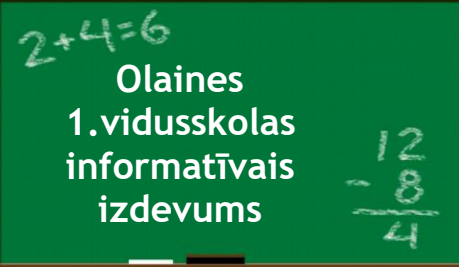




# TsZiņAS



01.09. – 16.10.2020.

2020./2021. mācību gadu Olaines 1.vidusskolā uzsākuši 1092 skolēni (t.sk. 46 bērni pirmskolas grupās un 140 skolēni Olaines sākumskolā (Jaunolainē)) un 100 pedagoģiskie darbinieki.

## Olaines 1.vidusskolas prioritātes 2020./2021.mācību gadā

1. Organizēt kompetenču pieejā balstītu mācību procesu 1.,4.,7.,10.klasēs.
2. Atbalstīt spēju, talantu attīstīšanu un veicināt skolēnu sasniegumus.
3. Pielāgot mācību procesa īstenošanas modeļus atbilstoši valstī noteiktajai epidemioloģiskajai situācijai.
4. Veidot un nostiprināt skolēnu patriotismu, lojalitāti un piederību skolai, novadam un valstij.
5. Pilnveidot skolas mikroklimatu, attīstot cieņpilnas savstarpējās attiecības, veicinot skolēnu un vecāku izpratni un atbildību par garīgo un fizisko veselību.

## Mēs lepojamies

Latvijas skolu konkurss "Zvaigžņu reitings" ir skolu reitings, kurā tiek ņemti vērā skolēnu rezultāti starptautiskajās olimpiādēs no 2019.gada 1.jūnija līdz 2020.gada 1.jūnijam. Reitingā tiek izmantots princips "Zvaigzne izspīd tikai vienu reizi", proti, skolēnam, kurš piedalījies vairākās starptautiskajās olimpiādēs, reitingā ieskaita tikai vienu labāko rezultātu. To organizē Ata Kronvalda fonds. 2019./2020.mācību gadā Olaines 1.vidusskola daļa 10.-13. vietu ar Rīgas Franču liceju, Druvas vidusskolu, Rīgas Valsts 2.ģimnāziju, pateicoties mūsu absolventam Kārlim Eidukam, kurš 2. starptautiskajā ekonomikas olimpiādē no 2019. gada 23. jūlija līdz 1. augustam Sanktpēterburgā, Krievijā, ieguva bronzas medaļu.

## Olaines novada pašvaldības stipendija vidusskolēniem

### Elita Kalnbērza, direktora vietniece

Olaines novada pašvaldība 2020.gada vasarā izstrādājusi jaunu kārtību, kādā piešķir stipendijas Olaines novada vispārizglītojošo skolu 10.-12.klašu skolēniem, kur noteicošie ir mācību sasniegumu rezultāti katra semestra noslēgumā. Diferencēts ir stipendijas lielums - ja skolēna vidējais vērtējums ir 7 balles un augstāks un ir izpildīti kritēriji par sekmēm, kavējumiem un nav iekšējās kārtības noteikumu pārkāpumu, tad stipendija ir 40,00 eiro mēnesī, bet, ja vidējais vērtējums ir augstāks par 8,5, tad stipendija ir 60,00 eiro. No 1.septembra stipendiju saņem četri 11.klašu un deviņi 12.klašu jaunieši, no kuriem pieci ir nopelnījuši paaugstināto stipendiju. Priecājamies un vēlām veiksmi visiem 10.-12.klašu skolēniem!

## Karjeras atbalsts skolēniem

### Vineta Pranča, karjeras konsultants

Šis mācību laiks nav vienkāršs, jo pierastās mācības klātienē mijas ar attālināto darbu mājās. Ir jāprot pielāgoties, izveidot savu dienas kārtību un atrast vislabākos risinājumus spraigajā mācību procesā. Karjeras pasākumi ar dažādu profesiju pārstāvju piedalīšanos klātienē pagaidām mūsu skolā ir atcelti, taču virtuālās satikšanās un saziņa tiešsaistē ir iespējama, arī individuālās karjeras konsultācijas joprojām ir aktuālas un pieejamas ikvienam, ne tikai pamatskolas un vidusskolas beidzējiem.

9.un 12.klasēm šis gads ir izšķirošais, lai spertu platu soli savas profesionālās izvēles virzienā. Tas ir svarīgs lēmums – izdarīt izvēli par labu kādai no augstskolu programmām vai izvēlēties profesionālo virzienu arodskolā vai vidusskolā. Šim lēmumam ir jābūt pārdomātam, tāpēc skola sniedz iespēju katram individuāli runāt ar karjeras konsultantu par to, kas ir neskaidrs, kas nav saprotams, par ko ir šaubas vai nedrošība. Visi jautājumi ir risināmi, arī mācoties neklātienē jeb attālināti. Saziņai ir iespējams izmanto e-klasi vai tikties klātienē skolā, 116.kab.

## 2020./2021. mācību gada parlamenta kodols:

Parlamenta prezidente <b>Lauma Vuškāne (9.kl.)</b>	Lietvede <b>Evelīna Zelča (12.kl.)</b>	Māksliniecisko aktivitāšu koordinatore <b>Santa Kristiāna Zeltiņa (12. kl.)</b>	Skolas galvenais didžejs <b>Renārs Orleāns (12.kl.)</b>
Parlamenta prezidentes vietniece <b>Beāte Ija Bērziņa (9.kl.)</b>	Sabiedrisko attiecību speciālists <b>Ansīšs Gabrāns (10.kl.)</b>	Parlamenta <i>labais gariņš</i> <b>Klāvs Balodis (12.kl.)</b>	

## Aktuāli

No 26. oktobra līdz 30. oktobrim **mācības 7.-12. kl. notiks attālināti**. To nosaka 13.10.2020. valdībā pieņemtie grozījumi noteikumos par epidemioloģiskās drošības pasākumiem Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai. Interesu izglītības nodarbības klātienē tiks atsāktas 09.11.2020.

## Kompetenču pieejā balstīta jaunā mācību satura ieviešana 1., 4., 7., 10. klasēs

Elita Kalnbērza un Inga Seļuka - direktora vietnieces mācību darbā

**2020./2021. mācību gadā Latvijas skolās tiek uzsākta kompetenču pieeja** mācību saturā un līdz ar to, pirmkārt, mainās skolotāja loma mācību procesā – uzsvars no gatavu zināšanu nodošanas uz mācīšanās vadīšanu. Skolotājs organizē mācību procesu un izvēlas uzdevumus tā, lai veicinātu skolēnu aktīvu iesaistīšanos - uzdod jautājumus, veicina sarunas, piedalās kopīgā atbilžu meklēšanā un analizē. Skolotāja uzdevums ir palīdzēt skolēniem nonākt pie zināšanām un izpratnes. Savukārt skolēnam svarīga ir pāreja no pasīvas mācīšanās un faktoloģiska materiāla iegaumēšanas kā pašmērķa uz aktīvu izziņas procesu skolotāja vadībā, izpratnes veidošanu, pašizpaušmi un jaunradi. Svarīga ir skolēna interese, vēlme pašam domāt un darīt, iedziļināties, plānot un mācīties. Līdztekus tradicionālajām zināšanām un prasmēm mācību jomās bērni un pusaudži skolā apgūst arī kritiskās domāšanas, sadarbības, jaunrades un citas vispārīgās prasmes, dēvētas par caurviju prasmēm. Plānojot mācības, skolotājiem būs jādomā ne tikai par savu mācību priekšmetu, bet jāsadarbjas, lai papildinātu skolēnam vienā mācību priekšmetā apgūto ar cita priekšmeta tematu un novērstu mācību satura dublēšanos.

**Obligātais mācību saturs** ir strukturēts septiņās mācību jomās, nevis atsevišķi katrā mācību priekšmetā - ar mērķi mazināt mācību satura sadrumstalotību, rosināt mācību satura plānošanu skolas līmenī, veidot skolēnos patiesi dziļu izpratni par mācību saturu. Septiņas mācību jomas apvieno vairākus radniecīgus mācību priekšmetus un sasniedzamos rezultātus un palīdz skolēnam saskatīt šo priekšmetu savstarpējo saistību. Zināšanas un prasmes tiek sasaistītas ar reālo dzīvi, lai skolēnos veidotos izpratne, kāpēc kaut kas ir jāmacās un kur tas dzīvē var noderēt. Tiek veicinātas iespējas skolēniem mācīties iedziļinoties, izprast kopsakarības un attīstīt spēju pārnest zināšanas uz jaunām, nezināmām situācijām, izkopt savas intereses. **Vidusskolas posmā** mērķis ir palīdzēt jauniešiem apzināties savas intereses un spējas, sagatavoties izglītības turpināšanai augstskolā vai savai profesionālajai darbībai. Mainītais vidusskolas modelis dos skolēniem iespēju vairāk mācīties atbilstoši savām interesēm un nākotnes plāniem. To nodrošinās mazāks mācību priekšmetu skaits un iespēja 30 % mācību laika veltīt padziļinātiem un specializētiem kursiem. Mācoties to, kas interesē, skolēnam ir lielāka motivācija, veidojas dziļāka izpratne un labākas prasmes mācību priekšmetos. Skolēni mācīsies mazāku skaitu priekšmetu, bet atsevišķus priekšmetus, īpaši 12. klasē, pamatīgāk un dziļāk – atbilstoši savām interesēm un nākotnes studiju vai profesionālajiem plāniem. Vienlaikus iegūtās vispusīgās zināšanas un prasmes katrā mācību jomā veidos plašu redzesloku, lai neierobežotu nākotnes izvēles iespējas. Mācību satura apguve turpmāk būs 3 līmeņos (vispārīgajā, optimālajā un augstākajā), un valsts pārbaudījumus plānos atbilstoši tiem. Mācību satura apguve optimālajā līmenī būs pietiekama, lai iestātos augstskolā. Saturu skolēni apgūs kursu veidā – pamata, padziļinātos un specializētos kursus, būs noteikts stundu skaits katram kursam, padziļināto kursu apguve pielīdzinās Latvijas skolēnu iespējas labākajām pasaules izglītības sistēmām. Pamatkursu apguvei paredzēts veltīt aptuveni 70% mācību laika, bet padziļināto un specializēto kursu apguvei – aptuveni 30% mācību laika. Vispārējās vidējās izglītības iegūšanai skolēns turpinās mācīties tikpat daudz stundu kā pašlaik – 36 stundas nedēļā, apgūs pamatkursus visās mācību jomās, trīs padziļinātos kursus augstākajā līmenī un saistībā ar vienu no tiem veiks un aizstāvēs patstāvīgu pētniecības, jaunrades vai sabiedrisko darbu. Olaines 1. vidusskola izveidojusi un piedāvā skolēniem, uzsākot mācības 10. klasē, četrus mācību kursu kompleksus:

1. Tehnoloģijas un inženierzinātnes (uzņemti 18 skolēni)
2. Medicīna un vides zinātnes (uzņemti 11 skolēni)
3. Dizains, interaktīvie mediji un kultūra (uzņemti 17 skolēni)
4. Uzņēmējdarbība un sociālās zinātnes (uzņemti 19 skolēni).

Padziļināto mācību priekšmetu apguves nodrošināšanai un karjeras pilnveidei skola plāno sadarbību ar šādiem sadarbības partneriem: Junior Achievement Latvia (JAL); Olaines novada uzņēmējdarbības atbalsta centrs; Astronomijas observatorija *Starspace* Suntažos; Panākumu universitāte.

**Mācību sasniegumu vērtēšanā** atzīme kā vienīgais vērtēšanas veids vairs netiek uzskatīta par gana iedarbīgu, lai apgūtu paliekošas un dzīvē izmantojamas prasmes un zināšanas, jo skolēni vairāk uzmanības velta tam, lai iegūtu augstāku atzīmi, nekā, lai mācītos, iedziļinoties tematā. Vērtēšanai ir jāaptver vairāki aspekti – gan zināšanas un prasmes, gan arī tādas kvalitātes kā bērna spēja sadarboties, domāt radoši, izrādīt iniciatīvu, uzņemties atbildību un citas. Atzīmes netiek “atceltas” – tās paliek, tomēr lielāka loma ir piešķirta tādai vērtēšanai, kuras nolūks ir uzlabot skolēna mācīšanos un sniegumu, nevis tikai fiksēt rezultātu konkrētā brīdī. Tāpēc svarīga ir regulāra un ikdienā laikus sniegta attīstoša, pozitīva atgriezeniskā saite, lai palīdzētu skolēnam tuvināt savu sniegumu plānotajiem sasniedzamajiem rezultātiem. Atgriezenisko saiti var sniegt ne tikai skolotājs. Arī paši skolēni var apgūt prasmi vērtēt gan savu, gan citu skolēnu sniegumu, dot, pieņemt un izmantot atgriezenisko saiti un tādējādi gūt gan labāku izpratni par vērtēšanu, gan atbildīgāku attieksmi pret mācīšanos. Paredzēti šādi vērtēšanas veidi:

1. formatīvā vērtēšana ikdienā mācību procesā (kā atgriezeniskā saite), lai palīdzētu uzlabot mācīšanos;
2. diagnosticējošā vērtēšana – ar mērķi palīdzēt skolotājam izvērtēt skolēnu mācīšanās stiprās un vājās puses un noskaidrot nepieciešamo atbalstu, lai efektīvi plānotu turpmāko mācību procesu;
3. summatīvā vērtēšana – mācīšanās rezultāta novērtēšana attiecībā pret plānotajiem sasniedzamajiem rezultātiem mācīšanās posma noslēgumā (temata, temata daļas vai lielāka, apjomīgāka darba semestra, gada, izglītības pakāpes noslēgumā) :
  - 1.–3. klasē - rakstiski pret sasniedzamo rezultātu četros apguves līmeņos (S,T,A,P);
  - 4.–12. klasē - ar atzīmi 10 ballu skalā.

Pašlaik skolas metodiskā padome strādā pie jaunas skolēnu mācību sasniegumu vērtēšanas kārtības izstrādes, kurā būs ietverta vērtēšanas kārtība gan pārejas posma klasēm (no 2022.gada septembra jaunā pieeja tiks realizēta 1.-12.klasē), gan kompetenču klasēm. Mācību priekšmetu skolotājiem, kuri šogad strādā 1., 4., 7., 10.klasēs, ir liels izaicinājums - pašiem jāizstrādā metodiskie materiāli katras mācību stundas vadīšanai, jo projekta Skola2030 ietvaros tie tiek piedāvāti tikai atsevišķām tēmām.

**Vecāku loma sava bērna mācībās** nozīmē ik dienu būt klātesoši un atbalstoši – interesēties, sarunāties ar bērnu par skolā notiekošo, piedzīvoto, izdošanos, pārsteigumiem, grūtībām. Būtiski ir palīdzēt bērniem izprast dažādu pušu viedokli un meklēt risinājumus, uzturēt interesi nevis par vērtējumu, bet par mācīšanos, prasmēm, vērtībām. Svarīgi ir palīdzēt veidot pozitīvu attieksmi pret pārbaudes

darbiem kā mācīšanās procesa daļu un iespēju novērtēt, cik tālu esi ticis, lai dotos tālāk, un bērnam attīstīt tādas prasmes, kas ļauj kļūt patstāvīgākam, neatkarīgākam, kā arī apzināties savas stiprās puses, mācīties pārvarēt grūtības, nesaskaņas un konfliktus, apgūt paņēmienus, kā pārvarēt stresu, trauksmi, neizdošanos. Skolēniem jāpalīdz plānot un ievērot dienas režīmu, sabalansēt mācīšanos ar ārpusstundu aktivitātēm. Vidusskolas posmā vecākiem ir svarīgi izrādīt patiesu interesi un sarunāties par jauniešiem svarīgo dzīvē. Skolas, ģimenes un sabiedrības rūpes ir ne tikai par to, ko skolēns zina, bet arī – par kādu cilvēku viņš aug. Kopīgais izaicinājums – šos mērķus pārvērst konkrētās ikdienas darbībās un visu iesaistīto pušu rīcībā.

No 2017. līdz 2020. gadam Olaines 1.vidusskola kā viena no 100 Latvijas pilotskolām piedalījās jaunā mācību satura konstruēšanā, ideju apzināšanā. Šī gada augustā Ādažos Valsts izglītības satura centra īstenotā projekta “Kompetenču pieeja mācību saturā” noslēguma konferencē Olaines 1.vidusskola saņēma Pateicības rakstu par nozīmīgu ieguldījumu pilnveidotā vispārējās izglītības mācību satura aprobācijā, skolas darba organizācijas modeļa un pedagoga profesionālās kompetences metodiskā darba pilnveidē. Paldies visiem mūsu skolotājiem par sadarbību un ieguldīto laiku!

## Panākumu universitātes gads sācies attālināti

### Elita Kalnbērza, Panākumu universitātes skolotāja

Profesionālās pilnveides izglītības programma „Panākumu universitāte” jau 11.gadu skolā tiek organizēta kā viens no karjeras izglītības pasākumiem, kur iespējams tikt ar pieredzējušiem un veiksmīgiem uzņēmējiem, politiķiem un kultūras sfēras pārstāvjiem, iepazīstot profesiju daudzveidību un veicinot prasmi gūt savus personīgos panākumus. Šogad programmu turpina 11.klases skolēni un to uzsākuši 36 jaunieši (10.c un 10.d klase). Lai ievērotu valstī noteiktās epidemioloģiskās drošības pasākumus, skola pieņēmusi lēmumu Panākumu universitātes lekcijas skatīties tiešsaistē. 11.klases to dara lekciju dienā, 10.klašu jaunieši-individuāli.

## 12.klašu skolēnu vidējie sasniegumi centralizētajos eksāmenos 2019./2020. mācību gadā

Centralizētais eksāmens	Valstī %	Skolā %
Latviešu valoda	52,9%	67,7%
Matemātika	35,4%	45,2%
Angļu valoda	70%	84,1%
Krievu valoda	73,3%	81,2%
Bioloģija	53,1%	61,1%

## Absolventu izvēlētās augstskolas

Augstskola	Skaits
Latvijas Universitāte	7
Rīgas Tehniskā universitāte	5
Rīgas Stradiņa universitāte	5
Latvijas Lauksaimniecības universitāte	4
Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija	3
Baltijas starptautiskā akadēmija	1
Ekonomikas un kultūras augstskola	1

## 2019./2020.mācību gada absolventu tālākās gaitas









### 12. klases absolventi – 29

- Augstskolās – 26 (maksas – 11; budžeta – 15);
- Koledžās un tehnikumos – 2;
- Strādā – 1

### 9. klases absolventi – 74

- Olaines 1. vidusskolā – 48;
- Mācās citā skolā – 26;

## Olaines 1.vidusskolas interešu izglītības pulciņi 2020./2021. māc.g.

Tautas deju kolektīvs “Dzērve” 1.-9. kl.	Aija Freimane		Teātra studija	8.-12.kl.	Sandra Erinovska
	Jānis Salzirmis		Skolas avīze „Muša Medū”	8.-12.kl.	Ina Velberga
Tautas deju kolektīvs “Dzērve” 10.-12.kl.	Anta Grīnvalde		Pirmās palīdzības ABC	6.-12. kl.	Lelda Balode
Koris 2.-4.kl.	Līga Kārklīņa		Dabas izpētes pulciņš	5.-9.kl.	Brigita Zute
Vokālais ansamblis „Cīrulīši” 1.-4.kl.	Līga Kārklīņa		Jauno ķīmiķu pulciņš	5.-7.kl.	Mārtiņš Zelders
Vokālais ansamblis „UNDA” 5.kl.	Dace Hermane		Sporta spēļu pulciņš	1.kl.	Gunta Asme
Vokālais ansamblis „UNDA” 6.-9.kl.	Sanita Šeflere				Māris Auzāns
Vok. instr. grupa “6.alianse” 6.-12.kl.	Māris Trankalis		Florbols	5.-9.kl.	Aivis Ruļuks
Ilustratoru pulciņš 1.-4.kl.	Silvija Silāre		Alpīnisma pulciņš	8.-12. kl.	Artis Segrums
Mākslas pulciņš 5.-12.kl.	Jānis Tkačuks		Fitness	5.-9.kl.	Andis Zeile
Kokapstrādes pulciņš 5.-6.kl.	Aivis Ernstsons		Robottehnikas pulciņš	2.-4.kl.	Robotikas skola
			Projekts: “Atbalsts individuālo kompetenču attīstībai”		“AlfaRobot”
			Nr.8.3.2.2./16/I/001		

Interesu izglītības pulciņu klātienē nodarbības plānojam turpināt no 9.novembra.

Sīkāka informācija pie pulciņu vadītājiem vai Līgas Gulbes

**Pasākumi un aktivitātes 01.09.2020. – 16.10.2020.**

**Lai skola varētu nodrošināt Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanas prasības, ārpusstundu pasākumi, kuros vienlaicīgi piedalītos vairāku klašu grupas, septembrī un oktobrī netika organizēti.**

01.09. Zinību diena.

- 18.09. 6.a klase kopā ar klases audzinātāju I. Gaili un dabaszinību skolotāju B. Zuti dodas Latvijas Valsts mežu rīkotā mežu ekspedīcijā. Tā ir pastaiga pa mežu, 10 stacijās veicot dažādus uzdevumus. Katrā no tām uzdevumi atšķiras, tiek veikti arī pieraksti īpašās darba burtnīcīnās, mērīti koka garumi, noteikti koka vecumi, iepazītas meža kaitēkļu “darbu” sekas, būvēts tilts bez naglām. Paldies vecākiem par ierosinājumu pieteikties! Paldies 6.a klases audzinātājam Ilzei Gailei!
- 22.09. Mācību ekskursija uz Liepāju 12.b klasei. Skolēni gida pavadībā iepazīst Liepājas arhitektūras un vēsturiskos objektus, Liepājas teātrī apmeklē izrādi “Malbīš” un aplūko Kapsēdes dižakmeni.
- 23.09. Panākumu universitātes nodarbībā jauniešus uzrunā Latvijas Valsts prezidents Egils Levits, Yourmove.lv dibinātājs un vadītājs Jānis Kreilis, laika ziņu moderatore Latvijas Televīzijā Ramona Salmiņa un pasākumu vadītājs, prezentēšanas prasmju treneris Oskars Priede.
- 24.-29.09. Jaunieši no 7.b, 7.c un 7.d apmeklē Olaines Vēstures un mākslas muzeju, iegūstot praktiskas iemaņas arheoloģijā, lai izprastu melnās arheoloģijas negatīvo ietekmi vēstures izpētē. Skolēni bija ieinteresēti gan vēsturnieka Māra Ribicka stāstījumā, gan novērtē iespēju darboties ar metāla detektoru. Paldies vēstures skolotājai Ilzei Veidemanei-Kalniņai!
- 28.09. Skolēnu parlamenta pārstāvji jauniešu centrā “Popkorns” piedalās “Pardes zieds” organizētajā pasākumā par dzimumu lomu stereotipiem.
- 29.09. Parlamenta kodola vēlēšanas.
- 08.10. Mācību ekskursija 3.b klasei, kuras laikā tiek apmeklēti Rīgas Brāļu kapī un izrāde/piedzīvojums “X=cirks” Rīgas cirkā.
- 08.10. Mācību ekskursija 6.a un 6.c klasei uz Āraišu arheoloģisko parku un Turaidas muzejrezervātu, kur skolēni piedalās orientēšanās spēlē “Tūkstošgades stāsts”.
- 12.10. Panākuma universitātes nodarbībā jauniešus virtuālā lekcijā konferenču zālē iedvesmo viens no Latvijas labākajiem bundziniekiem, multiinstrumentālists, pasaules līmeņa mūzikas izpildītājs, producers Rick Feds; latviešu kinorežisors, kulta filmas “Dvēseļu putenis” režisors Dzintars Dreiblats; komandas veidošanas praktiķis, kvalificēts personāla speciālists, izaugsmes treneris Aldis Zauls; uzņēmējs, pavārs, viesmīlis, pasaules labākā bārmeņa titula ieguvējs, “Gardā Siļķe Kažokā” radītājs, SIA Mixture pārstāvis Andris Reizenbergs. Pēc katras tikšanās skolēniem lūdzam sniegt atgriezenisko saiti, uzrakstot atziņas, ko guvuši no katra lektora.
- 12.,13.10. 4.a un 4. b klase dodas mācību ekskursijā uz Olaines pilsētas muzeju. Skolēni iepazīstas ar Olaines muzejā esošajiem vēstures avotiem, pēta, kā vēstures avoti sakārtoti laika līnijā un stājas laika līnijā arī paši. Paldies klases audzinātājam Elīnai un Baibai!
- 13.10. 10.d klase klases stundas laikā apmeklē Olaines Vēstures un mākslas muzeju.
- 14.10. Mācību ekskursija uz Turaidu un Siguldū 5.b klasei. Tiek apmeklēta muzejpedagoģiskā programma “Uzvārdu došana Vidzemē” Turaidas muzejrezervātā un nodarbība “Siguldas spieķa darināšana” Spieķu darbnīcā, Siguldā.

**Apzinātības nodarbības mūsu skolā****Dace Lasmane, skolas psiholoģe**

Jau vairākus gadus pēc kārtas mūsu skolēni apgūst apzinātības pamatus. Nodarbību laikā bērni uzzina par elpas nozīmi savu emociju un uzmanības vadīšanā, mācās vadīt savu uzmanību, pievērst uzmanību sava ķermeņa sajūtām, izmēģina, kā ir apzināti kustēties, apzināti un vērtīgi klausīties un skatīties.

Nereti vecāki raizējas, ka bērns nestāsta par to, kā veicies skolā. Ko darījāt? Ai, neko, neatceros. Ko mācījāties? Nezinu. Ko pusdienās ēdāt? Nezinu, neatceros. Arī mēs, pieaugušie, atskatoties uz savu dienu nereti pamanām, ka tā paskrējusi darbos, bet ko mēs jutām? Ko patiesībā domājām? Kā jutās mūsu ķermeņi? Apzinātība ir spēja pievērst apzinātu, tiešu uzmanību tam, kas notiek, bez vērtējuma. Tā ir dabiska spēja, bet parasti maz attīstīta, jo cilvēki neapzinās daudzos ieguvumus, ko tā sniedz.

Pētījumi pierāda, ka, praktizējot apzinātību, uzlabojas ķermeņa imunitāte, palielinās noturība pret stresu, mazinās aizkaitināmība, uzlabojas atmiņa un radošums, kas viss kopumā virza uz labākiem mācību sasniegumiem.

Nodarbības tiek organizētas ESF projekta “Atbalsts izglītojamo individuālo kompetenču attīstībai” (Projekta numurs: 8.3.2.2/16/I/001 SAM: 8.3.2. Palielināt atbalstu vispārējās izglītības iestādēm izglītojamo individuālo kompetenču attīstībai) ietvaros. Apzinātības nodarbības pēc īpaši izstrādātas programmas pasniedz Ivo un Inese Strantes, sertificēti un pieredzējuši skolotāji.

Mūsu skolas pirmklasniekiem ir iespēja piedalīties 8 nodarbību ciklā, bet 4.klašu skolēniem šajā mācību gadā būs 3 nodarbības.

Būtiski saprāt, ka apzinātība ir prasme, nevis zināšanas, kuras var izlasīt vai noklausīties lekcijā. Lai savā dzīvē izbūvētu apzinātības sniegtos labumus, apzinātība ir jāpraktizē regulāri. Skolas uzdevums ir parādīt, ka ir šāda iespēja, radīt interesi un vēlmi apstāties ikdienas skrējienā, sajūst sevi, savu ķermeni, emocijas.

Ir plānots, ka arī vecākiem tiks organizēta nodarbība, kurā būs iespēja iepazīt šo metodi, izjust vingrinājumus, kuri tiek mācīti bērniem. Ceram, ka epidemioloģiskā situācija ļaus īstenot šo nodarbību vēl šogad!

**Atbalsts mācīšanās grūtību gadījumā****Dace Lasmane, skolas psiholoģe**

Katrs skolēns ir atšķirīgs, tāpēc ne vienmēr visi apgūst mācību vielu kopīgā tempā vai vienā veidā. Mācīšanās grūtību gadījumā skolēns mācās pēc individuāla izglītības plāna un saņem atbalsta pasākumus. Atbalsta pasākumi tiek īstenoti tiem skolēniem, kuriem ir vai nu pedagoģiski medicīniskās komisijas atzinums vai psihologa, logopēda, speciālā pedagoga atzinums par atbalsta pasākumu nepieciešamību. Skolā ir pieejami visi atbalsta speciālisti, tāpēc jautājumu gadījumā vecāki aicināti konsultēties un pārrunāt novērotās grūtības.