



RVVG LOGS #3

2013. gada janvāris



**Ko dara
pūķis 2013. gadā?**

**Tavai
nākotnei un
izglītībai!**

Intervija ar
skolotāju Ivetu
Daudi

Braucam uz kalnu!

**Sasniedz
mērķi!**

“RVVG LOGS” REDAKCIJA

Galvenā redaktore: **Katrīna Pērkone**

Dizains: **Katrīna Pērkone**

Konsultants: **Arnita Meinerte**

Vāka un portretu foto: **Anete Nesaule**

Atbalstītājs: **Konrad-Adenauer-Stiftung**

E-pasts: **rvvglogs@gmail.com**

Adrese: **Āgenskalna iela 21a, Rīga LV - 1007**

Izdevniecība: **SIA MicroDot**

Janvāra numura rakstu autori: **Katrīna Veinberga, Anete Nesaule, Agate Ščuscka, Ieva Hūna, Paula Veidenbauma, Artūrs Līvmanis, Marta Jurēviča, Elīna Cīrule, Laura Ilze Rode**





Sveiciens Jaunajā 2013. gadā! RVVĢ LOGS ir atpakaļ un turpinās jūs informēt par dažādiem notikumiem un aktuālām tēmām katru mēnesi.

Patiesi priecājos, ka beidzot jūs, lasītāji, to varat aptaustīt un izšķirstīt pa īstam! Par to mums ir jāpateicas mūsu atbalstītājiem - Konrad Adenauer fondam, par kuru jūs varēsiet izlasīt nākamajā lappusē.

Tā kā ir sācies jauns gads, novēlu jums saglabāt apņēmību visa gada garumā un realizēt savus mērķus un vēlmes. Šogad RVVĢ LOGS pievēršas izglītības un karjeras tēmai, tāpēc jums būs iespēja katrā numurā tikties ar kādu no RVVĢ absolventiem, lai uzzinātu par viņa gaitām pēc skolas absolvēšanas un turpmāko izglītību.

Baudiet janvāra priekus, sekojiet mums, izsakiet viedokli un esiet aktīvi!

Lai jums krāsains, notikumiem bagāts un veiksmīgs lieliskais 2013. gads!

Katrīna

Saturs

4 Konrad Adenauer Stiftung -
mūsu atbalstītāji

5 Nonāc pie mērķa

6 Laiks pievērsties nākotnei

7 Izglītība un studenta dzīve -
Edvards Vārdaunis

8 Viss dzīvē notiek - intervija ar
skolotāju Ivetu Daudi

9 Atskats - “Nakts zem
zvaigznēm”

10 Ziemas sports

11 Enerģijas dzērienu kaitīgā
ietekme

12 - 13 Janvāra notikumi

14 Jautājums pret atbildi

15 2013. Pūķa gads - ko tas ēd
un ko tas dara?



Teksts: **Artūrs Līvmanis, Marta Jurēviča**
Foto: **Katrīna Pērkone**

Mūsu atbalstītāji

Nach einem erfolgreichen Gespräch mit dem Leiter des Auslandsbüros Lettland, der Konrad Adenauer Stiftung, hat sich die Stiftung entschieden, unsere Zeitung zu unterstützen. Konrad Adenauer Stiftung ist eine Stiftung, die sich durch politische Bildung, für den Frieden, der Freiheit und der Gerechtigkeit einsetzt. Die Hauptaufgabe der Stiftung, was auch mehr Mals Herr Norbert Beckmann-Dierckes während des Interviews erwähnt hat, ist die Förderung und die Festigung der Demokratie. Die Stiftung wurde im Jahr 1955 gegründet und trägt seit 1964 den Namen des ersten Bundeskanzlers. Sie ist eng mit der Christlich Demokratischen Union (CDU- eine Koalitionspartei in Deutschland) verbunden.

Die Konrad-Adenauer-Stiftung organisiert Seminare über aktuellen politischen Themen auch für Jugendliche. Norbert Beckmann-Dierckes ist der Leiter des Auslandsbüros Lettland. Er arbeitet seit Kurzem in Riga, war aber schon früher hier gewesen. Nach der Exkursion durch die Schule, die im November 2012 statt fand, war Herr Beckmann-Dierckes positiv über unsere Schule überrascht.

Da Herr Beckmann-Dierckes meint, dass die Presse - und Meinungsfreiheit sehr wichtige Bestandteile der Demokratie sind und das eine Schulzeitung auch eine Art Meinungsäußerung ist, wird unsere Schulzeitung sponsoriert. Wir wollten uns herzlich bei Herrn Norbert Beckmann-Dierckes und die Konrad-Adenauer-Stiftung bedanken, denn dank dieser finanziellen Unterstützung können wir eine vollwertige Zeitung haben. Wir hoffen auf eine weitere Zusammenarbeit.

Konrāda – Adenauera fonds ir izlēmis atbalstīt mūsu skolas avīzi pēc veiksmīgas skolas pārstāvju sarunas ar fonda pārstāvniecības biroja Latvijā vadītāju.

Konrāda – Adenauera fonds ir dibinājums, kas, veicinot izpratni par politiskiem jautājumiem, iestājas par mieru, brīvību un taisnīgumu. Fonda galvenais uzdevums, ko arī Norberta Beckmann-Dierckes kungs vairakkārt intervijas laikā minēja, ir demokrātijas veicināšana un nostiprināšana. Fonds tika dibināts 1955.gadā un kopš 1964.gada ir nosaukts Vācijas Federatīvās Republikas pirmā kanclera vārdā. Tas ir cieši saistīts ar Kristīgi Demokrātisko Savienību (KDS – viena no koalīcijas partijām Vācijā). Konrāda- Adenauera fonds arī organizē seminārus jauniešiem, kur tiek runāts par aktuālām politiskām tēmām.

Norberts Beckmann-Dierckes ir fonda pārstāvniecības biroja Latvijā vadītājs. Viņš ir nesen sācis strādāt Rīgā, taču jau arī agrāk šeit ir bijis. Pēc ekskursijas pa skolu, kas notika 2012.gada novembrī, Beckmann-Dierckes kungs bija pozitīvi pārsteigts par mūsu skolu!

Tā kā Beckmann-Dierckes kungs uzskata, ka preses un domu brīvība ir ļoti svarīgas demokrātijas sastāvdaļas un ka skolas avīze arī ir sava veida domu izpausme, tad mūsu avīze tiks sponsorēta. Mēs vēlētos sirsnīgi pateikties Norberta Beckmann-Dierckes kungam un Konrāda – Adenauera fondam, jo, pateicoties šim finansiālajam atbalstam, mums var būt pilnvērtīga skolas avīze. Mēs ceram arī uz tālāku sadarbību!

Teksts: **Katrīna Pērkone**

Ir pienācis jauns gads, kam bieži vien seko cilvēku solījumi sev, apņemšanās un mērķi. Tas ir labi, jo tieši mērķi un personīgās ambīcijas dzen mūs dzīvē uz priekšu un palīdz nenovērsties no ceļa. Taču vēl biežāk solījumi pagaist līdz ar jaunā gada iestāšanos un nenoturas visa gada garumā, kur nu vēl realizējas.

Kā lai nepazaudē apņēmību un tiek pie galamērķa? Te būs kāds efektīvs mērķu sasniegšanas veids.

Sākumā ir jānosaka sev mērķi visam nākamajam gadam. Taču mērķiem jānāk tieši no Tevis, nevis jāpilda kāda cita vēlmes, piemēram, ja vecāki grib, lai Tev ir labas sekmes, bet pašam Tev šobrīd ir gluži vienalga. Tad nav vērts, neizdosies. Sākumā jāmaina sava attieksme.

Tad, kad mērķis vai vairāki mērķi noteikti, gada mērķi tiek sadalīti pusgada mērķos, respektīvi, kas ir jāizdara šajā pusgadā, lai pietuvotos maksimāli tuvu gada mērķiem. Tad, vadoties tikai pēc pusgada uzdevumiem, tiek noteikti mēneša mērķi. Tālāk pēc mēneša mērķiem tiek sastādīti uzdevumi katrai nedēļai un nedēļas mērķi tiek sadalīti pa dienām.



Šāda sistēma palīdzēs daudz vieglāk realizēt sapņus. Tādā veidā mērķi neliksies tik milzīgi un nesasniedzami, kā arī neradīsies ilūzija par neizmērojamu laika daudzumu un netiks atlikta uzdevumu veikšana uz vēlāku laiku.

Galvenais jautājums skan šādi — Ko ES varu izdarīt ŠODIEN, lai sasniegtu savu mērķi?

Lieliska apņemšanās, mūsaprāt, būtu savu personīgo sekmju uzlabošana. Kurš gan nevēlētos piepildīt šādu brīnumu... Mūsu skolā ir tiešām daudz skolēnu, kuri gūst ļoti labas un teicamas sekmes, tieši pie viņiem vērsās RVVĢ LOGS, lai noskaidrotu, kas tad ir labu atzīmju pamatā un vai tiešām tas ir tikai smags un pamatīgs darbs...

Daudzi domā, ka labu sekmju pamatā ir ilga atkārtošana un lasīšana. Tā, manuprāt, nemaz nav. Ir grūti paskaidrot, bet, pirmkārt, pārsvarā šo panākumu pamatā ir laba atmiņa un brīva domāšana - neaprobežotā tikai ar to, kas tiek mācīts skolā. Manā gadījumā, es ļoti interesējos par dažādām zinātnes jomām, īpaši bioloģiju. Tātad ļoti svarīgi ir pulciņi, intereses. Otkārt, protams, visā, kas tiek darīts, tiek ielikta centība, mērķtiecība. Un tas arī ir viss. Katram tas ir citādāk, bet es ļoti labi atceros un saprotu to, ko man liek darīt vai iemācīties, un cenšos to izdarīt pēc iespējas labāk, bet ne pārlietu, jo, kas par daudz, tas par skādi.

Matīss Šņukuts 8. klase



Protams, pie labām atzīmēm ir jāpiestrādā, taču ārpus skolas mācos samērā maz. Galvenokārt cenšos sekot līdz stundās, pildīt mājasdarbus un gatavoties daudzajiem kontroldarbiem, atkārtot mācību vielu. Jāatzīst, ka kādreiz nemācījos tikpat kā nemaz, taču tagad 12.tajā klasē nolēmu saņemties un sākt pievērsties mācībām, kaut gan joprojām tam daudz laika neveltu (joprojām esmu diezgan slinka). Tāpēc man ir grūti pateikt, kas tieši man palīdz iegūt labas sekmes, manuprāt, tā ir sekošana līdz stundās un laba atmiņa.

Zane Rainska 12. klase



Manu labo sekmju pamatā, šķiet, ir aizrautība izzināt, ieradums padarīt darbu tā, lai pašai nav kauns par to un prieks palīdzēt citiem. Iesaku visiem iemācīties saskatīt burvību ikkatrā zināšanā kriptiņā; ticu un redzu, ka viss zināmais kādreiz noder un savā starpā ļoti saistās. Nevajag noniecināt nevienu atsevišķu mācību priekšmetu. Vēsturē ir daļa ķīmijas, un ģeogrāfijā - fizikas, bet dzīvē ir pilnīgi viss.

Bērībā reiz teicu mātei, ka, lai taupītu laiku un nebūtu daudz jāmacās mājās, es uzmanīgi klausos skolotājos. Iesaku to arī tāpēc, lai izrādītu cieņu skolotājiem, kas ļoti pūlas, lai mēs kļūtu par labiem cilvēkiem. Bet, ja nu tomēr kaut kas neizdodas, rekomendēju neatstāt sev neatbildētus jautājumus un meklēt citus risinājumus. Arī es piedāvāju konsultācijas dažādos mācību priekšmetos, Tev atliek tikai mani uzmeklēt.

Sanda Millere 10. klase





RVVĢ LOGS aicina skolēnus pievērsties domām par nākotnes profesiju un tālāko izglītību.

Mēs zinām, ka retais var pārliecināti un skaidri redzēt savu nākotnes profesijas vīziju un nokļūšanu līdz tai, taču vairākumam tas bieži vien sagādā galvas sāpes un apjukumu.

Tieši tāpēc ar prieku paziņojam, ka mūsu skolā ir jauns darbinieks - karjeras konsultante **Ieva Randere**.

Karjeras konsultants ir tas cilvēks, kurš palīdzēs Tev noskaidrot visu par karjeru, sākot ar Tavu stipro pušu izpētīšanu, interešu un piemērotākās profesijas izzināšanu, attiecīgās izglītības iegūšanu gan Latvijā, gan ārzemēs, kā arī profesiju pieprasījumu darba tirgū.

Ieva Randere centīsies jūs informēt arī par aktuāliem, ar karjeru saistītiem pasākumiem, piemēram, Ēnu dienas, par kuriem būs iespēja uzzināt, sekojot **twitter.com/KarjKonsultante**. Viņa arī organizēs dažādus karjeras pasākumus skolā un audzināšanas stundās.

Pie karjeras konsultantes var vērsties arī tādu jautājumu gadījumā kā pareiza CV vai motivācijas vēstules izveide, kā arī var vērsties pēc palīdzības, lai sameklētu darbu vasarā.

Karjeras konsultante skolā ir katru dienu un atrodama direktores vietnieku kabinetā pie skolotāju istabas.

Uz individuālajām konsultācijām vēlams pieteikties mutiski vai rakstot uz e-pastu.

Kontakti:

Ieva Randere

tālr.: 67613178

karjeraskonsultante@gmail.com





RVVĢ LOGS uzsāk pēcskolas izglītības iestāžu izzināšanu, lai pavērtu jums plašāku ieskatu par nākotnes iespējām ar mūsu pašu RVVĢ absolventu palīdzību, kā arī uzzināsim, kā tad iet viņiem pašiem...

*Šoreiz par savu tālāko izglītību un studenta dzīvi stāsta visiem ļoti labi zināmais RVVĢ absolvents **Edvards Vārdaunis** — skolas balss, pasākumu rīkotājs un vadītājs.*

Pēcskolas izvēle un nokļūšana līdz tai.

Par mani saka tā - cilvēks - orķestris. Man patīk daudzas lietas. Viens bija skaidrs, ka nekāda ķīmija un fizika tā nebūs. Protams, manas intereses bija humanitāro

augstskolu virzienā, taču tās nebija līdz galam izkristalizējušās. Piederu pie tiem, kas domā, ka pēc vidusskolas beigšanas ir pārāk maz laika, lai konkrēti izlemtu, ko vēlies darīt. Meklēju vietu, kurā es iegūšu izglītību, kurā ir ļoti labi pedagogi un kurā Tev nav noteikts standarts. Es varu teikt, ka esmu ļoti priecīgs, ka mācos Latvijas Kultūras akadēmijā. Tagad internetā ir iespēja izpētīt, uz kurām lekcijām Tev būs jāiet un ko Tu mācies. Bet vienmēr var gadīties, ka ir interesants priekšmets, bet garlaicīgs pasniedzējs un otrādi. Pašreiz man patīk viss, kas ir manā augstskolā. Izvēlējos tad, kad izvērtēju, kurš no iespējamajiem variantiem ir vispiemērotākais. Manās domās šī skola jau bija pēc 9. klases beigām, bet neko skaidri vēl nezināju. Tomēr vēl 3 gadi vidusskolā bija jāmacās. Tas ir tas laiks, kad domas ļoti strauji mainās. Neizslēdzu varbūtību, ka es kādreiz mainīšu augstskolu, bet pašlaik man patīk tur, kur es esmu, un es redzu milzīgu potenciālu tajā. Nākošgad uzņemšana aktieru kursā, kas zina? (smaida)

Latvijas Kultūras akadēmija un studenta dzīve.

Mācos Starpkultūru sakarus Latvija-Francija. Tikt nebija grūti, taču neskatoties uz to, ka man bija salīdzinoši labs diploms, budžeta grupā netiku. Man bija iestājekšamens, un varbūt tieši tam es savā skolā nebiju sagatavots, ka būs jāraksta par brīvu tēmu tāds sacerējums. Varbūt tas bija saistīts ar to, ka bija nepieciešama ļoti radoša individuāla pieeja. Šajā skolā viss ir vērsts uz radošu pieeju un domāšanu, uz Tavu fantāziju un idejām, nevis klišējām. Ar radošu domāšanu vien nepietiek, šeit domas jāpasniedz ļoti koncentrētā veidā. Tagad ir tā, ka es mācos to, kas man patīk un interesē. Esmu gājis pat slimis, lai tikai nenokavētu lekciju, jo zinu, ka būs grūti to atgūt. Pedagogi man ir autoritātes. Pat ja varbūt kaut kas nav tik interesanti, es saprotu, ka pedagogs ir ļoti gudrs savā priekšmetā. Tagad man ir daudz vairāk brīva laika, man nav tik agri jāceļas uz skolu (agrākais rīts tikai 8:30). Skolā bija tā, ka visi mani pazina, bet akadēmijā mani neviens nepazīst un man ir jāpierāda sevi no jauna. Tas nav slikti, tas ir izaicinājums.

Būdams students esi patstāvīgāks, jo Tevi neviens nepieskata un neaizrāda. Tu pats sev esi noteicējs. Augstskolā ir tā - nenoliec sesiju, domā pats. Nāksies augstskolu atstāt. Tev visu laiku pašam tas jāzina, kur Tev ir parādi, kas Tev ir jādara un ko Tu neesi izdarījis. Lektors Tev neteiks - "Nokārto, lūdzu, savus parādus!" Viņam ir vienalga. Neesi nokārtojis, pie eksāmena netiec. Varbūt tas ir skarbi, bet tas Tevi izaudzina domāt līdz un justies atbildīgam par to, ko dari.

Vidusskolā atmosfēra ir intīmāka un personiskāka. RVVĢ mācīties bija kā medusmaize. Visas telpas glītas, modernas un plašas. Akadēmijā, vismaz manā, viss ir ļoti šaurs. Savā ziņā tas ir arī pluss, jo domas nekur nenovirzās.

Izlaiduma gads - vai tiešām tik traki?

Labāk lai saka, ka ir trakāk, un tad eksāmenu laiks nešķiet tik grūts. Spriedzi dod tas, ka eksāmenu rezultātiem jābūt ļoti labiem, lai Tu būtu konkurētspējīgs un iestātos labā skolā. Ja Tu esi mācījies vismaz pēdējā gadā un Tava sirdsapziņa ir puslīdz tīra, tad no eksāmeniem noteikti nav jābaidās.

Brīnišķīgais un atmiņā paliekošais skolas laiks.

Skola protams pietrūkst. Pietrūkst tās atmosfēras, skolotāju humora un cilvēku. Bet visvairāk pietrūkst tieši skolas draugu. Tagad katrs esam izklīduši savā augstskolā. Varbūt skola ir mīļa tieši ar to, ka tajā iegūsti draugus, kuri, iespējams, Tev paliks uz visu mūžu.

Jo tālāk prom no skolas, jo visas negatīvās lietas pazūd un paliek tikai pozitīvās, un tās gribas paturēt, bet paturēt nevar neko. Skolā pavadīts tik ļoti ilgs laiks, kā to var nemīlēt? Noteikti jāmin pēdējais zvans. Kur mazie ķipari dzied Tev dziesmu un Tev acīs ir asaras, jo Tu zini, ka palicis ir tikai mēnesis un viss vidusskolas laiks ir pagājis, un te Tu atgriezies tikai kā viesis. Un ticiet tiem, kas saka, ka vidusskola ir skaistākais laiks mūsu dzīvē!

Es negribu pagriezt laiku atpakaļ. Es neko nenožēloju. Ir jādzīvo tālāk, ir jātiecas uz jauniem mērķiem. Nostalģija ir laba lieta, bet dzīve iet uz priekšu. Tā ir vakardiena, mīļa, laba, bet vakardiena. Esmu pateicīgs skolai par to skaisto laiku, ko es tajā pavadīju. Skaistas atmiņas un skaisti mirkļi. Mēs esam dzīvojuši tikai to laiku, ko mēs atceramies.

Novēlējums RVVĢ skolēniem.

Novēlu, lai katram būtu tikpat labas sajūtas un atmiņas par skolas laiku, kādas ir man.

Teksts: **Katrīna Pērkone** Foto: **Adelīna Darviņa**



Teksts: Anete Nesaule Foto: Juris Bērziņš-Soms

2012. gada 21. decembrī mūsu skolas skolotāja Ivetas Daude ieguva balvu “Gada sporta skolotājs”.

Pie skolotājas Ivetas Daudes devos, lai nedaudz vairāk uzzinātu par to, kā iegūta balva un tituls „Gada sporta skolotājs 2012”, kā arī to, kā viņa kļuva par sporta skolotāju mūsu skolā un ko labprāt dara brīvajā laikā.

Par konkursu un pašu “Gada sporta skolotājs 2012” balvu.

Vispirms bija jānosūta CV un skolas direktora ieteikums. Žūrija tos izskatīja un izvēlējās sešus labākos, kuriem tika dota iespēja piedalīties pusfinālā. Pusfinālā bija jānovada sporta stunda citā skolā pie svešiem bērniem, kuru uzmanīgi vēroja un vērtēja deviņu locekļu žūrija. Tad tika izvirzīti un apbalvoti trīs labākie skolotāji, bet, saglabājot intrigu, netika atklāti gala rezultāti līdz pat apbalvošanas ceremonijai. No 6. decembra līdz pat 21. decembrim es gaidīju vakaru, kad tiks paziņoti rezultāti.

Nelielas grūtības sagādāja tas, ka pusfināls notika krievu skolā un bērni ne visai labi saprata latviski. Situāciju izlaboju un padarīju patīkamāku, pusstundu vadot latviski un pusstundu – krieviski. Beigu beigās labi tikām ar visu galā un bērniem bija prieks.

Noskaņoties un nepadoties!

Pirmo reizi piedalījies 2010. gadā un ieguvi otro vietu. 2011. gadā noorganizēju konkursa pusfinālu mūsu skolā, bet pati nepiedalījos, savukārt 2012. gadā jau otro reizi startēju šajā konkursā un biju daudz drošāka, pārliecinātāka, kārtīgi sagatavojusies un noskaņota iegūt galveno balvu.

Nozīmīgā diena un satraucošais brīdis.

Apbalvošanas ceremonija notika Splendid Palace Rīgā. Skatuve bija skaisti izrotāta, tā izskatījās kā liels lauru vainags. Ceremonija bija ļoti grandioza un pārdomāta. Mūzika bija atbilstoša un vadītāji man patika. Man bija svinīga un brīnišķīga sajūta būt vietā, kur satiekas visa sporta elite.

Es jutos gandarīta, bet bailes un satraukums bija liels. Man bija gods un prieks atrastiem blakus Mārim Štrombergam, kurš man paspieda roku un apsveica. Viņš ir ļoti sirsnīgs un atraktīvs cilvēks.

“Viss dzīvē
notiek, tikai
jāpaspēj izdarīt”

Ceļš līdz sporta skolotājam.

Sākotnēji es strādāju Olimpiskajā un sporta komitejā un darīju visādus darbus, bet nesaistīju darbu ar skolēniem. Par mūsu skolas sporta skolotāju kļuva pēc skolas direktores Sandras Sīles uzaicinājuma. Viņa uzaicināja mani nākt šeit strādāt par skolotāju, sakot, ka būs labas darba iespējas un tiks atvērta jauna halle, taču man negribējās kļūt par skolotāju. Es atnācu uz halles atklāšanu un tiku pierunāta. Tagad jau 13. gadu es esmu sporta skolotāja mūsu skolā, un tikai tagad saprotu, ka tas man patiešām patīk. Pedagoģija mani saista, un sports ir labs instruments manās rokās. Šeit es jūtos labi.

“sports ir labs instruments
manās rokās”

Būt par sporta skolotāju.

Es uz darbu nāku ar prieku, manuprāt, tas ir galvenais. Es varu veidot daudzpusīgas un interesantas stundas, tas ir radošs process - meklēt un domāt dažādus interesantus vingrinājumus. Es vienmēr redzu skolēnā dzirkstelīti vai to nomācošo garastāvokli, un tikai ar kustību un rotaļu bērni kļūst atvērtāki un priecīgāki. Sportā cilvēks pāris minūtēs atgūstas un aizmirstas no ikdienas kņēņiem, jau pēc 10 minūtēm sāk mainīties, smaidīt un viss aiziet.

“Es vienmēr redzu skolēnā dzirkstelīti
vai to nomācošo garastāvokli, un tikai
ar kustību un rotaļu bērni kļūst atvērtāki
un priecīgāki”

Par brīvo laiku.

Mans hobijs ir sports, vasarā tas ir vindsērfings, vēja dēlis un riteņbraukšana, ziemā – kalnu slēpošana, bet vienmēr arī nūjošana. Man ļoti patīk arī gatavot, it sevišķi cept tortes. Vēl, protams, ir māja, dārzs un suņuks. Ar to jau pietiek dzīvei, jāspēj tikai izdarīt to, kas ir, paspēt pastrādāt, pēc tam aizbraukt uz mājām un vakarā drusciņ paskatīties televizoru, un atkal nākamajā rītā piecelties. Viss dzīvē notiek, tikai jāpaspēj izdarīt.



Teksts: Paula Veidenbauma Foto: Adelīna Darviņa

RVVĢ jau otro gadu piedzīvo vienu krāšņu pasākumu - Ziemassvētku balli. Šogad balles tēma bija "Nakts zem zvaigznēm", un dress-code atbilstošs - tērpā iekļauti balti vai zelta akcenti.

20.decembra vakarā skola bija pārvērtusies par pasakainu, ballei atbilstošu vietu - vizuālās mākslas studija bija pārtapusi par fotostūrīti, gaitenī tika izvietoti galdiņi, pie kuriem varēja parunāt vai vienkārši atvilkt elpu no dejošanas. Arī zāle bija piedzīvojusi pārmaiņas - tagad tā bija kļuvusi par pasakainu deju zāli. Taču skatuvi jau bija ieņēmuši mūziķi... Atmosfēra bija burvīga!

Nu ko, plkst. 19.00 vakars var sākties! Pasākuma galvenā organizatore Ieva Vanaga teica dažus vārdus, un vakara vadītāju vietas ieņēma Niklāvs Vētra un Anna Vecvagare, kuri atraktīvi vadīja pasākumu un prata lieliski iesildīt publiku ar dažādām spēlēm un konkursiem. Taču vēlāk sekoja, protams, dejas visa vakara garumā. Ballē bija baudāma lieliska mūzika, par to rūpējās grupa "The Wonders", kuri izpildīja visiem zināmas un populāras dziesmas.



Atskatoties uz pagājušo gadu, varu teikt, ka šogad mēs bijām auguši, manuprāt, visās jomās. Liels prieks un gandarījums bija par cilvēku atsaucību un pozitīvo garastāvokli un to, kādu atmosfēru viņi radīja sev apkārt. Ar lielu prieku gaidīšu jebkāda formātā veidotas atsauksmes un ierosinājumus, ko vajadzētu mainīt vai uzlabot. No savas puses lielāko paldies es saku ikvienam, kurš ziedoja savu laiku un enerģiju, lai balle būtu tāda, kāda tā bija - lieliska! Paldies sponsoriem - SIA ENHARS par lielisko sadarbību, paldies grupai "The Wonders", kas spēja iekustināt jebkuru un, protams, lieliskajiem vakara vadītājiem, kā arī atsaucīgajai publikai!

Ieva Vanaga

Paralēli dejām zālē, pie fotostūrīša veidojās pamatīga rinda. Adelīnai darba patiešām netrūka!

Visa vakara garumā balles apmeklētāji pirmo reizi varēja atdot balsi par balles karali un karalieni, kā arī veikt ierakstu skolas viesu grāmatā.

Tuvojoties vakara noslēgumam, zālē tika ienesta 30kg(!) smaga kūka. Tā izskatījās patiešām lieliski!

Pirmais kūkas "grieziena" tika paredzēts balles karalim un karalienei. Par tiem tika pasludināti Kalvis Ruckis un Liāna Petrova.

Šķita, ka pārsteigumi būs beigušies, taču uz skatuves iznāca Anete Volmane - "Okartes skatuves" bijusī dalībiece, kura pati savulaik ir absolvējusi mūsu skolu.

Tad pēdējais akords ballei lika "The Wonders", kuru pēdējā dziesma izpelnījās īpašu atsaucību.

Ballei punktu pielika kopbilde. Vakaru iemūžināja RVVĢ-TV.

Šķiet, ka 20.decembra vakars RVVĢ tika pavadīts lieliski un emocijām bagāti!

Cerams, ka RVVĢ Ziemassvētku balle kā tradīcija paliks arī turpmāk.

Pirmais, kas asociējas ar Ziemassvētku balli, ir aktīvie, pozitīvie vakara vadītāji - Niklāvs un Anna, paldies viņiem! Balle bija izdevusies, paldies visiem! Tiekamies nākamgad turpat!!

Matrins Pančenko



Pēc manām domām, šī gada balle bija daudz labāka par iepriekšējo. Viss bija pārdomāts, sākot ar brīnišķīgām dekorācijām un beidzot ar labu mūziku un foto stūrīti. Bet tomēr vienmēr var labāk, kaut kas tomēr pietrūka, kaut kas tāds, ar ko šī balle izcēlās no citu skolu rīkotajām ballēm, bet es zinu, ka nākamajā gadā noteikti balle būs vēl labāka, jo organizatoriem būs jau lielāka pieredze, kas ļaus nākamā gada balli padarīt vēl neaizmirstamāku!

Zane Gavare



Sportojam ziemā!

Teksts: **Katrīna Veinberga**

Nāc un piedalies Latvijas jaunatne ziemas olimpiādē (LJZO)! LJZO notiek jau 18. gadu. Tās ir divas dienas ilgas sacensības sešos sporta veidos. Pagājušo gadu tika pieteikti 1150 dalībnieki, 134 skolu komandās, 41 no tām bija pašvaldības, kas ir gandrīz par simts skolēniem vairāk nekā 2011. gadā. Tā informēja Latvijas Olimpiskajā komiteja (LOK). Spēkiem mērojās 802 puīši un 348 meitenes vecumā no 10 līdz 18 gadiem. 76 medaļu komplektus sadalīja

septiņos sporta veidos: kamaniņu sportā, distanču slēpošanā, kalnu slēpošanā, biatlonā, hokejā, snovbordā un slidošanā.

Rīgas dome nodrošina Latvijas jaunatnes ziemas olimpiādē:

1. Ēdināšanu
2. Ceļa izdevumus
3. Dalību sacensībās



Šos braucienus ar skolu organizē sporta skolotāja Iveta Daude! Tie notiek jau desmito gadu, kopš 2002. gada! Mēs sakām lielu paldies, jo, pateicoties tiem, ziemas ir patiesi neaizmirstamas!

Atkarībā no laika apstākļiem tiks organizēti 2 braucieni uz "Riekst kalnu", lai tiktu veikta atlase uz LJZO! Pie skolotājas Ivetas Daudes var pieteikties gan braucieniem, gan olimpiādei! Lai piedalītos olimpiādē, obligāti jābūt vecāku atļājai un ārsta zīmei!



Es braucu uz olimpiādi, jo man ļoti patīk slēpot, un mana māsa teica, ka olimpiāde var iegūt pozitīvas un labas emocijas!

Elīza Madara Lauska 8.a klase



2012. gadā uz LJZO no mūsu skolas brauca 55 dalībnieki un mēs tikām nominēti jau otro gadu par daudzskaitlīgāko slēpotāju skolu. Mūsu skolas kuplais kolektīvs saņēma Swedbank cepto torti.



Snovošana ir mana aizraušanās, tāpēc neesmu palaidis garām nevienu ziemas olimpiādi.

Iesaku visiem tajās piedalīties, iegūsi jaunu pieredzi un labi pavadīsi laiku!

Gatis Briģis 12.b klase



Slēpoju jau kopš pagājušā gadsimta. Atceros savas pirmās slēpes, t.s. "kocenes", kuras man tēvs nopirka.

Ar tam nu gan nekāda dižošanās nesanāca, bet uz priekšu slēpoja, ar to arī pietika. Patiesībā tā pa īstam sāku slēpot diezgan lielā vecumā, kad tika nopirkta samērā normālas slēpes. Tagad varu teikt, ka slēpoju ar "kaifu". Skolotāja Rudīte Timmermane.

Teksts: Ieva Hūna

Pēdējā laikā jaunieši arvien biežāk aizraujas ar enerģijas dzērieniem un nereti ieslīgst atkarībā. Ja nāk miegs pēc negulētas nakts, ja jāmacās, neskatoties uz nogurumu, vai tas vienkārši garšo un izskatās stilīgi... Bet lielākoties mēs nemaz nepadomājam par šī dzēriena kaitīgo ietekmi.

RTU students Andris ir izgājis cauri enerģijas dzērienu atkarībai un izārstējies no tās.

“Enerģijas dzērienus sāku lietot vdusskolas beigās. Biju diezgan iekavējis mācības, tāpēc naktis bieži pavadīju pie grāmatām”: stāsta Andris,”pirms tam jau biju tos izmēģinājis draugu kompānijā un atklājis šī dzēriena efektu”. “Katru negulēto nakti kompensēju ar enerģijas dzēriena bundžiņu, un nemanot tas kļuva par ieradumu. Eksāmeni beidzās, bet es turpināju tos dzert. Sapratu, ka esmu kļuvis atkarīgs. Bez dienišķās bundžiņas mācās virsū miegs un nogurums.” Andris tam nebija pievērsis īpašu uzmanību līdz sācis just, kā krūtīs strādā sirds. “Veselam cilvēkam nevajadzētu just sirdspukstus. Nobijos, izmērīju pulsu un konstatēju, ka sirds strādā neregulāri - bieži izlaiž vai dubulto pukstus, taīsa lielas pauzes.” Tad gan Andris vērsies pie ārsta.

Un tiešām - sirdsdarbības traucējumus bija izraisījis enerģijas dzēriens.” Pēc tam apmēram pusgadu dzēru medikamentus sirdsdarbības normalizēšanai un no enerģijas dzērieniem atvadījies pavisam.”

Enerģijas dzērienu kaitīgā ietekme nav tikai mīts. To sastāvā esošās vielas- taurīns, guarāns un kofeīns- nerada enerģiju, bet liek organismam mobilizēt savas enerģijas rezerves. Kad enerģijas dzēriens iedzerts, sirds tiek spiesta strādāt ātrāk, bet asinsvadi sašaurinās, tāpēc tai jāpieliek daudz lielāks spēks, lai notiktu asins pumpēšana. Ilgstoši lietojot enerģijas dzērienus paaugstinās asinsspiediens, rodas dažādi sirdsdarbības traucējumi (piem., sirdsklauves, pat sāpes), un organisma enerģijas rezerves tiek iztukšotas pilnībā.

Enerģijas dzērienu lietošana nedrīkst kļūt par ieradumu. To slikta ietekme uz veselību ir pierādīta, un mēs neiesakām to vēlreiz pierādīt pašam uz sevis!



pasākumi skolā...

Laika apstākļi mūs ziemā nelutina, bet tieši tāpēc ir iespēja piedalīties dažādās aktivitātēs telpās. Neskaitāmie koncerti, teātra izrādes un pasākumi nodrošinās visiem krāsaināku, interesantāku un aizraujošāku šo pirmo 2013. gada mēnesi. Pasākumu klāsts nav tik bagāts kā pirms Ziemassvētkiem, bet darīt ir ko.

Laikā no 21. līdz 25. janvārim 7.a, b, c klašu audzēkņi vācu valodas stundās varēs piedalīties konkursā „WEISS”.

23. janvārī 11. klašu skolēnus apciemots pārstāvji no Swedbankas un viņiem būs iespēja izglītot sevi vairāk ekonomikas jomā un uzzināt kaut ko jaunu, saņemot atbildes uz sev interesējošiem jautājumiem vai vienkārši piedzīvot citādāku mācību stundu.

24. janvārī 9.-12. klašu skolēniem būs iespēja piedalīties skolas ķīmijas olimpiādē.

28. janvārī 11.-12. klašu skolēniem tiks dota iespēja pārbaudīt savas zināšanas dzimtajā valodā un literatūrā skolas latviešu valodas olimpiādē.

30. janvārī plkst. 14:00 ziemas sportisti dodas uz Riekstu kalnu.

1. februārī 9.-12. klašu skolēni varēs turpināt pierādīt savas matemātikas zināšanas matemātikas olimpiādes otrajā posmā.

2. februārī 10. - 12. klašu skolēni varēs piedalīties Valsts vācu valodas olimpiādes 1. posmā.

6. februārī 10. - 12. klašu skolēnu Ekonomikas olimpiādes 2. posms.

7. februārī vecāku diena

8. februārī Latvijas Jaunatnes ziemas olimpiāde Ērgļos

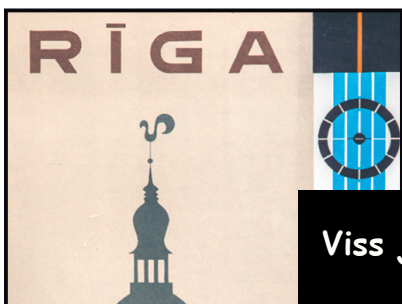




Ziemas nakts Rīgas Zoo

Līdz 27. janvārim arī šogad Rīgas Zoodārzs aicina uz Ziemas Naktīm. Dienas tumšajās stundās ikviens varēs iepazīt un vērot dzīvnieku noslēpumaino pasauli, no plkst. 16.00 līdz 19.00 par ieejas biļeti kasē samaksājot 1,00 Ls, taču baudīt zoodārza naksnīgo burvību apmeklētāji varēs līdz plkst. 21:00 katru dienu.

{janvārī ir ko darīt!}



Viss jaunais - labi aizmirsts vecais.

No 17. janvāra līdz 6. februārim Kalnciema kvartāla galerijā ir iespējams apskatīt bezmaksas mākslinieka Artūra Kiršfelda retrospektīvo plakātu izstādi. Iedvesmojies - Kalnciema kvartāla atmosfēra nezūd arī bargajā ziemā.

Skaties zvaigznēs

Šogad līdz pat marta beigām Latvijas Universitātē trešdienu vakaros (izņemot svētku dienas) iespējams doties uz LU Astronomisko torni vērot debess spīdekļu — Mēness, planētu, zvaigžņu — demonstrējumus ar teleskopu no plkst. 19:30 līdz 21:30. Ieeja bez maksas!



23. janvārī sākas pieteikšanās “Ēnu diena 2013”, kura notiks 13. februārī. Nenokavē!
www.enudiena.lv

Izstāde/akcija - ieeja tikai jukušiem!

J.Akuratera un H.Heses cienītājiem noteikti patiktu pasākums J.Akurātera muzejā: Izstāde/akcija “Maģiskais teātris – Ieeja tikai jukušiem.” «Akuraters vai Hese?» būvēta kā savdabīga interaktīva spēle perfomences stilā. Radošā grupa mēģina atklāt Jāņa Akuratera personības pamat kodu, dzeju, par pamatni izvēloties Hermana Heses romānu/eseju „Stepes vilks”. Kompozīciju veido „Stepes vilka” komentāru un Akuratera dzejas teksta lasījumu montāža, speciāli komponēti dziedājumi, stikla mākslas objekti un telpas dizains.

Biļešu cenas skolēniem un studentiem 1,00 Ls.



- 1.Kāda ir Jūsu Jaungada apņemšanās?
- 2.Kādus ziemas priekus Jūs izbaudāt ziemā?
3. Kāds ir Jūsu trakākais Jaungada sagaidīšanas piedzīvojums?
- 4.Kāda ir Jūsu īpašā Jaungada tradīcija?
- 5.Ko Jūs ieteiktu citiem obligāti izdarīt nākamajā 2013. gadā?



Atbild skolotājs Roberts Višs

1. Nav nekādu īpašu apņemšanos, vienkārši dzīvot tālāk un tad jau redzēs.
2. Ziemas prieks man ir baudīt ziemu ar acīm. Iet pa ielu un priecāties par to, ka viss ir tik balts un skaists.
3. Bērībā, kad pats uztaisīju Bengālijas ugunis. Tad visi bērni skrēja klāt un brīnījās par uzmeistaroto brīnumu, jo tolaik tādas nevarēja nopirkt uz katra stūra.
4. Svinēt Jauno gadu ģimenes lokā.
5. Skolēniem sekmīgi pabeigt šo gadu un maniem audzināmajiem divpadsmitajiem veiksmīgi pabeigt ģimnāziju.



Atbild 10.c klases skolniece Eva Matuševica

1. Piedalīties skolas pasākumos un, protams, gūt labas sekmes.
2. Pikojos ar draugiem
3. Svinēt Jaungadu Berlīnē, tas bija ļoti aizraujoši.
4. Šaut pašiem savu salūtu
5. Izklaidēties pēc sirds patikas, bet ar mēru

2013. čūškas gads

Atšķirībā no Eiropas tradīcijām un uzskatiem, ka Čūska skaitās ļaunuma iemiesojums, austrumos Čūska tiek uzskatīta par labvēlīgu dzīvnieku, kurš simbolizē gudrību un labestību.

Čūska ir vieduma un spēka simbols, prot sevi aizstāvēt un izmantot situāciju, savukārt mums ir svarīgi apzināties sevī šīs īpašības, prast tās likt lietā un droši īstenot savas cerības un vēlmes.

Čūskas gads sāksies 10. Februārī pulksten 9:20.

Čūska nepārvietojas taisni, bet lokveidīgi zigzagā – tieši tā savus ceļus iesim arī mēs. Ik pa laikam kārosies ielaist kādā savus indes zobus, tomēr lielākoties laiski zvilnēsīm saulītē. Gads ir vairāk iespēju bagāts garīgā, intelektuālā un emocionālā sfērā.

Čūskas mēle ir divdaļīga, tādēļ arī tautu valodīnai-tenkām, ir izcila augsne.

Čūskas nemīl izdarīt liekas kustības, tērēt savus spēkus sīkumiem.

Jāmāk citus pārliecināt, ieklausoties draugu, sabiedroto un kolēģu domās. Priekšroka dodama intuīcijai, radošajam garam.

Neskatoties uz gaisa piļu būvniecību, tomēr brīnumainā kārtā dažas no ilūzijām izdzīvos pārbaudījumus un iemiesosies reālā darbībā un ieguvumā.

Nākamais Čūskas gads atnesīs daudzus pareizi pieņemtus lēmumus un godprātīgas rīcības. Veiksme gaidāma visu horoskopa zīmju intelektuālā darba darītājiem. 2013. gads būs labvēlīgs visam, kas saistīts ar zinātnes attīstību, izglītošanos, informācijas iegūšanu un personīgo kompetenču izkopšanu.

2013. gads nesīs sev līdzī jaunas pazīšanās, daļa no tām sekmēs jūsu labklājību. Tieši kontakts ar jauniem cilvēkiem palīdzēs sasniegt jaunā gada mērķus.

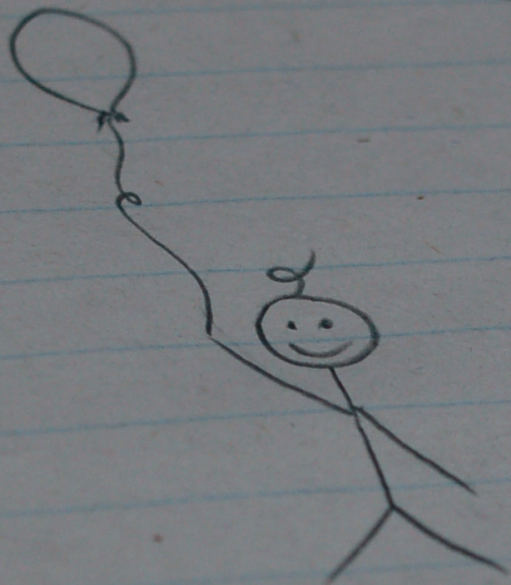
Veselība 2013. gadā būs laba, vienīgais nosacījums, jūs par to labi rūpēsieties.

Nepārslogosiet sevi, pareizi un veselīgi ēdīsiet, atvēlēsiet laiku sporta aktivitātē. Darba dēļ ap maiju sajūtīsiet nogurumu, tamdēļ jau tagad ieplānojiet laiku atpūtai, vēlams dodoties pie dabas, nododoties pastaigām svaigā gaisā, labas literatūras lasīšanai un meditatīvām pārdomām. 2013. gads ir ļoti piemērots arī nevēlamu ieradumu atmešanai.

Jaunajā gadā tiek dota iespēja sākt visu no jauna.



2013. gada janāris



www.rvvg.lv