

2020./21.m.g. Februāris

NR.4.



ŠAJĀ NUMURĀ LASI:

- ✓ Redakcijas sleja
- ✓ Esi vesels!
- ✓ Kā pārvarēt slinkumu?
- ✓ Intervija ar skolotāju Eviju Kašu
- ✓ Kas ir Svētā Valentīndiena
- ✓ Idejas Valentīndienai
- ✓ Ekspresintervija
- ✓ Izaicini sevi!
- ✓ Suminām

Verēmu
pamatskola

Adrese:
Šķeņevas c.,
Verēmu pag.,
Rēzeknes nov.
LV-4647





REDAKTORA VĀRDS

Nu jau februāris rit pilnā sparā! Šis ir gada īsākais mēnesis. Vai zini cik dienas februārī ir šogad?

Iedomājies, šis ir ziemas pēdējais mēnesis! Drīz sāksies pavasaris, kaut vai laikapstākļi aiz loga nemaz par to neliecina, joprojām pūš auksts vējš, saldē sals un putina sniegs. Bet tā jau pienākas, šī gada burvīgā, krāšņā ziema nevēlas tik ātri atkāpties.

Vai zināji, ka februārim ir arī citi nosaukumi? Tas vēl tiek dēvēts par Sveču, Puteņu un Ziemeļvēja mēnesi.

Izsenis Latvijā februāris ir dēvēts par Sveču mēnesi, un 2.februāris ir Sveču diena. Mūsu senči jau sen ir zinājuši un piekropuši sveču liešanas un dedzināšanas tradīcijas. Šodien sveču nozīme mums ir daudz savādāka nekā tā bija mūsu senčiem. Februāris ir tumšs un auksts laiks. 2.februāris arī ir ziemas vidus, un šajā laikā katram pietrūkst jau saules enerģijas, tāpēc sveces ar savu dzīvo liesmu un siltumu ir avots, kas spēj lielā mērā to mums dot. Ceru, ka tu 2.februārī iededzināji kādu svecīti, bet ja nu tomēr nē, tad nebēdā vari to izdarīt arī tagad. Bet esi uzmanīgs un atceries par drošību!

Mūsdienās 14.februārī mēs svinam Valentīndienu jeb mīlestības svētkus. Šajā skolas avīzes numurā tu varēsi uzzināt, kas tā tāda Valentīna diena un ar ko tā ir īpaša, smelties idejas kā šos svētkus padarīt jaukākus kādam sev tuvam un mīļam cilvēkam, uzzināsi ko tavi skolas biedri domā par tēmu "Mīlestība". Šajā numurā arī tuvāk iepazīsimies ar skolotāju Eviju un uzzināsim kāda ir viņas Valentīndienas recepte. Mūs katru aiz kājas reizēm saķer slinkums, tāpēc aicinām tevi iepazīties ar dažādiem noderīgiem un uzmundrinošiem padomiem kā no tā tikt vaļā, iespējams var palīdzēt arī gardais smūtijs, kura recepti var sameklēt šajā numurā.

Mēs skolas avīzes veidotāji izaicinām ikvienu Verēmu pamatskolas skolēnu, skolotāju un jebkuru citu, kurš lasa šo avīzi izpildīt darāmo darbu sarakstu, lai uzlabotu savu emocionālo un fizisko veselību!

Lai mīlestības pilns un pozitīvām emocijām bagāts februāris!

VP ziņu redaktori

ESI VESELS!

Smūtiju (*angļu val. smoothie*) pirmsākumi meklējami 1940.-to gadu Holivudā, kad aktieri filmēšanās starplaikos sāka lietot smalcinātus dārzeņus ātrai un enerģiju sniedošai maltītei. Jo smalkāks mix, jo vieglāk notiesājams.

Ar ko tad smūtijs atšķiras no sulas? Ja sulu parasti spiež vai tvaicē, lai no augļa vai ogām iegūtu šķidrumu, tad smūtijs pagatavošanai vienkārši sasmalcina visu augli vai ogu, un iegūto biezenim līdzīgo šķidrumu ielej glāzē vai iepakoj pudelē. Tādējādi dzēriens saņem visas ogā vai auglī esošās vielas un nekas neiet zudumā.

Smūtijiem var pievienot arī pienu, jogurtu, sojas pienu, vitamīnus un garšvielas, tādējādi iegūtos dzērienus sauc par smūtijs dzērieniem. Smūtijs var būt gan kā atsevišķa ēdienreize, gan kā našķis. Šo kokteiļu sastāvdaļu variācijas ir bezgalīgas.

Kokteiļiem jeb smūtijiem ir daudz priekšrocību jo īpaši tiem, kas sporto vai ikdienā ir skrējienā - aktīvi kustas. Tie var būt viegla uzkoda pirms fiziskām slodzēm un veselīga maltīte, lai labāk atjaunotos un atgūtu spēkus pēc sportošanas.



Klasiskais ogu smūtijs.

Tev vajadzēs:

- Glāzi piena;
- Svaigas vai saldētas dārza vai meža ogas (vēlams izvēlēties sezonālās ogas).

Svarīgi kokteiļi sablendēt kārtīgi. Vari dzert svaigā veidā vai sasaldēt, tad tas būs veselīgs un dabīgs saldējums.

Ogas satur vērtīgo C vitamīnu, tonizē un sniedz enerģiju, lai ir spēks un prieks darboties. Savukārt pienā ir vērtīgais D vitamīns, kas palīdz stiprināt imūnsistēmu, kas ir ļoti svarīga ziemas sezonā.

KĀ PĀRVERĒT SLINKUMU?



Slinkums ir nevis slikta rakstura īpašība vai izlaidība, bet gan simptoms, ka cilvēku kaut kas nomāc. Cilvēkam dabiski ir būt enerģiskam, rotaļīgam, gribošam un varošam.

Pastāv iespēja, ka drīz zinātne liks cilvēkam strādāt ar pilnu atdevi, izslēdzot «slinkuma gēnu». Bet vai tas palīdzēs mums, skolēniem??? Šaubos! :D

✓ **Vienkārši ķerieties pie lietas.**

Pārstāji domāt par to, kā jūs to darīsiet, kādas grūtības jūs sagaida un kā novērtēs jūsu darbu. Vienkārši izmetiet visas šīs domas un sāciet darīt.

✓ **No interesantā pie garlaicīgā.**

Sāciet ar to darba daļu, kas jums ir saprotama un interesanta. Tādā veidā jūs pieslēgsieties darbam, un tad jau turpināt būs daudz vienkāršāk. Bez tam, pirmais veiksmīgais solis izpildītā uzdevuma virzienā paaugstinās motivāciju nākamajiem soļiem.

✓ **Atrodiet vājās vietas.**

Noskaidrojiet, kas tieši gaidāmajā darbā jums nepatīk un kavē visu procesu. Skaidri formulējiet problēmu, apdomājiet iespējamus ceļus problēmas atrisināšanai un sastādiet plānu (labāk rakstiskā veidā). *Iespējams, patiesībā viss nav tik briesmīgi, kā likās pirmajā mirklī?*

✓ **Sadaliet vienu lielu uzdevumu vairākos mazos.**

Ja uzdevums šķiet sarežģīts un nepaveicams, tad ir jēga to sadalīt vairākos mazos uzdevumos un izpildīt pa daļām, apbalvojot sevi par katru izpildīto punktu.

Piemēram, ja jūsu uzdevums – izpildīt skolā uzdotos dienas darbus, tad uzskaitiet visu, ko jūs vēlaties izdarīt: jāizpilda uzdevums matemātikā, jāpieslēdzas tiešsaistē literatūrā, jāizlasa teorija ģeogrāfijā u.t.t. Nosakiet sev balvu par katru paveikto uzdevumu.

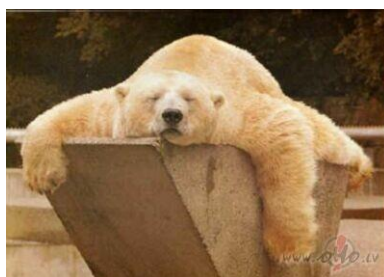
✓ **Aizmirstiet par publiskajām interneta vietnēm.**

Tagad cilvēkam, pateicoties publiskajiem interneta vietnēm, ir lielākas iespējas iekrist laika “bezdzībenī”. Tie no tiesas iesūc, tāpēc ir jāiemācās ierobežot šo vietņu apmeklēšanu. Tam, piemēram, var noderēt vecāku kontrole, iebūvēta atsevišķās antivīrusa programmās, vai paškontrolē, aizliedzot sev ilgi uzturēties šajās vietnēs.

Neesi slinks un parocies sevī dziļāk.

Jo ātrāk, jo labāk!

Nelaupi sev iespēju dzīvot krāsainu dzīvi!



INTERVIJA AR SKOLOTĀJU EVIJU

1. 4 nedēļas atpakaļ uzsākāt gaitas Verēmu skolā kā angļu valodas skolotāja. Kādi bija pirmie iespaidi par mūsu skolu?



Es tiešām necerēju, ka tik ātri iejutīšos skolā! Te valda ļoti pozitīva atmosfēra! Man ir superīgi skolēni un tikpat superīgi kolēģi! Skolai tiešām piemīt tāda neaprakstāmi pozitīva aura, ko es uzreiz sajutu. Tāpēc arī tagad liekas, ka strādāju ne tikai mēnesi, bet jau veselu mūžību! Visi ir ļoti, ļoti pretimnākoši un šī sajūta mani nepamet ne dienu! Jūtos kā ļoti jaukā ģimenē!

2. Vai esat jau kādam ierakstījusi pirmo piezīmi?

Jā, esmu ierakstījusi pāris pozitīvās piezīmes gan jaunākajiem skolēniem, gan tiem, kas skolā jau mācās ilgāku laiku!

Negatīvas piezīmes nav bijušas! (Tikai vēstulītes, kurās atgādinu par neizpildītiem darbiem)

3. Kāpēc nolēmāt kļūt par angļu valodas skolotāju?

Man bija neaprakstāmi iedvesmojoša skolotāja pamatskolā - mana mamma. Skatoties uz to, kā viņa strādā, es zināju jau 5 gadus, ka būšu angļu valodas skolotāja!

4. Vai vērtējumu izlikšana ir viegls vai grūts darbs?

Bez šaubām tas ir grūtākais, kas ir jādara skolotājam!

Ir jāprot būt objektīvam jebkurā situācijā, kas ne vienmēr ir viegli!



INTERVIJA AR SKOLOTĀJU EVIJU

5. Jūsu hobiji, vaļasprieki ārpus darba skolā?

Nevaru dzīvot bez ceļošanas. Tā ir lielākā aizraušanās! Daudz kur ir būts un ir sapņu vietas, kur noteikti došos, kad vien to fiziski varēs darīt! Daudz pozitīvu emociju sagādā fotografēšana. Lielākoties fotografēju dabu. Kad ir tikpat fantastiska ziema kā šī - es dodos slēpot.

6. Ja Jūs dotos uz pamestu salu, kādas trīs lietas tad ņemtu līdzī?

Ļoti labs jautājums!

Noteikti sērkokoņus, jo tie noder, lai iekurtu ugunsgrūdu siltumam. Paņemtu savu fotoaparātu, lai var iemūžināt tādu piedzīvojumu. Nu un visbeidzot - kabatas lukturi, lai vienmēr gaiši apkārt!

Pārējo var izgudrot, esot uz vietas!



7. Vai Jūs svinat Valentīndienu?

Neteiktu, ka kaut kā īpaši. Mani mīļākie svētki ir Ziemassvētki, jo tas ir laiks ar manu ģimeni!

Mīlestību saviem tuvajiem cilvēkiem jādāvina katru dienu - ne tikai 14.februārī!

8. Īpašā Valentīndienas recepte:

INGREDIENTS: 4 cups of Love 2 cups of Loyalty 3 cups of Forgiveness 1 cup of Friendship 5 spoons of Hope 2 spoons of Tenderness 4 quarts of Faith 1 barrel of Laughter PREPARATION: Take Love and Loyalty, mix them thoroughly with Faith. Blend it with Tenderness, Kindness and Understanding. Add Friendship and Hope, sprinkle abundantly with Laughter. Garnish with Hugs and Kisses. Serve daily with generous helpings.



KAS IR VALENTĪNDIENA?

Svētā Valentīna diena jeb **Visu mīlētāju diena**, sarunvalodā bieži **Valentīna diena**, ir mīlestības svētki, kas katru gadu daudzās valstīs tiek svinēti 14. februārī. Šajā dienā mīļotie cilvēki ar apsveikumiem un dāvanām pastiprināti pauž savu mīlestību vienam pret otru.

Lai gan ir bijuši vairāki kristiešu mocekļi, kuriem vārds bija Valentīns, visticamāk šī diena ir nosaukta par godu 3. gadsimta kristiešu svētajam Valentīnam, kas bija moceklis aptuveni 269. gadā Romas imperatora Klaudija II valdīšanas laikā. Klaudijs II aizliedza jauniešiem precēties, jo uzskatīja, ka neprecēti vīri ir karot spējīgāki. Saskaņā ar leģendu, priesteris Valentīns turpinājis paslepus laulāt cilvēkus. Tas esot bijis iemesls, lai viņu sodītu ar nāvessodu.

Vēl pastāv versija, ka mūks Valentīns nonāca cietumā tieši tāpēc, ka bija kristietis. Kristiešus tajā laikā vajāja. Valentīns rakstīja vēstules cietuma uzrauga meitai, ar kuru viņš bija sadraudzējies un kurā bija iemīlējies. Vēstules viņš esot parakstījis ar frāzi "no Tava Valentīna".

Neraugoties uz Valentīndienas izcelsmi, to svin visur pasaulē dažāda vecuma cilvēki, bet ir valstis, kurām Valentīndienas dāvanas un tradīcijas ir unikālas. Piemēram, Taivānā dāvina 99 rozes, Vācijā dāvanai pievieno cūciņu, Dānijā pasniedz sniegpulkstenītes un joku vēstules, Japānā - šokolādi.

Lai nu kādas būtu tradīcijas pasaulē, Latvijā ikviens no mums var būt kopā, ar ko vēlas, un izrādīt savu mīlestību ,kā vien sirds kāro.

Mīļi vārdi var būt īsi un viegli pasakāmi,

taču to atbalsts ir bezgala. (Māte Terēze)



IDEJAS VALENTĪNDIENAI

Valentīndienas kūksiņu recepte



Ja, tu vēlies palutināt sevi un savu ģimeni svētkos ar kādu garšīgu, saldu mutē kūstošu gardumu, tad seko līdzī šai receptei un esi radošs!

Sastāvdaļas:

Kēksiem

- 180g baltā smalkā cukura
- 1 ola
- 50g eļļas
- 200g pūdercukura ar zemeņu garšu
- 1 tēj.k. kausēta margarīna
- 425g kviešu miltu
- 2 tēj.k. cepamā pulvera
- 175 ml piena

Garnējumam

- 1 tēj.k. ūdens
- Želejas sirsniņas (ja vēlas)

Gatavošana ilgst apmēram 25.minūtes.

Pagatavošana:

1. Sajauc kopā visas kūksiņu mīklas sastāvdaļas.
2. Ielej sagatavoto masu formiņās. Cep cepeškrāsnī 200°C 15 minūtes.
3. Garnējumam sajauc pūdercukuru ar ūdeni un margarīnu viendabīgā glazūrā. Ja glazūra kļūst pārāk cieta, var pievienot vēl nedaudz ūdens.
4. Uzklāj glazūru uz kūksiņiem.
5. Uz katra kūksiņa uzliek vienu želejas sirsniņu.
6. Lai labi garšo!

IDEJAS VALENTĪNDIENAI

Valentīndienas rokdarba ideja

Valentīndienā esi arī radošs un pagatavo kādu jauku pārsteigumu sev tuvam cilvēkam. Darbojies līdz!

Valentīndienas ietītā dzijas sirsnīga.



Lai pagatavot šādu sirsnīgu, tev vajadzēs:

- Kartona gabalu
- Šķēres
- Dziļu, jebkādā krāsā, kura tev vairāk patīk

Pagatavošana.

1. No kartona sākumā ir jāizgriež sirds forma.
2. Tad, paņem dziļu un tin apkārt līdz tā visa ir aptīta ar dziļu un nav redzama neviena kartona sprauga.
3. Kad kartons vairs nav saredzams, dzijas auklu pārgriež un tās galu paslēpj.
4. Gatavs!



EKSPRESINTERVIJA



Es mīlu visus.
Visvairāk savu
ģimēni.

Katrīna 1.kl.

Mīlestība ir kad
uztraucas un
rūpējas.

Sandija 1.kl.

Mīlestība ir tad, kad tev
rūp kā otrs jūtas. Kad ir
mīlestība, viens otrā
iemīlas.

Esmeralda 1.kl.

Mīlestība ir ģimene
un pats svarīgākais,
kas mums ir.

Annika 3.kl.

Mīlestība ir
apskāvienu, buču
un smaids.

3.klases skolēni

Mīlestība ir kopā
būšana.

Megija 3.kl.

Kad cilvēks mīl, viņš ir
laimīgs un priecīgs.

Lolita 3.kl.

Ir tad, kad tu rūpējies
par otru cilvēku, domā
par viņu labas domas.

Ladislavs 1.kl.

Manuprāt, mīlestība ir
neizsakāmi skaistas
sajūtas divu cilvēku
starpā. Tā ir uzticība,
drošības sajūta, cieņa.
Mīlestība ir galvenais
cilvēka dzīvē.

Marta 7.kl.

Kad tu izdari citam kaut
ko labu un otrs izdara tev
labi. Tad sirsnīgā ir
mīlestība un labs
garastāvoklis.

Ralfs 1.kl.

KAS IR MĪLESTĪBA?

Mīlestība ir tad, kad tu
iemīlējies. Tā sajūta.

Patrīcija 4.kl.

Mīlestība ir tad, kad tu sajūti
tauriņus vēderā un nevis uz vienu
dienu, bet uz ilgstošu laiku. Kad
mīlas dēļ esi gatavs uz visu. Mīlēt
var jebko, cilvēku, dzīvnieku, lietu,
ēdienu, bet tomēr lielākā mīla pastāv
cilvēku starpā. Galvenais ir mīlēt.

Mareks Gusāns 7.kl.

Man liekas, ka mīlestība
ir vislabākā sajūta, kas
eksistē.

Daniels Pekšs 4.kl.

Manuprāt, mīlestība ir
pozitīvas emocijas, kuras
izpaužas uzticībā, rūpēs un
cieņā pret cilvēku.

Terēze 9.kl.

Mīlestība ir tad, kad
cilvēki viens otru mīl, spēj
atbalstīt visās grūtajās
dzīves situācijās.

Milāna 5.kl.

Mīlestība ir kad
ģimene ir kopā.

Linda 1.kl.

Mīlestība ir tad, kad mīl
cilvēku. Sākumā, Tu esi
uztraucies un nezini, kā viņai/
viņam pateikt, ka Tu viņu mīli.

Mihails 4.kl.

Es domāju, ka mīlestība var būt
gan draudzība, gan citu cilvēku
sadzirdēšana. Mīlestība ir starp
mammu un tēti, un mani un brāli.

Daniels Zeltiņš 4.kl.

Tas ir tad, kad visi
mīl, bučojas un
apskaujas.

Aleksandra 1.kl.

IZAICINĀJUMS

Lasītāj, izaicinām tevi! Mēs tev piedāvājam šo februārī darāmo darbu sarakstu, paveic šos visus darbus un mēs garantējam tu iegūsi pozitīvas emocijas. Pamēģini!



P.S. Brīvajās vietās droši vari ierakstīt vēl kādu sev svarīgu darbiņu, kas jāpadara!

Nr.p.k.	Darbiņš	Izdarīts
1.	Izlasi darāmo darbu sarakstu!	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Pagatavo apsveikumu kartītes Valentīndienā.(Pēc tam uzdāvēni tās mīļajiem svētkos.)	
3.	Izcep kaut ko gardu.	
4.	Dodies stundu garā pastaigā.	
5.	Pavadi vienu dienu bez interneta.	
6.	Piezvani kādam, ar kuru sen neesi runājis.	
7.	Atbrīvojies no liekā.(Sakārto istabu, pārlasi drēbju skapi)	
8.	Izlasi grāmatu.	
9.	Uzraksti vēstuli sev, kuru atver tieši pēc 1 gada.	
10.	Sāc krāt naudu sen kārotai lietai vai nodarbei.	
11.	Izmēģini jogu.	
12.		
13.		
14.		
15.		

SUMINĀM

Februāris

2021

Sveču mēnesis

Svētku, piemiņas dienas

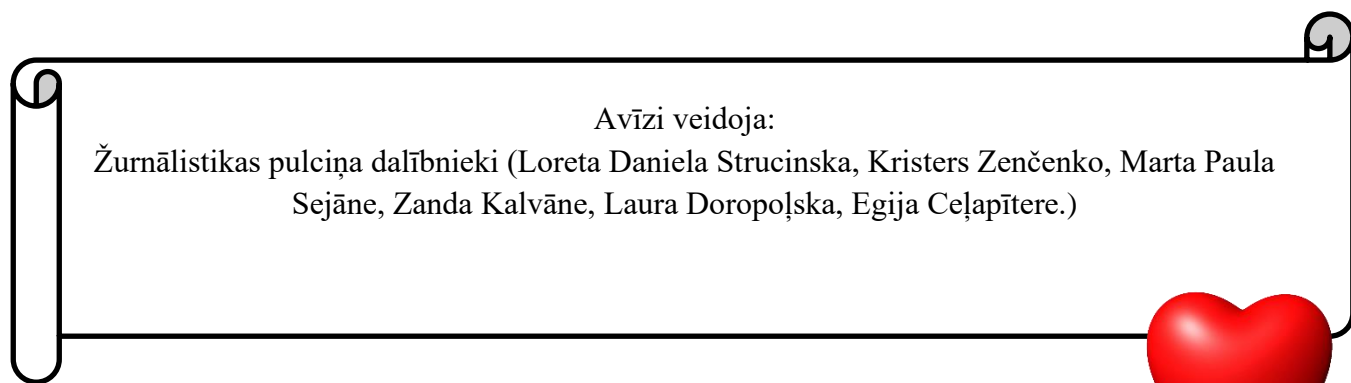
6.februāris – Meteņi

11.februāris – Eiropas diena

14.februāris – Valentīna diena



Svētdiena	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena
	1	2 Mareks P. (7.kl.)	3 Anastasija Zenčenko	4 Santa (1.kl.)	5	6
7 Ernests(8.kl.) Milana(9.kl.)	8	9	10	11	12 Valentīna Arbidāne	13
14	15	16	17 Ralfs (1.kl.)	18	19 Sandija (1.kl.) Santa (6.kl.)	20
21 Nauris (8.kl.)	22 Irēna Pivore	23 Markuss (6.kl.)	24	25	26	27 Aija Matisāne
28						



Avīzi veidoja:

Žurnālistikas pulciņa dalībnieki (Loreta Daniela Strucinska, Kristers Zenčenko, Marta Paula Sejāne, Zanda Kalvāne, Laura Doropoļska, Egija Ceļapītere.)

