

Pārmaiņu pavasaris	Apbalvojumu pavasaris	Gudrais pavasaris	Atbalstošais pavasaris	Atraktīvais / smaržīgais un garšīgais pavasaris	Profesiju pavasaris	Sportiskais pavasaris	Pavasaris AC	Sniego-tais pavasaris	Digitālais pavasaris
2.-3.lpp	4.lpp	5.lpp	6.-7.lpp.	8.-9.lpp.	10.lpp.	11.lpp	12.lpp	13.lpp.	14.lpp.

SKOLAS AVĪZE

Manā dārzā viss vēl apsnidzis, kluss. Taču šur tur saulītē kāds sniegpulkstenītis dus. Tūlīt modīsies. Spītējot ikrīta salam, viņš balto galviņu drosmīgi pacels pret sauli. Drīz, pavisam drīz! Arī tu to vari - stāvēt pretī cīruļputenim un uzziedēt līdz ar pavasari!

leelpo, pasmaržo un izbaudi! Nenokavē un satiec PAVASARI!

Iveta Kļaviņa,

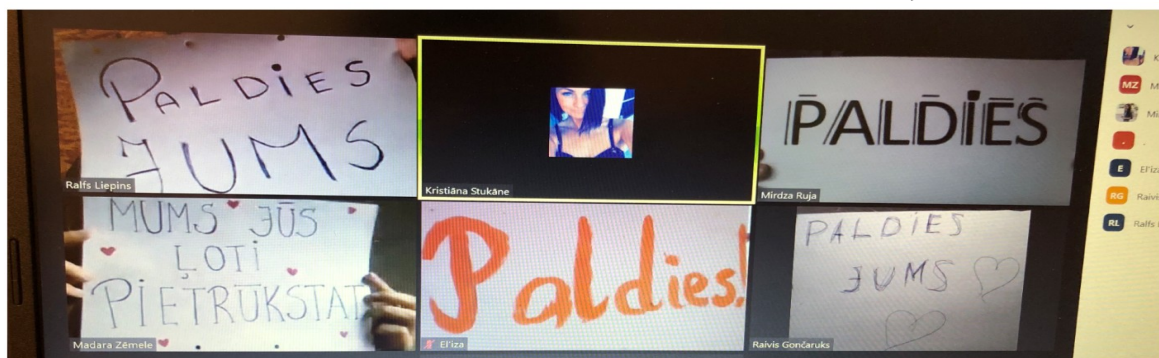
Valmieras Gaujas krasta vidusskolas – attīstības centra direktore

12.klases skolēnu vēstule skolotājiem

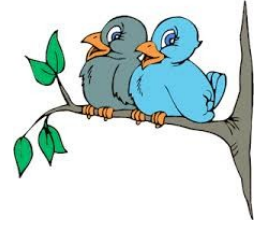
12.klase vēlējas pateikt lielu paldies visiem savas skolas skolotājiem, kuri daudzus gadus strādājuši klātienē, bet tagad daudzas lietas mācās no pašas nulles tāpat kā mēs, skolēni. Mēs zinām, ka tas nav viegli, viss ir jauns, neierasts. Citam tas varbūt ir viegli, bet citam – grūti. Tā kā situācija skolā un visā pasaulē ir citādāka nekā ierasts, tad mēs visi cenšamies pielāgoties. Būt par skolotāju ir kaut kas īpašs, neparasts. Jūs esat tie, kas mūs iedvesmo un iemāca dzīves gudrības. Paldies par jūsu darbu! Mēs ļoti ilgojamies pēc jums un skolas, pēc satikšanās un kopā būšanas.

Mēs, 12.klase, sūtām jums virtuālos sveicienus!

Kristiāna Stukāne, 12.klases audzinātāja



PĀRMAIŅU PAVASARIS



Fiziski un emocionāli droša un attīstoša **skolas VIDE** mācībām un brīvajam laikam ir viens no prioritāriem skolas attīstības mērķiem.

Spītējot dažādiem šķēršļiem, skolā ir īstenoti un uzsākti vairāki apjomīgi darbi. Kā viens no redzamākajiem - skolas **2.stāva gaitenā remonts**.

Beidzot mūsu skola kļūst mūsdienīga, mājīga, gaiša un skolēniem draudzīga! 2.stāva gaitenī ir izveidota skolēniem atpūtas vieta, rasti risinājumi mūsdienīgam informācijas izvietojamam – ir magnētiskā siena, stikla tāfele (uz kuras var gan rakstīt, gan informāciju piestiprināt ar magnētu), kā arī ir uzstādīts interaktīvais ekrāns, kurā skolēni var iepazīties ar skolas aktualitātēm, stundu sarakstu un tā izmaiņām. Tāpat ir digitalizēta un interaktīvā ekrānā pieejama skolas vēsture un absolventu fotogrāfijas.

Atceries, kā bija pirms remonta:



Un kā ir tagad:



Bet tas vēl nav viss!

Šobrīd Šobrīd notiek **skolas Bibliotēkas un lasītavas pārbūve** – arī tā būs mūsdienīga un inovatīva, lai bērniem grāmatu lasīšana un mācības raisītu interesi un sagādātu prieku. Turpmāk Bibliotēka un lasītava atradīsies skolas 2.stāvā bijušās bioloģijas klases telpās (blakus skolotāju istabai). Intrigai neliels ieskats interjera projektā →

Kad Bibliotēka un lasītava būs iekārtojusies jaunajās telpās, tad ķersimies klāt **Mājturības kabineta** projektēšanai un pārbūvei. Beidzot skolēni ēdienu gatavošanu varēs apgūt plašākā telpā, ar vairākām darbavietām un energoefektīvām iekārtām.

Bioloģijas klase tiek iekārtota 1.stāvā muzikālās ritmikas telpā. Savukārt muzikālā ritmika turpmāk notiks bijušajā rotaļu istabā (pie zāles), bet rotaļu istaba internāta 3.stāvā.



Un arī tas vēl nav viss!



Vēl mēs strādājam pie Meža takas projekta. Meža taku uzstādīsim vasarā skolas sporta laukumā. Bērniem būs vēl viena laba iespēja aktīvi, droši un veselīgi pavadīt brīvo laiku.



Daudziem bērniem skola ir kā otrās mājas. Pat vairāk - skolā tiek pavadīts pat ilgāks laiks kā mājās. Tādēļ, sakārtojot skolas vidi, turpinām pakāpeniski labiekārtot arī **internāta guļamistabas**. Domājot par **skolēnu drošību**, esam pilnveidojuši videonovērošanu, tā tagad notiek tiešsaistē (reālajā laikā). Videonovērošanu veic skolas dežurants. Novērojot kādas nekārtības, dežurants nekavējoties ziņo atbildīgajam darbiniekam, kurš tad iesaistās situācijas risināšanā.

Tāpat esam ieviesuši Negadījumu un pārkāpumu elektronisku reģistrāciju. Tās mērķis ir apzināt biežākos pārkāpumu veidus, kurās vietās konkrēti tie notiek un kādos apstākļos. Iegūtie dati ļauj saprast drošības riskus, lai pēctecīgi tos novērstu.

Covid-19 situācija lika mums pārkārtot skolēnu plūsmu skolā. No mācību gada sākuma 1.-4.klašu skolēnu plūsma notiek pa sākumskolas ēkas durvīm. Skolēnu plūsmas sadalīšana ir labs risinājums, lai mazinātu skolēnu drūzmēšanos pie garderobēm un gaitējos un novērstu nekārtības. Sākumskolas ēkā darbā ir pieņemts dežurants, kurš seko līdz skolēnu un apmeklētāju plūsmai, drošībai un kārtībai, palīdz skolēniem, kad tas ir nepieciešams.

Viens no mūsu skolas mērķiem ir attīstīt skolēniem un pedagogiem **digitālās** prasmes, mācību procesā ieviest informāciju un komunikāciju tehnoloģijas, digitālus mācību materiālus. Tādēļ apgūstam digitālās prasmes un iegādājamies jaunas iekārtas - interaktīvus ekrānus, datorus, web kameras. No Izglītības un zinātnes ministrijas esam saņēmuši 18 planšetes un 15 portatīvos datorus. Planšetes ir izsniegtas skolēniem, lai varētu piedalīties attālinātās mācībās. Savukārt portatīvie datori uz attālināto mācību laiku ir izsniegti skolotājiem, lai varētu nodrošināt attālinātās mācības. Atsākoties klātienē mācībām, tie tiks izmantoti mācību procesā.



Tāpat būtisku vērību pievēršam tam, lai skolēni ikdienā apgūtu patstāvību un **sadzīves prasmes**. Internātā iekārtojām telpu apģērba mazgāšanai, kopšanai. Īpaši aktuāli tas ir skolēniem, kuri uzturas internātā. Vidusskolēniem internātā iegādājamies un uzstādījam jaunu trauku mazgājamo mašīnu, cepeškrāsni, lai mūsdienīgos apstākļos jaunieši paši var pagatavot ēst un sakopt aiz sevis.

Tik daudz patīkamu pārmaiņu sagaida skolēnus, atgriežoties skolā! Lai mums izdodas!

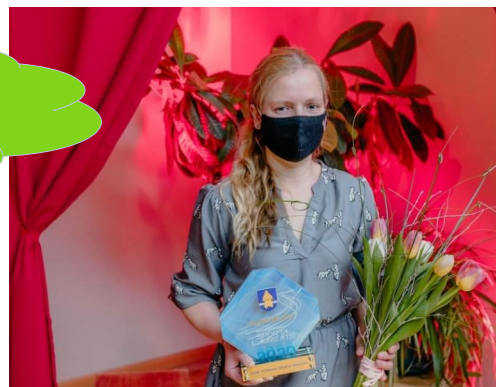
KOPĀ VARAM!

Iveta Kļaviņa, skolas direktore



APBALVOJUMU PAVASARIS

Visi jau zinām, ka mūsu skolas darbiniece Gunita Širante ir aktīva sportiste, un tāpēc bija liels prieks uzzināt, ka Gunita ir saņēmusi arī Burtnieku novada Gada balvu sportā 2020.



Vai tu atceries, kā sāki sportot?

Sāku sportot bērniībā kopā ar tēti. Tētis bija sportisks, viņš bija soļotājs. Tētis ieteica, lai es sāku soļot; pamēģināju, man patika un labi izdevās. Sāku soļot 2015.gadā.

Tu arī skolā bērniem māci sportot. Ko tu viņiem māci?

Visu ko – soļošanu, skriešanu, sprintu pa mežu, kā atpūsties, pareizi izvingrināt muskuļus, pašiem izmasēt kājas, lai nesāp.

Kā tu domā, vai tu esi laba trenere?

Domāju, ka jā. Man sporta skolas direktore ieteica mācīties Sporta akadēmijā, bet es negribēju. Man patīk strādāt ar bērniem.

Kas tevi atbalsta?

Mani ļoti atbalsta jaunākais brālis, viņš mani vienmēr aizved uz sacensībām, kur vajag.

Vai tu vari nosaukt visus sporta veidus, ko tu prot?

Soļošana, slēpošana, augstlēcšana, tāllēcšana, slidošana, skriešana, orientēšanās, peldēšana. Lai gan ar peldēšanu saistās arī sliktas atmiņas – kad bijām sacensībās Turcijā, tur bija ļoti auksts ūdens, ap 0 grādu. Es nosalu un ļoti ilgi slimoju, kādus 3 mēnešus. Vēl arī skrienu maratonus. Esmu savā dzīvē noskrējusi 6 maratonus.

Kādu sporta veidu vēl tu gribētu iemācīties?

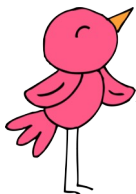
Es māku visu ko – badmintonu, futbolu, basketbolu. Lai gan es esmu īsa, maza, tomēr vienmēr metu 3 punktu metienus.

Kāds būtu tavs ieteikums skolēniem, kam nepatīk sportot?

Vienmēr saku – labi, nekas, sāc kaut ko darīt, tad jau būs labi. Bērniem ļoti patīk ar mani trenēties, visu laiku nāk un prasa, kad varēs sākt sportot. Skolā ir ļoti daudz bērnu, kas ir labi sportisti, 10 kilometrus var noskriet 4.klases skolēns Maksis. Daudzās klasēs ir stipri bērni. 2.klasē visi zēni ir ļoti sportiski. Arī 7.klasē un daudzās citās ir sportiski bērni. Ja bērns grib nākt uz treniņu, es nekad nesaku – kāpēc tu nokavēji vai atnāci tik vēlu. Domāju, ka tam nav nozīmes, lai tikai nāk un trenējas.

Paldies, un lai tev vēl daudz sportisku sasniegumu!

ATBALSTOŠAIS PAVASARIS



Ātsaucoties Artūra Salmiņa Facebook ievietotajam uzaicinājumam ziedot dzīvnieku patversmē "Ulubele" mītošajiem dzīvniekiem palagus un segas, nespējām palikt vienaldzīgi. Skolas noliktavā joprojām atradās daudz nolietotu gultas pārklāju un dvieļu, kas iegādāti pagājušā gadsimta 80. un 90. gados. Nu bija īstā reize atbrīvoties no šiem krājumiem, lai darītu labu pamestajiem un patversmē nonākušajiem dzīvnieciņiem. Aizsūtījām 6 maisus. Artūrs teica, ka arī citu līdzcilvēku atsaucība viņa aicinājumam bijusi liela, bet mūsu sūtījums ir visapjomīgākais. Lai labais vairo labo un patversmes dzīvniekiem drīzumā izdodas atrast mīļus un gādīgus saimniekus!



Gunita Gumbre, direktores vietniece saimnieciskajā darbā

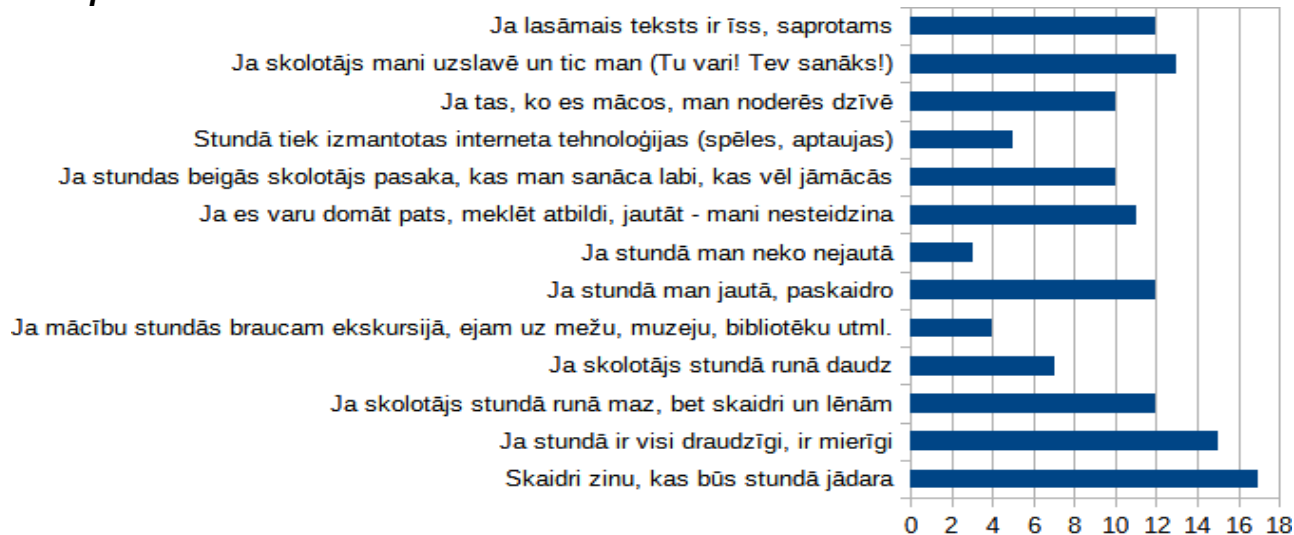




GUDRAIS PAVASARIS

Lai noskaidrotu skolēnu viedokli par to, kas ir laba mācību stunda, skolā tika veikta aptauja. Šeit varat iepazīties ar skolēnu atbildēm!

1) kas tev palīdz labi mācīties mācību stundā?



2) Varbūt tev vēl ir kāda doma, kas tev palīdzētu labi mācīties mācību stundā?

- ✓ Ka es mācos viena, neviens man netraucē
- ✓ Pagaidām neko nevajag, paši tiekam galā
- ✓ Tulks palīdz stundās
- ✓ Ja skolotāja skaidri izskaidro un rāda, kas jādara
- ✓ Ja skolotāji izskaidro un atbild uz manu uzdoto jautājumu par kādu mājas darbu, kas nav skaidrs
- ✓ Man priekš likums nedaudz biežāk tiešsaistes, kā vai ir pārlicināti lapa atbildēs ir pareizā no pastā.
- ✓ Pastāvīgi strādāt, ja skolotāja paskaidro stundā, kas ir jādara!
- ✓ Mācīties dienu iepriekš, nevis pēdējā dienā.
- ✓ Tiešsaiste, ja ir jāpilda uzdevumi uz atzīmi. Un pildīt darbus tiešsaistes stundas laikā.

3) Varbūt atceries kādu stundu, kura tev ļoti patika? Uzraksti, kura tā bija un ko jūs darījāt!

- ✓ Politikā (ļoti interesanti Baltkrievija, Krievija un ASV)
- ✓ Angļu valoda, tāpēc ka mēs cenšamies un runājam angļiski, tas man ļoti patika
- ✓ Mājsaimniecībā attālināti mājās gatavot ēst, nosūtīju skolotājam
- ✓ Sports. Literatūra
- ✓ Nav neviena stunda, kas man ļoti patīk
- ✓ Man ļoti patīk angļu valoda, vēsture, latviešu valoda, literatūra
- ✓ Man patika stundas vēsturē, latviešu valodā un literatūrā, jo man interesē viss par vēsturi, par latviešu valodu
- ✓ Man patika pamatīgi tiešsaistē mācīties un rakstīt lapas, uzreiz sūtīt whatsapp skolotājam, lai redz, kā skolēns ticis galā vai ir neskaidrības mācību uzdevumos matemātikā!
- ✓ Literatūras stundās saprotoši saka un nesteidzīgi
- ✓ Dažas stundas man patīk, mācos...
- ✓ Neatceros, bet man patīk latviešu valodas un literatūras stundas
- ✓ Visas stundas ir OK!





ATBALSTOŠAIS PAVASARIS

INFORMATĪVS MATERIĀLS VECĀKIEM PIRMĀ PSIHOLOĢISKĀ PALĪDZĪBĀ

Iveta Kalna, skolas psihologs

Orgāns, kurš mūsu ķermenī atbild par mentālo veselību, ir smadzenes. Vislielākais ienaidnieks mūsu smadzenēm ir stress. Kā pasargāt smadzenes no stresa, lai nerastos mentālas problēmas?

Smadzenēm cīnīties ar stresu var palīdzēt MENTAL pamatlīkums

M Miegs - *Tas Tevi nodrošina ar smadzeņu jaudu (spēku, enerģiju).*

E Emocijas - *Iepazīsti sevi, atpazīsti emocijas. Ar emociju palīdzību Tu sapratīsi, ko Tu vēlies un, kas Tevi uztrauc.*

N Nē - *Iemācies pateikt nē sliktiem ieradumiem un cilvēkiem, kuri Tevi traucē sasniegt tavus mērķus.*

T Time Out - *Tev nepieciešama atpūta, lai darītu tās lietas, kas ļauj justies labi un mierīgi.*

A Aktivitātes - *Esi aktīvs vismaz 40 minūtes dienā, lai Tavas smadzenes var atbrīvoties no stresa.*

L Limiti - *Uzliec limitus laikam, ko pavadi mobilajā telefonā, sociālajos tīklos vai video spēlēs un Tev nebūs jāstreso, ka pietrūkst laika citām svarīgām lietām.*

Kad smadzenes signalizē, ka netiek galā ar stresu?

- Ja jūties noguris.
- Ja ilgstoši jūties bēdīgs, nomākts.
- Ja netici sev, ka spēj tikt galā ar mācībām, konfliktiem ģimenē utt.

5 biežākās pusaudžu mentālās veselības problēmas:

Trauksme – liels uztraukums bez iemesla, kas traucē darīt ikdienas lietas (mācīties, komunicēt ar draugiem), var būt arī sajūta, ka notiks kaut kas briesmīgi slikts, liekas, ka Tu pat vari nomirt.

Nomāktība – skumjas, bēdīga sajūta, nevēlēšanās būt ar draugiem un darīt tās lietas, kas agrāk patika.

Paškaitējums – reizes, kad ir tik grūti, ka gribas sev darīt pāri (visbiežāk – graizīt sevi). Var būt pat domas par pašnāvību.

Vielas – alkohola un dažādu vielu lietošana, kā rezultātā veidojas nepatīkšanas mājās, skolā, konflikti ar vienaudžiem.

Konflikti – strīdi ar draugiem, skolotājiem vai vecākiem.



Ko ieteikt pusaudzīm?

Izrunājies (ar kādu draugu, paziņu) – **ja nepalīdz, tad vari izmantot** – Mentālās tehnikas:

1. Miera elpa

Uzliec vienu plaukstu uz vēdera, pie nabas.

1. Lēnām ievēl dziļi elpu – Tavai plaukstai jāsaņū, kā vēders piepūšas.
2. Aizturi elpu, izskaitot līdz 3.
3. Lēnām izpūt elpu – Tavai plaukstai jāsaņū, kā vēders noplok.
4. Atkārti 3-10 reizes.

2. Sazemēšanās

Apskaties sev apkārt un saskati:

- 5 lietas, kuras Tu vari redzēt (piemēram, priekšmeti, cilvēki);
- 4 lietas, kuras Tu saņūti (vējš, pieskāriens);
- 3 lietas, kuras Tu dzirdi (troksnis, mūzika);
- 2 lietas, kuras Tu sasmaržo (ēdiens, kafija);
- 1 lieta, kuru Tu saņaršo (košļene, mentols).

3. 4 stūri

Atrodi ar skatienu kādu lietu, kurai ir četrstūra forma – tas var būt logs, durvis, televizors utt.

1. Ar skatienu lēnām slīdi pa četrstūra īsāko malu, vienlaikus ieelpojot.
2. Tagad skatienu virzi pa garāko malu un tīkmēr izelpo.
3. Turpini šādā pat veidā ar abām pārējām malām.
4. Atkārti ar šo pašu vai citu četrstūri, līdz trauksme mazinājusies.

4. Pārslēgšanās

Pārslēdz uzmanību uz ko tādu, kas Tevi aizrauj, varbūt kāda mobilā spēle, kāda mūzika utt. Apmēram 2min.

- **Ja nepalīdz** – izrunājies ar pieaugušo.
- **Ja nepalīdz vai nav pieejams** – profesionālā palīdzība (psihologs, psihoterapeits).
- **Ja nevar gaidīt – 116111** – bērnu un pusaudžu uzticības telefons.

Jāatceras, ka sarunas ir svarīgākais iedarbības līdzeklis Tavai mentālajai veselībai!

Katrs izteiktā vārds nedaudz maina smadzeņu darbību – mazīna stresu, pārstrādā negatīvās emocijas un ietekmē prāta stāvokļus.

Ikdienā smadzenes nemitīgi dod Tev svarīgus signālus, kas ļauj labāk orientēties situācijās un vieglāk tikt galā ar stresu. Šie signāli ir emocijas.

Ātri atpazīt savas emocijas Tev var palīdzēt **EMOMETRS**

Emocija – **Laimīgs** – šis brīdis pierāda, ka ir reizes, kad Tu ļoti labi ar visu tiec galā. Tev priekšā ir daudz priecīgu lietu un dzīve var būt laba!

Emocija – **Satraukts** – iespējams, Tu nejuties drošs vai baidies par kaut ko.

Emocija – **Mierīgs** – Tu juties drošībā un Tavs prāts darbojas skaidri un precīzi. Ja Tev nepieciešams atrisināt kādu svarīgu lietu, noteikti pagaidi šo emociju.

Emocija – **Skumjīgs** – Tev šobrīd nepieciešams paņemt pauzi, lai atgūtu fiziskos un garīgos spēkus. Mēģini atpūsties un darīt lietas, kuras liek Tev justies labāk (klusīties mūziku, tīkties ar draugiem utt.). Vai arī nedarīt neko – arī tas ir normāli! Tikai, ja skumjas turpinās ilgu laiku, vai vairākas nedēļas, tas ir drošs signāls – vajadzīgs papildu atbalsts!

Emocija – **Dusmīgs** – Tev kāds ir nodarījis pāri, apvainojis, aizkaitinājis, vai kā citādi licis kļūt agresīvam. Dusmas palīdz Tev sevi aizstāvēt. Bet galvenais – dusmās nevajag pieņemt nekādus lēmumus un uzmanies, lai tās neatņemtu Tev paškontroles spējas.

Atceries: Nav labu vai sliktu emociju! Cilvēkam ir nepieciešamas visas emocijas, lai labi justos un funkcionētu. Svarīgi tikai, lai neviena no tām nepārņemtu Tevi pilnībā.



ATRAKTĪVAIS PAVASARIS



Skolas soma

Skolas somas projekts turpinās. 24. februārī 1. – 4. klašu skolēni savās klasēs tiešsaistē apmeklēja pantomīmas un cirka izrādi un meistarklasi.

Galvenais varonis bija sapņotājs, kurš ceļo. Izrāde bija ar pantomīmas elementiem, viss tika pateikts, izmantojot ķermeņa valodu. Visinteresantākā bija meistarklase, kuras laikā skolēni izmēģināja pantomīmas un plastiskās akrobātikas pamattehnikas.

Visiem bija iespējams iemācīties kaut ko jaunu un interesantu.

Ina Kursīte, direktores vietniece



SMARŽĪGAIS UN GARŠĪGAIS PAVASARIS

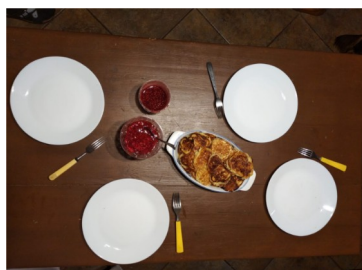
Pankūku mēneša noslēgums

Februāris ir ziemas pēdējais mēnesis. Februārī slāvu tautas (krievu, ukraiņu un baltkrievu) svin nacionālos svētkus - Masļeniцу, kas saistīti ar atvadīšanos no ziemas un pavasara sagaidīšanu. Šajos svētkos tiek cepti dažādi miltu izstrādājumi, tai skaitā pankūkas.

Lai pilnveidotu skolēnu pašapkalpošanās iemaņas, februāris bija pankūku mēnesis. Šajā mēnesī skolēni aizpildīja aptauju par pankūkām, to pagatavošanu un noskaidroja savas ģimenes iecienītāko pankūku recepti. Ievērojot drošības pasākumus, kopā ar vecākiem vai patstāvīgi šīs pankūkas pagatavoja. Recepti un foto atsūtīja. Bija skolēni, kas iesūtīja savu pankūku foto recepti. Aptaujas rezultāti liecina, ka vislabāk skolēniem garšo kartupeļu pankūkas, bet ģimenēs iecienītākās ir parastās un kartupeļu pankūkas. Visvairāk pankūkas ēd kopā ar ievārījumu.

Ļoti garšīgi!!!

Baiba Šēnberga, 5.-12.klašu internāta skolotāju MK vadītāja



Interesantākās receptes.

Biezpiena, rudzu miltu pankūkas ar sieru.



1 paciņa biezpiens

1 ola, šķipsniņa

cepamais pulveris

1 glāze piens

Rudzu milti pēc vajadzības, apm. 2 glāzes. Karstā ieber rīvētu sieru un sarullē.

Pietiks visai ģimenei.

A. Bērta (8.klase) iesūtīta recepte

Drjaņiki-kartupeļu pankūkas.

Sastāvdaļas:

4 kartupeļi, šķipsna sāls, un nedaudz piparu.

Pagatavošana 10-15min.

Kartupeļus nomazgā, nomizo, sarīvē, pieliek sāli un piparus.

Visu samaisa un atstāj masu uz 10 minūtēm, lai ievilks.

Pēc tam ar ēdamkaroti ņem masu un liek uz pannas. Cep zeltaini brūnas pankūkas.

Labu apetīti!



L. Balodes (8.klase) iesūtīta recepte

Saldā kartupeļa pankūkas



Sastāvdaļas

1/2 tase saldo kartupeļu biezeņa (mīkstums no 1 vidēji maza vārīta saldā kartupeļa)

- 2 olas
- eļļa vai sviests
- garšvielas pēc izvēles (es lieku kanēli un sāli)
 - 3/4 tējkarotes malta kanēļa
- malts ingvera šķipsna
- šķipsniņa smaržīgo piparu
- šķipsna sāls

Pagatavošana

Kartupeli novāra ļoti mīkstu, tā, ka šķīst laukā.

Sastampā putrā un tad piejauc olas un ar putojamo slotu (vai blenderi) kuļ, kamēr vienmērīga masa.

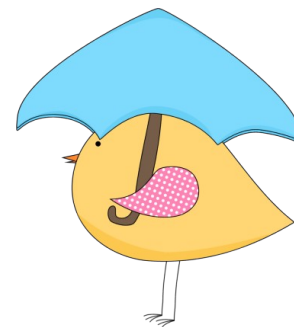
Pievieno šķipsniņu sāls un kanēli garšai. Gatavo masu ņem 1 ēdamkaroti un liek uz uzkaršētas pannas, veidojot nelielu pankūciņu (lielas būs grūti izcept). Cep eļļā (vai sviestā) uz vidējas uguns, līdz pankūka ir viegli zeltaini brūna. Tad apgriez un apcep otru pusi.

Labi garšo ar kļavu sīrupu, riekstu sviestu vai ievārījumu

Internāta skolotājas **I. Taurītes** iesūtīta recepte

PROFESIJU PAVASARIS

Spēlējam profesijas!



17. februārī skolā notika ikgadējais karjeras izglītības pasākums "Spēlēsim profesijas". Skolēni pastāstīja vai parādīja dažādu profesiju pārstāvjus. 1.a klase attēloja pārdevēja darbu, mācījās pirkt un pārdot. 2./3.a klasē sporta stundu vadīja jaunais sporta skolotājs Ainars, bet Viktorija iejutās frizieres profesijā. 4.a klase izstāstīja par dārznieka darbu, kā arī nodemonstrēja stādīšanas procesu. 3./5.b klasē pārlicinoši frizieres darbu parādīja Izabella. Svarīgo profesiju "pastnieks" attēloja 2./4.d un 5./7.d klases. Autobusa šofera darbā iejutās Gunārs no 4./6.c klases. Dažādu valstu sportistus- distanču slēpotājus - tēloja 4./9.e un 7./9.c klašu skolēni. Visi bērni ļoti centās. Katras klases attēlotā profesija tika nofilmēta, pēc tam bērni skatījās video un izvērtēja citu klašu sniegumu. Varbūt kāds skolēns jau noskatīja savu nākotnes darbiņu!

Jana Frēliha, sākumskolas internāta audzinātāja

Ģimenes atbalsts bērnam karjeras izvēles procesā

Ģimenē saņemtajai pieredzei ir ļoti liela nozīme bērnu priekšstatu par profesijām attīstībā.

Vecāki bieži vien cenšas izlemēt bērnu nākotni, aizmirstot pajautāt pašiem bērniem, ko viņi vēlas. Šādi vecāki nav gatavi kļūt par ieinteresētiem dalībniekiem savu bērnu karjeras lēmumu pieņemšanā. "Nav pareizi paskatīties uz bērnu un teikt: „Es no viņa iztaisīšu X vai Y bērnu.” Labāk pavērojiet, kas bērnam padodas, kas viņam/viņai patīk. Tad atbalstiet to, ko senāk ļaudis dēvēja par talantu." Bouchard

Karjera ir viens no galvenajiem elementiem, kas nosaka cilvēka dzīves kvalitāti. Veiksmīga karjera dod cilvēkam iespēju īstenot viņa/viņas spējas un intereses personīgajā, profesionālajā un sociālajā ziņā. „Izvēloties profesiju, cilvēks patiesībā izvēlas pašrealizācijas veidu." Super & Super (2001.)

Piemērota karjeras ceļa atrašanai bērnam dažkārt vajadzēs nepārtrauktu atbalstu, lai viņu motivētu rīkoties.

Ieteikumi: kas ir svarīgi, lai vecāki efektīvi komunicētu, stiprinātu un veidotu sava bērna motivāciju.

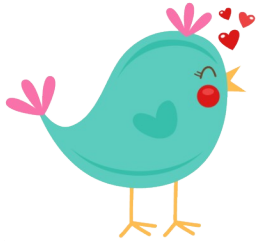
- **Precīzi formulētas stiprās puses** - analizēt visu, ko bērns dara labi.
- **Detalizēts iecerētās rīcības plāns** - svarīgi palīdzēt bērnam apzināties viņa vajadzības attiecībā uz izglītību, darbu, nākotnes plāniem un rūpīgi izstrādāt kopējo rīcības plānu.
- **Personiskie kontakti** - katrs apkārtējais cilvēks var palīdzēt motivācijas veidošanā un sniegt informāciju par dažādiem profesionālās attīstības ceļiem, jo bērns dzīvo un attīstās plašā sociālajā vidē. Pozitīvas sociālās attiecības palīdzēs viņam/viņai mazināt stresu sarežģītās situācijās un meklēt jaunas idejas, kas rosinātu darbībai un nepieļautu pasīvu attieksmi.
- **Sociālais atbalsts** Bērna radnieku atbalsts un ticība panākumiem ir nozīmīgs faktors, meklējot motivāciju. Bērnam vajadzētu būt drošam, ka viņu atbalstīs ģimene un arī attālāki, labvēlīgi noskaņoti tuvinieki un draugi. Viņu konstruktīvā kritika un mūsdienīgie uzskati var sniegt atbalstu neveiksmes brīžos.
- **Pozitīva domāšana, prieks par panākumu** Koncentrēšanās uz problēmām un neveiksmēm samazina aktivitāti un nedod gaidītos rezultātus. Labāk atcerēties visus mūsu panākumus. Pozitīvā domāšana, ja to saista ar kaut ko konkrētu, kļūst par iespēju avotu un palielina vēlmi darboties.
- **Pārmaiņu ievērošana** visos posmos –vajadzības, prasmes, intereses un vērtības ar laiku mainās. Attīstoties mēs iegūstam jaunas prasmes, un līdz ar to mainās arī mūsu mērķi. Sevis izzināšana ir lielisks pašmotivācijas veids.

Sevis izzināšanai jauniešiem iesaku izmantot niid.lv pieejamos karjeras testus, kurus kopā ar savu bērnu varat izanalizēt un kopīgi padomāt par piemērotākās profesijas izvēli. Tikai tad var pieņemt apzinātu, mērķtiecīgu nākotnes karjeras izvēles lēmumu un plānot, kā to sasniegt, izvēloties, kur to var apgūt.

Cenšoties palīdzēt bērniem, vecāki jūtas emocionāli ļoti sasaistīti un visa ģimene bieži dzīvo lielas spriedzes apstākļos. Bērna izglītības un profesionālās karjeras izvēle var kļūt par iemeslu ģimenes locekļu savstarpējiem strīdiem. Tādos brīžos pusaudzis zaudē drosmi un var pieņemt nepareizus lēmumus.

Ja ir radusies ģimenē situācija, kurā jums ir nepieciešams profesionāls atbalsts un ieteikumi bērna karjeras izvēles jautājumos, ikviens vecāks var izmantot skolas pedagoga karjeras konsultanta atbalstu, iepriekš vienojoties par individuālo konsultāciju arī attālināti, piesakoties e klases pastā vai g mail pastā - lolita.eklone@valmiera.edu.lv

Lolita Eklone, karjeras konsultante



SPORTISKAIS PAVASARIS

Ledus Gladiatoru specbalva saņemta! Paldies dalībniekiem!



Slēpošanas sacensības

10.02.21. notika slēpošanas sacensības. Ātrākie slēpotāji un slēpotājas pa klašu grupām ir: Kristaps Zvaigzne, Ronalds Šmekšs, Ainars Kozlovskis, Daimārs Justs Lubīņš, Modris Dimza un Izabella Rūsa, Sendija Kārkliņa, Ksenija Pimane, Daniela Nebovalova.



Sporta skolotāju MK

Brīvdienu priekšnojautās ceturtdien, 11.martā, visi skolēni piedalījās pārgājienā **PROJEKTA "7 SOĻU PĀRGĀJIENS" CIKLĀ**, lai kārtīgi atvadītos no ziemas, sagaidītu pavasari un izbaudītu interesantas nodarbības. Šajā pārgājienā bija iespēja piedalīties un pierādīt savas prasmes:

- pilnīgi drošā ZEMLEDUS MEKŠĶERĒŠANĀ skolas pagalmā,
- SNIEGA GLEZNOŠANAS darbnīcā,
- PUTNU un DZĪVNIEKU BAROŠANAS darbnīcā (pašiem vajadzēja pārbaudīt un pagaršot dažādus kārumus un noteikt, vai šo drīkst dot dzīvnieciņiem ziemā vai nē),
- atrast savu balvu SNIEGA PIRAMĪDĀ!!!

Bijām gan radoši, gan draudzīgi, gan arī pierādījām savu prasmi sadarboties! Priecīgas brīvdienas!!!

Projektu finansiāli atbalsta Izglītības kvalitātes valsts dienesta programma "PuMPuRs".

Daiga Ramata, projekta vadītāja





PAVASARIS AC

Ja jau jāmācās ir skolēniem, tad mācās arī pedagogi!
Attīstības centrā šobrīd apgūstam jaunas metodes darbam ar bērniem:

Minhenes funkcionālās diagnostikas metodi, kuru izmanto pirmsskolas bērnu agrīnai diagnostikai (G.Radziņa)

Barboletas metodi, ar kuras palīdzību bērns var vieglāk un ātrāk apgūt jaunu mācību vielu (D.Ramata)

Pasaku terapija, kuras elementus var izmantot gan skolā, gan mājās sarunām ar bērniem un sevis izzināšanai (I.Kļaviņa, D.Ramata)

Esam iegādājušies **uzvedība.lv** mācību resursus – spēles dusmu kontrolei, uzvedības regulēšanai, pārrunām, sadarbībai. Visus šos resursus izmantosim darbam ikdienā! (D.Ramata)

Attīstības centra metodiķes Guna Radziņa un Beāte Tetere dalās ar savām zināšanām un māca gan skolas, gan pirmsskolas pedagogiem, kā strādāt moderni un mūsdienīgi.

Attālinātās mācības ir izaicinājums gan skolēniem, gan vecākiem, gan arī pedagogiem. Šajā sarežģītajā laikā, kad nedrīkstam tikt klātienē, ir īpaši svarīgi saglabāt emocionālu kontaktu gan kolēģu starpā, gan darbā ar skolēniem.

Lai šo saskarsmi padarīti interesantu un spētu noturēt sarunas biedra uzmanību ekrāna otrajā pusē, nepieciešamas diezgan labas un plašas digitālās prasmes. Tādēļ mūsu pedagogi nepārtraukti apgūst arvien jaunus tiešsaistes rīkus un vingrinās lietot jau zināmos.

Šobrīd lielākā daļa pedagogu ik dienu jau veiksmīgi lieto populārākās saziņas platformas- ZOOM, MEET un, protams, e-klases videosaziņu. Papildus pedagogi jau apguvušus tādus interesantus tiešsaistes rīkus kā Kahoot!, Wordwall, Animoto un iepazinušies ar neskaitām interaktīvām interneta vietnēm.

VGV-AC metodiķe Guna Radziņa



SIRSNĪGAS ATVADAS ZIEMAI UN SVEICIENI PAVASARIM!



Laika apstākļi šogad bijuši nu ļoti savdabīgi: februārī lūkojāmies uz sniegpulksteņu galviņām un trekniem pumpuriem un sākām jau rosīties uz pavasara pusi. Bet tad ak vai- daži nepaspēja izpildīt mājas darbu sociālajās zinībās, jo sasnīga nu tāds sniegš, ..nu t-ā-d-s sniegš!!! Tad nu jāsteidz uzcelt sniegavīrs, jānovēl labs ceļavējš un jāmaj ardievas, jo sniegavīrs liciš noprast, ka dosies prom aši. Laika paliciš gauži maz.

Ardievu, Ziema! Esi sveicināts, Pavasari!

Kristīne, Kristers, Āris, Artūrs, Ritvars 6. klasē un sk. Dace Lediņa





**Digitālā
nedēļa 2021
22. – 26.03.**



[Seko līdzi Digitālās
nedēļas
aktualitātēm lapā
eprasm.es.lv](#)



[Iepazīsties vietnē
drossinternets.lv ar
"Vaifija interneta
alfabētu"](#)



[Iepazīsties vietnē
drossinternets.lv: ar
materiāliem par
drošību internetā](#)



[Iepazīsties vietnē
drossinternets.lv ar
izgldtojošām spēlēm
bērnēm un
jauniešiem](#)



Spēlē skolas
pedagogu
izveidotās mācību
spēles internetā
(saites Digitālās
nedēļas laikā būs
skolas mājas lapā)



24.03.2021. Karjeras
pasākums pa klasēm
(attālināti) viktorīna
„IT profesijas darba
pasaulē” ar
internāta skolotājiem
un karjeras
konsultanti



[Pilnveido savas e-
prasmes un uzzini
citas noderīgas lietas
YouTube kanālā
latvija.lv](#)



[Pilnveido savas e-
prasmes un uzzini
citas noderīgas lietas
YouTube kanālā
resum.e.lv](#)



26.03.2021. pl.10.30
Tiešsaistes nodarbība
skolas pedagogiem
par prezentāciju
veidošanas
iespējām.



DIGITĀLAIS PAVASARIS ARĪ IR KLĀT!!!