

ĢIMNĀZIJAS VĒSTIS VECĀKIEM



2009. gada maijs

Nr.11

Labdien, jūsmājās!

Ir patīss prieks, ka jau ceturto reizi avīze „Ģimnāzijas vēstis vecākiem” apciemots šogad Jūsu mājas. Katrā no numuriem esam centušies Jūs iepazīstināt ar aktualitātēm ģimnāzijā, skolēnu sasniegumiem gan ikdienā, gan valsts pārbaudes darbos. Īpašs mūsu sasniegums šajā mācību gadā bija skolas akreditācijas process, kuram bija veltīts avīzes 10. numurs.

Esam gandarīti par to, ka jau otro gadu pēc kārtas pie mums mācās jaunieši no tālās Āzijas – Taizemes. Šogad tā ir 10.b klases skolniece Aoma.

Ir pagājis pirmais mācību gads, kad skola ir pielāgota skolēniem ar īpašam vajadzībām. Gan Dāvim, gan Rolandam ir iespēja baudīt un izdzīvot mūsu skolas ikdienu kā jebkuram ģimnāzistam.

Esam lepnī par mūsu skolēnu un skolotāju sasniegumiem. Par 1.vietu valstī vieglatlētikā zēniem un meitenēm volejbolā, par startiem ZZ čempionātā, par „Jauno Rīgas sargu” sasniegumiem, par olimpiešiem.

Īpašs gandarījums, ka jau 16. gadu izdevies jauks „Mazā biznesmeņa” konkurss, kas notiek sadarbībā gan ar pilsētas domi, gan *Junior Achievement Latvia* jeb JAL, gan vietējiem uzņēmējiem.

Patīkami vērot mūsu jauniešu izdomu gan Barikāžu dienu pasākumos, gan aerobikas turnīrā, gan Žetonu vakarā. Kur nu vēl sacensības starp klasēm konkursā par „Labāko klasi”!

Ļoti labi, ka mums šogad ir atjaunojusies ēdināšana. Mums garšo. Vēlamies turpināt sadarbību ar šo firmu. To novērtējusi arī ģimnāzijas padome.

Lielu atbalstu esam saņēmuši gan no vecākiem, gan skolēniem, gan skolotājiem, kas darbojas vislabākajā ģimnāzijas padomē. Šogad īpaša ir arī skolēnu pašpārvalde. Paldies Jums!

Varbūt skolēniem šogad ir grūtāk: e-klases sistēma, pašvaldības policists uzrauga katru soli. Par policista nepieciešamību skolā tika diskutēts jau četrus gadus, bet tikai šajā mācību gadā iecere īstenojās. I. Meieres darbu apmaksā Kuldīgas pilsētas pašvaldības policija un nākamgad viņa darbu skolā turpinās, jo, pasliktinoties ekonomiskai situācijai, ir svarīgi nodrošināt kārtību skolā. Ir arī skolēni, kuri ir sodīti, bet par soda mēru lemj attiecīgās instances un tā ir konfidenciāla informācija. Tomēr kopš skolā strādā policiste ir jūtamas pozitīvas izmaiņas. Ja vēl kas nevedas vai neveicas – sociālais pedagogs! Tās ir šī gada lielākās aktualitātes skolas organizatoriskajā darbībā. Iespējams, ka viss nav bijis perfekti, bet tikai tas, kas neko nedara nekļūdās. Strādāsim tālāk un pilnveidosim savu darbu.

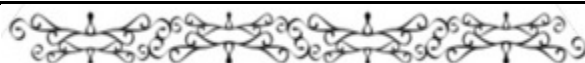
Klāt ir izlaidumu laiks! Mūsu divpadsmitie aizklidīs pasaulē un skolā, iespējams, atgriezīsies tikai salidojumos, bet mēs sākam domāt par jaunajiem ģimnāzistiem. Esam izstrādājuši un iesnieguši licencēšanai IZM jaunās 10.-12.klašu izglītības programmas. Nākamā gada 11. un 12.klašu skolēniem viss tiks realizēts pēc iepriekš plānotā. Gaidām, kādas pārmaiņas nesīs finansējuma modeļa „nauda seko skolēnam” ieviešana izglītībā. Ceram, ka izdosies realizēt visas mūsu ieceres.

Vēlu visiem jauku un saulainu vasaru, jūsu direktore Jana Jansone

Pēdējais zvans skolā būs 22.maijā, bet liecības tiks izdotas 29. maijā.

Izlaidumi 9. klasēm: 11. jūnijā. 9. a klasei plkst. 17:00; 9. b klasei plkst. 12:00; 9. c klasei plkst. 14:00.

Izlaidumi 12. klasēm: 20. jūnijā. 12. a klasei plkst. 13:00; 12. b klasei plkst. 17:00; 12. c klasei plkst. 15:00.



Mīļie vecāki!

Mēs, avīzes „Ģimnāzijas vēstis vecākiem” veidotājas no 12.c klases – Elīna Orna, Antra Dāldere, Liene Kalniņa, Madara Dzene, Baiba Andersone un Annija Malahova, 2. gadus centāmies sniegt aktuālu un objektīvu informāciju par notikumiem skolā. Tā kā šogad absolvēsīm skolu, nākamajiem avīzes veidotājiem novēlam, lai vienmēr pasaulē būtu kaut kas, ko gribi iemācīties, ko vēlies darīt, kāda vieta, kur vēlies nonākt, cilvēks, kuru gribi satikt! Lai dzīve nekad nekļūtu vienmuļa!

Labāko skolēnu un skolotāju raksturojums pieņemšanā pie domes priekšsēdētājas I. Bērziņas

19. maijā

Skolotāji:

Evita Kubinska - ģimnāzijā strādā no 1996. gada. Ir lieliska latviešu valodas skolotāja, vienmēr draudzīga, atsaucīga; vada pašpārvaldi vidusskolēniem. Radoša, izdomas bagāta. Par to liecina viņas veidotie scenāriji dažādiem skolas pasākumiem: izlaidumiem, salidojumiem un konkursiem. Prot aizraut un iesaistīt gan skolēnus, gan skolotājus dažādos skolas projektos un akcijās, organizējot tās, neskaita ne sekundes, ne minūtes, ne stundas, ne ..., kamēr sasniegts vajadzīgais rezultāts.

Valdis Augsne – ģimnāzijas fizikas skolotājs un šajā amatā strādā 25 gadus. Veicot savus darba pienākumus, Valdis sevi ir pierādījis kā apzinīgu un amatu zinošu speciālistu. Aktīvs 12.B klases audzinātājs, piedalās dabaszinātņu metodiskajā komisijā, organizējot pasākumus gan skolēniem, gan skolotājiem. Jau trešo gadu darbojas ES struktūrfondu nacionālās programmas projektā „Mācību satura izstrāde un skolotāju tālākizglītība dabaszinātņu, matemātikas un tehnoloģijas priekšmetos”. Valda skolēni guvuši panākumus rajona olimpiādē fizikā. Saskarsmē ar kolēģiem un audzēkņiem Valdis ir vienmēr laipns un ļoti atsaucīgs.

Guntra Krūklīņa – ģimnāzijas karjeras konsultants, ekonomikas un politikas zinību skolotāja. Guntra ir ļoti radoša un erudīta skolotāja, kura, izmantojot jaunās IT nodrošina mūsdienīga izglītības procesa organizēšanu ģimnāzijā. To atzina un novērtēja arī ģimnāzijas akreditācijas ekspertu komisija.

Guntra ir dažādu aktivitāšu – konkursu, lekciju un semināru, organizatore, tādejādi, ne tikai izglītojot ģimnāzijas jauniešus un pedagogus, bet arī citu Kuldīgas rajonu, Kurzemes reģiona, valsts skolēnus un skolotājus. Guntras skolēni ir piedalījušies gan rajona, gan valsts politikas zinību olimpiādēs un ieguvuši godalgotas vietas. Guntra ir arī skolēnu zinātniski pētniecisko darbu vadītāja un konsultante ģimnāzijā. Saskarsmē ar kolēģiem Guntra ir lietišķa, atsaucīga, radoša un pretimnākoša.



Skolēni:

Elvijs Stepens-7.A klase – apzinīgs, kārtīgs, akurāts un uzcītīgs. Sekmes ir tikai labas un teicamas. Elvijs ar prieku pārstāv klasi viktorīnās un konkursos. Rezultāti vienmēr ir vainagojušies ar panākumiem. Gan skolotāji, gan skolēni uz Elviju var paļauties. Elvijs maksimāli iegulda savu darbu mācīšanās procesā.

Edgars Smiltāns-9.C klase – skolēna mācību sasniegumi ir tikai labi un teicami. Edgars aktīvi piedalās klases dzīvē un ģimnāzijas rīkotajos pasākumos. Edgars ir mērķtiecīgs, apzinīgs, draudzīgs, izpalīdzīgs, komunikabls. Regulāri piedalās skolas un rajona organizētajos sporta pasākumos, t.sk. basketbola komandas sastāvā. Interesē viss, kas ar to saistīts.

Klāvs Pirtnieks-12.B klase – piedalījies vairākās rajona olimpiādēs, ieguvis tiesības piedalīties valsts ģeogrāfijas olimpiādē. Sekmes mācībās ļoti labas - vidējā atzīme 8,6. Sportisks, trīs gadus pēc kārtas ieguvis skolas „Lāčplēša” titulu.

Anda Augsne-12.B klase – Dabas muzeja rīkotajā foto konkursā iegūta 3. vieta. Sekmes mācībās ļoti labas. Piedalījies vairākās rajona olimpiādēs un konkursos.

Agnese Millere-12. B klase – ar savu zinātniski pētniecisko darbu piedalījies valsts lasījumos, iegūstot 2. vietu. Sekmes mācībās ļoti labas – vidējā atzīme 8,6. Aktīvi darbojas skolas pašpārvaldē, ir tās prezidente.

Līga Zvejniece-12. B klase – rajona olimpiāžu dalībiece. Sekmes mācībā labas. Brīvajā laikā darbojas laikraksta „Kurzemnieks” foto skolā, ir ģimnāzijas muzeja foto reportiere.

Jānis Kļaviņš-12.B klase – piedalījies vairākās rajona olimpiādēs. Savus spēkus pārbaudījis RTU atklātajā matemātikas olimpiādē. Izveidojis un reģistrējis savu mācību firmu, kuru veiksmīgi prezentējis SEB Unibankas rīkotajā tirdziņā. Sekmes mācībās labas.

Elīna Orna-12.C klase – radoša personība ar apzinīgu attieksmi pret mācību darbu, kā arī pret jebkuru uzticēto pienākumu. Ideju ģenerators. Ar iedvesmu veic dažādus noformēšanas darbus. Ir piedalījies rajona tēlotājas mākslas olimpiādē. Elīnas nopietnākais ieguldījums ir skolas avīze „Ģimnāzijas vēstis vecākiem”, kur viņa ir gan veidotāja, gan dizainere un avīzes reklamētāja.

Rasma Ķīvīte-11.B klase – 2. vieta rajona ģeogrāfijas olimpiādē. Mērķtiecīga, ar labiem sasniegumiem sportā un ļoti labām sekmēm mācību darbā.

Una Kaltiece-11.B klase – 1. vieta rajona vācu valodas olimpiādē. 1.vieta rajonā zinātniski pētniecisko darbu konferencē. Vidējā atzīme 9 balles. Iesaistās klases dzīvē, ir atsaucīga.

Līga Jansone-11.B klase - 1.vieta rajona zinātniski pētniecisko darbu konferencē. Sirsnīga, atsaucīga ar labām sekmēm mācību darbā.

Ize Meņģe-11.B klase - 1. vieta rajona bioloģijas olimpiādē. Ir jautra, atsaucīga un radoša. Labprāt piedalās klases un skolas dzīves organizēšanā.

Jānis Mednis-11.B klase – 2. vieta rajona bioloģijas olimpiādē, atzinība fizikas un matemātikas olimpiādē. Aktīvi iesaistās klases un skolas pasākumos, darbojas skolas pašpārvaldē. Apveltīts ar labu humora izjūtu.

Rīkojums 16.04.2009. Nr.1-12 / 72

Avīzes redaktore skolotāja Gunta Upesdegle

Labāko skolēnu saraksts pieņemšanā pie direktores un ģimnāzijas padomes priekšsēdētāja 21.maijā

Klase	Sasniegumi mācību darbā	Sasniegumi sportā	Izvirza VPKĢ pašpārvalde	Izvirza klase un klases audzinātāja
7. a	Elvijs Stepens	Georgs Zoidze Kristis Steponavičs	Elvijs Stepens Laura Fogeļe	Elvijs Stepens, Laura Fogeļe, Inguss Anosovs, Elīna Ančipānova
7. b	Dāvis Umbraško	Gerda Pavloviča Jānis Baumanis		Laura Volkonovska, Kristaps Krekovskis Kristiāns Dedzis, Emīls Junkers Jānis Baumanis
8. a	Beāte Sidra	Krista Štrausa, Aivars Šmīdenbergs	Krista Štrausa Ilze Segliņa Lāsma Vītoliņa Egija Valmunska	Beāte Sidra, Egija Valmunska Ilze Segliņa
8. b	Sāra Jaunzeme, Anna Abesone	Anna Abesone Pēteris Birznieks Aiga Čače Dāvis Strautmanis		Sāra Jaunzeme, Anna Abersone Amanda Doniņa, Mārcis Kārklīšs Pēteris Birznieks, Madara Zemke
9. a	Annija Freiberga Eva Jakubenoka Baiba Kazakova Madara Laizāne, Sintija Pabērza	Eva Jakubenoka Baiba Kazakova Rolands Bružāns	Sintija Pabērza Dace Juhņēviča	Zane Kapitanova, Linda Grundmane
9.b	Marta Medne Kristīne Viktorija Kūle Evija Reimane	Elza Junkere	Elza Junkere Linda Nelima Cildermane	Marta Medne, Kristīne Viktorija Kūle Evija Reimane, Elza Junkere Linda Nelima Cildermane
9. c	Edgars Smiltāns	Vasilijs Kortaks	Vikija Poriēte Madara Staģe Aija Letauere	Edgars Smiltāns, Vikija Poriēte Aija Letauere, Diāna Apine Raimonds Šabāns
10. a				Kārlis Mednieks, Diāna Jansone
10.b	Zane Grīnberga, Linda Kande	Zane Grīnberga Toms Grasmanis- Laše		Zane Grīnberga, Linda Kande Anita Rībena, Madara Šneidere
10. c		Agate Doniņa Kitija Megne Arita Kraule		Ieva Cimoška, Agate Doniņa Arita Kraule, Maija Upesleja Signe Štromane, Karīna Kūma Grēta Turka
11. a		Krista Hartmane Zane Svēte		Grēta Turka
11.b	Mārtiņš Millers, Jānis Mednis Ilze Meņģe, Una Kaltņiece Rasma Ķīvīte, Līga Jansone	Rasma Ķīvīte Mārtiņš Ruņenieks Dāvis Justs Dāvis Freimanis	Laura Roga	Artūrs Siliņš, Laura Roga Mārtiņš Millers, Rihards Averats
11. c		Uģis Strautiņš		Kristīne Dundure
12. a	Elisa Šefanovska	Aiva Baumannē Agnese Dobeļe	Lelde Poriņa Elisa Šefanovska	Elisa Šefanovska
12.b	Kristaps Birziņš Agnese Millere Kristis Viļumsons Klāvs Pirtņieks Jānis Kļaviņš, Līga Zvejņiece Matīss Lūciņš, Anda Augsne	Rūta Pucena	Agnese Millere	Agnese Millere, Klāvs Pirtņieks Jānis Kļaviņš, Līga Zvejņiece Matīss Lūciņš, Kristaps Birziņš
12. c	Elīna Orna, Liene Kalniņa	Elvijs Ješkevics Jānis Klāsons		Elvijs Ješkevics, Kārlis Osis, Klāvs Rozevskis

- Skolēnu komanda no 7. a klases, kurā bija Elīna Mūrņiece, Marta Felšaua, Elīna Ančipanova, Laura Fogeļe, piedalījās rajona pirmās palīdzības sacensībās.
- Zane Grīnberga - Latvijas ziemas čempione vieglatlētikā 300m.
Latvijas čempioni vieglatlētikā skolu jaunatnei vidusskolu grupā - Mārtiņš Ruņenieks, Dāvis Justs, Jānis Kļāsons, Elvijs Ješkevics, Jānis Astičs, Dāvis Freimanis.
Kurzemes novada čempiones volejbolā vidusskolu grupā - Zane Svēte, Agnese Dobeļe, Kitija Megne, Arita Kraule, Baiba Kazakova, Eva Jakubenoka (izcīnīja arī 7.vietu „Lāses kausā" volejbolā valstī).

Bijušo absolventu atsauksmes par dalību akcijā „Uz savu skolu 2009!”

Atzīmējot ES piekto gadadienu, šā gada 8. maijā Valsts kanceleja organizēja akciju „Uz savu skolu 2009!”. Aicinot Saeimas un Eiropas Parlamenta deputātus, ministrijas darbiniekus un citus valsts pārvaldes ekspertus doties uz savām skolām un runāt ar skolēniem un skolotājiem par ieguvumiem un zaudējumiem no Latvijas darbības ES. Ģimnāziju akcijas ietvaros apmeklēja Antra Ruiķe, Jānis Citskovskis un Sandra Vīgante, kurus lūdzām dalīties iespaidos par redzēto atkal atriezoties skolā.



Antra Ruiķe, NVA Starptautisko attiecību departamenta konsultante EURES jautājumos (ģimnāziju absolvējusi 2001.gadā).

Mīlie ģimnāzisti, vēlos pateikt lielu paldies par jauko uzņemšanu skolā gan tās darbiniekiem, gan audzēkņiem. Atkalredzēšanās prieks tiešām bija liels un bija ļoti jauka patīkami satikt skolas direktori un bijušos skolotājus, kas jāteic nemaz nav mainījušies un tikai priecē ar savu neizsīkstošo pozitīvismu un darba sparū. Laiks tiešām skrien ātri un man pašai pat nešķīta, ka tik daudz laika jau pagājis, kad stāvēju absolventu rindās ģimnāzijā. Lai gan skola vizuāli ir krietni ir mainījusies, kad es tajā mācījos, sajūtas, kas pārņēma šķērsojot skolas sliedzi pašai nemanot lika atkal atcerēties tos jaukos gadus, kas pavadīti skolā un lika atgriezties patīkamās atmiņās.

Vēlos pateikt arī īpašu paldies 12.c klases uzmanīgajiem klausītājiem par manis sagatavoto tēmu un izrādīto interesi. Ceru, ka sniegtā informācija un padomi attiecībā uz darbu un mācību iespējām Eiropas Savienības valstīs noderēs īstenojot savas ieceres un turpmākos mērķus.

Ar saulainiem sveicieniem.



Jānis Citskovskis, Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes priekšnieka vietnieks (beidzis ģimnāzija 9.klasi 1990.gadā).

Akcijas dienā uz savu pirmo skolu devos ar lielu interesi un satraukumu. Tā bija lieliska iespēja tikt ar skolotājiem un skolēniem, iespēja apskatīt skolu, gremdēties atmiņās, dalīties zināšanās un pasapņot par nākotni. Man kā bērna tēvam, kura meita rudenī uzsāks skolas gaitas Mārupes vidusskolas 1.klasē, jo īpaši interesanti bija iepazīties ar V.Plūdoņa Kuldīgas ģimnāzijā sasniegto un salīdzināt to ar citās skolās redzēto.

Jāsaka, ka redzētais ļoti patīkami pārsteidza. Skolas administrācija radījusi skolēniem un skolotājiem ideālu vietu mācību norisei – skaistas un mājīgas klases, teicams aprīkojums, modernas laboratorijas, praktisko nodarbību klases un bibliotēka. Skola aktīvi iesaistījies dažādu projektu īstenošanā un radījusi skolēniem labvēlīgu vidi ideju radīšanai un realizācijai. Ļoti aktīva sabiedriskā dzīve ļauj skolēniem izpausties ārpus mācību procesa un realizēt savus talantus visdažādākajās jomās.

Attīstība un pārmaiņas skolā ir tik milzīgas un iespaidīgas, ka es ar lielāko prieku atgriezto skolas solā pats un arī savus bērnus uzticētu šai skolai. Es lepojos, ka esmu mācījies V.Plūdoņa Kuldīgas ģimnāzijā.



Sandra Vīgante, Tieslietu ministrijas Valststiesību departamenta Starptautisko publisko tiesību nod. vadītāja (ģimnāziju absolvējusi 1996.gadā).

Sapratu, ka es labprāt pasniegtu lekcijas par un ap ES, proti, man to patīk darīt. Ja nākošgad arī būs šī akcija, noteikti piedalīšos!

Pirmās emocijas pēc skolas apmeklējuma 8. maijā bija sirsnīgā un pat varētu teikt mīļā uzņemšana skolā un satikšanās ar sen neredzētiem skolotājiem. Sajutos kā savējais un tas uzreiz "atbrūņoja". Skolas direktore izrādīja izremontētas skolas telpas to darīja ar lielu prieku un lepnumu par sasniegto. Arī sarunas pie kafijas tases direktores kabinetā bija tik interesantas un aizraujošas. Skola mainījusies līdz nepazīšanai - ja ārēji redzamas izmaiņas tikai attiecībā uz ceturto stāvu, tad skolas iekšienē viss izmainījies līdz nepazīšanai, sākot jau ar modernajām skolas ieejas durvīm un beidzot ar fantastiski plašajām, gaišajām un tehniski labi aprīkotajām klašu telpām. Sastapos arī ar skolotājiem, kuri ir zaudējuši sasprindzinājums un kļuvuši atvērtāki, kas manā mācību laikā skolā bija reti sastopams. Secinot no skolas direktores stāstītā par mācību stundām un veidu kā tiek pasniegti mācību priekšmeti, bija patīkams pārsteigums, ka skolēniem pašiem ļoti aktīvi jāpiedalās mācību procesā - jāgatavo prezentācija, kas ir ļoti būtisks faktors, lai skolēns pēc skolas beigšanas spētu pietiekami ātri adaptēties augstskolā, kur ir svarīgi, lai students ne tikai spētu apgūt mācību vielu, bet arī spētu to īsi un kodolīgi apkopot, noformulēt un aizstāvēt savu viedokli.

Es novadīju mācību stundu divām 11. klasēm par ES, bet stunda "paskrēja" tik zibenīgi, ka neatlika laika diskusijām un jautājumiem. Galvenais, lai no manis stāstītā un parādītā, vismaz būtiskākās lietas paliktu skolēnu atmiņā un lai nākotnē skolēni pielietotu tās ES piedāvātās iespējas, ko viņiem prezentēju mācību stundas laikā.

Izejot no skolas kopā ar abiem kolēģiem, kas arī piedalījās akcijā, es viņiem teicu "Jā, es gribētu, lai mani bērni mācās šādā skolā!" Šis teikums visprecīzāk izsaka manas izjūtas pēc tik daudziem gadiem apmeklējot skolu.

Kārtībai jābūt!

Pēc skolu iniciatīvas, sākot ar 2008.gada septembri, trijās lielākajās Kuldīgas skolās – ģimnāzijā, Centra un 2. vidusskolā – visu dienu dežūrējuši pašvaldības policisti. Mācību gads tuvojas beigām, tādēļ radās vēlšanās uzaicināt uz interviju Kuldīgas pilsētas Domes pašvaldības policijas kārtībnieci ģimnāzijā, nepilngadīgo lietu inspektori Inetu Meieri.



1. Kur jūs esat mācījusies un strādājusi pirms sākt darbu ģimnāzijā?

Vidējo izglītību ieguvu Kuldīgas 2. vidusskolā. Turpinu studijas Juridiskajā koledžā. Strādāju arī Latvijas Pastā.

2. Kādi ir jūsu tiešie darba pienākumi?

Nodrošināt sabiedrisko kārtību V. Plūdoņa Kuldīgas ģimnāzijas telpās un piederošajā teritorijā. Sekot un novērst pārkāpumus skolas teritorijā: konfliktsituācijas, izrēķināšanos, smēķēšanu, alkohola vai narkotisko vielu lietošanu.

3. Kādas aktuālas problēmas saskatījāt, sākot strādāt skolā mācību gada sākumā? Vai ir izdevies tās novērst? Ja ir, tad ar kādiem līdzekļiem?

Mācību gada sākumā daudzi uz stundām ieradās ar nokavēšanos. Visa mācību gada garumā kavētāji tika kontrolēti, liekot parakstīties par kavējumu. Pie noteikta pārkāpumu skaita, tika ziņots vecākiem, bet tagad situācija ir uzlabojusies, jaunieši cenšas uz stundām ierasties laicīgi, jo nevēlas liekas problēmas. Joprojām notiek aktīva cīņa ar smēķēšanu.

4. Vai Jūsprāt sods disciplinē?

Jā. Jauniešos rodas apziņa, ka jāievēro skolas iekšējā kārtības noteikumi un citi sabiedrībā noteikti likumi. Protams, ir arī izņēmumi un dažādas situācijas.

5. Ko jūs rekomendētu skolēnu vecākiem, lai viņu bērniem nerastos nesaprašanās vai konflikti ar pašvaldības policisti?

Ievērot skolas iekšējās kārtības noteikumus, disciplinēt pašiem sevi. Vecākiem būtu ieteicams biežāk pārrunāt ar saviem bērniem tiesību un pienākumu jautājumus.

6. Kādas ir jūsu nākotnes ieceres?

Turpināt pilnveidot sevi profesionālajā jomā, turpināt iesākto darbu pašvaldības policijā – nepilngadīgo lietu inspektora amatā.

Ar I.Meieri sarunājās 10.c klases skolniece Linda Zikmane

Taizemes meitene Aoma

Kā Tu izlēmi braukt mācīties uz ārzemēm? Kāpēc tieši uz Latviju?

Latvijas vārdu es pirmo reizi dzirdēju ģeogrāfijas stundā un vēlējos uzzināt vairāk par tās kultūru. Varēju izvēlēties starp 3 valstīm – Latviju, Argentīnu un Ameriku, bet Latvija man šķita visinteresantākā.



Kā Tev patīk Kuldīga, skola? Vai tava skola Taizemē ļoti atšķiras no skolas Latvijā?

Man ļoti patīk Kuldīga, it īpaši Ventas rumba. Man patīk mācīties Latvijā, bet problēmas sagādā valodas barjera. Kuldīgas skola atšķiras no skolas Taizemē ar to, ka Taizemē mēs valkājam uniformas, skolā mācās ap 2000 skolēnu. Manā klasē mācās tikai meitenes un kopā esam 40. Skola sākas 8:30, bet beidzas ap 16:00. Mums nav starpbrīžu un stundas ilgst 50 minūtes. Pēc skolas apmeklēju arī privātskolu, lai sagatavotos mācībām universitātē. Arī mājas darbu pie mums ir daudz vairāk. Pirmais semestris Taizemē sākas 15. maijā un beidzas 1. septembrī, bet otrais semestris ilgst no 1. novembra – februāra pirmajai nedēļai.

Vai nebija grūti šķirties no ģimenes un draugiem?

Mamma mani sākumā negribēja laist prom no mājām, jo esmu vēl pārāk maza, taču beigās viņu pierunāju. Protams, ka trūkst gan ģimenes, gan draugu, bet es ar viņiem sazinos vienu reizi dienā, un tas ļoti palīdz.

Kas būs pirmais, ko darīsi, kad atgriezies mājās?

Pirmkārt, noteikti kārtīgi paēdīšu. Un atgriežoties mājās, man būs jākārtoti ļoti nozīmīgs tests, tāpēc es cītīgi mācīšos.

Tu esi apceļojusi daļu Latvijas un Eiropu, kas patika vislabāk?

Man ļoti patika Liepāja. Jaukas atmiņas ir par Liepājas slidotavu, kurā es pirmo reizi slidoju. Eiropā es apskatīju pilsis un milzīgu tirdzniecības centru Zviedrijā, biju arī Holandē, kur redzēju ļoti daudz tulpu.

Kā Tu izturēji Latvijas zimu?

Man patika Latvijas ziema, lai gan bija ļoti auksti. Man nācās izdot daudz naudas, lai iegādātos Latvijas ziemai piemērotas drēbes. Taizemē ziemas ir ap + 15-17 grādu siltas.

Ar Aomu sarunājās 10. b klases skolniece Linda Kande un Anita Rībena.

Aomas vēlējums taizemiešu valodā:

ขอบคุณ

---Paldies visām skolotājām, kuras mani mācīja un palīdzēja, kad es lūdzu palīdzību vai kaut ko nesapratu.

Paldies klasesbiedriem un draugiem, un lai arī mums nebija daudz sarunu es jutos ļoti labi kopā ar jums!

Veģetārisms – veselīgs dzīvesveids



Nereti sastopamies ar tādiem cilvēkiem, kuri atsakās no daudz un dažādām lietām, kuras sabiedrība ir pieņēmusi kā normu. Šoreiz runa ir par veģetāriešiem un veģetārismu vispār. Citi no tā baidās, jo daudzos ir iesakņojies uzskats, ka gaļas izstrādājumi ir ikdienā vajadzīgi, lai cilvēka uzturs būtu pilnīgs, taču jaunākie pētījumi liecina par pretējo. Bieži veģetārieši ir bērni un jaunieši, kuru organisms vēl attīstās un aug, tāpēc rodas situācijas, kad vecāki savus bērnus neatbalsta šāda dzīvesveida izvēlē. Pēc savas pieredzes varu teikt, ka mani vecāki vēl šodien neatbalsta manu izvēli – būt veģetārietei. Mani sauc Kristīne un esmu veģetāriete jau aptuveni gadu, neizjūtu nekādu diskomfortu un veselības problēmas, tieši otrādi, jūtos labāk kā jebkad. Pirms pievērsos veģetārisma, es bieži slimoju ar visāda veida slimībām, katru ziemu gulēju slimnīcā, jo man bija plaušu karsonis vai bronhīts, bet tagad, kad aptuveni jau gadu es neēdu gaļu, es jūtos labāk un reti slimoju, un, ja slimoju, tad neilgi un iztiek bez antibiotikām.

Veģetārisma ir zinātniski izskaidrojumi, kā, piemēram, cilvēka ķermeņa anatomiskā izpēte liecina par to, ka cilvēks nav visēdājs un nav īsti piemērots gaļas pārstrādāšanai. Pēc barošanās pazīmēm cilvēka ķermenis visvairāk līdzinās cilvēkveidīgajiem pērtiķiem, kuri pārtiek no augļiem un riekstiem, cilvēkam ir līdzība arī ar zālēdājiem, uz kuriem gaļa iedarbojas ļoti kaitīgi, bet ir milzīgas anatomiskas atšķirības no gaļēdājiem dzīvniekiem. Visas nepārstrādātas vielas no organisma netiek pilnībā izvadītas ārā, tās, kas paliek organismā, sāk uzkrāties un pūt. Veģetāra pārtika satur lielu daudzumu šķiedrvielu, kas nodrošina normālu zarnu darbību. Nobela prēmijas laureāts, krievu ārsts Ilja Mečņikovs norādīja, ka gaļas ēšana veicina priekšlaicīgu novecošanu. Arī medicīnas doktora Viljama Kastelli pētījumi parāda, ka veģetārieši dzīvo vidēji trīs līdz sešus gadus ilgāk nekā gaļēdāji. Gaļa satur apmēram četrpadsmit reizes vairāk ķīmisko pesticīdu nekā augi, un, domājams, tas ir nopietns iemesls, kas veicina saslimstību ar vēzi, tādēļ Amerikas Vēža biedrība publicēja atzinumu, kurā rekomendēja uzturā nelietot gaļu. Zinātnieki pierādījuši to, ka, ja diabētiķis lieto šķiedrvielām bagātu veģetāru uzturu ar mazu tauku saturu, tad bieži vien ir iespējams mazināt insulīna devu vai pat izbeigt to lietot.

Nokaušanas brīdī vai arī redzot to, kā tiek nogalināti viņa sugas brāļi, dzīvnieki piedzīvo šausmas, bailes, paniku, līdz ar to lopiņa asinīs palielinās hormonu un adrenalīna daudzums, kas saglabājas nokautā dzīvnieka ķermenī un kļūst par iemeslu cilvēka audu saindēšanai. Stiprākie un ilgāk dzīvojošie dzīvnieki ir veģetārieši, piemēram, zirgam, briedim un zilonim ir stiprs ķermenis, viņi ir izturīgi un grūtāk nogurdināmi nekā plēsēji, viņu spēks ļauj tiem celt milzu smagumus un veikt visgrūtākos darbus cilvēka labā, neviens dzīvnieks, kurš ēd gaļu, nespēj ar viņiem sacensties izturības un spēka ziņā.

Šie ir tikai daži fakti, kas apliecina to, ka veģetārisms viennozīmīgi ir veselīgs dzīves veids. Otrs jautājums, kas visbiežāk vecākiem rodas, ir tas, kā aizstāt gaļas sniegtās barības vielas. Ārstu atbildes mēdz būt nekonkrētas, jo Latvijas mediķiem ir tradicionāls viedoklis, kas ir balstīts uz neveģetāras diētas propagandēšanu. Ārste Terēze Veinberga reiz izteicās, ka Latvijas medicīnā, tāpat kā sabiedrībā kopumā, dominē konservatīvi uzskati, kam seko nevēlēšanās izvērtēt un pieņemt jaunākos pētījumus.

Es aptaujāju pāris cilvēkus, kuriem ikdienā ir saistība ar sabiedrisko ēdināšanu un medicīnu. Skolas ēdnīcas vadītājas Tatjanas viedoklis bija šāds: „Ir nācies saskarties ar bērniem, kuri prasa pusdienās ēdienu, kas nav ēdienkartē, bet ne vienmēr tas ir pieejams, taču es domāju, ka ēdiena klāsts ir jānodrošina visiem cilvēkiem, arī veģetāriešiem. No tā nav jākaunas un droši jāprasa tas ēdiens, ko vēlies saņemt. Es pati lietoju gaļu uzturā un, ja, mans bērns būtu veģetārietis, es droši vien ieteiktu viņam lietot uzturā gaļu, jo uzskatu, ka tā ir vajadzīga, uzskatu, ka veģetārisms nav veselīgs dzīvesveids.”

Intervēju arī latviešu valodas skolotāju Daigu Strupuli, kura agrāk bija skolas ēdnīcas īpašniece: „Skolā nav nācies sastapties ar cilvēkiem, kuri sevi pieteiktu kā veģetāriešus, bet, ja būtu pieprasījums, tad noteikti nodrošinātu ēdienkarti ar šāda veida uzturu. Tas viss būtu ideāli, ja varētu izpatikt katram un piedāvāt to, ko katrs vēlas, bet tas ir business, un tā diemžēl nenotiek. Ja mans bērns būtu veģetārietis, es noteikti viņu atbalstītu. Es nezinu, vai veģetārisms ir veselīgs, jo neesmu ar to saskārusies.”

Skolas medmāsa Intas Cīrules viedoklis bija šāds: „Nekad nav nācies saskarties ar īstiem veģetāriešiem. Es uzskatu, ka skolas virtuvē var atrast kaut ko veģetāru, bet īpašu ēdienu nav. Uzskatu, ka cilvēks var ēst visu, tikai viņam pašam jādomā par savu ēdienkarti, domāju, ka laikam veģetārisms ir veselīgs, bet pati es nevarētu atturēties no gaļas, un, ja mans bērns būtu veģetārietis, noteikti atbalstītu viņu, jo tā ir katra paša darīšana. Domāju, ka varbūt pati varētu pamēģināt veģetāru diētu.

Nobeigumā gribu atgādināt, ka es nevienam necenšos uzspiest veģetārisma, bet ceru uz atbalstu no līdzcilvēkiem un ēdināšanas iestādēm un zinu, ka uz to cer katrs veģetārietis, kurš to nesaņem. Mīļie vecāki, ja jūsu ģimenē ir bērns, kas vēlas pievērsties veģetārisma vai jau ir veģetārietis, neliedziet viņam šo iespēju un, lūdzu, atbalstiet viņu!

11.c klases skolniece Kristīne Dundure

