

Atspulgs



Adrese: Gaiziņa iela 1, Rīga, LV-1050

Sekretāre: 67229210, 26405775

E-mail: rrsvs@riga.lv

2021./2022. Nr. 1



*Lai jaunais mācību gads
priecīgs,
radošu domu,
zināšanām un
interesantu ideju
bagāts!*

Vasara mūsu skolotāju atmiņās



Krievu valodas skolotāja **Lidija Molodkina** diezgan aktīvi ir aizvadījusi savu atvaļinājumu. Pirmkārt, skolotāja atpūtās pie jūras Pērnavā, kur ūdens temperatūra bija +27C un bija lieliska iespēja lidot ar helikopteru.

Otrkārt, Lidija relaksējās, labprāt pastaigājoties pa mežu, lasot dabas veltes.



Treškārt, skolotāja ceļoja pa Latviju. Šoreiz iepazinās ar Ludzu, apmeklēja pilsētas svētkus.

Lidijas hobijs ir dārdārzniecība. Skolotāja veido skaistas puķudobes, un tas prasa daudz laika.



Vasara mūsu skolotāju atmiņās



Angļu valodas skolotāja **Vita Ramiņa** šovasar ir aktīvi atpūtusies – peldēja, brauca ar riteni, baudīja dabas skaistumu un ceļoja pa Baltijas valstīm.

Īpaši atmiņā palikusi ekskursija uz Lietuvas *Pakrojas* muižu, kura atrodas pavisam netālu no Latvijas robežas. Skolotāju pārsteidza dizaineru un floristu mākslinieciskie risinājumi ar miljonu ziedu kompozīcijām, skulptūrām. Īpaši patika sešus metrus augsts pēc Šekspīra lugas varoņa Paka tēls, kā arī lielā, ragainā skulptūra un ziedu vārti.

Angļu valodas skolotāja **Natalja Vahtina** stāsta, ka visu vasaru ceļoja pa Latviju. Bildēs ir Ventspils un Kolka. Skolotāja ir bijusi arī Siguldā, Cēsīs, Kuldīgā, Saulkrastos un Mazsalacā. Redzēja daudz interesantu vietu.



Cēsīs un Kuldīgā esot ļoti sirsnīga un jauka atmosfēra, kā arī skaistas apkārtnes. Kolkā un Ventspilī skolotāja baudīja karstu laiku un bija pie jūras.

Šovasar tas bija neaizmirstams ceļojums ar motociklu.



Vasara mūsu skolotāju atmiņās

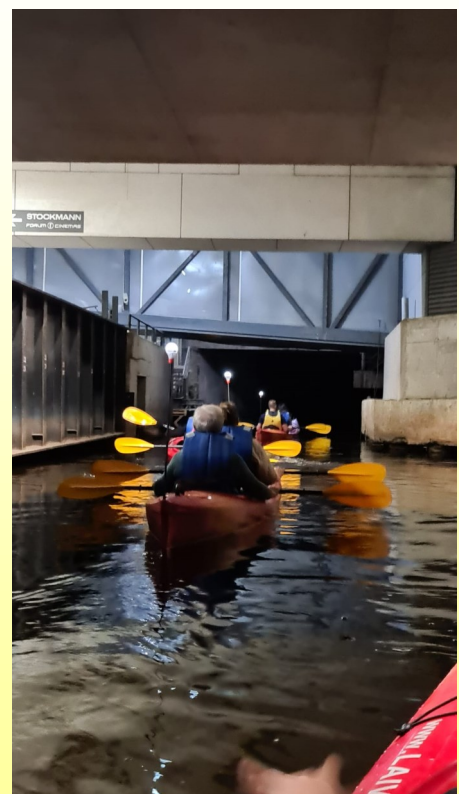
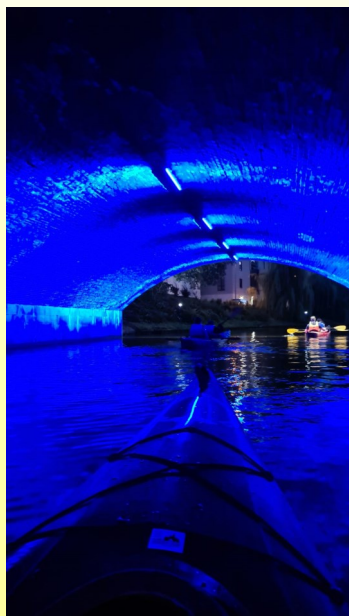


Informātikas skolotāja Līga Zvirgzde šovasar pievērsās saviem hobiem.



Lielākais gandarījums, ka vasaras karstajās dienās tika austas vilnas segas, kurās varat redzēt skaistos latviešu ornamentālos rakstus. Segas tiek austas ar īstām, lielām stellēm.

Otrais skolotājas vaļasprieks ir laišanās ar laivu pa upēm. Šovasar tas bija brauciens pa Daugavu, Vecrīgas kanālu. Tas bija aizraujošs piedzīvojums nakts tumsā, jo varēja iepazīt Rīgu no neierasta skatu punkta .



Vasara mūsu skolotāju atmiņās



Vestures skolotāja Māra Andrejeva šovasar apceļoja Latviju no Kurzemes līdz Latgalei. Jūs redzat dažus fotomirkļus, kuri ir tapuši ceļojumos.



Skolotāja Māra Satika vācu baronu Ērbergē, Liepājā Jūras svētkos centās iestumt jūrā viķingu laivu.

Tukumā viesojās pie lielā rožu vainaga.

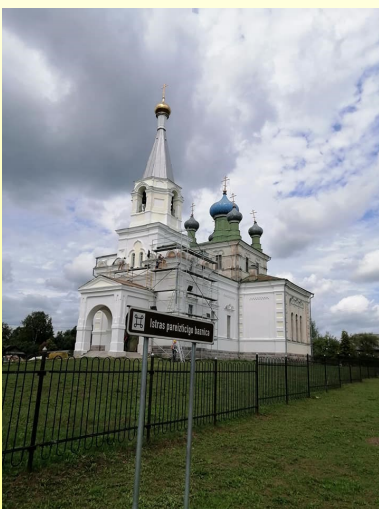


Ludzā skolotāja atrada senas pilsdrupas no Livonijas ordeņa laikiem.

Vecslobodā skolotāja atrada brīnišķīgu pareizticīgo baznīcu.

Kurmenē iepazinās ar lamām, strausiem.

Kino pilsētiņā Cinevillā gribējās iesēties vilcienā uz ...



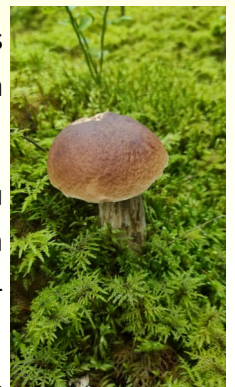
Vasara mūsu skolotāju atmiņās



Matemātikas skolotāja Iraida Krutina bija Somijas ostas pilsētā Turku jeb Obu, kas atrodas valsts dienvidrietumos pie Auras upes ietekas Baltijas jūrā. Turku ir Somijas vēsturiskais centrs, lielhercogistes galvaspilsēta no 1809. līdz 1812. gadam. Fotografijās ir redzama milzīga ala ar mākslīgi izveidoto zirnekļu tīklu, lai ziņkārīgie cilvēki nelien tajā.

Skolotājas uzmanību piesaistīja ūdens krāns kādā Igaunijas kempingā—bija jāpieskaras tēla degumam, lai tecētu ūdens.

Skolotāja dod priekšroku aktīvai atpūtai. Šogad tā bija makšķerēšana Igaunijā un sēņošana Latvijā.



Mūsu skolas skolotāji gan ceļo, gan strādā dārzā. **Kulturoloģijas skolotāja Ināra Voitkāne** šovasar daudz laika ir veltījusi sava puķu dārza veidošanai. Ir tapusi jauna puķu dobe. Īpaši mīļas skolotājai ir kанны. Skolotājas dārzā ir dažādu krāsu jauki smaržojošie flokši. Acis priecē arī pašaudzētās petūnijas. Jā, tas viss prasa daudz laika, bet ir patīkami redzēt savu pūļu rezultātu!



Padomi, kā atvieglot atgriešanos skolā



Pēdējā pusotra gada laikā mums ir bijis jāpielāgojas jaunajam “normālajam”, pārejot no mācībām skolas klasē uz virtuālajām mācībām savā istabā.

Neatkarīgi no tā, vai tev labāk patika tiešsaistes stundas vai arī tu ilgojies pēc sarunām klātienē ar saviem klases biedriem, cerams, ka šajā situācijā tu izdarīji visu iespējamo!

Tā kā jaunais mācību gads ir klāt, jāsāk atkal sadzīvot ar nākamo “normālo” – mācībām klātienē. Pēc padoma mēs vērsāties pie **Maijas Zvilnas, mūsu skolas psihologa**.

Neviens nezina, kāds šis semestris būs, tāpēc ir normāli just satraukumu, saskaroties ar nenoteiktību. Šī raksta mērķis ir sniegt nedaudz cerības un dot iespēju pieņemt nezināmo, lai pēc atgriešanās skolā tu justos drošāk un pārliecinātāk.

Ko sagaidīt, atgriežoties skolā?

Tas var būt nedaudz dīvaini un neērti: paturi prātā, ka viss var nenotikt tik vienkārši un gludi kā agrāk. Veidojot ar apkārtējiem kontaktu, būs jāievēro ierobežojumi (piemēram, ierobežoti pieskārieni). Kādam atgriešanās rosīgajā skolas dzīvē var būt par daudz. Mēģini pasmieties par neērtajām situācijām un turpini darīt visu, ko vari. Kā jau tika minēts – mums visiem būs jāpieņem pie jaunā “normālā”.

Var būt grūtības koncentrēties: ja esi pieradis mājās mācīties un pieslēgties stundām vienatnē, tad atgriešanās klasē var nākt komplektā ar dažādiem traucēkļiem. Esi iecietīgs pret sevi, kamēr no jauna iemācīsies koncentrēties, atrodoties klasē.

Tu vari just satraukumu un neapmierinātību: stress, ko rada esošā situācija, katram izpaužas citādāk. Tu vari būt stāvā sajūsmā par atgriešanos skolā vai arī cīnīties ar satraukuma viļņiem. Neatkarīgi no tā kā tu jūties, atceries, ka neesi viens. Ja jūti pārāk lielu satraukumu, tev ir iespēja aprunāties ar skolas psihologu, sociālajiem pedagogiem, medmāsu vai skolotājiem.

Pieņem jauno “normālo”: skolas vide var nebūt tāda, kādu tu to atceries un tu vari nejusties tā, kā jūties iepriekš. Ja pieņemsi, ka šīs izmaiņas ir nepieciešamas, tev būs vieglāk pielāgoties.

Fiziskie distancēšanās pasākumi saglabāsies: nevakcinētajiem tiks prasīts katru nedēļu nodot siekulu testu, visiem būs jālieto maskas koplietošanas telpās, jāietur distance un jāievēro pusdienu apmeklēšanas grafiki. Lai gan mēs zinām, cik grūti tas ir, šie pasākumi ir ieviesti, lai saglabātu sabiedrības veselību.

Attālināto stundu iespējamība: lai gan visi ir patīkami satraukti par mācību atsākšanos klātienē, vēl joprojām pastāv iespēja, ka vajadzēs atgriezties pie attālinātajām mācībām.

Padomi, kā atvieglot atgriešanos skolā

Visi skolas darbinieki ļoti lepojas ar jums, par jūsu izturību, pozitivitāti un gatavību stāties pretī nezināmajam. Mēs esam pārliecināti, ka jūs tiksiet galā ar gaidāmajām pārmaiņām, atgriežoties skolas sienās. Mēs ceram, ka šādi pieci padomi jums palīdzēs tikt galā ar jauno "normālo" mācību procesu.

Pieci padomi, atgriežoties pie klātienes mācībām.

IZVEIDO SAVU RUTĪNU. LABI ATPŪTIES UN PRIECĀJIES.

Rutīna sniedz paredzamību un kārtību, kura ir tik svarīga nenoteiktības laikā. Arī pirms pandēmijas rutīna bija neatņemama ikdienas sastāvdaļa, kas palīdzēja tikt galā ar dzīves prasībām. Šobrīd, atgriežoties skolā, rutīna būs svarīgāka kā jebkad agrāk. Sākot ar mošanās paradumiem, iecienītākajiem brokastu ēdieniem, beidzot ar mācību vietu un gulētiešanas rituāliem. Rutīnas ievērošana palīdzēs justies labāk un atgriezties skolā. Neaizmirsti atlicināt laiku jautrībai un atpūtai.



DALIES AR SAVĀM BAŽĀM UN UZDOD JAUTĀJUMUS SKOLOTĀJIEM VAI PSIHOLOGAM

Skolas darbinieki ir šeit, lai tevi atbalstītu un rūpētos par tevi. Mēs esam tavi aizstāvji un sabiedrotie. Ja jūties pārāk satraukts vai arī tev ir kādas raizes, mēs esam tavā pusē. Neatkarīgi no tā, vai esi nobijies no pārāk lielas mācību slodzes vai vienkārši uztraucies par pielāgošanos skolas apstākļiem, tu vari droši dalīties savās grūtībās ar skolotājiem.

ESI ELASTĪGS

Mēs zinām, ka to pateikt ir daudz vieglāk nekā izdarīt! Tomēr mēs visi esam vienā laivā. Mēs visi mācāmies pielāgoties un strādāt kopā, lai radītu drošu un atbalstošu vidi. Atceries, ka viss var pēkšņi mainīties. Pozitīvisms un elastīgums ir tavi labākie ieroči.

TIECIES AR DRAUGIEM

Ivērojot drošības noteikumus, ir ļoti daudz veidu kā pavadīt laiku ar draugiem gan klātienē, gan attālināti, piemēram, sākot no datorspēļu naktīm Zoomā līdz filmu naktīm klātienē. Esi radošs! Tu pat vari atgriezties pie senlaiku metodēm un rakstīt vēstules, atklātnes vai sūtīt pārsteiguma dāvanas pa pastu saviem draugiem.

IEVĒRO HIGIĒNAS NOTEIKUMUS

Sākoties skolai, higiēnas paradumi būs īpaši nozīmīgi. Kamēr skolas darbinieki skolā uzturēs kārtību un tīrību, tikmēr tavš uzdevums būs regulāri mazgāt rokas, izvairīties pieskarties sejai.

Ja tev rodas kādi jautājumi par atgriešanos skolā, droši jautā savam klases audzinātājam, skolas psihologam vai skolas administrācijai! Mēs labprāt tevi uzklausim! Informāciju meklē arī skolas 2.stāvā stendā. Skolas psihologa Maijas Zvilnas t. 26482681



Notikumu kalendārs

1. septembris

Zinību diena

8. septembris

Starptautiskā rakstpratības diena



12. septembris

Tēva diena— oficiāla svētku diena, kuru atzīmē, lai pievērstu uzmanību tēva lomai bērnu audzināšanā

18. septembris

Pasaules talka 2021



22. septembris

Baltu vienības diena

26. septembris

Eiropas Valodu diena



26. septembris

Pasaules nedzirdīgo diena

29. septembris

Miķeļi— ir latviešu rudens saulgrieži un gada auglīgās daļas aizvadīšanas svētki.