



24.04.2023.

Nr. 6(67)

Forums “Jauniešu atkarību profilakse Ogres novadā”



6.aprīlī 5.-9.klašu skolēni, skolas administrācija un atbalsta personāls apmeklēja forumu “Jauniešu atkarību profilakse Ogres novadā” 😊

Foruma laikā klausījāmies profesionāļu lekcijas par “Atkarību profilaksi skolās”, “Par jauniešu dzīves saturu, aktuālo situāciju un vajadzībām” kā arī par “Atkarībām. Kā? Kādas? Ko darīt?”. Dienas otrajā pusē darbojāmies darba grupās “Kā mazināt atkarību izraisošo vielu un procesu izplatību jauniešu vidū!”

Paldies O-veselībai un Ogres novada izglītības pārvaldei par šo iespēju paplašināt savu redzesloku un gūt jaunu informāciju tik nozīmīgā jautājumā kā jauniešu atkarību profilakse.

Skolas padomes darba konsultante Baiba Liepiņlauska

Vairāk informācijas <https://www.birzgalesspamatskola.lv/aktualitates/forums-jauniesu-atkaribu-profilakse-ogres-novada>

Avīzes tēma **Atkarība!!! Kas ir kas?**

Runājot par atkarībām, mēs bieži vien zinām tikai dažus izplatītākos, „tradicionālos” veidus, tomēr atkarību ir ļoti daudz un tās spēj radīt milzīgas problēmas gan pašiem atkarīgajiem, gan apkārtējiem. Tomēr, uzzinot par tām vairāk, tev ir iespēja laicīgi pieņemt lēmumu nelietot kaitīgās vielas, neaizrauties ar pārlieku „ievelkošām” nodarbēm utt. Ceram, ka šeit atrodamā informācija tev palīdzēs izdarīt pareizo izvēli.

» **Vielu atkarība?** Tu jau droši vien zini, ka Latvijā un citur pasaulē tev, taviem draugiem un draudzenēm ir pieejamas daudzas vielas kā, piemēram, alkohols, narkotikas, cigaretes, kuras lietojot, rodas atkarība.

» **Alkohola atkarība?** Atkarību no alkohola visbiežāk apzīmē ar jēdzienu „alkoholisms”. Tāpat kā jebkura cita atkarība, alkoholisms ir slimība.

» **Smēķēšana un nikotīna atkarība?** Smēķēšana ir degošas tabakas dūmu ieelpošana caur muti, kuras rezultātā rodas daudzas slimības, piemēram, ļaundabīgie audzēji, sirds un asinsvadu slimības un hronisks bronhīts.

» **Procesu atkarība?** Mūsu dzīve vairs nav iedomājama bez interneta, mobilā telefona, televīzijas, datorspēlēm un citām tehnoloģijām.

» **Atkarība attiecībās?** Mēs visi esam emocionāli cilvēki un vēlamies, lai mūs kāds mīlētu, lai mums būtu kāds ko mīlēt, lai apkārt būtu draugi, ar kuriem kopā pavadīt laiku.

» **Atkarība no iepirkšanās?** Jēdziens „atkarība no iepirkšanās” nav tikai tukša skaņa – tā ir reāla atkarība, kas rada tikpat reālas problēmas kā alkoholisms, narkomānija un citas.

» **Atkarība no ēšanas?** Pie ēšanas jeb uzvedības traucējumiem, kas saistīti ar ēšanu, var pieskaitīt tādas traucējumus, kā nervozā (neirogēnā) anoreksija, nervozā būlīmija, izmainīta apetīte.

Līdzatkarība? Līdzatkarība, tāpat kā atkarība, pamatoti tiek uzskatīta par slimību, jo tai ir noteiktas pazīmes, paredzama gaita un tā ir hroniska. Līdzatkarības briesmas — tuvinieki pielāgojas atkarīgā postošajai uzvedībai, darbībām, kas viņiem patiesībā ir neizdevīgas, traucējošas. Līdzatkarīgais cita cilvēka problēmu sauc par savu, viņam ir grūti nošķirt, kur ir viņš pats, viņa domas un jūtas un kur sākas otra cilvēka jūtas, rīcība utt. Tā ir emocionāla atkarība no otra cilvēka un viņa uzvedības.

<http://esibrivs.lv/lv/lidzatkariba>



Droši svētkos un ikdienā

12.aprīlī 1. un 4. klases skolēni devās uz Rīgu, lai apmeklētu Džimbas skolu. Satikt lielo Džimbu bērniem bija īpašs notikums un pozitīvās emocijas palīdzēja pārrunāt drošības tēmas jaukā un brīvā atmosfērā.

Šajā nodarbībā lielākā uzmanība tiek pievērsta bērna personiskās drošības robežām. Džimba ar bērniem interaktīvā un iesaistošā veidā pārrunāja:

- o kas ir attiecības un drošība attiecībās,
- o kas un kā var pārkāpt mūsu drošības robežas (fiziski, emocionāli, seksuāli un interneta vidē),
- o kā atpazīt, kad ķermeņa robežas tiek pārkāptas,
- o kā bērnam rīkoties nedrošās situācijās (spēja pateikt "nē", doties prom un pastāstīt).

Līdzī darbojās un klausījās Rita Reinsone

Apmeklē Džimbas mājas lapu un uzzini vēl daudz ko noderīgu!

<http://www.dzimba.lv>

Hobiju diena

Futbols, volejbols, jāšanas sports, skriešana, IT tehnoloģijas, makšķerēšana, ēst gatavošana, adīšana, "čillošana" un pat gulēšana ir mūsu skolēnu un pedagogu populārākie HOBIJI. Kā mums gāja "Hobiju dienā"? SUPERĪGI! Ieskatieties paši!



Pasākumu iniciēja un organizēja Kerija, Roberta, Amanda. Vairāk foto <https://www.birzgalespamatskola.lv/aktualitates/hobiju-diena>

Angļu valodas konkurss “Merry – Go – Round”



12.aprīlī 6.klases skolnieces – Dārta Zeinvalde, Halianna Bašena, Evelīna Māliņa un Sanija Lauberte, devās uz Ogres Valsts ģimnāziju un piedalījās angļu valodas konkursā “Merry – Go – Round”. Konkurssā piedalījās komandas no 14 Ogres novada skolām. Sacensības bija gana spraigas, katram uzdevumam tika dotas 7 minūtes. Konkurssā bija jāparāda dažādas valodas prasmes, gan skaidrojot vārdus, gan sacerot dzejoli, gan minot mīklas un pildot arī cita veida uzdevumus. Paldies meitenēm, par drosmi piedalīties un aizstāvēt savas skolas godu!

Angļu valodas skolotāja Linda Liepiņa

Vairāk foto <https://www.birzgalesspamatskola.lv/aktualitates/anglu-valodas-konkurss-merry-go-round/>

Kā piedzimst un veidojas jaunie talanti



Birzgaļes pamatskolas sākumskolas posmā skolotājiem ir īpašs izaicinājums- iemācīt bērniem GRIBĒT darīt, darboties, mēģināt sākt, nepadoties un- IET uz MĒRĶI!

To labi pierāda pirmie konkursi un pirmās olimpiādes.

Šī gada 21. martā 2.klases skolnieks Kristers Grīnbergs un 3.klases skolniece Madara Kokina piedalījās Ogres novada skatuves runas konkursā, kur Kristers ieguva 2.pakāpi, bet Madara- 3.pakāpi.

29. martā 3. un 4.klases skolēni piedalījās konkursā “Matemātikas ķēriens”, un seši 3.klases skolēni un divi skolēni no 4.klases skolēniem iekļuva 2.kārtā.

Š.g. 5. aprīlī 3.klases skolēni Aksels Treiers un Elza Zieda pirmo reizi startēs sākumskolas olimpiādē Ikšķilē! Novēlēsim viņiem panākumus! Lai izdodas! Labā pieredze, savu spēju nostiprināšana un uzdrīkstēšanās- tas viss stiprina un veido jaunās personības, kas pasauli NOTEIKTI darīs labāku!

3.klases skolotāja Mārīte Petrovskā

19.aprīlī skolas darbinieki apmeklēja Valmieras teātra izrādi Ogrē “Mēs, roks, sekssun PSRS”.

Šī izrāde ir jaunu cilvēku mēģinājums runāt par laiku, kuru viņi paši nav piedzīvojuši. Skaidrs, ka "veterāna" augstprātība ar "īstajām" atmiņām laikus jāliek malā, jo visas atmiņas māna un atstāj pašsacerētus nospiedumus. Aktieri visas izrādes gaitā izsit ar dūri vai izsper ar kāju pa stikliņam no rūtotajiem sarkanajiem režģiem. Aiz sāpēm, dusmām, vilšanās, riebuma, bezspēcības. Vilciena izdemolēšanas epizode tādējādi tiek noņemta no dažu paraugprāvā sodīto jauniešu pleciem. Jāņa Znotiņa izrādē iespert pa ribām PSRS gribas ikvienam.

"Dzīve ir rūgta, ziniet."

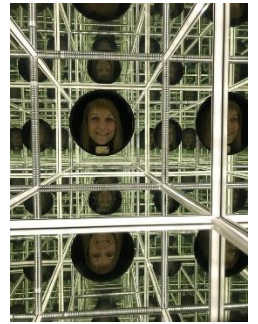
1. aprīlis vēsturē: Smieklu un joku diena! Vai zini, kā tā radusies?



1. aprīlis dažādās pasaules valstīs tiek atzīmēts kā joku diena, kad ar asprātīgiem un ne tik asprātīgiem jokiem tiek izjokoti ģimenes locekļi, draugi, radi, klases biedri, kolēģi. Bet vai zini pirmā aprīļa rašanās cēloni?

Aprīļa joku diena jeb dažreiz tā dēvētā muļķu diena ir viena no bezrūpīgākajām dienām gadā. Šīs dienas pirmsākumi ir apšaubāmi.

Senās kultūras, tajā skaitā romieši un hinduisti, Jaunā gada dienu svinēja marta beigās/aprīļa sākumā. Viduslaiku Eiropā gada sākums tika pasludināts un svinēts 25. martā. Taču 1582.gadā pāvest Gregorijs XIII pasūtīja jauno kalendāru (Gregorija kalendārs), aizstājot veco – Juliāna kalendāru. Gregorija kalendārs aicināja Jaungada dienu svinēt 1.janvārī. Tajā pašā gadā, Francija pievienojās Gregorija kalendāra aicinājumam. Saskaņā populārāko skaidrojumu, daudzi cilvēki vai nu atteicās



pieņemt jauno Jaungada atzīmēšanas dienu, vai nezināja par to, tāpēc Jaungada dienu turpināja svinēt 1.aprīlī. Jaunā kalendāra lietotāji sāka jokot par šiem veco tradīciju piekritējiem. Galu galā jokdaru prakse izplatījās visā Eiropā.

Cita versija joku dienu vēsturiski attēlina līdz pat Bizantijas laikiem. Ir saglabājušās liecības, ka āksts vārdā Kugels reiz paziņojis imperatoram Konstantīnam – viņš varētu valsti vadīt daudz labāk. Uzjautrināts, nevis noskaities, imperators pasludinājis, ka vienu dienu gadā valdīs āksti, un tā dēvējama par Āksta jeb Joku dienu. Šo versiju izvirzījis Bostonas universitātes vēstures profesors Džozefs Boskins, rakstu pēc viņa sniegtajām ziņām sagatavoja aģentūra Associated Press, un tikai pāris dienas vēlāk atpazina, ka paši kļuvuši par 1. aprīļa joku upuriem...



Vērts piezīmēt, ka daudzām tautām ap 1. aprīli notiek kāds festivāls, kurš saistīts ar jokiem un izjokošanu. Romiešiem 25. martā bija Hilaria, svētki, kuros ikviens drīkstēja pārgērbties, kā vien tīk, hindusistu kalendārā ierakstīts Holi, kura laikā ļaudis viens otru apmētā ar krāsām, bet ebreju kalendārā – Purim svētki, kuros tiek svinēta izglābšanās no plāna, kas paredzēja ebreju tautas iznīcināšanu Persijas impērijā.



Interesanti fakti par smiekliem:

- Pieaugušie smejas vidēji 15 reižu dienā, bērni – pat līdz 400 reizēm;
- Sievietes smejas vairāk nekā vīrieši;
- Smiešanās palīdz zaudēt svaru;
- Smiešanās laikā veidojas prieka jeb laimes hormons;
- Smieklis ne tikai nostiprina imūnsistēmu, bet ir lielisks antistresa līdzeklis;
- Smieklis veicina vielmaiņu un holesterīna noārdīšanos organismā.



Lappusi sagatavoja K.L.