



Sveicināti, JVMV skolēni un skolotāji!

Mācību gads ir sācies pilnā sparā, un tūliņ jau klāt skolēnu rudens brīvlaiks! Šajā skaistajā rudenīgajā oktobra nogalē pie Jums atgriežas arī „Vakariņš”. Šajā numurā:

- *Intervija*
- *Mākslas stūrītis*
- *Smieklu deva*
- *Skolas psiholoģes rakstiņš*

Intervijā „Es izvēlos Jelgavas Vakara (maiņu) vidusskolu!” varat lasīt mūsu 11.a2 skolnieces Olgas Fedorovičas stāstu par to, kāpēc viņa, dzīvodama citā pilsētā, par savu skolu ir izvēlējusies Jelgavas Vakara (maiņu) vidusskolu.

Mākslas stūrītī apskatāms 11.c4 klases skolnieka Artūra Vaļģa vasarā tapušais zīmējums, kas atspoguļo viņa pārdomas, sajūtas, asociācijas par skolu un skolotājiem.

Interesanta un uzjautrinoša ir šī numura *Smieklu devas* lapaspuse, kurā apkopotas populārākās frāzes no Latvijas skolēnu sacerējumiem.

Savukārt skolas psiholoģe Jolanta Rudzīte rakstā „Pozitīvā domāšana” mums piedāvā vērtīgu formāciju par to, kā mācīties mainīt savu domāšanu.

Mēs joprojām aicinām jūs līdzdarboties avīzes tapšanā, sūtot savas pārdomas, idejas, ierosmes uz „Vakariņa” e-pasta adresi:
jvmv_avize@inbox.lv

„Vakariņa” kolektīvs novēl Jums saglabāt stipru veselību un garu, kā arī iedvesmu katrai jaunai dienai!

*Ticot, ka mums viss izdosies,
JVMV avīzes „Vakariņš” kolektīvs*

Es izvēlos Jelgavas Vakara (maiņu) vidusskolu!

Jelgavas Vakara (maiņu) vidusskolas moto ir „Kas tad, ja ne mēs, kad tad, ja ne tagad!” Šie vārdi vislabāk atspoguļo daudzu mūsu skolēnu izvirzīto mērķi un apņemšanos iegūt izglītību, apvienojot to ar ģimenes dzīvi, darbu un dažādiem patstāvīga cilvēka ikdienas pienākumiem. Bieži mūsu skolēni ir atsākuši mācības pēc vairāku gadu pārtraukuma, kas nozīmē, ka viņi ir pieņēmuši svarīgu un atbildīgu lēmumu savā dzīvē. Jelgavas Vakara (maiņu) vidusskola patiesi novērtē katra mūsu skolēna izvēli mācīties mūsu skolā, tāpēc mums ir svarīga mūsu skolēnu labsajūta, kas veicina viņu ticību saviem spēkiem un vēlmi mācīties. Iespējams, ka tas ir iemesls tam, kāpēc pie mums izvēlas mācīties aizvien vairāk skolēnu arī no citām pilsētām.

Mēs aicinājām uz sarunu 11. klases skolnieci Olgu Fedoroviču, kas mūsu skolā mācās jau otro gadu. Olga uz skolu brauc no Olaines, tāpēc vēlējāmies uzzināt, kāpēc viņa izvēlējusies Jelgavas Vakara (maiņu) vidusskolu.



Kā Jūs izlēmāt mācīties vidusskolā?

Esmu mācījusies vidusskolā, bet sanāca tā, ka 11. klases beigās nācās mācības pārtraukt. Tas bija 17 gadus atpakaļ, 1997. gadā. Izlēmu, ka jāatsāk mācības.

Kāpēc Jūs izvēlējāties Jelgavas Vakara (maiņu) vidusskolu?

Tā kā es dzīvoju Olainē, kas ir pusceļš no Rīgas uz Jelgavu, varēju izvēlēties arī kādu Rīgas vakarskolu. Tomēr, kad izvērtēju iespējas, sapratu, ka man būs ērtāk mācīties šajā skolā. Pirmkārt, nokļūt uz skolu ir ērti, no autoostas līdz skolai atnāku 10 minūtēs. Braucot uz Rīgu, es no centra līdz skolai ietu vai brauktu ilgāk. Otrkārt, šajā skolā ir ērts mācību režīms. Man skolā jābūt divas dienas nedēļā, piektdienās, kad stundas sākas pēcpusdienā, un

sestdienās, kad stundas sākas no rīta. Man tas ir izdevīgi, jo varu mācības apvienot ar darbu. Man divas paziņas mācās Rīgā, arī vakarskolā, viņām mācības ir četras reizes nedēļā. Es gan zinu, ka arī JVMV piedāvā mācīties četras reizes nedēļā un no rīta.

Tas, protams, nozīmē, ka man vairāk jāmacās patstāvīgi mājās, tomēr manā gadījumā tas ir labākais variants, jo varu būt vairāk kopā ar savu ģimeni.

Kas Jums vēl patīk mūsu skolā?

Man šajā skolā patīk skolotāji, kas ir pretimnākoši, saprotot, ka skolēnam var būt visdažādākās situācijas. Skolotāji spēj piemēroties, piemēram, ļaujot izlaistu kontroldarbu uzrakstīt skolēnam ērtā laikā, tādējādi ļoti palīdzot. Ne vienmēr es varu būt skolā laikā, kad ir oficiālās konsultācijas, bet man nav mācību parādu, kas ir ļoti labi.

Vēl man patīk, ka skolotāji ir izstrādājuši mācību materiālus elektroniskā formā, bieži tos pievienojot stundām e-klasē. Gatavojoties kontroldarbiem, izmantoju arī moodle vidē pieejamos mācību materiālus, kas ir kā labs konspekts, kurā koncentrēts svarīgākais, kas jāatceras. Mācību materiālu nodrošinājuma ziņā nesūdzos, jo skola pilnībā nodrošina ar mācību

grāmatām visos mācību priekšmetos, kā arī darba burtnīcām.

Ar daudziem skolotājiem esmu sazinājusies individuāli, rakstot vēstules e-klasē. Skolotāji vienmēr ir ātri atbildējuši, ja man radusies kāda neskaidrība.

Vēl skolā ir laba kefejnīca, kurā var garšīgi paēst, kas arī ir svarīgi.

Zinu, ka skolā ir arī māmiņu istaba, kurā skolēni var atstāt savus bērnus pie auklītes.

Divos vārdos, tā ir pieejamība un atbalsts.

Vai Jūs piedalāties arī skolas ārpusstundu aktivitātēs?

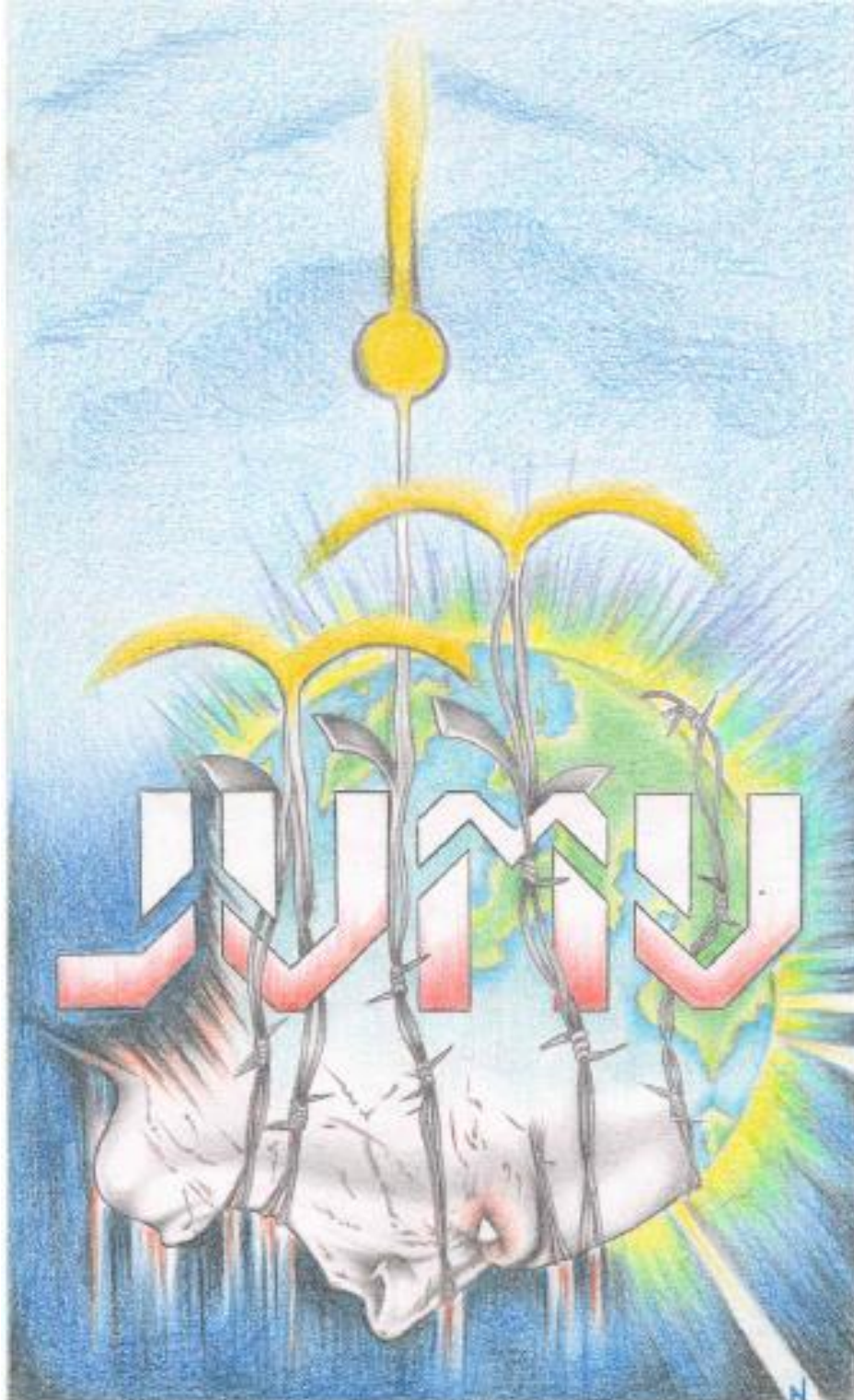
Jā, tas ir ļoti iepriecinoši, ka skolā notiek arī dažādi pasākumi. Ja man ir iespēja, es tos apmeklēju. Atmiņā palikušas iesvētības, kad kā 10. klase tikām simboliski uzņemta skolā. Tas bija pasākums, kas mums kā skolēniem ļāva tuvāk iepazīt vienam otru.

Šajā mācību gadā esmu laimīga par ekskursiju uz Siguldu, kurā devāmies ar citām vidusskolas klasēm. Es varēju paņemt līdzi arī savus abus bērnus, kas ir brīnišķīgi.

Paldies!

Ar Olgu Fedoroviču sarunājās skolotāja Santa Igaune

11.c4 klases skolnieka Artūra Vaļģa zīmējums, kuru viņš pats komentē šādi: „Ar Jelgavas Vakara (maiņu) vidusskolas skolotāju palīdzību pat visāsākās dzeloņdrātis pārvēršas skaistos zināšanu ziedos.”



No Latvijas skolēnu sacerējumiem

Pāvests dzīvo Vakuumā.

Pie mums vīrieši drīkst precēt tikai vienu sievieti, to sauc par vienveidīgumu.

Mūsu mājās katram ir sava istaba. Tikai tētim nav, viņam jāguļ pie mammas.

Dārza rūķiem ir sarkanas cepures, lai viņus nesabrauktu, pļaujot mauriņu.

Dzīvības apdrošināšana ir tā nauda, ko saņem, kad izdzīvo nāvējošā

negadījumā.

Mani vecāki pērk tikai pelēko tualetes papīru, jo tas jau reiz ir ticis izmantots un tā mēs palīdzam apkārtējai videi.

Vispār adoptēšana ir labāka. Tad vecāki var izvēlēties bērnu un nav jāņem, kas viņiem nejauši tiek.

Ādams un Ieva dzīvoja Parīzē.

Pa nedēļu Dievs dzīvo debesīs. Tikai svētdienās viņš pārceļas uz baznīcu.

Mans brālis nokrita no koka, un viņam bija smadzeņu izgruvums.

Ziemeļu puslode griežas pretēji dienvidu puslodei.

Govis nedrīkst ātri skriet, lai neizlīst piens.

Sliekas nevar iekost, jo viņām priekšā un aizmugurē ir astes.

Persiks ir ābols ar paklāju pa virsu.

Zivju pirkstiņi jau sen ir miruši. Tie vairs nevar peldēt.

Pēc tam, kad cilvēki pārtrauca būt mērkaķi, tie kļuva par ēģiptiešiem.

Vilciens apstājas ar sīcošām bremsēm, un pasažieri iztukšojas uz perona.

Pavasaris ir pirmais no četriem gadalaikiem. Tad vistas dēj olas un zemnieki kartupeļus.

Manai tantei bija tik spēcīgas locītavu sāpes, ka viņa nevarēja pacelt rokas virs galvas. Ar kājām bija tāpat.

Pagājušajā svētdienā tētis ļoti vēlu pārradās mājās. Viņš bija apmaldījies pilsētas parkā.

Aplis ir apaļš kvadrāts.

Zemeslode griežas 365 dienas katru gadu. Katrus četrus gadus viņai vajag vienu dienu vairāk, un tas kā reiz tieši februārī. Kāpēc, es gan nezinu. Varbūt tāpēc, ka februārī ir aukstāks un tad ir nedaudz grūtāk griezties.

Viens no vislietderīgākajiem dzīvniekiem ir cūka. No tās var visu izmantot: gaļu ēšanai, ādu materiāliem, apvilksanai, sarus sukām un vārdus kā lamuvārdus.

Zivis dēj olas, krievu zivis pat kaviāru.

Zoodārzā ir forši. Tur var redzēt dzīvniekus, kādi pat neeksistē.

Apdzīvotība Austrālijā ir 4 kvadrātcilvēki uz vienu metru.

Upes krastā slaucēja slauca govi, savukārt atspulgā viss izskatījās otrādi.

Kad es izlasīju Gorkija romānu „Māte”, man pašam gribējās kļūt par māti.

Puškins ļoti daudzās vietās bija jūtīgs.

Oņeginam patika Bairons, tāpēc viņš to pakāra virs gultas.

Ar Raini es iepazīnos jau bērnudārzā, kur viņš stāvēja pie sienas.

Bibliotēkā ienāca zēns un meitene. Viņi bija brāļi.

Pat ja latvieši viens otru nesaprata, viņi vienalga runāja vāciski.

Un tad mežmalā iznāca alnis – stalts kā žirafe.

Varonīgi cīnīdamies, viņš skrēja uz priekšu, apdzenot lodes.

Patiesībā viņš nebija ļauns, tikai pus pilsēta kļuva par viņa upuriem.

JVMV psiholoģe
Jolanta Rudzīte

Resursi:

Artūrs Zeltiņš
Kaspars Bikše

Pozitīvā domāšana

Pozitīvā domāšana nav tikai tukša fantazēšana par to, ko es labprāt kādreiz gribētu. Tas ir **dzīvesveids, kurā es pats radu apstākļus, lai mani sapņi varētu piepildīties.** Tā nav tikai domāšana, **tā ir arī apzināta, mērķtiecīga rīcība savu sapņu piepildīšanā.** Ir zināmi likumi, pēc kuriem strādā mūsu apziņa. Liela nozīme ir tieši valodai un pat vienam vienīgam vārdam. Katram vārdam, ko mēs zinām, mūsu apziņā ir kāds tēls, kuru mēs atceramies, izdzirdot vai tikai iedomājoties šo vārdu.

Viena šī likuma izpausme ir arī, ka tas, par ko mēs domājam, palielinās. Mūsu domām un vārdiem klāt pievienojas arī mūsu emocionālais noskaņojums. Viena un tā pati doma var tikt izteikta mierīgi vai arī ar lielu emocionālo intensitāti. Emocijas ir tās, kas šo domu „atdzīvina”. **Ar savām emocijām, mēs domai piešķiram spēku un enerģiju. Jo vairāk enerģijas mēs tajā ieliekam, jo spēcīgāk darbojas likums – tas, par ko tu domā, palielinās. Domāt un dzīvot pozitīvi nozīmē arī pastāvīgi būt pozitīvās emocijās, un mācēt ātri izkļūt no problēmu situācijām.**

Pozitīvā domāšana ir mūsu labo domu koncentrēšana uz savām vēlmēm, kuras var iemācīties jebkurš. Tas nav viegli, bet tas ir izdarāms, pārvērtējot savu vērtību sistēmu,



izprotot citus, būt saprastam citiem, izstrādājot mērķus un pateicoties par padarīto. Bērna R. grāmatā „The Secret” raksta, ka kvantu fizika šodien no zinātniskā viedokļa ir apstiprinājusi, ka katrai domai ir sava vibrācija un ar savām domām cilvēks savai dzīvei piesaista noteiktu dzīves stilu, cilvēkus, notikumus un lietas.

Katra mūsu doma iedarbina notikumu plūsmu, kas sāk plūst mūsu virzienā – notikumu virkni, kas atbilst mūsu domām. Tā plūsma, kas plūst prom no mums, ir mūsu attieksme pret sevi, notikumiem un citiem cilvēkiem. Ja attieksme būs negatīva, noraidoša, mēs saņemsim līdzvērtīgu attieksmi pretī.

Ir izpētīts, ka augsts labsajūtas līmenis rada labus rezultātus daudzās jomās.

Pētījumos iegūti šādi secinājumi:

- *Laimīgiem cilvēkiem parasti ir stiprāka imūnā sistēma, viņi ilgāk dzīvo.*
- *Laimīgi cilvēki ir labāki kolēģi darbā – viņi tiecas citiem palīdzēt un mazāk "lēkā" no vienas darbavietas uz citu.*

- *Laimīgi cilvēki ir sekmīgāki – viņi vairāk pelna, viņiem ir veiksmīga ģimenes dzīve.*
- *Laimīgi cilvēki veiksmīgāk veido sociālās attiecības – viņi ir sabiedriskāki, veiksmīgāki līderi darba attiecībās, viņi patīk sev, un viņiem patīk citi.*
- *Laimīgi cilvēki vieglāk un rezultatīvāk risina sarežģītas dzīves situācijas.*

Dzīvojot dzīvi, tikai nedaudzi prot to izbaudīt kā īstu dzīves mākslu, jo tā ir pati smalkākā un niansētākā no mākslām. Daudzi cilvēki tā arī nekad neizdzīvo lielu daļu no potenciāla iespējām, ko sniedz dzīve, tās paliek nerealizētas, un vecumā cilvēks izjūt dzīvi kā nerealizētas vajadzības un to vien dara kā kavējas pagātnē.

Koncentrēšanās nozīme

Ļoti daudz cilvēku, kuriem mēs pajautātu – „Ko tu vēlies?” tūlīt sāktu atbildēt –

- „Es vēlos, lai man **nebūtu** tik sliktā veselība.”
- „Es **negribu** braukt ar tik vecu mašīnu.”
- „Es tikai gribu **tikt prom** no šī bezjēdzīgā darba.”
- „Es gribu, lai man **nebūtu** jāstrīdas ar savu dzīvesbiedru katru dienu”.
- „Es gribu atrisināt **liekā svara problēmu**”.

Katrā šajā negatīvajā izteicienā ir ietverts arī negatīvs tēls, kuru mēs ieraugām savā iztēlē. Un tūlīt sāk darboties iepriekš minētie likumi, kas liek šīm lietām parādīties mūsu dzīvē un palielināties.

Pirmais solis pozitīvajā domāšanā ir pārvērst negatīvo domu par pozitīvu –

- „Es **gribu** būt vesels un enerģijas pilns.”
- „Es **vēlos** skaistu, ērtu automašīnu, kas atbilst manai personībai.”
- „Es **gribu** jēgpilnu, azartisku darbu, kurā es varu būt nozīmīgs visai pasaulei.”
- „Es **vēlos** tuvas un savstarpēji atbalstošas attiecības ar savu dzīvesbiedru.”
- „Es **vēlos** būt slaidis, sportisks un veselīgs, un justies pārliecināts citu cilvēku sabiedrībā”.

Pozitīvie apgalvojumi, kurus būtu jāatkārto katru dienu, līdz tie kļūst zināmi no galvas.

- „Esmu miera pilns un šodien es to apliecinu.”
- „Esmu prieka pilns un dalos priekā ar citiem cilvēkiem.”
- „Katru rītu es rūpīgi savedu sevi kārtībā un valkāju to apģērbu, kas atspoguļo manu mīlestību un sajūsmu par dzīvi.
- „Es esmu skaista/s gan iekšēji, gan ārēji.”
- „Es jūtu, kā eņģeļi sargā katru manu soli.”
- „Patlaban es esmu veselības, laimes, uzplaukuma un miera iemiesojums.”
- „Ar katru dienu es jūtos arvien labāk un labāk.”
- „Es ticu, ka tas, ko man nepieciešams zināt, man atklājas, tas, kam jābūt, atnāk pie manis īstajā laikā, īstajā vietā un īstajā secībā. Manā pasaulē viss ir brīnišķīgi”
- „Es mīlu sevi tieši tādu, kāda/s esmu”.

Katra piedošana ir sevis dziedināšana:

- „Es atlaižu bijušo visās tās izpausmēs un jūtos brīvs. „
- „Es piedodu sev un piedodu citiem”.
- „Es nepieņemu visu to slikto, ko cilvēki par mani ir teikuši. Es tāds neesmu; šiem cilvēkiem nav palaimējies iepazīties ar mani tuvāk.”
- “Tu esi ienācis manā dzīvē, lai man palīdzētu. Es tev piedodu to, ka tu neatbilsti tam, ko es apzināti gaidīju. Un lūdzu tev piedošanu par to, ka neatbilstu tam, ko gaidīji tu. Un pateicos tev par šo mācību stundu! Tu kā spogulis man parādi manas vājās puses. Tu esi mans draugs, tas ir, cits “es”. Es apguvu mācību stundu un mainījos, kļuva gudrāks un stiprāks.”

Vingrinājumi. Ja vēlaties, lai arī jūsu dzīvē notiktu pozitīvas pārmaiņas, apņemieties turpmākās septiņas dienas izpildīt šo vingrinājumu – katru reizi, pieķerot sevi domājam par to, ko jūs nevēlaties, pasakiet „STOP!” un tūlīt pat izdomājiet – ko es varētu gribēt tā vietā? Un precīzi noformulējiet pozitīvo apgalvojumu.

Vienu mēnesi katru vakaru paņemt baltu labu un uzrakstīt vismaz 10 labus notikumus, kas ar jums šodien notikuši. Īpaši tad, ja šķiet, ka diena bijusi gana pelēka. Arī tad, ja šķiet, ka nekā nav, tomēr ņemt rokās pildspalvu un sākt rakstīt, kaut vai sīkumus.

„Galvenais līdzeklis, lai varētu priecīgi dzīvot, ir ticība, ka dzīve dota priekam.” Ļevs Tolstojs

Savus pārdomu darbus, dzejas rindas, ieteikumus, atsauksmes mūsu skolas avīzes „Vakariņš” kopīgā veidošanā var nosūtīt uz e-pastu:

jmv_avize@inbox.lv, vai griezties klātienē pie latviešu valodas un literatūras skolotājas Santas Igaunes.

