

Atspulgs



Adrese: Gaiziņa iela 1, Rīga, LV-1050

Sekretāre: 67229210, 26405775

E-mail: rrsvs@riga.lv

2020./2021. Nr.6

Intervija ar skolotāju Lidiju Molodkinu

Ar šo mācību gadu mūsu skolā sāka strādāt krievu valodas un literatūras skolotāja Lidija Molodkina.

Dzīves moto: Labāk nožēlot izdarīto, nevis neizdarīto!

Mīļākā valsts Latvija

Mīļākie ziedi: krizantēmas

Mīļākā krāsa: gaiši zila, dzeltena

Tālākais punkts, kur esat bijusi: Krievija (Sibīrija), Āfrika (Maroka)

Hobiji: Darbs dārzā, lasīšana, ceļošana

Mīļākā grāmata: Mihails Bulgakovs "Meistars un Margarita"

Mīļākā filma: patīk detektīvi (tādu ir daudz)

Cik ilgi Jūs jau strādājat par skolotāju? 38 gadus

Vai vienmēr esat gribējusi būt par skolotāju? Cik es atceros, jā.

Kāpēc izvēlējāties kļūt tieši par krievu valodas un literatūras skolotāju? Bērnībā man ļoti patika pārbaudīt burtnīcas, laika gaitā sapratu, ka man patīk strādāt ar jauniešiem

Kas Jums šķiet visinteresantākais skolotāja darbā? Redzēt rezultātu, redzēt skolēna prieku, kad viņam viss sanāk un izdodas. Pastāvīgs darbs ar sevi.

Un visgrūtākais? Skolēna motivācijas trūkums mācīties

Kā jūs atgūstat darbā patērēto enerģiju? Kas Jūs iedvesmo? Darbs dārzā, palasīt labu grāmatu, baseins, ceļojumi, pastaigas brīvā dabā

Vai ir bijuši amizanti gadījumi? Protams.

Ko Jūs novēlētu skolēniem? Ticēt sev, mācīties valodas, neapstāties, vienmēr iet uz priekšu.

Un sev? Veselību un dzīves prieku.

Novēlam skolotājai labu veselību un radošus, uz labu rezultātu motivētus skolēnus!



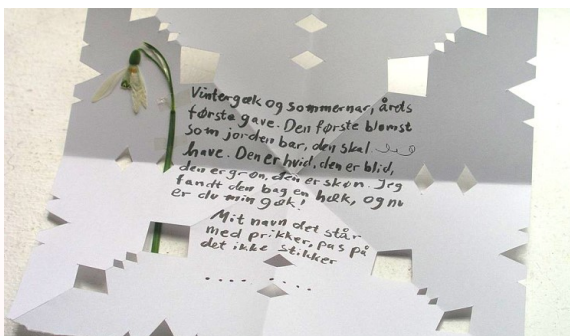
Kā Valentīndienu svin citur pasaulē?

Svētais Valentīns tiek uzskatīts par visu mīlētāju patronu jeb aizbildni, un pasaulē klejo vairākas leģendas par to, kā šie svētki cēlušies. Neraugoties uz Valentīndienas izcelsmi, to svin visur pasaulē, bet ir valstis, kurām šīs dienas dāvanas un tradīcijas ir unikālas.



Taivānā šajos svētkos dāvana sievietēm ir ziedi. Ziediem ir dažādas nozīmes – 99 rozes apliecina mūžīgu mīlestību, bet 108 rozes jau ir kā bildinājums.

Vācijā dāvanas sievietēm un vīriešiem papildina ar cūciņu, kas ir laimes simbols. Cūciņa var tikt pasniegta jebkādā veidā, bet parasti tā ir kā dāvana drukātā formā vai izlieta no šokolādes.



Dānijā šajā dienā jaunieši viens otram (gad draugiem, gan mīlotajiem) dāvina sniegpulsktenīšus, kā arī pasniedz kartīti. Vīrieši bieži vien sievietēm dāvina par joku vēstuli, rakstot uz, līdzīgi kā sniegpārslīņas taisot, sagriezta papīra, tekstu veidojot kā dzejoli. Autors neparaksta vēstuli ar savu vārdu. Tā vietā viņš izmanto punktus - vienu katram burtam viņa vārdā.

Japānā 14. februārī tiek rīkots konkurss par skaļāko mīlestības apliecinājumu. Tas notiek, vīrietim uzkāpjot uz tilta un izkļiedzot otrajai pusītei visu, ko vien vēlas teikt. Vispārliciecinotais un skaļākais mīlnieks kļūst par uzvarētāju un iegūst balvu. Bet meitenes dāvina 2 veidu šokolādes - Giri šokolādi pilnīgi visiem draugiem un Honmei, pašgatavoto šokolādi, tikai saviem sirdsāķītiem.

Amerikā pilsētās visapkārt ir sirsniņu attēli, dekorācijas sartos toņos un atrodami pat skūpstu kioski, kuros par nelielu ziedojumu vari tikt pie īpaša Valentīndienas skūpstā! Pie dāvanām tiek arī ģimenes mīluļi.



Filipīnās tūkstošiem filipīniešu pāru pulcējas vienā vietā, lai teiktu „Jā” publiskās ceremonijas laikā. Ceremonijas bieži ir bezmaksas, un tajās ir ziedi, kāzu torte un dažreiz pat kāzu

Kā mēs svinam Valentīndienu?

Lai nu kādas būtu tradīcijas pasaulē, Latvijā ikviens no mums var izrādīt savu mīlestību kā vien sirds kāro. Valentīndienas dāvanas ir tās, ar kuru palīdzību arī Tu vari iepriecināt savu mīļo cilvēku.

Kā šo dienu svinat Jūs?

Jautājums gan skolas darbiniekiem,
gan skolēniem



Svinu Ziemassvētkus, Jauno gadu, Mātes dienu, bet ne Valentīna dienu, kuru saucu par Tulpīšu svētkiem, jo ir patīkami novērot, kā vīrieši vismaz reizi gadā ir uzposušies, smaidīgi un ierauga sievieti, atceras, pasniedzot viņai puķes [latviešu valodas skolotāja Dina Beikmane] ❤️



Valentīndienu nesvinu, uzskatu par jauniešu svētkiem. Svinu 8.Martu. [Saimniecības daļas vadītāja Svetlana Šveca]



Īpaši nesvinam, bet sapulcējas visa ģimene un ēdam kūku. [Mājturības skolotāja Sandra Nordena]



Valentīndienu svin vecāki. [Anželika, 9.klase] ❤️



Nesvinu šos svētkus. Tikai Māmiņdienu [Madara, 11c klase]



Nesvinam, tikai samīļojam viens otru. Jaunākais dēls (13.gadi) klases meitenēm Valentīndienā dāvina šokolādītes. [Sociālais pedagogs Iveta Meikšāne] ❤️



Nesvinu. Vai tad cilvēki jāmīl reizi gadā? [Angļu valodas skolotāja Vita Ramiņa]



Esam aktīvi

Attālināto mācību laikā skolēni gan mācās, gan piedalās dažādos konkursos un olimpiādēs. Šoreiz mēs iepazīsimies ar pamatskolas audzēkni, kurš kopā ar skolotāju Lauru Uzlovsku ir pētījis Latvijas putnus, piedalījies vizuāli plastiskās mākslas konkursā.

Mani sauc Sanijs Rūdolfs Bojārs, mācos 9.c klasē.

Dzīves moto : Viss, kas notiek, notiek uz labu

Hobiji: patīk spēlēt datorspēles, peldēt

Mīļākā grāmata: Henriks Tamms *Nindzja Timijs un nozagtie smieklī*

Mīļākā filma: šausmu filma "It "

Kā tu visu paspēj? Tu gan mācies, gan piedalies konkursos? Savu darba dienu es cenšos saplānot jau iepriekšējā vakarā. Atpūšos es, spēlējot datorspēles un skatoties TV vai pastaigājoties pa āru.

Kuri mācību priekšmeti tev patīk? Man patīk ķīmija, matemātika, angļu valoda. Pēdējos divus gadus šie priekšmeti man arī padodas.

Kāds biji mazs bērns? Kāds esi tagad? Es biju mierīgs, draudzīgs bērns. Kā pusaudzis esmu pieklājīgs, draudzīgs un izpalīdzīgs.

Kā gatavojies zinātniski pētnieciskajam darbam? Gatavojos **kopā ar māsu Sidniju Bojāri**, kas arī mācās 9. klasē. Mūs pierunāja pamēģināt mūsu skolotāja Laura Uzlovskā. Meklējām informāciju par putniem, arī zīmējām. Zīmēšanas darbs bija māsa, jo viņai labi sanāk. Bija jāizdomā, no kā un kādu taisīsim putnu būrīti, kurš šobrīd atrodas skolas pagalmā.

Par ko sapņoji kļūt bērnībā? Bērnībā gribēju kļūt par pavāru.

Un tagad? Tagad domas ir mainījušās un gribu kļūt par pilotu.

Kā tev šķiet, kas ir galvenais tavu vienaudžu dzīvē? Manuprāt, jauna cilvēka dzīvē galvenais jau ir ģimenes atbalsts un mīlestība. Ja tā būs tad jaunietis, domāju, daudz ko varēs izdarīt un sasniegt.

Ko novelētu skolotājiem, skolēniem? Skolotājiem novēlu izturību, skolēniem novēlu, lai mācību gads beidzas ar labām sekmēm, un novērtēt skolotāju darbu un ieguldījumu mūsos.

Ko novēlēsi sev? Sev es novēlu lai viss iecerētais izdodas, lai paliktu tāds, kāds esmu tagad - smaidīgs un draudzīgs. Lai visiem skolēniem neapnīk smelt zinības, lai vecākiem spēks un veselība. Lai mums visiem kopā ražīgs mācību gads, lai darās darbi un nezūd ticība sev!

Novēlēsim arī Sanijam Rūdolfam ražīgu mācību gadu, lai degsme neapsīkst un darbi veicas!



Esam aktīvi



Bioloģijas skolotāja Laura Uzlovskā ir pastāstījusi, ka Sidnijai un Sanijam Bojāriem no 9.c klases ir interese par putniem, patīk tos vērot. Tāpēc kopā ar viņiem piedalījāmies konkursā "Mans putnu draugs". Konkursa ietvaros abi jaunieši pagājušā gada pavasarī izveidoja putnu būrīti no bērza, šobrīd būrītis atrodas skolas pagalmā. Visvairāk uzmanību piesaista putni, kas ir krāšņi. Tāpēc mums radās ideja izveidot putnu grāmatu. Kopā ar skolēniem apskatījām informāciju par Latvijā sastopamiem putniem, viņu raksturīgākām pazīmēm.

Pēc tam skolēni zīmēja zīmējumus, kas aizņēma ilgāku laiku. Apkopojot zīmējumus ar izpētītiem datiem, izveidojām autentisku putnu grāmatu. Tajā apkopoti 15 Latvijā sastopami putni, kuri mums šķita pēc izskata vai rakstura īpatnībām interesanti. Šī grāmata paredzēta pirmsskolas vai sākumskolas vecuma bērniem. 2 eksemplāri jau ir aprobēti Ķengaraga PII, un šobrīd ir izveidoti vēl 8 eksemplāri dažādām Latvijas pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestādēm.

Jaunieši, iepazīstoties ar putniem, kurus var sastapt Latvijā, pievērsa uzmanību interesantam putnam - bēdrozim. Šis putns gan ir Latvijā rets iecelotājs. Jaunie bēdroži nākamajā vasarā neveido pārus, neligzdo un, kamēr jaunie putnēni nav pametuši ligzdu, arī nepalīdz vecākiem barot jaunākos brāļus un māsas. Pat, ja kāds mēģina piedalīties barošanā, vecāki jaunos bēdrožus padzen. To skaidro ar faktu, ka bēdrozis ļoti rūpējas, lai tā ligzda būtu labi noslēpta. Šo un citu informāciju skolēni ir izpētījuši un izklāstījuši savā ZPD, kuru aizstāvēja šī gada janvārī.



Mājturības un tehnoloģiju skolotāja Sandra Nordena pastāstīja, ka jau tradicionāli ilgstošākā laika periodā katra gada nogalē tiek rīkots Rīgas izglītības iestāžu vizuālās un vizuāli plastiskās mākslas konkurss-labdarības akcija "Ziemas sajūtas". Ar šī konkursa dalībnieku radītajiem zīmējumiem un dekoriem tiek izrotātas Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas novietnes "Gaiļezers" telpas, lai radītu jaukāku svētku noskaņu mazajiem pacientiem, kas spiesti Ziemassvētkus un Jauno gadu sagaidīt ārpus savām mājām.

Arī mūsu skolas 9.C klases audzēkņi Sanijs un Sidnija Bojāri izlēma piedalīties konkursā, lai ar saviem darbiņiem iepriecinātu un uzmundrinātu mazos novietnes iemītniekus.

Izmantojot dažādus tekstilmateriālus—filcu, stieplītes, diegus, dziju—jaunieši izveidoja dekorus. Ziemassvētku noskaņas radīšanai darbiņi tika papildināti ar gaismiņām. Rezultātā arī žūrijas komisija augstu novērtēja skaistos skolēnu darbus, piešķirot Sanijam atzinību, bet māsai Sidnijai par pasakainiem rūķiem – 2.vietu.

Paldies skolotājām par sadarbību! Novēlam visiem būt aktīviem un radošiem!



Esam aktīvi

Šī gada janvāra vidū, kad dzīvē mums visapkārt ir ierobežojumu pilna, sporta un veselības skolotāji Kristīne Piļščikova un Toms Kalniņš aicināja piedalīties skolēnus un skolas darbiniekus veselīga dzīves veida pasākumā “Staigā vesels”.



Ir atcelta pulcēšanās, bet atrašanās svaigā gaisā neviens vēl nav atcēlis. Kustību prieks ir lieliska aktivitāte iepazīt pilsētu un sevi.

Skolēniem tika piedāvāta iespēja aktivitātēm ārā - leļupjāielādēt **Endomondo aplikāciju** vai kādu citu navigāciju savā viedtālrunī un sastādīt sev tuvāko ielu maršrutu “staigāvesels”.

Piemēram, burts S- Stabu iela, ar noteikumu, ka , piemēram, burts S drīkst atrasties ielas nosaukuma vidū vai beigās.

Pamatskolas klašu grupā uzvarētāji ir 8.c klases skolēni

Zane Spridzāne un Maksims Ždanovskis

Vidusskolas klašu grupā uzvarētāja ir 10.c klases skolniece **Liāna Vasilevska**

Suminām! Esiet aktīvi arī jūs!



MĒS JŪS ATBALSTĪSIM



Arī attālināto mācību laikā skolā aktīvi strādā atbalsta personāls — socialie darbinieki, speciālais pedagogs, psihologs, kuri atbalsta audzēkņus, vecākus un skolotājus problēmsituācijās, palīdzot rast risinājumus, uzklusot un sniedzot padomus. Šoreiz mēs intervējam mūsu skolas psihologu **Maiju Zvilnu**.

Vai notiek individuālās psihologa konsultācijas Zoom vidē vai kā savādāk mūsu skolēniem, skolotājiem?

Jā, individuālas psihologa konsultācijas notiek attālināti. Ērtākais veids šobrīd gan man, gan skolēniem ir WhatsApp videozvans. To arī aktīvi izmantojam. Protams, ir bijušas reizes, kad ar skolēnu sazināmies, tomēr šo veidu izmantojam tikai pirmajai sarunai, pēc tam pārejot uz videozvaniem, jo svarīgi ir vienam otru redzēt, lai konsultācijas process būtu efektīvāks. Ir bijušas arī situācijas, kad ar skolēnu sarakstāmies mykoob vidē. Šo veidu izmantojam arī ar skolotājiem. Diemžēl neviens no skolotājiem līdz šim nav pierakstījis uz konsultāciju caur videozvanu.

Cik bieži mūsu skolas audzēkņi vai viņu vecāki lūdz psihologa palīdzību attālināto mācību laikā?

Pēc Ziemassvētkiem skolēnu skaits, kuriem nepieciešama psihologa konsultācija ir audzis. Vecāki, tāpat arī skolotāji nav tik aktīvi palīdzības meklēšanā. Un es jau neesmu arī vienīgais pieejamais speciālists. Jebkurš var izvēlēties to speciālistu, kurš viņam labāk patīk.

Vai šie dati krasi atšķiras, mācoties klātienē?

Individuālajām konsultācijām šobrīd piesakās nedaudz vairāk skolēnu nekā pagājušā gadā, kad mācības notika klātienē. Savukārt atbalstam mācībās, pārbaudes darbos, eksāmeniem piesakās mazāk, jo pati nepieciešamība, piemēram, atbrīvojumam vai atbalsta pasākumu saņemšanai eksāmenos, nav vairs tik aktuāla.

Kura vecuma skolēni pašlaik biežāk vēršas pie Jums?

Lai saņemtu individuālas psihologa konsultācijas biežāk vēršas vidusskolēni, bet, lai saņemtu atbalstu mācībās – pamatskolēni.

Vai ir veikta kāda aptauja - ko mūsu skolēni domā par attālinātām mācībām? Kādus trūkumus, priekšlikumus viņi izsaka?

Pagājušajā semestrī ir veikta aptauja Edurio vietnē, kuras rezultāti tika salīdzināti arī ar citām Rīgas skolām. Rezultāti parādīja, ka vairums aptaujāto skolēnu (76 %) pozitīvi vērtē to, kā skola nodrošina attālināto mācību procesu, kas sakrīt arī ar vidējo citu Rīgas skolu rādītāju (75 %). Savukārt, skolēniem, vērtējot savas prasmes iesaistīties attālinātajā mācību procesā, rezultāti ir zemāki, un tikai 50 % skolēnu apgalvo, ka viņiem viss izdodas labi. Citās Rīgas

MĒS JŪS ATBALSTĪSIM

skolās rezultāts ir līdzīgs (55 %).

Galvenās lietas, ko skolēni vēlētos mainīt ir mazāks uzdevumu skaits, saprotamāki darbu iesniegšanas termiņi un veids, kā arī skolēni vēlētos, lai mācību plāns tiktu sastādīts visai nedēļai nevis katrai dienai atsevišķi.

Savukārt tas, kas skolēniem patīk, ir, ka atsevišķi skolotāji stundu saites sūta ne tikai mykoob, bet arī citos veidos. Tas, ka uzdevumus ir iespēja pildīt tajā laikā, kas skolēnam ir ērtāks, kā arī tas, ka atsevišķiem skolēniem ir sajūta, ka skolotājs ir pieejamāks un individuālās konsultācijas ir efektīvākas.

Kādi pasākumi skolotāju emocionalās izdegšanas profilaksei ir veikti attālināto mācību laikā?

Īpaši pasākumi nav veikti, tomēr jebkuram skolotājam ir visas iespējas pieteikties uz individuālu konsultāciju pie manis jebkurā laikā, lai kopīgiem spēkiem rastu risinājumu esošajai problēmai vai arī vienkārši, lai izrunātos. Jo, lai saglabātu veselīgu emocionālo stāvokli, ir nepieciešams mainīt ne tikai izglītības sistēmu kā tādu, bet reizēm arī savu personību – to, kā mēs tiekam galā ar stresu. Tas nav viegls process un prasa papildus ieguldījumus sevī, darbu ar savu personību. Svarīgi ir laikus pamanīt to, ka spēki sāk izsīkt un meklēt palīdzību pie kolēģiem vai speciālistiem – psihologiem, psihoterapeitiem, psihiatriem. Kā arī liela nozīme ir tam kā mēs pavadām brīvo laiku. Vai mēs nodarbojamies ar sportu, vai pārzinām relaksācijas metodes, vai mums ir hobiji?

Ko Jūs ieteiktu? Kā skolotājiem un skolēniem attālināto mācību laikā neiekrist depresijā?

Es ieteiktu vispirms ieklausīties sevī un mēģināt saprast, kas ar tevi notiek, kā tu jūties. Šajā saspringtajā un ļoti neparedzamajā laikā ir svarīgi **būt iejūtīgam PRET SEVI**. Pieņemt to, ka mēs varam izdarīt tik, cik varam un piedot sev, ja tomēr kaut kas neizdodas, jo tas ir tikai normāli. Otra svarīgā lieta ir atrast, kas tevi iepriecina un praktizēt to. Šobrīd nekas nav svarīgāks par laika atrašanu sev un savam priekam. Lai kā mums brīžiem šķistu ka darbs dzen darbu un viss ir jāpaspēj, tomēr, ja mēs neatlicināsim **laiku kaut kam pozitīvam**, pēc kāda brīža mēs neko vairs nespēsime izdarīt gana labi.

Nemot vērā to, cik šobrīd saskarsmes iespējas ar draugiem, paziņām, kolēģiem un citiem cilvēkiem ir ierobežotas, svarīgi ir neatmest ar roku, bet mēģināt sazināties jebkādos citos veidos. Jo cilvēks ir sabiedriska būtne un kontakts ar citiem ir ļoti svarīgs, tāpēc par spīti visam to jācenšas saglabāt, nenorobežojoties.

Tomēr kopumā pats, pats svarīgākais ir spert to vienu mazo solīti un lūgt palīdzību, kad sajūti tādu nepieciešamību!

Kur var vērsties, ja ir nepieciešama psiholoģiskā palīdzība?

Vecāki un skolēni var vērsties konkrēti pie manis pa tālruni 26482681 vai

Ārkārtējās situācijas laikā **Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija** īpaši aicina bērnus un vecākus izmantot Bērnu un pusaudžu uzticības tālruni **116111** piedāvāto bezmaksas psiholoģisko palīdzību, kas ir pieejama visu diennakti.

MĒS JŪS ATBALSTĪSIM

Tiešsaistes konsultācijas jeb čats darbojas darba dienās no plkst. 12:00 – 20:00, tas ir bezmaksas un anonīms (meklē čata lodziņu iestādes mājaslapas www.bti.gov.lv labajā apakšējā stūrī).

Palīdzību un atbalstu iespējams saņemt arī no **Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Konsultatīvās nodaļas**. Turpmāk Konsultatīvās nodaļas vadība, saņemot pirmo informāciju par radušos problēmsituāciju, atbilstoši problēmas aktualitātei novirzīs vecākus vai bērna likumiskos pārstāvjus pie kāda no nodaļas speciālistiem, kas izvērtēs konkrēto situāciju un sniegs nepieciešamās rekomendācijas tās tālākai risināšanai. Lai saņemtu attālinātu atbalstu, darba dienās no 9.00 līdz 15.00 var zvanīt Konsultatīvās nodaļas vadītājai **Ingai Gulbei**, mob. 26808563, vai sūtīt ziņu inga.gulbe@bti.gov.lv.

Mēs arī esam izpētījuši, kur var meklēt psiholoģisko atbalstu, jo ieilguši pandēmija, attālinātās mācības, mājsēde, rada spriedzi, trauksmi, dusmas, bēdas, nomāktību un atstāj nopietnas sekas uz cilvēka veselību. Piemēram, no 1.februāra krīžu un konsultāciju centrā „Skalbes” ar Veselības ministrijas atbalstu īpaši apmācīti krīzes konsultanti pieņem zvanus visu diennakti. Tāpat nepieciešamības gadījumā jums ir iespēja pieteikties bezmaksas attālinātām psihologa konsultācijām. Tur var saņemt anonīmu pirmo psiholoģisko palīdzību. Konsultācijas nodrošina īpaši apmācīti speciālisti ar pieredzi konsultēšanā krīzes situācijās. Sarunas gaitā konsultants zvanītājam sniedz pirmo psiholoģisko palīdzību, tostarp saistībā ar apgrūtinājumiem ikdienas sadzīvē, kas radušies ārkārtas situācijas rezultātā. Pēc zvanītāja vēlēšanās nepieciešamības gadījumā konsultants var ierosināt vērsties pie citām institūcijām, tajā skaitā sociālā dienesta, bāriņtiesas, policijas, krīžu centriem, atbilstošas palīdzības saņemšanai. Tāpat konsultants, uzklusot katra zvanītāja individuālo situāciju, var ieteikt saņemt bezmaksas attālinātas psihologa konsultācijas plašāka atbalsta saņemšanai un Covid-19 izraisītās krīzes psiholoģisko seku mazināšanai. Konsultāciju centr talrunis **67222922**.

Kā arī **uzklauses un garīgā atbalsta tālrunis “Emausas līnija”**, kura darbību koordinē Latvijas konsekrētās personas. Zvanu centra darba laiks: 9.00 līdz 21.00; tālr. **28495847**.

Ja nepieciešams atbalsts **bērna uzvedības problēmu pārvarēšanā**, VBTAI Konsultatīvās nodaļas speciālistu konsultācijas var saņemt, zvanot uz tālruņa numuru **67359129**.

Savukārt **Pusaudžu resursu centrs** konsultē 10-18 gadu vecuma pusaudžus un viņu ģimenes locekļus. Kontaktinformācija un pieteikšanās formas konsultāciju saņemšanai: <https://pusaudzim.lv/nepieciešams-atbalsts/> **Papildu atbalsta iespējas:** <https://esparveselibu.lv/kur-atrast-psihologisko-atbalstu-un-palidzibu>

Lai mums visiem stipra veselība! Strādāsim un mācīsimies, bet iepriecināsim sevi ar kaut ko pozitīvu!