāzijas prezidenti Līgu Mediņu.

Ir jauns mācību gads, un tas sācies ar pārmaiņām jaunās Jelgavas Valsts ģimnāzijas skolēnu padomes prezidentes Līgas Mediņas dzīvē. Intervijā Līga teic, ka neskatoties uz pārmaiņām, viņas skolas gads ir iesācies labi, tas esot jauniem mērķiem un izaicinājumiem pilns.



Kā ir iesācies tavs skolas gads?

Skolas gads ir iesācies labi. Tas ir izaicinājumu pilns, kā arī pati sev esmu uzstādījusi jaunus mērķus.

Kas tevi mudināja kļūt par skolas padomes prezidenti? Kāda ir tavu draugu un ģimenes atbilde?

Kļūt par prezidenti mani mudināja gan draugi, gan klasesbiedri, es tam nepiekrītu un biju skeptiska, neredzēju sevi kā prezidenti. Saņēmu arī aicinājumus no skolotājas. Aprunājos ar dažiem skolotājiem un mūsu par šādu iespēju, dzirdēju iedrošinošus vārdus un nolēmu, ka man šādas iespējas vairs nebūs, tāpēc tas jā dara tagad un jā kandidē par skolēnu padomes prezidenti. Biju pārliecināta, ka man tas izdosies, un bez liekām šaubām gāju uz nostādīto mērķi. Mamma, uzzinot, ka kļuvu par prezidenti, protams, priecājās, taču bija nedaudz skeptiska. Viņa vēlas, lai vairāk un cītīgāk mācos. Tādēļ šobrīd es cenšos viņai pierādīt, ka es spēju gan tik galā ar mācībām, gan ar prezidentes pienākumiem.

Kādas ir pozitīvās un negatīvās puses šim amatam?

Pozitīvi ir tas, ka ir iespēja vadīt komandu, attīstīt un pilnveidot sevi, ieviest kādus jauninājumus skolā. Šobrīd negatīvo pusi es vēl nespēju saskatīt.

Cik sadarboties spējīga un produktīva, tavuprāt, ir šī gada skolēnu padome?

Šobrīd par šī gada skolēnu padomi varu teikt tikai pozitīvo, tiesa gan visi vēl ir sabijušies un nav īsti pieraduši pie viņiem dotās iespējas, un kautrējas, taču ticu, ka mums izdosies lieliski sadarboties un veidot skolas ikdienu interesantāku.

Ko tev personīgi un padomei ir mainījusi jaunā skolas mājieta?

Pilnīgi mūs ir uzņēmuši patiesi patīkami, un personīgi varu teikt, ka jūtos ļoti labi, bet tomēr pietrūkst Mātera ielas skolas gaiteni un zemo griestu, arī skolēnu padomes telpa mums bija plašāka, un līdz ar to bija lielākas iespējas izpausties. Varējām gan telpu dekorēt, gan tajā taisīt rotājumus dažādiem pasākumiem. Tagad esam 22 cilvēki ļoti mazā kabinetā, kur mūsu iespējas ir ierobežotas. Taču nešaubos, ka tas mums netraucēs un mēs atradīsim risinājumus dažādās problēmu situācijās. Šo gadu viennozīmīgi uzskatu par izaicinājumu ar kuru mēs tiksīm galā, jo šīs pārmaiņas, varbūt, pat ir nepieciešams. Lai spētu uz lietām paskatīties no cita skatu punkta.

Vai ir kāda lieta, piemēram, jauna tradīcija vai priekšzīmīga atbilde, ko tu kā prezidente vēlies, lai par tevi atceras?

Es kā prezidente viena pati neko nespēju mainīt tikai ierosināt, mudināt un pārstāvēt skolēnu padomes viedokli, tāpēc vēlos, lai mēs kopā ievieojam divas jaunas tradīcijas. Kādas? Tas, lai paliek kā noslēpums un iemesls, lai sekotu līdz padomei sociālajos tīklos kā arī skolas mājas lapā. Protams, gribu, lai mani atceras tikai ar labu, un darīšu visu iespējamo, lai tā arī būtu.

Jaunās skolēnu padomes prezidentes novērojums: "Visiem skolotājiem un skolēniem novēlu nebaudīties izvirzīt lielus mērķus, vajag tikai uzdrošināties. Pasaule nostāties savās vietās un mums visiem izdosies iecerētais."

/Krista Krēšlīņa 10.m/

Skolotāju un skolēnu ieteikumi mācību procesā

Pēdējā laikā arvien aktuālāka ir palikusi problēma, ka skolēnus neapmierina mācību process, tas liekas par grūtu un ir garlaicīgs. Šī problēma skar ne tikai skolēnus, bet arī skolotājus, kuri mūs māca, esmu apjautājusī daļu skolotāju un skolēnu. Tie labprāt dalījās ar saviem priekšlikumiem, kā mēs visi kopīgiem spēkiem spēkiem mainīt kaut ko lietas labā.



/Laura Helmane 10.m/



Lāčplēša dienas lāpu gājiens.

11. novembrī es ar savas skolas audzēkņiem un pedagogiem devos lāpu gājienā, ko vēl emocionālāku padarīja tas, ka



ēju kopā ar tieši savas klases kolektīvu un varu ar viņiem apspriest seno dienu notikumus. Tumsā novakare, lāpu gaismu saspēle ar uguns atspīdumiem uz māju sienām radīja mazliet noslēpumainu, tomēr patīkamo noskaņu. Visā ielas garumā varēja redzēt, kā līdz Lāčplēša piemineklim aizvijas aizdegto lāpu uguns čūska. Nezinu, vai kur citur esmu redzējis tik aizraujošu skatu. Gājiena beigās pie Lāčplēša pieminekļa sevī sajutu patriotiskas jūtas, domādams par latviešu karavīru varonību brīvības cīņās. Stāvēt plecu pie pleca ar klases biedriem, sajutu to kopības spēku, kāds bija tiem puisiem, kas atbrīvoja no ienaidniekiem Rīgu, Jelgavu un vēlāk arī Latviju. Beigās, kad noliku svečīti pie Lāčplēša pieminekļa, atcerējos iepriekšējo gadu gājienu un labās atmiņas par tiem. Intervējot savus vienaudžus, es uzzināju viņu viedokļus par Lāčplēša dienas gājienu Jelgavā. Matīss: «Manuprāt ļoti nozīmīgs pasākums gan jauniešiem, gan vecāka gada gājuma cilvēkiem, jo šis gājiens liek latviešiem būt patriotiskiem. Mani ik gadu fascinē šī jaukā atmosfēra, tapēc arī nākošgad piedalīšos. Es esmu lepnis par saviem vienaudžiem un viņu gaišo skatu nākotnē. Viņu viedoklis mudina mani domāt par Latvijas izaugsmi un par ieguldījumu, ko es varētu sniegt valsts izaugsmei.» Rinalds: «Mēs esam vienota tauta, un, manuprāt, Lāpu gājiens Jelgavā tieši to atspoguļo. Zinot laikus, kādos mēs dzīvojam, saliedētība un tuvības sajūta mūsu vidū nāk tikai par labu. Es, ar savu klases kolektīvu soļojot plecu pie pleca, izjutu satriecošas izjūtas.» Rinalds smeļoties piebilst «Tās laikam ir tās patriotiskās jūtas!»



Mums ticis visszilākais ezers,
Un rudākais rudzu lauks.
Visbaltākā bērzu birze,
Vismelnākais rupjmaizes klais.
Un tieši Latvijai ticis
Vissvētākais debesu jums,
Jo savu visskaistāko zemi
Dievs ir atdevis mums.

/L. Vāczemnieks/

Manuprāt, lāpu gājiens ir vajadzīgs pasākums, kas saliedē visus jelgavniekus un raisa mūsos patriotiskas sajūtas.

/Artūrs Balodis 10.B/

Vārdu popularitāte vidusskolā.

Vārds ir mūsu vizītkarte. To mēs sakām pašu pirmo, kad iepazīstamies ar citiem cilvēkiem. Pasaules slavenajam māksliniekam Pablo Pikaso patiesībā ir 23 vārdi. Latvijā oficiāli ir atļauti tikai 2 vārdi.



Šobrīd Jelgavas valsts ģimnāzijā (turpmāk JVĢ) vidusskolas grupā mācās 296 skolēni, jeb 135 jaunieši un 161 jaunieta. No visiem šiem skolēniem tikai 53 ir divi vārdi.

Populārākie zēnu vārdi

JVĢ ir Emīls, Toms un Jānis. Vēl populāri ir Roberts, Matīss un Artūrs. Bija arī pēc būtības līdzīgi vārdi kā Daniēls un Daniels, Dāvids un Dāvis, kā arī Kristaps, Kristers, Kristis un Krišjānis.



Populārākie meiteņu vārdi skolā ir Laura, Linda, Amanda, Alise un Anete. Vēl JVĢ vidusskolas grupā ir populāri šādi meiteņu vārdi kā Agnese, Elīna, Paula, Kristiāna, Anna un Karīna. Ir sastopami arī šādi vārdi kā Annija un

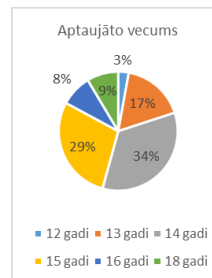
Annika, Kristiāna un Kristīne, kas pēc izrunas un rakstības ir līdzīgi.

No šī mazā pētījuma var secināt, ka Jelgavas valsts ģimnāzijas vidusskolas grupā skolēniem ir ļoti liela vārdu dažādība.

/Alise Alma Ābula; Santa Maļeckā; Kristiāna Matīsa; Alise Artemjeva 10.b/

Jelgavas Valsts ģimnāzijas skolēnu somu svārs.

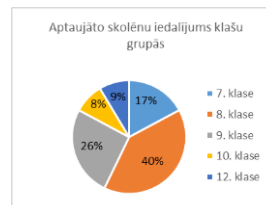
Nereti skolēnu starpā ir sadzirdamas sūdzības par smagajām skolas somām un sāpošajām mugurām. Arī mēs, raksta autori, esam reizēm par to sūkstījušies, tāpēc mums radās ideja aptaujāt un uzzināt, kāda ir patiesā situācija skolēnu somās, izpētīt datus un salīdzināt to svaru ar Ministru kabineta noteikumiem.



Kad tika sāka anketu izsniegšana un somu svāra mērīšana, ieguvām diezgan lielu atbalstu no skolēniem, jo arī viņus pašus tas interesēja. Tika pat saukti draugi, kuri arī devās ar nepacietību uzzināt, cik daudz tad sver viņu tik ļoti smagās skolas somas. Aptaujā piedalījās 35 skolēni.

Uz jautājumu "vai Jūsu somas svārs ir palielinājies" visbiežāk apstiprinoši atbildēja 8. klašu un 7. klašu skolēni. Savukārt noraidīši atbildēja visi aptaujātie 10. klašu skolēni.

Tātad, pamatskolas skolēni, varat neuztraukties – jūsu skolas somu svārs sāraks!

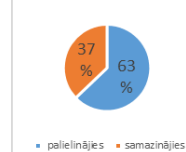


Aptaujā 60% no respondentiem atzina, ka viņiem pēc garas skolas dienas ir sāpējusi mugura. Lielākā daļa, kas nonāca pie šī secinājuma bija meitenes, to varam izskaidrot ar trauslāku ķermeņa uzbūvi nekā zēniem. Par somas svāru sūdzības ir izteikusi vairāk nekā puse no aptaujātajiem (58%). Līdz ar to mums šķita interesanti, ka par maksimālo atļauto skolas somas svāru ir interesējušies vien 14%.

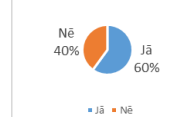
Tā kā sūdzības izteica lielākā daļa aptaujāto, ķeramies klāt pie viņu somas patiesā svāra noteikšanas.

Ieguvām, ka atļautais somas svārs ir pārsniegts tikai 14% respondentu, respektīvi, 5 cilvēkiem. Četri no šiem skolēniem mācās pamatskolas klasēs un diviem no tiem pat nebija ielikts viss skolas dienai nepieciešamais! Rekords svēršanā bija veseli 8,6kg! Tas gan ir izskaidrojams vai nu ar pārvirš attieksmi pret mācībām, vai nu ar vienkārši nepatīamu rezultātu. (Raksts turpinās→)

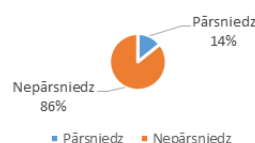
Vai Jūsu somas svārs pēdējā gada laikā ir palielinājies?



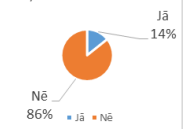
Vai Jums pēc garas skolas dienas ir sāpējusi mugura?



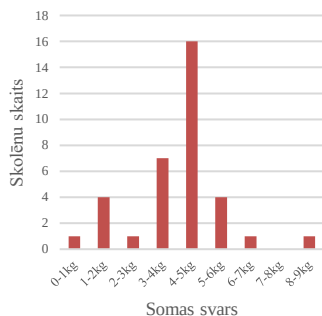
Cik skolēniem somas svārs pārsniedz atļauto?



Vai esat interesējies par maksimālo atļauto somas svāru?



Skolēnu daudzums atkarībā no somas svara kategorijas



Intereses pēc, pirms somas patiesā svara mērīšanas, aicinājām skolēnus pierakstīt, kāds ir somas svars pēc viņu domām.

Ar pieļaujamo kļūdu $\pm 0,5\text{kg}$, uzminēja 10 skolēni. Interesanti, ka 9 skolēnu minējums pārsniedza pat viņiem pieļaujamo skolas somas svaru!

Tev gan jau interesē, kādi tad ir noteikumi, pēc kuriem vadījāmies. Šie ir izglītības un Zinātnes Ministrijas noteikumi skolas somas svaram:

- ja skolēns jaunāks par 9 gadiem, viņa soma (pārnēsājami priekšmeti) drīkst būt līdz 2,5–3,5 kg smaga;
- ja skolēns ir 9–11 gadus vecs, skolēna skolas soma nedrīkst būt smagāka par 3,5–4 kg;
- ja skolēns ir 12–13 gadus vecs,

tai jābūt ne smagāka par 4–4,5 kg

- ja skolēna vecums ir 14–15 gadi, – skolas somas svars drīkst būt līdz 4,5–5 kg;
- ja skolēns ir 16 gadus vecs vai vecāks – skolas somas svars var sasniegt 5 kg un vairāk.

Pēc šīs aptaujas arī uzzinājām, kuram dzimumam tad ir smagākās somas. Ņemot vērā iepriekš minēto apšaubāmo rezultātu, ieguvām, ka abu dzimumu vidējais skolas somas svar ir diezgan vienlīdzīgs, proti, meitenēm tas bija 3,78kg, savukārt zēniem – 3,76kg.

Raksta autoru ieteikumi, skolēniem, kuri ir neapmierināti ar savas somas svaru, ir šādi:

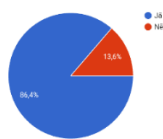
- Esi draudzīgs. Sadali, kuros mācību priekšmetos mācību grāmatu ņem Tu un kuros Tavs blakussēdētājs. Tā jūs samazināsiet un izlīdzināsiet somas svaru.
- Izmanto klases telpas priekšrocības. Savas grāmatas vietā vari izmantot grāmatu, kas atrodas klasē (ja tāda ir).
- Jautā skolotājam un uzzini, vai Tu drīkst izmantot digitālus mācību materiālus, piemēram, mājaslapu soma.lv, kur bez maksas ir pieejami izdevēja "Lielvārds" grāmatas. Tomēr atgādinām, ka telefona lietošana stundas laikā novērs Tavu uzmanību no mācību vielas.

/Ralfs Leitis un Rihards Seržāns/

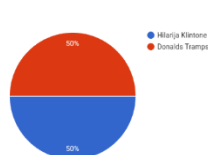
Cik skolēni uzminēja savas somas svaru pareizi? ($\pm 500\text{g}$)



Vai jūsuprāt vēlēšanu rezultāti ietekmēs Latviju?



Kurš no kandidātiem, jūsuprāt, visvairāk būtu piemērots Latvijas prezidenta amatam?



Donalds Džons Tramps:

Dzimšanas datums: 14.06.1946.

Dzimšanas vieta: Kvinsa, Ņujorka (ASV)

Tramps ir amerikāņu uzņēmējs, televīzijas personība, rakstnieks un politiķis. The Trump Organization priekšsēdētājs un prezidents, dibinājis Trump Entertainment Resorts, kas darbojas ap vairākiem kazino un viesnīcām visā pasaulē. Tramps atrodas finanšu žurnāla Forbes veidotajā pasaulē bagātāko cilvēku sarakstā.

2015. gada jūnijā Tramps paziņoja par kandidēšanu 2016. gada ASV prezidenta vēlēšanās. Priekšvēlēšanās bija viens no Republikāniskās partijas kandidātu līderiem. 19. jūlijā Republikāniskā partija oficiāli apstiprināja Trampu par savu kandidātu. Vēlēšanās viņš apsteidza savu konkurenti no Demokrātiskās partijas – Hilariju Klintoni.



Hilarija Klintone:

Dzimšanas datums: 26.10.1947.

Dzimšanas vieta: Čikāga, Ilinoisa (ASV)

Klintonē ir bijusi ASV valsts sekretāre prezidenta Baraka Obamas pirmā prezidentūras termiņa laikā. No 2001. līdz 2009. gadam viņa bija senatore, pārstāvēja Ņujorkas štatu. Viņa kandidēja uz ASV Demokrātu partijas priekšvēlēšanu kārtā 2008. gada ASV prezidenta vēlēšanās, tomēr zaudēja Barakam Obamam.

2015. gada 12. aprīlī Klintonē paziņoja, kas atkal kandidēs Demokrātiskās partijas priekšvēlēšanu kārtā, lai kļūtu par tās oficiālo prezidenta amata kandidātu un varētu piedalīties 2016. gada ASV prezidenta vēlēšanās.

/Beatrise Dinha 10.b/

Sprotistu skaits Jelgavas Valsts ģimnāzijā.

Es veicu aptauju, lai uzzinātu, cik daudz Jelgavas Valsts ģimnāzijas skolēnu nodarbojas ar kādu no sporta veidiem! Šajā aptaujā piedalījās 37 skolēni.

Mani personiski diagramma patīk, jo šeit var redzēt, cik daudzi skolēni nodarbojas ar sportu.

Šajā 'cits' sadaļā bija tikai 15 skolēni, kas atbildēja, ka nenodabojas ar sportu, bet pārējie šeit uzrakstīja savu sporta veidu. 4 skolēni atzīmēja, ka nodarbojas ar basketbolu, bet 3 skolēni atbildēja, ka ar dejošanu! Šie bija 2 vispopulārākie sporta veidi! Bet šie 15 skolēni vēlas nodarboties ar sportu, viņiem vienkārši nav laika tam. Sports ir ļoti veselīgs, bet arī tam ir nepieciešams veltīt laiku. Ja tu sāc nodarboties ar sportu, tad tu arī iemācies saplānot savu laiku. Tev vienkārši ir sevi jāpiespiež.

Ar kādu sporta veidu Tu nodarbojies?



/ Lāsma Vītola 10.b/

Skolēnu viedokļi par ASV prezidenta vēlēšanām un tās rezultātiem.

ASV

prezidenta vēlēšanas bija aktuālas visā pasaulē. Cīņu starp diviem kandidātiem – Hilariju Klintoni un Donaldu Trampu – novēroja visa pasaule. 2016. gada 8. novembrī Donalds Tramps tika ievēlēts, kā nākamais ASV prezidents. Kaut arī vēlēšanas ir beigušās, mēs nolēmām uzzināt skolēnu viedokļus par vēlēšanu rezultātiem.

Ko jūs domājat par vēlēšanu rezultātiem?

"Rezultāti bija paredzami"

"Es domāju, ka balsotājiem vajadzēja to uztvert nopietnāk. Tā vietā, lai nobalsotu vismaz par Klintoni, cilvēki atdeva balsi par "Hennesy" "selenagomez" u.t.t. Un atšķēst sevis izveidoto kandidātu izvēlēšas tūkstošiem cilvēku!"

"Manuprāt, vēlēšanās rezultāti ir daudziem cilvēkiem apbēdinoši un iedvesmē cilvēkus bailes par to, kas notiks tālāk. Bet es uzskatu, ka neviens no šiem abiem prezidentūras kandidātiem nebija ideāls un labs nākamais ASV prezidents, abi kandidāti iedzīvotājos iedvesma bailes, uztraukumu un rosina uz daudz jautājumiem."

*"Visi uztraucas, bet tas ir "bull****", ko raksta laikrakstos. Viss okey ar rezultātiem."*



Atlikšanas sindroms.



Jāsāk taisīt apjomīgs literatūras projekts vai jāgatavojas ķīmijas kontrolārbam, bet tā vietā tu nodarbojies ar visām iespējamām lietām – pēkšņi jāsakārto istaba, jānoskatās kāds kuriozu video un jāizlasa jaunākie raksti ziņu portālos. Tad tu atrodi īpaši aizkustinošu galeriju ar kucēniem, un beigās vēl lejupielādē un uzspēlē kādu jaunu spēli telefonā. Ar ko līdzīgu saskaras daudzi skolēni un studenti, un to sauc par prokrastināciju. Bieži vien tā tiek nosaukta par vilcinašanos vai visiem pazīstamo "atlikšanu uz rītdienu". Prokrastinācija izpaužas pastāvīgā svarīgo darbu un uzdevumu, kuri ne vienmēr ir patīkami, atlikšanā uz vēlāku laiku. Daudzi prokrastināciju pielīdzina slinkumam, protams, tai ir kopīgas pazīmes ar to, piemēram, motivācijas trūkums, tomēr tas nav viens un tas pats.

Prokrastinācijai ir vairāki cēloņi:

- Televīzija, internets, moblais telefons u.t.t.;
- Mūsu pašu uzliktais slazds – rīts gudrāks par vakaru;
- Bailes no neveiksmes;
- Bailes, ka kāds šo darbu izdarīs labāk;
- Nevēlēšanās izcelties, ja darbu paveiksi labi;
- Neticība saviem spēkiem;
- Nevēlēšanās nokļūt diskomforta zonā;
- Protesta gars - vēlēšanās visu izdarīt pretēji.

Protams, katram šīs kombinācijas var būt dažādas, tās ir atkarīgas no cilvēka personīgajām īpašībām. Piemēram, vislielākā tendence prokrastināt būs cilvēkiem, kuri ir izklaidīgi, kuri slikti prot organizēt sevi, ir uzstādījuši ļoti augstas prasības vai ir kautrīgi. Dažiem prokrastinācija palīdz jo, spiediens, ko rada laika trūkums, paaugstina efektivitāti. Taču prokrastinācijai ir arī negatīvas sekas - darbs netiek paveikts laikus un, ļoti iespējams, ne tik kvalitatīvi. Rodas bezspēks, vainas apziņa un panika.



Kā tikt galā ar šo problēmu?

1. Izmanto plānotāju, lai saplānotu visu darāmo;
2. Noderēs miskaste - gan tā, kas datorā, gan tā, kas zem galda, lai novāktu no sava redzesloka visu, kas tev visbiežāk novērs uzmanību;

3. Atrodi sev ideālos apstākļus, kas sekmēs tavu domāšanu un darīšanu;
4. Sadali darbu nelielos posmos, tā uzdevums liksies vienkāršāks;
5. Izsēd mobilo telefonu, datoru un televizoru;
6. Izmanto (10+2)*5 metodi, kas palīdzēs izveidot rutīnu - 10 minūtes strādā, tad 2 minūtes atpūties un atkārto 5 reizes;
7. Apsoli sevi apbalvot, kad tiks galā ar uzdevumiem.
8. Dzer zaļo tēju - tajā ir L-tenanīns, kas tev palīdz koncentrēties, bet neizraisa bezmiegu kā kafija.

/Anastasija Šļapina, Anna Oseņņikova, Amanda Zvaigzne 10.m/

10 ieteikumi labākām sekmēm

Nem vērā skolotāju un vecāku ieteikumus!

Apmeklē konsultācijas, apspriedies ar vecākiem un neatstāj nevienu nesapratu jautājumu!

Meklē palīdzību!

Ja grūtības rada mācību saturs, jautā pēc palīdzības skolotājiem, draugiem, vecākiem vai pat kaimiņiem. Tev pašam jāmeklē palīdzība, tā pati neatnāks.

Naktī izgulies!

Skolēnam ir nepieciešams labs miegs. Lai nākošajā dienā spētu koncentrēties un atbilstoši apgūt vielu.

Rūpējies par savu veselību!

Labi sabalansēts uzturs, pietiekama fiziskā aktivitāte un vide bez stresa ietekmēs tavu attieksmi pret mācībām.

Strādā atbilstoši savām spējām!

Mēģini sevi nesalīdzināt ar citiem. Koncentrējies uz produktīvāku un efektīvāku mācību procesu un strādā atbilstoši savām spējām.

Piņķi plāno laiku!

Tā tu nepalaidīsi garām nevienu pārbaudes darbu un būsī lietas kursā par uzdotajiem mājasdarbiem.

Nekavē mācību stundas!

Lai cik garlaicīgas Tev liktos mācību stundas, nekad nekavē tās, jo izlaistās stundas laikā skolotāja stāstītais var ietekmēt arī turpmāko mācību procesu.

Mācību stundās pieraksti!

Lielākā daļa jautājumu, kuri būs pārbaudes darbā, tiek apspiesti klasē, tāpēc obligāti pieraksti svarīgāko!

Pildī mājasdarbus!

Mājasdarbu izpilde ne tikai lepricinās skolotāju, bet arī palīdzēs nostiprināt tavas zināšanas par mācību vielu.

Gatavojies mācību stundām!

Stundā Tev būs daudz vieglāk saprast tēmu, un Tu arī labāk to apgūsi, ja iepriekš būsī jau gatavojies – palasījis mācību grāmatu, pameklējis papildus informāciju un, protams, izpildījis mājasdarbus.

Elīna Smetagīna, Beatrise Ziedīņa, Kirils Kačhans

Skolas ietekme uz jauniešu labsajūtu

Aptaujājot Jelgavas Valsts ģimnāzijas skolēnus, uzzinājām, ka neskatoties uz to, ka lielākā daļa skolēnu ir apmierināti ar skolu, kurā šobrīd mācās, ļoti daudzi skolēni ir izjutuši stresu, nomāktību, nespēku tieši skolas izraisītu iemeslu dēļ.

Šo stresu un nomāktību bieži mēdzam dēvēt par depresiju, bet jāsaprot atšķirība starp medicīnisko diagnozi "depresija" un mentālo stāvokli, kuru varam ietekmēt un vadīt paši. Cēloņi šim stresam un nomāktībai var būt ļoti dažādi, un to var izraisīt pat vairāki cēloņi vienlaikus. Šī "depresija" ir diezgan bieži sastopama tieši pusaudžu vecumā, jo tad notiek spēcīgas hormonālās svārstības, kas ietekmē pusaudžu emocionālītāti.

Mēs aptaujājām 60 skolēnus vecumā no 14 līdz 18 gadiem. Tā kā depresija ir komplikēta slimība, kuru nav viegli diagnosticēt, un tā var izpausties dažādos veidos, skolēniem tika jautāts, vai viņiem pašiem šķiet, ka viņi cieš no depresijas. Tas sniedz priekšstatu par to, kā skolēni paši novērtē savu mentālo stāvokli.

Dažādi aptaujāto ieteikumi par to, kā tikt galā ar nomāktību:

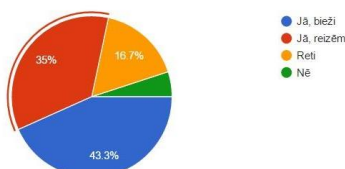
- Vairāk atrasties svaigā gaisā
- Atrast kādu cilvēku vai lietu, vai vietu, kas spēj novērst cilvēka domas no depresijas un koncentrēties uz to, kā arī censties saskatīt pozitīvo.
- Runāties ar vecākiem, draugiem vai kādu tuvu skolotāju. Ja nepieciešams, atrast psihologu vai kādu citu ārstu, pie kā ārstēties. Galvenais ir runāt un neturēt to pie sevis. Galvenais ir runāt par to.
- Vairāk pavadīt laiku sabiedrībā, lai novērstu domas.
- Nodarboties ar ko radošu, piemēram, ar zīmēšanu.
- Izmanto gaismu! Līdzīgi kā daudzi dzīvnieki, arī mēs reizēm labprāt dotos lielajā ziemas guljā. Tā kā tas ir



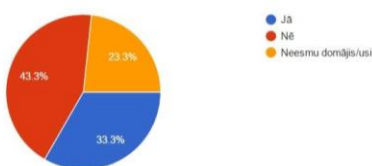
neiespējami, mūs pārņem nogurums, nespēks. Gada tumšajos mēnešos, kad arī depresija piedzīvo lielāko uzplaukšņumu, tiecies pēc lielākas gaismas porcijas. Uzmundrinošu gaismas devu vari gūt solārijā (tikai nedrīkst pārspīlēt, lai nenodarītu pāri veselībai ar UV stariem, ar 2 stundām solārijā noteikti būs gana), taču tikpat svarīgi pēc iespējas vairāk laika pavadīt labi apgaismotās telpās vai, ja iespējams, dienas laikā ārā. Ja tomēr Tev ir aizdomas par depresiju un neesi smējies/smējusies pēdējo nedēļu laikā, iespējams ir vērts aiziet nomirt.

- Izlekt pa logu. (Svaigs gaiss sejā nenāk par ļaunu)

Vai Tevi mēdz nomākt negatīvas domas? (60 responses)



Vai Tev šķiet, ka ciet no depresijas? (60 responses)



Lai veiksmīgāk tiktu galā ar šāda veida domām, iesakām katru dienu veikt kādu jaunu aktivitāti, kas palīdzēs novērst ikdienas vienvērdību. Šādi, padarot katru dienu interesantāku, iespējams, tiksī vajā no ikdienas rutīnas ierobežojumiem, un veicināsi savu labsajūtu arī, piemēram, apmeklējot skolu.

/Elizabete Jākobsone, Paula Poča 10.m/

Skolas "LIFE HACKS" jeb ieteikumi, kurus ir vērts izmēģināt!



- Ir zinātniski pierādīts, ka rakstīto ar zilu pildspalvu Tu varēsi atcerēties daudz labāk, nekā ar melnu rakstīto.
- Piparmētras stimulē smadzeņu darbību, kā arī palīdz būt mundrākam, palīdz mazināt galvassāpes, tāpēc kāda piparmētru konfekte noteikti nenāks par ļaunu!
- Ja nu aizmirsi lineāls, tad var noderēt iruler.net. Pašam savs virtuālais lineāls! Interesanti, vai ne?
- Ir palicis pavisam maz laika, lai iemācītos jauno tematu? Tad vismaz izlasi pirmo un pēdējo rindkopu. Tādējādi zināsi, par ko ir viss pārējais teksts, kuram vari pārbraukt ar acīm pāri kaut vai pa diagonāli.
- Nespēj koncentrēties matemātikas stundā? Gabaliņš šokolādes veicina domāšanu, kas varētu palīdzēt atrisināt kādu piņķerīgu uzdevumu (vislabākajā gadījumā vajadzētu, protams, klausīties arī skolotāju, ne tikai pajauties uz šokolādi).



- Runājot par košļājamo gumiju - tā var tev palīdzēt atāst atmiņā stundā dzirdēto. Kā? Košļājot vienas un tās pašas garšas košļājamo gumiju mācoties un pēc tam kontrolārba laikā, var palīdzēt stimulēt atmiņu (atceries, ka zem galda košļeni pielīmēt gan nebūtu ieteicams!)
- Nebaidies palūgt draugam pārslāt savu mājas darbu, abiem kopā būs vieglāk atrast un izlabot kļūdas! Tā ir arī nekaitīga iespēja padiskutēt savā starpā un labāk izprast tēmu.
- Āboli ir daudz efektīvāki nekā kofeīns. Pamēģini kafijas krūzi vai kolas pudeli nomainīt pret ābolu. Veselīgāk taču arī!
- Balstoties uz Pasaules Veselības organizācijas pētījumiem, viens no veidiem, kā vari sabojāt smadzeņu pilnvērtīgu darbību, ir, nepaēdot brokastis. Tāpēc noteikti būtu svarīgi kaut ko uzēst pirms dodies skolas dienas gaitās.
- Apelsīnu smarža mazina stresu. Tikai pasmaržojot apelsīnu vai pat labāk apēdot gabaliņu, vari mazināt stresa līmeni pat par 70 %. Tāpēc noderīgi pirms stundas, kurā, piemēram, prezentē darbu klasei, notiesāt apelsīna gabaliņu vai vismaz to nolikt blakus prezentācijas laikā.



P.S. Visi mēs esam dažādi, nav teikts, ka šie ieteikumi visiem palīdzēs vienādi labi, bet kāpēc gan neizmēģināt? Varēsi atrast sev piemērotāko, sliktāk taču nebūs!

AVOTS: www.pinterest.com, ieteikumi tulkoti no angļu valodas

/Autors - Anželika Grakoviča, Kaiva Reihmane 10.m/

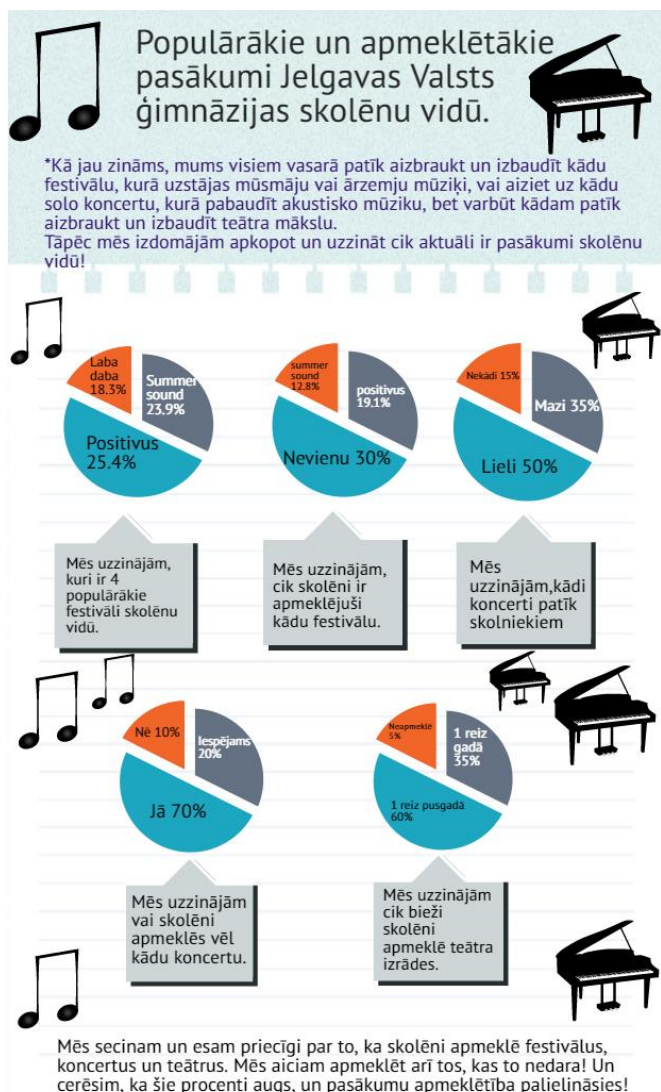
Vai zināji šos faktus par mūziku?

Mūzika. Mūsdienās tā ir visur. Reklāmās, skolā, uz ielas, veikalos, filmās – it visur. Mūzikai ir liela loma mūsu dzīvē, ikdienā. Šeit ir daži fakti par mūziku, kurus, iespējams, varbūt pat nezināji:

- Visiem zināmās dziesmas „Happy Birthday to You” oriģinālie vārdi bija „Good Morning to You”
- Mūzikas žanrs, ko visvairāk klausies, ietekmē tavu skatījumu uz pasauli
- 5% no pasaules iedzīvotāju ir *muzikālā anhedonija* jeb nespēja gūt prieku, baudu klausoties mūziku
- Termiņi koksni ēdīs divreiz ātrāk, kamēr klausoties smago metālu
- Tavu sirds darbību ietekmē mūzika, kuru Tu klausies
- Dziesma, kas ir „iesprūduši” tavā galvā, tiek saukta par „auss tārp”
- Zinātnieki ir atklājuši parādību, ka pēc Mocarta mūzikas klausīšanās cilvēka intelektuālais līmenis ir nedaudz paaugstinājies, labākas koncentrēšanās spējas. Šādu parādību sauc par „Mocarta efektu”
- Mutes harmonikas ir vispārīgākais mūzikas instruments pasaulē (40 miljoni ir pārdotas tikai ASV)
- Ar mūzikas palīdzību var vieglāk apgūt jaunu valodu, dziedot vārdus vai frāzes
- Tavā mīļākā dziesma(s) ir, visticamāk, tava mīļākā dziesma(s), jo Tu to saisti ar savu dzīvi/pieredzi
- Grupa *Metallica* ir vienīgā grupa, kura ir uzstājusies visos 6 kontinentos. Jā – pat Antarktīdā. Grupa sniedza stundu ilgo koncertu „Freeze ‘Em All”



/Anete Švanka, Laura Goldštrema 10.m/



/Matīss Strazds un Sabīne Janušauska 10.b/

Baleta un Operas aktualitātes 2016.gadā

Sveiks, lasītāji! Šajā slejā esam apkopojuši Latvijas Nacionālā Opera un Balets plašo piedāvājumu klāstu. Lai jūs neapjuktu plašajā izrāžu piedāvājumā, esam jums sagatavojuši īsu pārskatāmu sarakstu par labākajām operas izrādēm 2016.gadā, līdz pat baleta uzvedumiem, kurus mēs jums iesakam apmeklēt decembrī, lai sajūstu gan svētku noskaņu, gan ļoti pavadītu laiku.

Top 5 labākās operas izrādes 2016.gadā.

1.vieta "FAUSTS" (Šarls Guno)

Doktoru Faustu māc izmisums par velti nodzīvotiem gadiem. Noslēpumainais Mefistofelis sola piepildīt visas sirmā zinātnieka vēlēšanās, ja pretim saņemtu Fausta dvēseli...

Iestudējums uzvarējis Latvijas Televīzijas un Latvijas Radio gada balvas "Kilograms kultūras 2016" rudens balsojumā kategorijā "Teātris" un pretendēs uz balvu gada kopējā balsojumā.

2.vieta "IEMURĒTIE" (Ēriks Esēnvalds, Inese Zandere)

"Iemūrētie" ir opera par bibliotēkas uzcelšanu un upuri, bez kura nav iespējams radīt neko patiesi lielu - mūsdienu leģenda, kuras avoti ir dažādu Eiropas tautu folkloru un mūsdienu Latvijas sabiedrība.

Librets ieguva 2.vietu LNO rīkotajā libretu konkursā.

3.vieta "MAKBETS" (Džuzepe Verdi)

Uzvarām vainagotais karavadonis Makbets uzklauša triju raganu pareģojumu, ka reiz viņš kļūs par Skotijas karali. Makbetu un viņa sievu pārņem nevaldāma varaskāre, taču ceļš uz troni izrādās asiņaini slacīts un ved vien uz neprātu un nāvi...

Iestudējums nominēts četrām "Spēlmaņu nakts" balvām.

4.vieta "SIKSPĀRNIS" (Johans Štrauss)

Grāfa Orlovska rīkotajā ballē turīgais Gabriels fon Eizenšteins aizraujas ar apburošu svešinieci, pat nenojaušot, ka maska slēpj paša sievu Rozalindu. Bet sievas neveiksmīgais pielūdzējs dziedonis Alfrēds tikmēr nokļūst cietumā Eizenšteina vietā...

5.vieta "PUTNU OPERA" (Jānis Lūsēns, Māra Zālīte)

Labais doktors Dūlītis un viņa draugi vienmēr gatavi steigties palīgā tiem, kurus piemeklējusi kāda ķibele. Krāšņie putni un atjautīgie dzīvnieciņi ne mirkli nezaudē dūšu: viņi atrod noslēpumaini pazudušo kanārijuputniņu, veikli nodzēš ugunsgrēku un pat iestudē panākumiem bagātu operu!

Decembrī iesakam jums aiziet uz šādām baleta izrādēm:

PĒTERIS ČAIKOVSKIS "JEVĢENIJS ONEGINS"

Vai iespējams izrauties no modeļiem, kuros dzīvojuši vecāki un sabiedrība?

Kad Upuris kļūst par Vajātāju? Un kad Vajātājs kļūst par Glābēju?

Cena: 15- 65 Euro

Datums kad notiek: 08.12.2016., 09.12.2016., 10.12.2016.

PĒTERIS ČAIKOVSKIS "RIEKSTKODIS"

Baleta darbība notiek Rīgā 19.gadsimta beigās - te jūtama pilsētas senlaicīgo ieliņu gaisotne, ārā ir ziema, bet telpās zied puķes. Ziemassvētku vakarā mazā Marija saņem dāvanā lelīti - Riekstkodi. Rotāllietas zem eglītes atdzīvojas, un sākas brīnumaini piedzīvojumi - istabā iebrūk peļu armija, Riekstkodis pārvešas par princi, atbrīvo Mariju un aizved viņu uz pasaku zemi.

Cena: 20 - 60 Euro

Datums kad notiek: 10.12.2016., 18.12.2016.

VECGADA CONCERTS OPERA

Vecgada koncerti Latvijas Nacionālajā operā dzirkst kā šampanietis. Plūst skaistākās melodijas, mirdz spožākās mūzikas zvaigznes... Svinības var sākties!

Cena: 10 - 50 Euro

Datums: 27.12.2016., 28.12.2016., 29.12.2016., 30.12.2016.

Sergejs Prokofjevs "ROMEO UN DŽULJETA"

Balets "Romeo un Džuljeta", kas tapis pēc Viljama Šekspīra ģeniālās traģēdijas motīviem, neapšaubāmi ir viens no populārākajiem sava žanra paraugiem 20. gadsimtā. "Romeo un Džuljeta" savā iestudējumā piedāvā pārdoša, jutekliska un brutāla laikmeta vīziju, kur dzīvības un nāves jautājumi bieži tiek risināti iracionālā veidā.

Cena: 15 - 40 Euro

Datums: 21.12.2016

/Beāte Stalbava 10.b/

2016. gada filmas, kuras tev jāredz

Filmas ir ļoti labs atpūtas, kā arī izklaides veids. No filmām var mācīties, redzēt kaut ko neiespējamu vai arī izpaust kaislīgas emocijas, tāpēc es jums došu 3 labākās 2016.gada filmas, kuras man patika.

Pirmā filma: Atnācēji

Denisa Villeneuve filma, kura ir balstīta uz Teda Chianga novelē "Story of Your Life"

Filmā uz zemes ierodas citplanētieši dažādās pasaules vietās, un dažādas pasaules valstis cenšas uzzināt, kāpēc viņi šeit ir un ko viņiem vajag. Galvenie varoņi ir Luīze Benksa un Ians Doneljs, kuriem vajag atšifrēt citplanētiešu valodu, viņi abi uzzināja, ka citplanētiešu valoda īstenībā ir ierocis jeb instruments, ar kuru var redzēt nākotni, un ka tā ir citplanētiešu dāvana cilvēkiem.

Es ieteiktu šo filmu cilvēkiem, kuriem patīk iedziļināties filmās un domāt, kas notiek, jo filma rit diezgan lēni.

Otrā filma: Sausage party

Multfilma, kurā galveno varoni tēlo Sets Rogens, ir par pārtikas produktiem un kā viņi laimīgi dzīvo savu dzīvi un katrs grib, lai viņu nopērk, jo tad viņus cilvēku dievi aizvedīs uz labāku vietu.

Filmā notiek romantisks stāsts par hotdoga sardeli un hotdoga maizīti, kuri grib būt kopā, bet viņiem sagādā dažādas grūtības un viņš uzzina īstenību par to, ko cilvēki dara ar viņiem.

Filmā tiek izmantota rupja valoda un dažādi perversi joki, kā arī tiek attēlota alkohola un narkotiku lietošana.

Šī multfilma ir ļoti smieklīga, un es iesaku noskatīties to kopā ar draugiem.

Trešā filma: Deadpool

Tima Millera filma, kura tika balstīta spēles "Deadpool" varoni.

Filmā galvenais varonis ir Veids Vilsons, kuram ir diagnosticēti vairāki vēži.

Mēģinot izārstēt vēzi, Veids pārtop par supervaroni ar superspējām, un viņš sauc sevi par "Deadpool" un mēģina izglābt savu draudzeni Vanesu.

Filma ir ļoti interesanta un smieklīga, neskatoties uz sliktajām lietām, kuras tiek attēlotas filmā.

Es ieteiktu noskatīties šo filmu visiem kuriem patīk jautrība.

/Roberts Krūmiņš/



Ziema.

Reiz dzīvoja četras māsas – Ziema, Pavasaris, Vasara un Rudens. Viņas pa kārtai valdīja pār pasauli. Viss, ko viņas darīja, vai kā jutās, ietekmēja mūsu zemi. Šoreiz es jums pastāstīšu par Ziemu.

Ziema piedzima aukstumā - aukstā istabā, kamēr laukā bija ļoti, ļoti auksti. Arī pieaugot viņai vienmēr patika aukstums, tajā viņa jutās vislabāk. Tieši tāpēc Ziemas valdīšanas laikā vienmēr ir tik auksts. Tāpēc ir arī sals un ledus, tāpēc viss ir aizsālis un sniega pārklāts.

Bet kāpēc tad citreiz sniegs snieg jau rudens laikā? Kāpēc ir ziemas, kurās nevar sagaidīt sniegu? Vai arī citreiz sniegs turas ilgi, ilgi? Jo pār gadalaikiem taču valda māsas, un māsas nereti kašķējas vai pat sakaujas. Un, ja strīds ir bijis ļoti liels, tad kāda māsa neļaus otrai valdīt uz kādu brīdi, vai centīsies nedaudz mainīt, vai izjaukt laiku, kamēr cita valda. Bet, protams, visas beigās salīgst.

Laika apstākļus mūsu ziemā nosaka arī Ziemas noskaņojums un sajūtas. Ziema mūsu pasaulē būs skaista, auksta un balta, ja Ziema būs laimīga, ja viņai nebūs, par ko satraukties vai raudāt, vai dusmoties. Bet, ja būs tieši pretēji - ja viņa raudās un dusmosies, tad sniega vietā mēs sagaidīsim lietu vai arī kārtīgus krusas graudus, kad Ziema būs īpaši dusmīga. Ja viņa būs apvainojusies - mūs gaida kailsals. Un, kā jau visiem, Ziemai noskaņojums un emocijas mēdz mainīties....

Arī Ziemassvētkus mēs svinam Ziemas dēļ. Svētki ir bijuši svinēti jau ilgu laiku, pat pirms mēs sākam skaitīt gadus. Un oriģināli tie tika radīti Ziemai – lai viņu slavētu un godinātu! Senāk ļaudis zināja, ka gadalaiki tiek valdīti tieši šādi, un viņi katram gadalaikam izveidoja svētkus. Arī tradīcijas ir saistītas ar mūsu Ziemu, pat ja tās tika radītas vēlāk. Piemēram, Ziemassvētku egle ir simbols pašai mātai, un cilvēki to liek savās mājās, lai radītu sajūtu, ka Ziema ar viņiem ir kopā un svin svētkus ar ļaudīm. Egle tiek rotāta un pušķota, jo Ziema pati ir ļoti daiļa, un cilvēki, pušķojot egli, to padara tādu pašu - lai tā vēl jo vairāk atbilstu Ziemai.

Arī dāvanas tiek dāvinātas Ziemas dēļ. Ziema ir ļoti jauka un devīga, protams, visas māsas ir, bet, pēc cilvēku domām, Ziema ir visjaukākā un devīgākā no visām māsām, jo Ziema mums dod sniegu. Kā arī no sniega var uztaisīt visvisādas lietas, kas cilvēkiem ir ļoti iepatīcies, un viņi visu savu dzīvi ir vēlējušies Ziemai dot pretī. Bet, tā kā viņi nevar Ziemai neko iedot, viņi izdomāja, ka dāvinās kaut ko cits citam un vienmēr domās par Ziemu, kad dāvana tiek gatavota un dāvināta. Viņuprāt, Ziema ir ļoti laimīga, redzot, kā visi cits citam dāvina dāvanas, un es jums uzreiz varu pateikt, ka viņiem ir taisnība.

Visbeidzot es jums pastāstīšu, kāpēc ziemas laikā tik ātri paliek tumšs, kāpēc nakts ir tik gara. Tā notiek tāpēc, ka Ziema katru dienu cenšas par visu rūpēties. Viņa rūpējas par visiem augiem, kas ir paslēpušies zem sniega, par visiem dzīvniekiem, lai tie nenosaltu un lai viņiem būtu, ko ēst. Un par cilvēkiem, lai viņi nepaslied vai nenonāk avārijās. Viņa ļoti rūpējas par visu pasauli šajā laikā un ātri nogurst, jo pasaule ir liela un ir grūti mēģināt par visu rūpēties katru dienu. Tādēļ viņa ātri iet gulēt, viņa ātri nogurst. Un vienmēr tad, kad kāda no māsām gul vai atpūšas, mūsu pasaulē sāk kļūt tumšs, sāk iestāties nakts. Tādēļ arī ziemā ir visgarākās nakts.

Tas ir arī viss, ko es jums par Ziemu varu pastāstīt. Protams, visas māsas vēl joprojām šādi valda pār mūsu pasauli. Viņas nekur nav aizgājušas, tikai cilvēki ir par viņām piemirsuši. Un tagad tu zini vairāk par mūsu pasauli!

Beigas.

/Anniya Karele 10.m/

Ziemassvētku tradīcijas citviet pasaulē.

Tā kā Ziemassvētki vairs nav aiz kalniem, vēlējāties noskaidrot kā šie svētki tiek svinēti citur pasaulē.

Beļģija

Beļģijā ik gadu bērņus apmeklē nevis viens, bet veseli divi Ziemassvētku vecīši. Svētais Nikolass apmeklē tos, kas runā flāmu valodā, bet Tēvs Noels tos, kas runā franciski.

Katalonijā

Katalonijā izdekorētu balķi visa decembra garumā piepilda ar saldumiem, Ziemassvētku vakarā to "iznīcina", cenšoties atbrīvot saldumus.



Brazīlija

Arī Brazīlijā dāvanu nesēju sauc Tēvs Noels. Legandas stāsta, ka viņš dzīvojis Grenlandē un uz svētkiem ierodas Ziemassvētku vecīša tērpā, kas darināts no zīda, lai varētu izturēt Ziemassvētkos Brazīlijā valdošo karstumu.



Meksika

Meksikā bērņiem, lai tiktu pie dāvanām, ar aizsietām acīm un garu nūju rokās, jāaizsniedz liela spilgti izkrāsota krūze saukta par pinatu, kas piekarināta pie griestiem. Tā nu jādabū lejā. Krūze, protams, ir pilna ar saldumiem un dāvanām.

Itālija

Itālijā dāvanas tiek gaidītas tikai 6. janvārī, un tās nes ragana Befana, kas lido uz slotas kāta. Bērni pie kamīna atstāj savas kurpes, un ragana tās piepilda ar dāvanām un saldumiem.

Islande

Islandē Ziemassvētku dāvanas pasniedz 13 Ziemassvētku puīši. Viņi apciemo ģimenes no 12.-24. decembrim. Islandes bērni dāvanā noteikti saņem vismaz vienu apģērba gabalu.



Slovākija

Slovākijā viena ēdamkarote pudiņa tiek mesta pret griestiem. Jo vairāk pudiņa pielīp pie griestiem, jo vairāk ražas būs nākamajā gadā.

Polija

Polijā Ziemassvētku vakariņas nesāk ēst, kamēr nav ieraudzīta pirmā zvaigzne.

Japāna

Japānā populārākais Ziemassvētku vakara ēdiens ir KFC ceptas vistas. Tas aizsākās 1974 gadā ar KFC reklāmu. Viens no populārākajiem eglīšu rotājumiem ir origami gulbis.

Ukraina

Ukrainā ziemassvētku eglītes tiek izdekorētas ar zirnekļiem un zirnekļu tīkliem



Senlatviešu ziemassvētku tradīcijas

Senie latvieši Ziemassvētkus svinēja 3 dienas un 3 nakts, bet citviet tie ievilkās pat nedēļas garumā. Ja mūsdienās Ziemassvētki tiek uzskatīti par klusiem un mierīgiem svētkiem, tad senlatvieši tos svinēja lustīgi, nododoties dažādām jautrām un skaļām izdarībām. Iešana budēļos, kuros, maskās tērpušies, no vienas mājas uz otru māju staigāja kaimiņi, trokšņodami, dziedādami, dejodami un spēlējami, bija viena no populārākajām senču Ziemassvētku tradīcijām.

/Egils Kalns, Indars Markots 10.m/



Kā savās mājās ieviest Ziemassvētku noskaņu

Ziemassvētku laiks strauji tuvojas. Saka, ka tieši svētku gaidīšanas laiks ir pats patīkamākais un satraucošākais. Izgreznoti veikalu skatlogi, ielas. Dzirdamas Ziemassvētku melodijas. Tas viss sirdi ienes gaišumu un prieku.

Mēs piedāvājam dažas idejas, kas palīdzēs "noķert" brīnišķīgās Ziemassvētku sajūtas.

1. Izkar savā istabā lampiņas!

- Tās tavu istabu padarīs gaišāku. Lampiņas vienā momentā radīs Ziemassvētku noskaņu.
- Tās var iegādāties gandrīz jebkurā veikalā, cena aptuveni no 6€ līdz 91€.

2. Iededz sveci ar Ziemassvētku smaržu!

- Tuvojoties Ziemassvētkiem, veikalos ir pieejamas dažādas sveces ar Ziemassvētku aromātu (kanēļa, apelsīnu, piparkūku), kas rada ne tikai siltumu un gaišumu, bet arī fantastisku smaržu, kas atmiņā atsauks tieši Ziemassvētkus.

3. Izcep piparkūkas!

- Katrs 3. cilvēks Latvijā, atbildot uz jautājumu, kas viņam saistās ar Ziemassvētkiem, saka, ka tās ir piparkūkas. Kā gan Ziemassvētku laiks bez piparkūkām!
- Velti vienu vakaru piparkūku izcepšanai un palutini savu ģimeni un draugus ar šo tradicionālo Ziemassvētku našķi.
- Piparkūku dzimtene ir Tuvie Austrumi, kur tās cepa jau pirms 5000 gadu. Ļaudis ticējuši, ka piparatajiem medus raušiem piemīt īpašs spēks un tos izmantojuši, lai atvairītu dēmonus.

4. Izgriez papīra sniegpārslīņas!

- Kā zināms, ne vienmēr uz Ziemassvētkiem ir uzsnidzis sniegs, tāpēc šis ir vienreizējs risinājums kā risināt šo problēmu.
- Papīra sniegpārslīņu veidošana ir ļoti ātra un vienkārša, tā neaizņem daudz laika. Kad esi izgriezis sniegpārslīņas izliec tās



savas istabas logā.

5. Piekarini Ziemassvētku zeķes!

- Tā darbosies ne tikai kā zeķe, kurā ielikt saldumus saviem mīļajiem, bet arī kā nozīmīgs dekors Ziemassvētku noskaņai.
- Dāvanīņu un saldumu atstāšana zeķēs nāk no 12. gadsimta, kad franču mūķenes pie nabadzīgo mājām sameta zeķēs saldumus un žāvētus augļus.

6. Ziemassvētku dziesmu izlase – izvēlies savas iecienītās Ziemassvētku dziesmas.

- Andy Williams - The Most Wonderful Time Of The Year
- Mariah Carey - All I Want For Christmas Is You
- Jingle Bell Rock / Bobby Helms 1957
- Aspazija/Raimonds Pauls – Circeņša Ziemassvētki
- Jozefs Mors/Francis Grubers – Klusa nakts, svēta nakts.

7. Ziemassvētku filmas – kā gan izpalikt bez tradicionālajām Ziemassvētku filmām! Tieši Ziemassvētku gaidīšanas laiks sākas ar filmas "Viens pats mājās" skatīšanos.

- "Viens pats mājās I, II, III, IV, V"
- "Ziemassvētku dziesma"
- "Viss, ko es vēlos Ziemassvētkos"
- "Brīvdienas"
- "Pārdzīvot Ziemassvētkus"



8. Kakao dzēriens – aukstajos ziemas vakaros perfekti piemērots dzēriens.

- Savu kakao dzērienu papildini ar mazajiem maršmeloniem, kas sasildīs jūs no iekšpuses.
- Kakao pupiņas, no kā tiek ražota šokolāde un tās izstrādājumi, patiesībā ir kakao koka (Theobroma cacao) augļa sēklas.

/Nadīna Zviedre, Ancete Circene, Linda Priede 10.b/

Ziema 2016/2017. Vīriešu izskats.

Šoziem modē ir apģērbs ar tautiskiem elementiem, kas apvienots ar ikdienas vienkāršo un ērto stilu. Silti un ērti mēteļi gan meitenēm, gan puisiem. Lielas šalles, kas nodrošinās siltumu un būs labs aksesuārs. Adītas cepures, ar rakstiem un bumbuli, kā arī, vecmāmiņas adītie cimdiņi. Šīs ziemas aktuālākie apavi ir kedas (Nike, Adidas, Vans), ja ir sausa ziema, taču, ja ir slapja un sniegaina, tad ūdens izturīgi zābaki. 2016/2017 ziema ir „aizņēmusies” no rudens trendiem saplēstos džinsus, taču mīnus grādos kājas noteikti sals, tāpēc papildiniet savu izskatu ar melnām zeķubiksēm.

- Aukstais laiks ārā, jāsāk gierbties siltāk. Šajā sezonā ir populāras jakas ar kažokādu vai arī parkas- tās tagad ir modē un sasildīs Jūs aukstajā laikā, jakas no Nike, Adidas, Stone Island ir diezgan dārgas, bet ļoti kvalitatīvas.
- Galvā var vilkt gan siltas cepures, gan snapback'us, skatoties kāds laiks ārā. Piemēram, cepures no NewEra, vai arī no Supreme, Thrasher.



Šajā ziemā ir populāri apavi no Nike, Timberland, Vans, New Balance. Piemēram, ja ārā ir sauss, bet auksts laiks, jūsu izvēle ir Nike vai Vans. Bet, ja nu ir sniegs vai lietus, tad Timberland vai New Balance. Jūsu kājām būs ļoti ērti un silti.



Ziema 2016/2017. Sieviešu un meiteņu mode.



Ģērbjoties ziemas aukstajā laikā, ir jādodomā par siltumu gan ārā, gan iekšējās. Šogad ir pamanāms, ka daudzas meitenes velk pletas veidīgās šalles, kuras mēs iesakām kā mazās sedziņas iekšējās. Tās var nopirkt tādos veikalos kā Zara, h&m, un citos veikalos.



Pats svarīgākais šādā laikā ir mētelis vai virsjaka. Protams, atrast var jebkurā apģērba veikalā, bet jautājums ir, kādu izvēlēties? Pēc šī un nākamā gada ziemas modes likumiem, pieklājīgs mētelis vai pūkaina virsjaka ir must have. Virsjakā pūkainā iekša padarīs jūsu izskatu par daudz mīļgāku. Un mētelis parāda, kāda dāma proti būt.

- Sausajā ziemā silti iesakām vilkt Vans kurpes ar siltajām zeķītēm, ja nepieciešams. Kompānija Vans jau ļoti sen ir zināma ar savu kurpju ērtību un izcilo stilu visos gadalaikos.



/Viktorija Naidjonoka, Alise Martinsone, Maksims Minakovs 10.b/





Šeit atrodami joki un interesanti fakti brīvam brīdim, tie liks gan pasmieties, gan padomāt.

"Ko es saku cilvēkam ar divām augstākajām izglītībām ? - Frī kartupeļus un kolu, lūdzu!"

Kā vīrietis dala pienākumus mājās – līdīgi uz pusēm:
Viņa taisa ēst – viņš ēd, viņa mazgā – viņš sasmērē, viņa gludina – viņš saburza

Skolotāja dusmīgi rāda ar lineālu uz Jāni un saka: "Lineāla gals norāda uz stulbu cilvēku."
Jānis atbild: "Kurš gals, skolotāj?"

Es, vispār, nesaprotu-kā biatlonā var palikt otrais... ja tev līdzi ir šautene...

Skolotāja dusmīga ienāk klasē un saka: "Tie, kuri ir stulbi, pieceļas kājās!"

Pēteris pieceļas.

Skolotāja jautā: "Vai tu uzskati sevi par stulbu?"

Pēteris atbild: "Nē, skolotāj, man vienkārši palika žēl skatīties, kā jūs viena stāvat."

Mūsdienu modernā puzzle- nopērc 30 belašus un saliec kaķi!

Tēvs skatoties dēla dienassgrāmatā, saka:

-Par šitādām atzīmēm ir jāsoda!

-Pareizi, tēti! Ejam, es Tev parādīšu, kur dzīvo skolotāja!

- Dzirdējāt?!... Vakar pionieris pilsētas nomalē mīnu atrada!
- Jā, dzirdēt varēja ļoti labi!!!

Es vēlos aiziet no šīs pasaules mierīgi kā mans vectēvs - miegā.
Nevis kliežot aiz bailēm kā pasažieri, kurus viņš veda.

Vinnijs Pūks ar Sivēntiņu:

- Vinnij, Vinnij, ko mēs tagad darīsim ?

- Nu, tagad mēs dibināsim a/s "Medutiņš"

- Ā, mēs medutiņu tirgosim ?

- Nē. Medutiņu mēs pirsim. Pārdosim cūkgaļu.

Vakar nodevu asinis. Protams, atkal tie jautājumi-Kur dabūji, kāpēc painīt?



40% visas pasaules cigarešu tiek izsmēķētas tieši Ķīnā.

Ilgākā monopola spēle, kas spēlēta zem ūdens, aizņēma 45 dienas!

Ne tikai tīģera kažoks ir ar strippam, tāda pati ir arī viņu āda!

Skudras nekad neguļ
Delfīni guļ ar vienu aci vaļā!

Skorpioniem var būt pat 12 acis!

Uz pasaules ir aptuveni 150 cilvēki, kas pēc nāves vēlējušies, lai viņus sasaldē, cerot, ka tiks izgudrotas tehnoloģijas, kas viņus vēlāk atdzīvinās.

Dānijā fartcontrol nozīmē ātruma pārbaude.

ASV būtu lielākais militārais budžets pasaulē, pat ja viņi to samazinātu par 80%.
/Toms Beķeris, Ernests Matisons 10. m/

Smieklīgie horoskopi

Šeit jūs varat uzlabot omu un uzzināt, kas jūs sagaida decembra mēnesī, lasot mūsu sastādītos horoskopus, kuriem piedevām nelielu humora noskaņu.

Strēlnieks – Tu varēsi izteikties bez vārdiem un visus aizkustināt. Varbūt nākamreiz pacientis saraudināt ar skaistiem vārdiem, nevis ķiplokiem, ko ēdi pusdienās.

Lauva – Šodien tev dzīvi sarežģītis pārlietu spalvainā mugura, it sevišķi, ja tā nebūs tava.

Auns – Tu dzīvo šodienai, rītdiena ir pārāk tālu, vakardiena jau pagājusi, tātad vienīgais mirklis dzīvei ir tagad.

Mežāzis – Tu būsi pārsteigts, saprotot, ka tava iemīļotākā literatūra ir tā, ko tu atrodi tualetēs pie sienas.

Skorpions – Cīnīties pret visumu ir tas pats, kā spēlēt „Twister” pret astonkāji. Agrāk vai vēlāk tu sapīsi un zaudēsi. Atslābinies, baudi dzīvi un nedomā par nākotni.

Ūdensvīrs – Tu esi smagi mācījies, un ir laiks atslābināties. Tikai atceries būt uzmanīgam, un nenoskalot atkal tualetē savu rokas pulksteni.

Jaunava – Tu nekad nevari zināt, uz ko tu esi spējīgs, līdz nepamēģini. Kad esi pamēģinājis, saproti, ka tavu spēju robeža ir sēdēšana uz dīvāna un čipsu graušana.

Zivs – Ja tu nezini, tad neviens nezina, bet, ja visi zina, zini arī tu. Viss, ko es zinu, ir tas, ja tu nezini (un es zinu, ka tu zini), tad tu zini, tāpēc nevajag kaunēties, ka tu nezini.

Svari – Zināt ir ticēt, bet ticēt ir ticēt. Tici sev un tu paveiksi lielus darbus. Lielākā daļa no tiem būs savādi, bet tu tomēr būsi kaut ko sasniedzis.

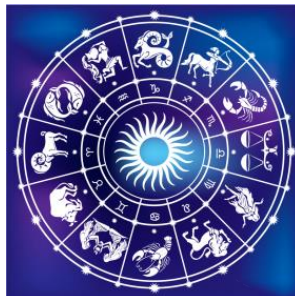
Vērsis – Tu redzi iespēju, bet tā neredz tevi. Pieej tai klāt, ņem tās brilles, noslauki tās un atdod viņai. Tam vajadzētu atstāt labu pirmo iespaidu, ja vien tā nesāk kliegt un pūst piparu gāzi tev acīs.

Dvīņi – Tu nekad nedomāji, ka šī diena reiz pienāks, bet te nu tā ir. Tu klausījies Džastina Bībera dziesmu, un tā nelika tavai galvai uzsprāgt. Velti laiku, pārdomām par to, kur viss nogāja greizi.

Vēzis – Tava galva vienmēr ir mākoņos, kas arī izskaidro to, ka tavs kakls vienmēr it sāpošs un stīvs. Lai to novērstu, apgulies zālē un skaties, kā tev garām aizslīd mākoņi. Tie būs pateicīgi, ka beidzot vismaz uz neilgu laiku tie neķersies tavās uzacīs.

Horoskopi 2016.gada 1. - 31. decembrim

/Ritvars Redko un Mairis Umbraško 10.m/



Izjokošanas veidi

Dziesmu teksta joks. Joks ir pavisam vienkāršs, un tas ir uzjautrinoši gan izjokotajai personai, gan pašam jokdarim. Vispirms vajag atrast dziesmu un iziņās pa vienai rindai sūtīt otram cilvēkam. Nāmo rindiņu jāraksta tikai tad, kad otra persona ir atbildējusi. Ja vēlaties nokaitināt kādu cilvēku, tad šis ir vislabākais veids, kā to ļoti ātri panākt.

Glāzīšu siena. Vispirms jāiegādājas lielas plastmasas glāzes. Pēc tam priekšā „upura” durvīm ir jāuzceļ glāzīšu piramīda, kas brīdī, kad cilvēks atvērs durvis, sagādās gan izbiļi, gan troksni.



Pudeļu griešanas izaicinājums. No sākuma nepieciešams sagatavot mulsinošus jautājumus, uz kuriem otram cilvēkam būs neērti atbildēt. Tad tukšas plastmasas pudeles jāpiepilda ar ļoti negaršīgām vielām, piemēram, sojas mērci, eļļu, majonēzi u.c. Cilvēks griežot pudeli met to gaisā, un, ja tā piezemēsies stāvos, tad nekas nav jādara, bet, ja guļus, tad vai nu jāatbild uz jautājumu, vai jāizdzer viela, kas ir pudelē.



Ūdens sejā. Šis ir viens no populārākajiem jokiem, bet ļautri būs tikai jokdarim, jo izjokotais paliks slapjš. Zem pudeles, kas līdz augšai piepildīta ar ūdeni, jāpaliek monēta, tad jāizliekas, ka veicat kaut kādu burvju triku, un monēta ir it kā pazudusi. Palūdzat otram cilvēkam noliekties virs pudeles un pārliecināties, vai monēta tur vēl atrodas. Brīdī, kad cilvēks skatās pudelē, saspiediet to, un ūdens iešļāksies otram cilvēkam tieši sejā!

Zobupasta bulciņā. Bulciņā ar lielu šļirci iepildiet zobupastu un pasniedziet to savam draugam. No sākuma ēdiens liksies lielisks, bet, kad cilvēks būs ticis līdz zobupastai, tad bulciņa prieku sagādās jums ēdājam.



Piekļauvē un skrien! Klasika vienmēr ir modē! Vecais joks- piekļauvēt pie mājas durvīm un skriet prom, ko kājas nes, nekad nenovecos, un jautrību sagādās kā 5 gadus vecam bērnam, tā arī 15 gadīgam jauniešim!

Lipīgais rīts. Kad paliekat pie kāda pa nakti, paņemiet līdz līmlenti un, kad cilvēks ir aizmidzis, noliekat pie viņa gultas līmlentes strēmeles ar lipīgo pusi uz augšu. Vismaz jūsu rīts būs iesācies ar joku un smaidu sejā! :D

/Karīna Konstante, Anne Sīka 10.m/

Ziemassvētku dziesmu TOP 10

1. Mariah Carey - All I Want For Christmas Is You
2. Wham! - Last Christmas
3. Train - Shake up Christmas
4. Justin Bieber - Mistletoe
5. Dean Martin - Let it Snow!
6. Frank Sinatra - Silent Night
7. Andy Williams - It's The Most Wonderful Time Of The Year
8. Jose Feliciano - Feliz Navidad
9. Frank Sinatra - Santa Claus is coming to town
10. Shakin' Stevens - Merry Christmas Everyone

/Karīna Konstante, Anne Sīka 10.m/

KĀ PAĒST GARĀ STARPBRĪŽA LAIKĀ

PLĀNS

1. Atprasīties skolotājam 10 min no stundas beigām
2. Skrien uz ēdnicu
3. Ielien rindā
4. Pasūti mazu porciju
5. Neizbaudi porciju
6. Ēd ļoti lielā ātrumā
7. Kārtīgi nepaēd
8. Skrien uz klasi
9. Atvainojies skolotājam par nokavētu stundas sākumu

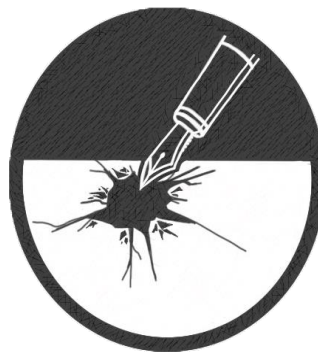


ALTERNATĪVAS

1. Nēmt uz skolu maizītes
2. Pasūtīt picu
3. Neēst
4. Iet pīpēt
5. Pīkt neveselīgas uzkodas automātā
6. Pārtikt no kafijas
7. Pārtikt no mīlestības

/Rihards Krūmiņš, Armands Židkovs 10.m/

Redakcijas darbinieki:



- **Rihards Seržāns un Ance Ozola** – maketētāji, radošie redaktori
- **Annika Ausmane, Anželika Grakoviča, Kaiva Reihmane** -radošie redaktori
- **Beatrise Ziediņa, Elīna Smetānina, Santa Maļeckā, Anastasija Šlapina** – satura redaktori
- **Nadīna Zviedre, Alise Alma Ābula, Amanda Zvaigzne, Anna Oseņņikova** - korektori
- **Toms Bekeris, Ernests Matisons, Artūrs Balodis** - mārketingi
- **Dita Freiberga, Adrija Emolīte, Gabriela Gorodecka, Krista Krēslīņa, Loreta Brakmane** – avīzes izplatīšana (PR)
- **Karīna Švānberga** – veidoja avīzes reklāmu

