



2020./21.m.g. Marts  
NR.5.

## ŠAJĀ NUMURĀ LASI:

- ✓ Redakcijas sleja
- ✓ Ķerot pēdējo sniegu!
- ✓ Aktivitātes sniegā
- ✓ Esi aktīvs pavasarī
- ✓ Skolotāju aizraušanās ārpus skolas
  - ✓ Radi svētkus
- ✓ Līdzdarbojies skolas avīzes veidošanā
  - ✓ Suminām

Verēmu  
pamatskola

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

# REDAKTORA VĀRDS

Pavasaris jeb ziedonis ir pārejas gadalaiks no ziemas uz vasaru. Šis gadalaiks ir laiks, kad daba pamostas un atdzīvojas no bargā sala.

Par pirmajiem pavasara vēstnešiem var uzskatīt februāra saulīti, kas liek lāstekām kust un pilēt. Jautrā pakšķēšana paziņo par pavasari. Pēc tāda atkušņa vēl var būt gan sals, gan sniegs, bet visi jau saprot, ka tūliņ, tūliņ atnāks pavasaris un iepriecinās mūsu sirdis ar skaistajām putnu dziesmām, ar savu siltumu un pirmajiem sniegpulkstenīšiem.

Marts, pirmais pavasara mēnesis, kad gaiss smaržo savādāk, kārklu zaros sasēdīsies iepelēki, pūkaini pūpolēni un siltākās dienās zīlītes dziesma nu skanēs pavisam citā tonī. Dabā sāksies atmodas laiks.

Arī tev, dārgo lasītāj, jāsāk mosties, kustēties un gatavoties vasarai. Ziemu esam izbaudījuši un pat paspējuši nedaudz saķert aiz astes, bet nu jāgatavojas jauniem siltākiem izaicinājumiem. Aicinām sākt ar šiem, bet arī tālāk lasot šo avīzes numuru sastapsies arī ar citiem. Esi aktīvs un iesaisties!

Līdz pavasara beigām, Tev noteikti ir jāizdara šīs 5 lietas:

- ❖ jādzer bērzu sula;
- ❖ jāpiedalās Lielajā talkā;
- ❖ jāsež uz zemes pēc pirmā pērkona negaisa;
- ❖ jādodas pirmajā piknikā;
- ❖ jāpievēršas fiziskām aktivitātēm svaigajā gaisā.

*Pavasaris ir tad, kad dzīvība kūšā ikvienā lietā.*

*/Kristīna Rozetī/*



## ĶĒROT PĒDĒJO SNIEGU!

Pēdējā februāra nedēļā skolotāja Ineta aicināja visus ķert ziemu aiz astes un iemūžināt šī gada brango sniegu skulptūrās. Kopā mums visiem izdevās varena “Sniega skulptūru” izstāde. Liels paldies par ikviena radošo un sirsnīgo darbiņu!

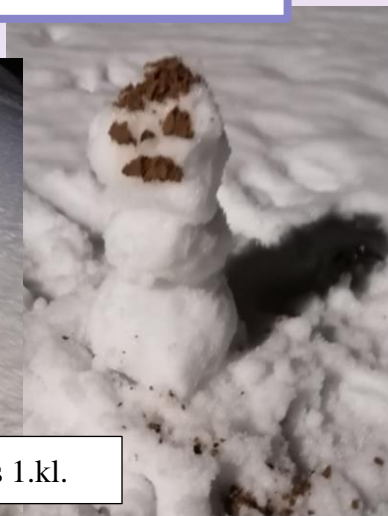
Foto atskats par padarīto!



Zanda 7.kl.



Ralfs 1.kl.



Deniss 7.kl. “Slīpā piramīda”



Ladislavs 1.kl.



Linda 1.kl.



# ĶĒROT PĒDĒJO SNIEGU!



Esmeralda 1.kl.



Daniela 1.kl.



Mareks Pridans 7.kl. "Rubika kubs"



Anna 1.kl.



Mareks Pridans 7.kl. "Suns"



Artis 1.kl.

# ŅĒROT PĒDĒJO SNIEGU!



Aleksandra 1.kl.



8.klase



9.klase



# ĶĒROT PĒDĒJO SNIEGU!



8.klase



Sandija 1.kl.



Sandijas un Raimonda kopdarbs  
(1.kl.) "Tārpiņu ģimene"



# ĶĒROT PĒDĒJO SNIEGU!





# ĶĒROT PĒDĒJO SNIEGU!



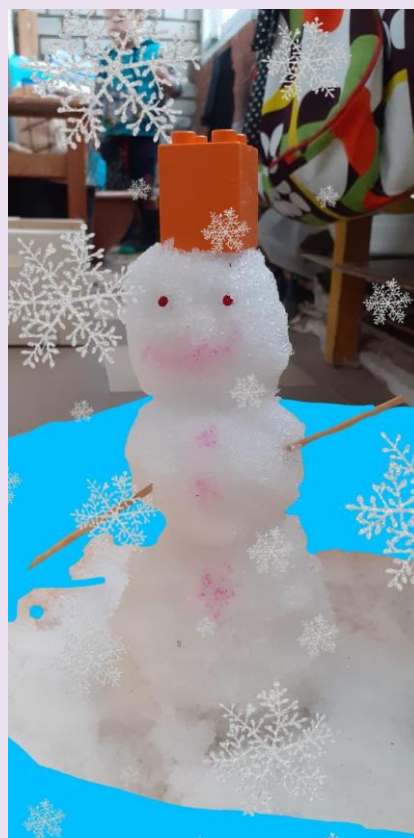
Mihails 4.kl.



Dairis 4.kl. "Cietoksnis"



Sk. Ineta



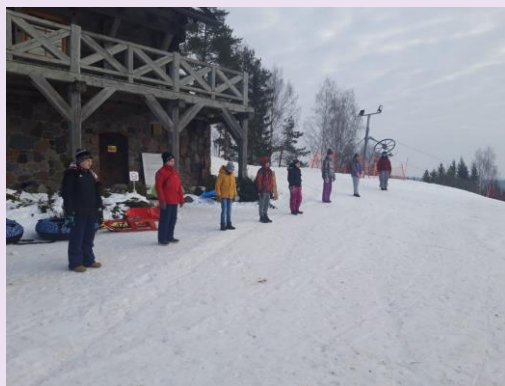
Loreta 7.kl. "Sniegavīru mazulis"



## AKTIVITĀTES SNIEGĀ

Arī dažas pamatskolas klases satikās, ņerot pēdējo sniegu, sporta treniņ nodarbībā, kurā izzināja un iemēģināja ziemas sporta veidus un tūrisma elementus.

Skolēni bija priecīgi par iespēju pēc tik ilga laika satikties un uzzināt kaut ko jaunu, kā arī izbaudīt aktivitātes sniegā.



Aaa... auksti! Redzot tādas bildes pat šermuļi pārskrien, bet ne 3.klases skolniecei Elīzai, kura ir nolēmusi norūdīties.

Elīza stāsta, ka viņa ar savu māsiņu nolēma norūdīties. Katru rītu viņas iet kontrast dušā (vienu brīdi tek auksts ūdens, otrā silts). Katru dienu iet ārā neatkarīgi no laika apstākļiem. Un ieraugot sniegu nebija iespējams noturēt kājas apavos, jo tas ir tik fantastiski izmēģināt kaut ko jaunu.

Elīza: "Es jūtos moža un enerģijas pārpildīta. Aicinu arī tevi rūpēties par savu veselību un būt aktīvam! "

*Esam veseli, aktīvi un iedvesmojamies!*

## ESI AKTĪVS PAVASARĪ

Kustība ir neatņemama dzīves sastāvdaļa. Aicinām ikvienu aktīvi iesaistīties sporta izaicinājumā, ko organizē sporta skolotājs Edgars. Esam aktīvi, braucam ar riteni, skrienam, nūjojam, soļojam.

Vingrojot svaigā gaisā, cilvēks saņem veselīgu skābekļa devu katrai organisma šūnai. Īpaši, ka kaut kur aizķēries ziemas nogurums un nespēks, ar steigu jādodas ārā.

Lai vingrotu svaigā gaisā, nav obligāti vajadzīgs attiecīgs inventārs – var izmantot parkā pieejamos solus, kāpnes, kas lieliski aizvieto sporta zālē pieejamo inventāru.

Šis vingrojumu komplekss paredzēts vispārējai ķermeņa nostiprināšanai, ko var kombinēt apvienojumā ar skriešanu, izpildot vingrinājumus pirms vai pēc skrējiena.

*P.S. Skrējiena rezultātus iesniedz skolotājam Edgaram un reitinga tabulā esi pirmais!*

Dodies ārā un aiziet!

1. Sākuma pozīcija: stāvus, vēders ievilkts, sēžas muskuļi sasprindzināti. Izelpā ar vienu kāju kāpj uz paaugstinājuma (var izmantot solu vai kāpnes), tikmēr otru pievelk sev klāt. Rokas strādā pretēji kājām. Pēc tam atgriežas sākuma pozīcijā un izpilda vingrinājumu ar otru kāju. Atkārto 10 reizes ar katru kāju.





## ESI AKTĪVS PAVASARĪ



2. Sākuma pozīcija: ar rokām imitē sēdēšanas pozīciju, rokas nostieptas, vēders ievilkts, sēžas muskuļi sasprindzināti. Ar ieelpu nolaiž sevi lejā, ar izelpu izceļ uz augšu. Atkārti 10 reizes.

3. Sākuma pozīcija: stāvus, sēžas muskuļi sasprindzināti, viena kāja aiz muguras, atbalstīta uz paaugstinājuma. Izelpā ar rokām stiepjot virza ķermeni iesēdienā uz priekšu. Atkārti 12 reizi ar katru kāju.



4. Sākuma pozīcija: ķermenis noliekts uz priekšu, vēders ievilkts, sēžas muskuļi sasprindzināti, rokas plaukstu balstā taisnas. Grūž savu svaru uz leju un atpakaļ augšā. Atkārti 12 reizi.



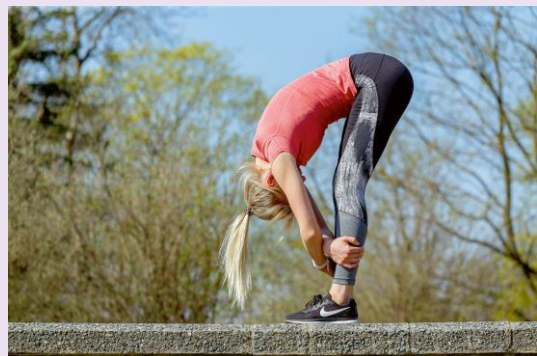
# ESI AKTĪVS PAVASARĪ

5. Sākuma pozīcija: ķermenis kāju izklupienā uz priekšu, vēders ievilkts. Ar roku ver, rotē sevi vaļā uz sānu, otra roka plaukstu balstā. Saglabā pozīciju 30 sekundes, mierīgi elpojot. Pēc tam samaina tikai roku, kāja tā pati paliek priekšā, vēlreiz saglabā pozīciju 30 sekundes. Pēc tam maina kājas. Saglabā katru pozīciju 30 sekundes, mierīgi elpojot.



6. Sākuma pozīcija: ķermenis trijstūra pozīcijā plaukstu balstā, kājas taisnas. Mierīgi elpojot, uz maiņām stiepj papēžus uz leju. Atkārto ar katru kāju 12 reižu.

7. Sākuma pozīcija: stiepiens uz leju. Mierīgi elpojot, saglabā pozīciju 30 sekundes. Pēc tam lēnām izceļ muguru uz augšu.



## Par aktīvu un veselīgu pavasari!



# SKOLOTĀJU AIZRAUŠANĀS ĀRPUS SKOLAS

Marts ir pirmais pavasara mēnesis un mēs visi ar nepacietību gaidām pirmos pavasara ziedus. Pirmās, kas šos ziedus saņem ir sievietes, jo 8. martā tiek svinēta starptautiskā sieviešu diena. Arī mūsu skolā, mūsu mīļās skolotājas ir sievietes. Tāpēc par godu 8.martam esam uzzinājuši un vēlamies pastāstīt ar ko tad patīk nodarboties mūsu skolotājām ārpus darba.

Ieskaties!

**Skolotāja Ināra:** " Mana aizraušanās ir ģitārspēle. Ļoti patīk padziedāt un uzspēlēt kaut ko lirisku, dvēselisku..."

**Skolotāja Marija:** "Man ļoti patīk sēņot-lasīt baravikas. Vēl patīk lasīt grāmatas."

**Skolotāja Gunta:** "Mans vaļasprieks ir dejot tautas dejas un rosīties pa virtuvi, gatavojot."

**Skolotāja Evija:** "Pirmajā vietā vienmēr ir ceļošana. Tagad vairāk pa Latviju, bet vispār - apskatīt pasauli, tas ir neaprakstāmi! Fotografēšana un foto apstrāde. Ja ir tikpat neatkarīgas ziemas, kāda bija šī - tad es dodos slēpot. Diemžēl vismazāk laika atliek, grāmatu lasīšanai."

**Direktore Iveta:** "Mans hobijs ir kustība. Tādēļ ziemā ļoti patīk slēpot. Gan ar distanču slēpēm, gan kalnu slēpēm. Pārējos gadalaikos labprāt skrienu. Taču šajā jomā palieku arvien slinkāka. Un nesen esmu sev atklājusi nūjošanu. Vēl patīk cept maizi. Un ļoti, ļoti patīk būt vecmāmiņai."

**Skolotāja Nellija:** "Man patīk mazgāt grīdas. Meklēt, lasīt, materiālus mūzikā. Kā arī patīk pārlasīt grāmatas."

**Skolotāja Zinaida:** "Pamatā sanāk koncentrēties uz ikdienas nodarbēm. Lasu un atrodu sev spēka vārdus. Atpūšos pie dabas."

**Skolotāja Ilona:** "Man ļoti patīk vasara - atpūta pie ūdens, ļoti patīk peldēt. Labprāt ceļoju, bet ne pārāk tālu pa Eiropu. Patīk mazliet parūšināties savā mazdārziņā -svaigi zaļumi, ogas un dārzeni. Ziemā patīk slidot, apmeklēt baseinu."

**Skolotāja Ruta:** "Man ir vairākas aizraušanās: grāmatas- ļoti patīk lasīt, rokdarbi-visvairāk adīšana, puķu dārzs un dziedāšana etnogrāfiskajā ansambļi, kas pašlaik ir liegta. Kad esmu nogurusi labprāt krāsoju."

**Skolotāja Egija:** "Dejoju tautas dejas un dziedu korī, tā kā tagad kolektīvie mēģinājumi un pulcēšanās nav atļauti brīvajā laikā dodos pastaigās. Šogad ziema lutināja ar kārtīgu sniega segu, tāpēc izmantoju iespēju un devos slēpot."

# RADI SVĒTKUS

Džentelmeņi idejas jums, kā iepriecināt savas meitenes (mammās, vecmammās, māšas, draudzenes u.c.) 8.martā.

## Kreppapīra puķes.

Šis ir gan ne tikai jauks pārsteigums, tavam ģimenes loceklim vai draugam, bet arī kalpo kā jauka dekorācija tavam interjeram.

Lai pagatavot šādu puķi, tev nemaz nevajadzēs nekā ļoti daudz, tikai tevis izvēlēto kreppapīru, jebkurā krāsā un baltu plastmasas savilcēju.

Darba soļi:

1. Atrodi savu mīļāko kreppapīra krāsu un atbrīvo galdu, lai tu varētu sākt darbu.
2. Sāc locīt kreppapīru (sadali kreppapīru 3 daļās un ievēro, lai tie būtu vienāda garuma un platuma), šoreiz neloki kā parasti, bet loki, tā itkā tu locītu vēdeklīti. (No vienas un no otras puses)
3. Apliec plastmasas savilcēju vidū ap tevis izveidoto "vēdeklīti" un to saveļc kopā.
4. Kad, tas ir izdarīts nogriez tā galu.  
Tagad tev noteikti sanāk tāda kā bantīte.  
Iztaisno "bantītes" spārnus.
5. Tagad, paņem vienu kārtu kreppapīra un veido to, atliecot no pārējām kreppapīra kārtām. Un tā dari ar katru kārtu.
6. Gatavs!





# RADI SVĒTKUS

## Glazūrkeksiņi ar kokosriekstu krēmu.

### Mīklai: (12 gabaliem)

- ❖ 125g sviesta
- ❖ 150g cukura
- ❖ 1 šķipsna sāls
- ❖ 3 olas
- ❖ 200g miltu
- ❖ 1 tējķ. cepamā pulvera
- ❖ ½ tējķ. dzeramās sodas
- ❖ 40 ml piena
- ❖ Papīra veidnītes plātij



### Krēmam:

- ❖ 120g pūdercukura
- ❖ 75g sviesta istabas temperatūrā
- ❖ 175g treknā krēmsiera
- ❖ 1 šķipsna sāls
- ❖ Vanīļas cukurs
- ❖ 30g kokosriekstu skaidiņu
- ❖ Pēc vēlēšanās var pievienot sarkano pārtikas krāsvielu.

### Pagatavošana

1. Cepeškrāsni uzkaršē līdz 180°C.
2. Kēksu plāts iedobēs saliek papīra veidnītes.
3. Saputo sviestu ar cukuru.
4. Atdala 1 olas dzeltenumu no baltuma.
5. Iejauc atlikušās olas un tikko atdalīto olu dzeltenumu.
6. Sajauc miltus ar cepamo pulveri un sodu.
7. Iemaisa mīklā pamīšus ar pienu.
8. Visu samīca gludā mīklā.
9. Piepilda veidnītes un cep apm. 25 minūtes.
10. Kad kēksiņi ir zeltaini tos var ņemt ārā no cepeškrāsns.

### Krēma pagatavošana

1. Traukā iesijā pūdercukuru un samaisa viendabīgā masā ar sviestu, krēmsieru (istabas temperatūrā), sāli un vaniļas cukuru. (pēc vēlēšanās var arī pievienot sarkano pārtikas krāsvielu)
2. Viendabīgajā masā iejauc kokosriekstu skaidiņas.
3. Apm. 30 min tur aukstumā.
4. Ar konditorejas šļirci uzspiež kēksiņiem glazūru.



# LĪDZDARBOJIES SKOLAS AVĪZES VEIDOŠANĀ

## Aicinām!

Esi aktīvs un radošs? Raksti dzeju, stāstiņus, zīmē vai veido, vai dari vēl kaut ko neparastu par tēmu Lieldienas. Pastāsti kā tu un tava ģimene gatavojas svinēt Lieldienas. Dalies savā radošumā ar mums un mēs to parādīsim visiem!

Savus darbiņus sūti skolotājai Guntai.

Mēs būsīm priecīgi sadarboties!



# Marts

2021

Sērsnu mēnesis

## Svētku, piemiņas dienas

8.marts – Starptautiskā sieviešu diena

25.marts – Komunistiskā genocīda upuru piemiņas diena



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1	2	3	4	5	6 Tatjana Krocāne
7	8 Andžejs (7.kl.) Laila Vēdzele Šilaua	9 Marta Paula (7.kl.)	10	11	12	13
14	15 Markuss (3.kl.)	16	17 Kristīne Jakovļeva	18	19 Daniels (4.kl.)	20
21	22	23 Mareks Š. (7.kl.)	24 Dainis Eisaks	25	26 Alise (2.kl.)	27
28 Daniela (1.kl.) Patrīcija (4.kl.)	29 Mišela (5.kl.)	30 Darina (3.kl.)	31			

Sagatavoja Marta Paula Sejāne



Avīzi veidoja:

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