

Starp Āgenskalna Liepām

Saturs

Starp mūsējiem - Skolas absolvents – kukainis?;
Kā nebaidīties no ZPD?; Ceļš uz Rīgas Valsts
ģimnāziju: ko sagaidīt?; Atvadas no 12. klases

Starp citu! - Eiropa un mēs; Kurš teica, ka
vasarā ir jāatpūšas?
Starp stundām - Kur garšīgi paēst ārpus
skolas teritorijas?; Izkusties un sporto



Starp mūsējiem

Skolas absolvents - kukainis?



Beidzot pavasaris patiešām ir iestājies. Flora un fauna ir atmodusies. Vai zinājāt, ka 2015. gada maijā Rīgas Valsts vācu ģimnāziju absolvēja Prusaks? Reperis, mūziķis, dziesmu “Sporta stundas”, “Pirmais līgā”, “Autopilots” autors, satura veidotājs un koka rotallietas kendamas popularitātes aizsācējs Prusax jeb īstajā vārdā Rihards Jānis Ņullītis ir mūsu skolas absolvents. Avīzes redaktoriem izdevās satikt un intervēt Prusax.

Kāda ir Tava spilgtākā atmiņa par laiku, ko pavadīji Rīgas Valsts vācu ģimnāzijā?

Prusax: Stress un uztraukums pirms ZPD prezentēšanas – tas mani uztrauca vairāk nekā eksāmenu sezona.

Vai Tev ir kāds skolotājs/-a, kas visvairāk palicis atmiņā?

Prusax: Tagad atskatoties, gandrīz visiem skolotājiem ir īpaša vieta, bet Keiša, mans GOAT (abreviatūra no angļu val. *greatest of all time* – “visu laiku labākais”), vienmēr zināja, kā runāt ar jauniešiem, pat tādiem kā mani. Ceru drīzumā aizbraukt apciemot!

Kā Tev visvairāk pietrūkst no skolas laikiem?

Prusax: Garo starpbrīžu un gājienu uz FeiFei – gone but never forgotten (No angļu val. “aizgājis, bet nekad neaizmirsts”).

Sadarbojoties ar “Forum Cinemas” un “Kino Kults”, tiek rīkoti kino seansi “PRUSAX rāda kino”.

Kuru filmu Tu ieteiktu noskatīties katram jauniešim?

Prusax: Kamēr vēl biju skolas gaitās, izdomāju aiziet viens uz “Whiplash”, tolaik vēl neapzinoties, ka šī filma diezgan pamatīgi ietekmēja mani un to, kur un kā es izvēlējos doties tālāk. Pieņemu, ka lielākā daļa to jau ir redzējusi, bet tie, kas nav – noteikti a must watch! (No angļu val. “obligāti jānoskatās”)

Vai Tev ir novēlējums vai ieteikums Rīgas Valsts vācu ģimnāzijas skolēniem, tuvojoties eksāmenu laikam?

Prusax: Citēšu savu EP – Nemīz, būs OK!

Redzēt mākslinieku Prusax būs iespējams pavisam drīz. Interesentiem vēlams aplūkot “Sinners Fest”, “Holi Music Festival” un “RE:LIVE FEST – Rīga” koncertu programmas. Īpaši sveicieni skolotājai Indrai Keišai no Riharda.

Autore: Kristīne Galvāne 10.CV



Mūziķis Prusax (Rihards Jānis Ņullītis)



Starp mūsējiem

Kā nebaidīties no ZPD?

Sperot pirmos soļus zinātniskās pētniecības darba izstrādē, vienmēr galvā skan mūžīgie jautājumi – kādā nozarē man veidot darbu? Cik šauru vai plašu tēmu man izvēlēties? Kur meklēt atbalstu darba izstrādē?

Uztraukumam nav pamata, ģimnāzist! Šeit mēs apkoposim ieteikumus zinātniskās pētniecības darba uzsākšanai, kas veidoti ar skolotājas Līgas Strazdiņas palīdzību:

- Personīgo interešu apdomāšana. Sev saistošu darbu ir ne tikai patīkami rakstīt, bet ir vieglāk orientēties tematā, par kuru jau pastāv priekšzināšanas;
- Laicīgi jāsameklē darba vadītājs un kopīgi pārrunā iespējamās darba tēmas;
- Ja nepieciešams papildus atbalsts darba izstrādē, nevilcinies sazināties ar personām vai iestādēm, kuras varētu palīdzēt;
- Savlaicīgi izplāno darba gaitu – neatliec neko uz pēdējo brīdi.

Vēlam Jums veiksmīgi izstrādāt un aizstāvēt savu ZPD! Papildus informāciju, vadlīnijas par darba izstrādi meklē skolas mājaslapā sadaļā “ZPD”.

Lai arī zinātniski pētnieciskais darbs izklausās kā ļoti laikietilpīgs process, tas var nest labus darba augļus.

Iepazīsties ar Jāņa Poota un Valtera Tolka stāstu par zinātniski pētnieciskā darba stāstu – ideja, kas aizceļoja uz ASV.



11.klašu skolēni ar izciliem rezultātiem konferencē

12.CV klases Valters Tolks atminas: “Mēs devāmies uz Ročesteru, Ņujorkā, ASV, kur apmeklējām Ročesteras Tehnoloģiju institūta (RIT) organizēto “Genius Olympiad”, kur kā daļa no Latvijas komandas aizstāvējām savu ZPD “Papīra iegūšana, izmantojot zaļāļģes”. Šajā laikā aizstāvējām savu ZPD un iepazīnām citus projektus, apskatījām RIT, ieguvām draugus no citām valstīm, iepazīnām ASV un devāmies apskatīt Niagāras ūdenskritumu. Latvijā no konkursa atgriezāmies ar atzinību un labām atmiņām.

Bija ļoti fascinējoši redzēt, kā izskatās otrā pasaules malā. Ieguvu daudz jaunu draugu, daudz ko uzzināju, kā arī izbaudīju piedāvātās iespējas kārtīgi paēst. Notikumi, kuri atmiņā palikuši visspilgtāk, bija satraukums pirms aizstāvēšanas pirmajam žūrijas loceklim, ekskursija uz Niagāras ūdenskritumu, kā arī, nepārtrauktā smiešanās un jokošana. Spēt kaut ko tādu piedzīvot pat sapņos nerādījās, kad sākām rakstīt mūsu ZPD. Tagad šis notikums ir mainījis manu nākotni. Kopumā tā bija neaizmirstama pieredze, kā arī apliecinājums, ka, veidojot to “garlaicīgo” ZPD, var paveikt neticamas lietas, ja iegulda tajā darbu, pūles un neatlaidību.”



Skolēnu darbu plakāti valsts konferencē

12.CV klases skolēns Jānis Poots komentē: “Lidojot turp, pirmo reizi tik tālu no mājām, visu laiku bija gan pozitīvs uztraukums, gan bailes par to, kas notiks. Jutos lepns, ka varēšu pārstāvēt savu valsti un ka mūsu darbs tiešām tiek atzīts par ļoti labu. Pieredze ASV būs un paliks neaizmirstama. “Genius” laikā ieguvu draugus no citām valstīm, ar kuriem joprojām uzturu kontaktu, redzēju grandiozo Niagāras ūdenskritumu – šis skats man joprojām šķiet neticams.

ZPD izveide ir piņķerīgs un nepatīkams process, bet, ja tas kaut mazliet interesē, tad no ieguldītā darba var iegūt pieredzi, kas manā gadījumā mainīja dzīvi.”

Autore: Alīna Sotvorjonņaja 11.CS

Ceļš uz Rīgas Valsts ģimnāziju: ko sagaidīt?

Ja mācies 9. klasē un gribi turpināt mācības Rīgas Valsts ģimnāzijā, tad jāzina – viss izšķiras konkursā. 2026. gadā uzņemšana notiks pēc punktu summas, ko veido iestājekšāmens matemātikā, centralizētā eksāmena rezultāts latviešu valodā un centralizētā eksāmena rezultāts matemātikā. Svešvalodā vairs nav eksāmena, bet ir monitoringa darbs, tāpēc šo rezultātu vairs nevar ņemt vērā.



Starp mūsejiem

Vienotais iestājpārbaudījums matemātikā Rīgas valsts ģimnāziju 10.klasēm plānots 2026.gada 2.jūnijā.

Lai saprastu, cik nopietna ir konkurence, ir vērts paskatīties uz 2025. gada datiem (kad vēl ņēma vērā arī angļu valodu). 2025. gadā matemātikas iestājpārbaudījumā piedalījās 2674 skolēni, un vidējais rezultāts bija tikai 45,75 punkti no iespējamajiem 100. Uzņemto punktu amplitūda programmās bija ļoti augsta:

"**Cilvēks un vide**": no 353 līdz 285 punktiem;

"**Ekonomika un uzņēmējdarbība**": no 342 līdz 278 punktiem;

"**Informācijas tehnoloģijas**": no 321 līdz 275 punktiem;

"**Sabiedrība un kultūra**": no 339 līdz 276 punktiem.

Programmās "Cilvēks un vide" un "Ekonomika un uzņēmējdarbība" skolā uzņēma līdz 42 skolēniem, bet programmās "Informācijas tehnoloģijas" un "Sabiedrība un kultūra" – tikai pa 14 skolēniem. Tāpēc, ja nopietni gribi tikt iekšā, jāsāk gatavoties jau tagad. Konkurence ir liela, un vietu visiem nepietiek. Ko par mācību programmām saka paši skolēni?

Lai labāk saprastu, kāda patiesībā ir mācīšanās dažādās programmās, uzrunājām gan esošos skolēnus, gan absolventus, kuri dalījās ar savu pieredzi, izvēlēm un ieteikumiem topošajiem vidusskolēniem. Mazs ieskats atbildēs:

Kāpēc izvēlējies tieši šo programmu?

Agate ("CV" absolvente): Biju pārliecināta par izvēli, jo interesēja dabaszinātnes un vēlējos studēt medicīnu.

Katrīna ("CV" absolvente): Izvēle bija pašsaprotama, jo vēlējos kļūt par dermatoloģi un man visu dzīvi tuva ir bijusi bioloģija.

Lelde (12.IT): Izvēlējos, balstoties uz tā brīža interesi par programmēšanu.

Vai programma atbilda gaidītajam?

Lelde: Jā, kopumā atbilda.

Agate: Lielākoties jā, bija daudz jāmacās bioloģija un ķīmija, kā gaidīts.

Katrīna: Zināju, ka nebūs viegli, bet bija tā vērts. Ne visi mācījās uz 10, un mums bija dzīve arī ārpus skolas.

Kas programmā patika visvairāk un kas – vismazāk?

Lelde: Patika iespēja izvēlēties padziļinātos priekšmetus No fizikas, programmēšanas un sociālajām zinātnēm. Nepatika attālinātā programmēšana pirmajos divos gados.

Agate: Patika padziļinātie priekšmeti 12. klasē. Nepatika, ka programma bija ļoti šauri fokusēta uz dabaszinātnēm, jo trīs gadu laikā izvēle var mainīties. Nepatika arī tas, ka skolotāji tiešām "uzspieda" savu viedokli, ka jāstudē dabaszinātnes.

Katrīna: Patika programmas struktūra un mērķtiecīgums. Nepatika, ka brīžos, kad šaubījies par savu izvēli un vēlējos vairāk uzzināt par humanitārajām zinātnēm, iespēju nebija. Taču var atrast alternatīvas, piemēram, pašpārvaldi, kursus vai hobijus.

Vai, skatoties atpakaļ, izvēlētos citu programmu?

Lelde: Drīzāk nē. Gribētu mācīties padziļināti nozarē, kas vairāk pievēršas manai pašreizējai interesei – ekonomikai –, bet IT programma ir daudzpusīga un ļauj apgūt arī sociālās zinātnes.

Agate: Jā, bet subjektīvu iemeslu dēļ, jo intereses mainījās. Tomēr jāatzīst, ka izvēlēta programma sniedza daudz, pat ja šobrīd tajā neturpinu mācīties.

Katrīna: Nē, jo programma deva labu pamatu studijām.

Kādu padomu tu dotu 9. klašu skolēniem?

Lelde: Meklē iespējas, iesaisties projektos un nebaidies mēģināt jaunas lietas. Vidusskola paies ātri, un tas laiks ir jāizmanto.

Agate: Izvēlies to, kas interesē šobrīd, bet zini, ka tas nav "galavārds", jo nākotnē iespējams izvēlēties pilnīgi ko citu. Mans piemērs: tagad studēju pasākumu menedžmentu.

Katrīna: Izvērtē sayas stiprās puses un intereses, bet nebaidies kļūdīties. Šajā dzīves posmā tu vēl nezini par 100%, ko vēlies vai kur tavi ceļi vedīs.

Autores: Ērika Asare 9.a, Varvara Tkačova 11.EI

Atvadas no 12. klases

Strauji tuvojas 12. klašu pēdējais zvans. Atziņas par vidusskolu, atmiņas un pārdomas par visiem kopā pavadītajiem trīs gadiem ir daļa no noderīgas refleksijas. Ieskaties intervijās ar 12. klašu skolniecēm.

Ko jūs mainītu vai ko būtu darījuši citādi vidusskolā?

Mēs gribētu, lai mūsu skolā būtu augstākā matemātika, jo tas ir noderīgi daudzās augstskolās, un mēs negribētu programmēšanu attālināti pirmos divus vidusskolas gadus. – Lelde un Paula, 12.IT

Vai jums ir kāds neveiksmīgs atgadījums vidusskolas laikā?

Mēs bijām klases ekskursijā laivot. Mums trāpījās neveiksmīga laiva, kura nebija ļoti stabila. Viss notika tieši tajā mirklī, kad klausījāmies "Singapūras Saīna"



Starp mūsejiem



dziesmu "Augsts asinsspiediens". Reizē ar vārdiem „ātri slīd uz līkuma, bet viņi avarē” laiva nogāzās, un mēs iekritām ūdenī. – *Estere, Māra un Paula, 12.EŠ*

Vai jums ir kāds smieklīgs vidusskolas atgadījums?

Mums bija biznesa angļu valoda pie sk. Eiholcas. Mēs runājām, un mūs izsēdināja. Pēkšņi Filipam salūza krēsls, un viņš nokrita gar zemi. Un nākamajā nedēļā notika tieši tas pats. Mēs domājam, ka tas ir skolotājas plāns – izsēdināt skolēnus, kas nepatīk, salauztajos krēslos. – *12.EŠ*

Autore: Noemi Nunez Romero Sanchez 11.CS

Starp citu!

Eiropa un mēs

Eiropas diena ir īpašs brīdis, kad mēs atzīmējam vienotību, sadarbību un mieru starp Eiropas valstīm. Šī diena, ko svin 9. maijā, simbolizē ideju par Eiropu kā kopīgu telpu, kur cilvēki ar dažādām kultūrām, valodām un tradīcijām var dzīvot savā starpā un sadarboties.

Eiropas dienas pirmsākumi meklējami 1950. gadā, kad tika pasludināta Šūmana deklarācija. Tā bija nozīmīga iniciatīva, kas veicināja sadarbību starp Eiropas valstīm un lika pamatus mūsdienu Eiropas Savienībai. Šīs idejas galvenais mērķis bija nodrošināt mieru Eiropā pēc postošajiem kariem, kas bija skāruši kontinentu.

Mūsdienās Eiropas diena tiek svinēta dažādos veidos - notiek koncerti, izstādes un izglītojoši pasākumi. Skolās šī diena bieži tiek atzīmēta ar tematiskām nodarbībām un projektiem, kas palīdz jauniešiem labāk izprast Eiropas nozīmi.

Lai pastiprinātu saikni starp dažādām Eiropas tautām un kultūrām, tika izveidota programma Erasmus+. Caur šo programmu skolēni, kuri ir izturējuši atlasu, brauc uz izvēlēto valsti un uz noteiktu laiku tajā mācās, pēta



vidi un mēģina iejusties svešajā kultūrā. Šī ir lieliska iespēja uzzināt, cik dažāda un bagātīga ir Eiropa un, cik daudz dažādu tradīciju, mācību tai ir, kā arī veidot jaunas, ciešas draudzības ar cilvēkiem.

Šogad, kā jau katru gadu, norisinās vairākas Erasmus + mobilitātes uz Vāciju un Spāniju. Avīzes lasītājiem ir pieejama īpaša intervija ar skolnieci no Spānijas, kas bija mūsu skolā no 07.-19.04.

Vai apmaiņas brauciens bija ļoti atšķirīgs no tā, ko tu gaidīji?

Estela Ruiz: Tas bija diezgan līdzīgi tam, ko es gaidīju, galvenokārt tāpēc, ka jau zināju, kur dodos.



Starp citu!

Kāds bija spilgtākais brīdis šajā braucienā?

Estela Ruiz: Man spilgtākais brīdis noteikti bija hokeja spēle. Es vienmēr esmu gribējusi uz tādu aiziet.

Kas tevi visvairāk pārsteidza?

Estela Ruiz: Viena lieta, kas mani patiešām pārsteidza, bija kāpņu daudzums – to bija tiešām ļoti daudz, haha.

Kas bija labākais, ko tu nopirki vai redzēji?

Estela Ruiz: Labākais, ko es nogaršoju, bija garie čipsi, īpaši ar siera un krabju garšu – tie bija lieliski.

Kas bija sliktākais?

Estela Ruiz: Sliktākais bija asā mērce, ko es ēdu vjetnamiešu restorānā – tā man bija par asu.

Kā tu kopumā vērtē šo pieredzi?

Estela Ruiz: Kopumā es tiešām domāju, ka šī ir bijusi viena no labākajām pieredzēm manā dzīvē, īpaši tāpēc, ka es to varēju piedzīvot kopā ar jums.

Vai tu vēlētos ko piebilst noslēgumā?

Estela Ruiz: Man jūs visi pietrūksiet, un es patiesi uzskatu, ka, ja kādam ir iespēja piedalīties šādā apmaiņas programmā, to noteikti vajag izmantot.

Noslēgumā var teikt, ka Eiropas diena ir ne tikai svētki, bet arī atgādinājums par to, ka pat ja mēs neesam vienoti valodā, mēs esam vienoti sapņos, vēlmēs un cilvēciskumā – dzīve vienotā Eiropā.

Autores: Katrīna Rijniece 8.c, Anastasia Staduhkina 11.CS



Starp stundām

Kur garšīgi paēst ārpus skolas teritorijas?

Kaut arī ir tik plašs ēdināšanas opcijas, neaizmirstam gaidīt līdz stundu beigām!

Dažu minūšu attālumā –

- **Kebab Factory** – Melnsila iela 25, 160m, 2min (ejot ar kājām), €5-10 (vienai personai). Visiecienītākā vieta skolēnu starpā. Kebabs, giross, burgeri, spārniņi un kārdinoši mēneša piedāvājumi!
- **Picu darbnīca** – Melnsila iela 23, 200m, 3 min, €5-10. Plašs picu piedāvājums, uzkodu plate.
- **Ciemakukulis** – Kuldīgas iela 19, 800m, 11min, €1-5. Beķereja, kas piedāvā smalkmaizītes, tortes, pīrāgus, cepumus, karstos dzērienus un pusdienu piedāvājumā - divu veidu zupas.
- **Sushi meisters** – Kūdras iela 8B, 800m, 11min, €5-10.
- **Plov station + GUSTAVbeķereja** - Kalnciema 41, 1.9km, 11min. Plov station piedāvājumā grila ēdiens.
- **Kairi** – Kalnciema iela 17A, 1.1km, 10min, €5-10

- **Doner King** – Melnsila iela 23, 210m, 3min, €5-10. Interesanti - atvērts līdz pusnaktij!
- **Pica Guru** – Kalnciema iela 18, 1.6km, 11min, €10-15.
- **Kalnciema ezītis miglā** – Slokas 17, 900m, 12min, €10-15. Plašs piedāvājums, kas ietver sevī salātus, pastas, burgerus, zupas, pamatēdienus, uzkodas un desertus.
- **Karote un dakša** – Margrietas iela 7, 1.3km, 18min, €5-10. Zupas, otrs ēdiens un garšīgi konditorejas izstrādājumi

Nedaudz tālāk -

- **Āgenskalna tirgus** – 1,5km Nometņu iela 64, 21min ar kājām, bet 9-11min ar sabiedrisko transportu. Plašs piedāvājums. Tur atrodas:

Fei Fei restorāns – €5-10, Āzijas garšas. Katru darba dienu plkst. 11.00-16.00 gatavo pusdienas - izvēlē 3 dažādas zupas, 4 kārtīgie un 3 piedevas.

Vīnkalni picērija – €5-10, gan iekštelpu, gan āras sēdvietas. Atmosfēra ir moderna, ikdienišķa un omulīga.

Ausmeņa Kebabs – €5-10, veģetāriešu un vegānu opcijas, gan iekštelpu, gan āras sēdvietas. Ar suņiem ir atļauja atrasties.

Starp stundām

Borščs – garšīgi pie ukrainietēm - €5-10, atrodamas ukraiņu un tuvāko kaimiņu virtuves klasikas.

Bravo Johnny pankūkas – €5-10, var izvēlēties vairāk nekā 10 dažādas sāļās un saldās pankūkas ar pildījumu vai pērlējumu, piemēram, šokolādi, kļavu sīrupu, svaigām ogām, sēnēm, sieru, gaļu, prošuto un ne tikai! Gan iekšelpu, gān āras sēdvietas. Ar suņiem ir atļauja atrasties.

RIIS – €5-10, Āzijas garšas, katru dienu piedāvājumā ir vontoni un mochi.

Bao Bun Latvia – €10-15, Āzijas garšas, var nobaudīt tvaicētas, pašu ceptas bao burger maizītes ar pīli, vistu, austersēnēm vai cūku un dažādu variāciju poke bļodas ar jūras veltēm. Gan iekšelpu, gān āras sēdvietas.

AsaGi – €10-15, Āzijas garšas, atrodamī visi iecienītie japāņu ēdieni (arī veģetāri) - siltie un aukstie suši, kimči, voki, rāmen, miso un tom yum zupas, poke bļodas, turklāt dzērienu kartē arī valstij raksturīgās burbuļtējas un Hata Ramune. Ar suņiem ir atļauja atrasties.

Plovs no Bahtijara – €10-15, tiek pagatavots īsts uzbeku plov, kura recepte tiek nodota no paaudzes paaudzē - tas tiek pagatavots ar jēru un liellopa gaļu, bet kā īpaša sastāvdaļa tiek pievienots dzeltenais burkāns. Ar suņiem ir atļauja atrasties.

Gardā Pupa – €1-5, veģetāriešu restorāns, Zemgales priekšpilsēta, 1,6km, 21min ar kājām, bet 13-18min ar sabiedrisko transportu.

Autores: Anna Jansone un Elīna Iskrova 10.CV

Izkusties un sporto

Līdz ar saules stariem logu rūtīs un agriem rītiem, kas pēkšņi nav vairs tik tumši kā iepriekš, nāk pavasaris. Zemēs sasilšanas laiks. Pumpuru plaukšanas laiks. Un enerģijas atgūšanas laiks. Nu visu ķermeņi jūtas kaut nedaudz vairāk atkususi no garā ziemas sala. Vismaz tā mēs ceram, jo šajā rakstā Jūs varēsiet iepazīties ar dažnedažādiem veidiem, kā atslābināt ķermeni, it īpaši tiem, kuriem ar pavasari klāt nāk arī eksāmeni!

Sāksim ar kaut ko vienkāršu: laika pavadīšana brīvajos starpbrīžos. Mūsu skolai ir fantastisks pagalmis ar daudz brīvām vietām, kur uzspēlēt „karsto kartupeli”, volejbolu, lēkt ar lecamauklu vai laukumā paspārdīt futbola bumbu. Šo mēs īpaši iesakām, jo ir svarīgi uzsūkt nedaudz vairāk svaiga gaisa plaušās pirms

stundām. Pēc pusdienām, kad ir visvairāk laika, ko izšķērdēt, var pat droši iet pastaigās pa mūsu Āgenskalna apkaimi un paklausīties, kā putniņi ir atsākuši dziedāt. Pēdējā laikā ir manīti arvien vairāk un vairāk skolēnu ārā starpbrīžos, un tas parāda to, ka šī atpūtas metode ir efektīva. Turpinot ar kaut ko pa vidu pastaigām un skriešanai – pēdējos gados zināmu popularitāti ir ieguvušas Roadgames spēles, kurās ir jāizstaigā konkrētas teritorijas, sameklējot interaktīvos punktus telefonā, un beigās komanda ar visvairāk punktiem visbiežāk saņem balvu. Šis ir pieejams kopumā ļoti daudzās pilsētās. Spēlēt var, piesakoties uz pasākumiem vai arī ielādējot lietotni, kas piedāvā uzsākt spēli jebkurā laikā, jebkurā dienā. Māte „Google” piedāvā neskaitāmas mājaslapas ar informāciju par šo. Bet gana par staigāšanu un skriešanu. Ziniet, kas iedarbina visus ķermeņa muskuļus un padara mūs patiešām izturīgus? Peldēšana. Pavisam drīz, nu jau uz robežas, stāv vasara, un ar to sākas sezonas atklāšana pludmalēs. Saka – jo ātrāk, jo labāk, tad uz priekšu, neviens Tevi netur!

Dažas minūtes vēl ne tik siltajā pavasara ūdenī, un tavš prātsuzreiz atžirgs. No aukstuma, protams, nevis no ūdens. Bet, neskatoties uz to visu negatīvo un salīgo pusi, mēs teiktu, ka šī ir pilnīgi laba un veselīga aktivitāte, kuru uzsākot agrāk, cilvēks spēj norūdīt savu ķermeni laicīgi.

Runājot par fiziskajām aktivitātēm, viena no labākajām ir riteņbraukšana. Šis sporta veids ir efektīvs kardiotreningš, kas stiprina sirds muskulatūru, uzlabo asinsriti un samazina holesterīna līmeni. Kā arī riteņbraukšana ir ekoloģisks pārvietošanās veids, un tas ir vienkārši ietaupījums uz degvielu, tāpēc mēs gribētu ieteikt braukt uz stundām ar riteni visiem, kas dzīvo tuvu skolai.

Tomēr ir svarīgi neļaut pašai fiziskajai slodzei radīt stresu. Piemēram, nodarbojoties ar jogu, var ne tikai uzlabot mugurkaula funkcionalitāti, bet arī miega kvalitāti, kas šobrīd ir ļoti aktuāla problēma.

Kopumā mēs no sirds iesakām atrast katram savu īpašo aktivitāti. Visi sportisti un biologi jau zina to, ka sportošana raisa labos hormonus ķermenī, un, pateicoties tiem, daudzi cilvēki spēj izvairīties no depresijas vai dažādiem stresainiem periodiem. Ir tik daudz labu iemeslu, lai uzsāktu kādu fizisko aktivitāti, un vienīgais, kas nāk prātā pret tās uzsākšanu, ir slinkums. Tāpēc mēs Jums lūdzam, mīļie, labie RVVĢ jaunieši! Jūs esat stipri un Jūs esat gudri, bet, lai tādi mūžam paliktu, lūgtum, sportojiet!

Autores: Evolaina Lagunovska 10.CS un Marija Namjasenko 9.B



Starp stundām

Kurš teica, ka vasarā ir jāatpūšas?

Vasaras darbs dāvā jauniešiem iespēju iegūt prasmes, iemaņas un pieredzi, kas noderēs arī vēlāk, meklējot darbu, un, protams, nopelnīt – saņemt savu pirmo algu. Bet līdz algas saņemšanai ir jāveic vairāki soļi. Pirmais solis ir darba atrašana. Darba sludinājumi atrodami internetā: “ss.lv”, “CV Market”, sociālajos medijos, piemēram, Facebook vai Instagram. Nodarbinātības valsts aģentūra (NVA) piedāvā iespēju strādāt vasarā jauniešiem vecumā no 15 līdz 20 gadiem vienu vai divus mēnešus. Tur es it īpaši iesaku jauniešiem zem 18 gadu vecuma apskatīties vakanto darba vietu sarakstu, jo tur ir lielāka iespēja nepilngadīgajiem tikt pieņemtiem darbā.

Otrais solis ir CV un motivācijas vēstules sagatavošana. Motivācijas vēstule ir dokuments, kurā autors izklāsta un pamato darba devējam vai kādai organizācijai savu atbilstību izvēlētajam darbam. Tai ir jāpārlicina darba devējs, ka tieši Jūs esat tas, kurš atbilst izvēlētajai vakancei.

Rakstot motivācijas vēstuli, ir ieteicams pieturēties pie šādas teksta struktūras: ievads, atbilstība, motivācija un nobeigums. Vēstules augšējā daļā ir jāraksta kontaktinformācija. Vēstules tekstu iesāk ar uzrunu, piemēram: „Cienījamais (adresāta vārds un uzvārds vai “personāla atlasē vadītāj”)”. Ievadā ir jāmin vakances atrašanas vieta un amats, uz kuru piesakies. Rindkopā par atbilstību izklāstiet īpašības un prasmes, kas noderēs darbā vai ir minētas kā nepieciešamas darba sludinājumā. Pēc tam uzrakstiet savu personīgo interesi strādāt konkrētajā uzņēmumā. Visbeidzot noslēdziet vēstuli, pieklājīgi izrādot pateicību par veltīto laiku Jūsu motivācijas vēstules lasīšanā un izsakot gatavību tikties darba intervijā. Pēdējā rindkopa ir formalitāte, tāpēc parasti neaizņem vairāk par vienu vai diviem teikumiem. Ne visi lasa darba pieteikuma vēstules līdz beigām, tādēļ lielāku uzmanību veltiet sākumam un vidum.



Redaktores Paulas vasaras darbs

Lai iegūtu detalizētāku ieskatu CV un motivācijas vēstules izveidē, ir iespēja konsultēties ar mūsu skolas karjeras konsultanti Dainu Romanovsku vai pieteikties uz bezmaksas karjeras konsultācijām NVA filiālēs klātienē vai attālināti.

Kad ir sagatavots CV un motivācijas vēstule, sūtiet tos uz sludinājumā norādīto e-pastu un gaidiet atbildi. 5.maijā sāksies reģistrēšanās skolēnu vasaras darbam NVA mājaslapā. Svarīgi ir pēc iespējas laicīgāk pieteikties darbam, jo konkurence ir liela. Novēlu tiem, kuri vēlas, tikt pieņemtiem darbā!

Autore: Ieva Pavlova 11.CS



Kas notiek maijā?

- 06., 07.05. Pārbaudes spēle hokejā (Latvija - Norvēģija) (Xiaomi Arēna)
- 06.05-10.05. Scent + Art Festival 2026 (Radošā rūpnīca “Veldze”)
- 07., 08.05. Profesionālās izglītības pasākums 7.-9. klasei “SkillsLatvia 2026” (Starptautiskais izstāžu centrs Ķīpsala)
- 11.-15.05. Mentālās veselības nedēļa
- 16., 17.05. Rimi Rīgas Maratons
- 16., 17.05. Drift Grand Opening 2026 (Bīķernieku kompleksā sporta bāze)
- 19.05. Vidusskolas sporta diena
- 21., 22.05. Ilgtspējīgas modes festivāls “Bourzma Boutique 2026” (Pils iela 23; Grīziņdārzs)
- 23.05. Dārza svētki/ Muzeju nakts
- 25.-30.05 Rīgas mākslas nedēļa (RAW)
- 26.05. Pamatskolas sporta diena
- 28.05. Galeriju vēlās ceturtdienas

Avīzes redaktori novēl saulainu un drošu vasaru. Tiekamies septembrī un gaidīsim tieši Tevi kā avīzes korespondentu. Seko līdzī mums sociālajos tīklos – @starpagenskalnalieepam

Uzraksti mums vai pievienojies avīzei kā korespondents, skenējot QR kodus!

