



Scholar



MAJ

2019

105 (294)

„SCHOLAR” - GAZETKA PAŃSTWOWEGO GIMNAZJUM POLSKIEGO W DAUGAVPILS



W Dyneburgu, już od 9 lat, odbywa się Święto Polskiego Folkloru w Latgalii, organizowane przez Centrum Kultury Polskiej. W tym roku udział wzięły zespoły z Łotwy, Litwy, Polski oraz Czech. Polacy mieszkający na Łotwie corocznie uroczystie obchodzą Dzień Polonii i Polaków za Granicą, Dzień Flagi, a także Święto Konstytucji 3 maja. Pierwsze dni maja nazywają świętami majowymi.

1 maja w kościele odbyła się msza w intencji Polaków za granicą, niestety przemarsz ulicą Rigas został odwołany z powodu deszczu.

2 maja odbył się uroczysty koncert zespołu taneczno-muzycznego „Kukuleczka”, obchodzącego w tym roku jubileusz 25-lecia.

Natomiast 3 maja Polacy z Dyneburga brali udział w przemarszu ulicą Warszawską.

Władysław Kawecki, kl.11

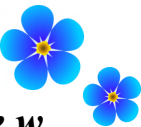
SPOTKANIE Z PANIĄ AMBASADOR

2 maja w ramach akcji "Back to school" przedstawiciele parlamentu uczniowskiego spotkali się w szkole z Ambasadorem Nadzwyczajnym i Pełnomocnym Rzeczypospolitej Polskiej na Łotwie Panią Moniką Michaliszyn.

Głównym tematem spotkania było 15-lecie Polski i Łotwy w Unii Europejskiej.



W numerze:



• *Święta majowe w Dyneburgu*

• *Spotkanie z Panią Ambasador*



• *Zawody Grecko-Rzymskie i Freestyle Wrestling Association*

• *Neaizmirstami iespaidi Almeriā, Spānijā*



• *Sveicam Starptautiskajā medmāsu dienā!*



• *Klāt eksāmenu laiks!*



ZAWODY GRECKO-RZYMSKIE I FREESTYLE WRESTLING ASSOCIATION



4 maja w Daugavpils odbyły się zawody Grecko-Rzymskie i Freestyle Wrestling Association krajów nordyckich wśród kadetów i juniorów (w tym dziewcząt). Zostały zorganizowane przez stowarzyszenie sportowe Alians-D przy wsparciu Rady Miasta Daugavpils. W sumie w zapasach w Centrum Olimpijskim w Daugavpils wzięło udział około 300 młodych zapaśników, trenerów i fanów.

Zawsze zawody odbywały się w krajach skandnawskich, w tym roku odbyły się na Łotwie, pierwszy raz. Honor nie przypadł stolicy, ale Daugavpils. Przedstawiciele społeczności sportowej są przekonani, że wraz z tradycyjnym zimowym turniejem braci Krupenins, zawody te dadzą kolejny impuls do rozwoju dyscyplin zapaśniczych, które są na wysokim poziomie w mieście. Dlatego Mistrzostwa Nordic Association są doskonałym wyzwaniem dla organizatorów.

2 sportowców z naszego miasta wzięło udział w zapasach w stylu grecko-rzymskim, jeden z nich zajął 3 miejsce, a drugi sportowiec został ranny i nie mógł walczyć.

Wladyslaw Mihailow, kl.11

NEAIZMIRSTAMI IESPAIDI ALMERIĄ, SPĀNIJĀ.



J.Pilsudska Daugavpils valsts poļu ģimnāzijas Erasmus + projekta "Edukācija matemātiska poprzec sport" ("Praktiskā matemātiskas mācīšana caur sporta elementiem") dalībnieki: 10. klases skolēni - A.Kaļiņina, E.Smikerste, L.Volodko, N.Zubova,

A.Saveika un 3 skolotājas - A.Volodko, J.Teļpuka un N.Kricka devās uz ceturto mācību mobilitāti IES Celia Vinas vidusskolā Almeriā, Spānijā. IES Celia Vinas šim pasākumam bija sagatavojusi plašu aktivitāšu programmu, kurā tika apvienota izglītība, kultūra, sports, tūrisms un izklaide.

Galvenie mobilitātes mērķi un uzdevumi bija paaugstināt starpkultūru un starppersonu komunikācijas kompetences un prasmes, iepazīstināt dalībniekus ar sporta sacensību pamatiem cilvēkiem ar invaliditāti dažādās Eiropas Savienības valstīs, pilnveidot matemātiskas un angļu valodas prasmes, iepazīstināt ar savas valsts kultūras mantojumu. Mobilitātes dalībnieki izveidoja video par sporta iespējām dabā Daugavpilī, tādējādi popularizējot savu pilsētu un veselīgu dzīvesveidu, ka arī prezentēja multimediju prezentāciju par invalīdu sportistu sasniegumiem Latvijā. Piedalījās aktivitātēs, kur viņiem bija jāatbild uz jautājumiem, kas saistīti ar dažādām pilsētas vietām, un veikt fiziskus un matemātiskus testus, kuros viņi var novērtēt grūtības, ar kurām saskaras cilvēki ar invaliditāti viņu ikdienas darbā.

Projekta dalībnieku iespaidi:

Anastasija Kaļiņina - *Ceļā uz Almeriju mums bija iespēja apmeklēt tādu slavenu pilsētu kā Barselona. Savu ceļojumu mēs sākam ar iepazīšanos ar vietējo metropolitēnu. Bija ļoti grūti. Mums vajadzēja izmantot visas savas orientēšanās prasmes un elektroierīces, lai mēs varētu atrast pareizo ceļu līdz pilsētas centram. Dienas laikā mēs paspējam apskatīt tādas vietas kā Sagrada Familia, Guell Park, Monjuick Castle un arī citas skaistas un neaizmirstamas vietas. "Churros", kurus mēs ēdam Barselonas centrā, deva mums papildspēku, tāpēc mums izdevās pārvarēt 25 kilometrus garu ceļu. Pateicoties šim ceļojumam mēs uzlabojam savu fizisko sagatavotību, kā arī iemācījāmies izmantot karti un uzlabojam komunikācijas prasmes.*

Anastasija Saveika - *Pirmdiena Almeriā sākās ar ekskursiju pa Celia Viņas vidusskolu. Katra komanda stāstīja par savas valsts pazīstamākajiem paraolimpiskiem sportistiem un viņu sasniegumiem, kā arī radīja video par sportu dabā savā valstī. Vēlāk notika konkurss "Tava seja man pazīstami skan", kurā katra valsts atdarināja slaveno mūzikas video viņu valstī. Mūsu komandai izdevās uzvarēt. Spēlējot volejbolu sēdot, mēs sajūtām sevi invalīdu vietā, kas kļūva par labu pieredzi mums, un kur mēs ieguvām 1.vietu. Nobeigumā kopējais flešmobs vienoja visus projekta dalībniekus kopā.*

Lana Volodko - *Otrdien mēs apmeklējām Alhambra cietoksni vai tā saucamo "Sarkano" cietoksni, lai tur iekļūtu bija nepieciešams rezervēt biļetes jau iepriekšējā vasarā. Mūsdienās Alambra ir viena no iecienītākajām tūristu apskates vietām Spānijā. 1984. gadā tā tika iekļauta UNESCO Pasaules mantojuma sarakstā. 2007. gada 31. decembrī nacionālais parks atzīts par vienu no*

Divpadsmit Spānijas dārgumiem. "Sarkanais" cietoksnis ir īpašs, jo iekļauj sevī divas dažādas kultūras - musulmaņu un kristiešu. Izsmalcināta arhitektūra, greznais karaļu dārzs ar atsvaicinošiem fontāniem un gadsimtiem veca vēsture rādīja iespaidu uz projekta dalībniekiem.

Nellija Zubova - Trešdien mums bija "Gymkhana" spēle. Tajā piedalījās 100 dalībnieku, 25 komandas. Katrai komandai bija nepieciešams izvēlēties savu tērpu, piemēram, no kādas multfilmā vai filmā. Komandas skraidīja pa Almēriu, fotografējoties ar noteiktiem objektiem, pildot testus un uzdevumus saistītos ar invaliditāti. Piemēram, stafetes ar krukņu palīdzību, bumbas mešana grozā, sēžot invalīdu ratiņos, spēles ar aizsietām acīm un kā arī matemātisko uzdevumu risināšana. Pēc "Gymkhana" spēles, mēs devāmies pie jūras, kur pavadījām laiku, spēlējot volejbolu, peldējoties jūrā un daloties ar dienas iespaidiem.

Elīna Smīkerste - Ceturtdien mēs devāmies uz vienu no slavenām pludmalēm Almeriā, kura atrodas Cabo de Gata-Nijar parkā. Tur mēs arī pavadījām visu dienu. Parkā mums bija iespēja izbaudīt smaļošanu pa Vidusjūru, un arī izmēģināt niršanu ar maskām, kur mēs varējām redzēt daudzus jūras iemītniekus, piemēram, jūras ežus, krabjus, ūdensaugus un dažādu sugu zivis. Pēc ūdens aktivitātēm mēs peldējāmies un sauļojāmies jūras krastā līdz pusdienām. Pēc pusdienām mēs turpinājām iepazīties ar Cabo de Gata-Nijar parku, mēs gājām pārgājienā pa parka taku. Pārgājiena laikā mēs redzējām daudzus Spānijas klimatam tipiskus augus, tādus kā agavas, palmas un kaktusus. Pārgājiena beigās mēs tikām pie skaistas smilšu pludmales, kurā pavadījām atlikušo laiku. Šī diena māca mums sadarboties komandā, rūpēties viens par otru un arī pamāca, ka nepieciešams uzmanīgi atpūsties saulē.

Pēdējā dienā viesiem mobilitātes dalībniekiem bija iespēja apmeklēt Mini Holivudu, vietu, kur tika filmēti daudzi slaveni vesterni. Otra dienas puse bija veltīta mobilitātes novērtēšanai.

Bija skumji atvadīties ar viesmīlīgajiem cilvēkiem. Katrs no mums paņēma kādu siltuma gabaliņu līdzās savā valstī.

Apkopoja Anžela Volodko

KLĀT EKSĀMENU LAIKS!

17.maijā 9. un 12.klasēm noskanēja pēdējais skolas zvans. Šiem skolēniem sācies eksāmenu laiks. Eksāmenu laiks gandrīz ikvienam saistās ar konsultācijām, stresu un negulētām naktīm. Nereti, lai gan esam mācījušies visu nakti, eksāmena laikā, kas ir viskritiskākais brīdis, no atmiņas pazūd būtiskākais. Ko darīt, lai tā nebūtu un kā izglītoties, nenodarot sev pāri? Šeit ir daži praktiski padomi, kā sevi "savākt" un saglabāt atmiņā zināšanas...

⇒ **Veikt atbrīvošanās vingrojumus.** Bieži stress rodas, pārpūloties un ilgu laiku neatraujoties no mācību vielas. Aktīvas mācīšanās laikā

ieteicams veikt biežas pastaigas svaigā gaisā — uzlabojas asinscirkulācija, smadzenes aktīvāk tiek apgādātas ar skābekli, līdz ar to tās ģenerē jaunu enerģiju un novērš negatīvas emocijas.

⇒ **Lietot līdzsvarotu uzturu.** Stresa laikā lielu nozīmi vēlams piešķirt sabalansētam uzturam. Svarīgi izvairīties no ēdiena, kas saasina stresu, piemēram, trekni produkti, cukurs, kofeīns, kā arī alkohols. Labāk ēdienkartē iekļaut augļus, dārzeņus, pilngraudu produktus, pākšaugus un liesu gaļu.

⇒ **Izmantot dabīgus augu izcelsmes preparātus.** Tie sniegs papildu aizsardzību nervu šūnām. Var lietot baldriānu, piparmētru, apiņu un melisas uzlējumus un šo augu kombinācijas.

⇒ **Izvairīties no stimulējošiem līdzekļiem.** Kofeīns ir ļoti spēcīga viela — tā iedarbojas uz centrālo nervu sistēmu un saasina emocijas. Eksāmena laikā emocionalitāte ir vajadzīga tikai tik daudz, lai veiksmīgi koncentrētos un veiktu uzdoto.

⇒ **Pierakstīt to, kas šķiet vērtīgs.** Kamēr taisies (ģērbies, tīri zobus, brokasto) pieraksti to, kas vēl līdz galam nav skaidrs vai piemirsies. Piemēram: Uzjautāt draugam, kas ir kW vai kāpēc veidojas mākoņi. Īsāk sakot to, kas attiecas uz eksāmena būtību. Kāpēc? Jo šajā dienā no uztraukuma daži pat savu vārdu aizmirst J

⇒ **Dzert pietiekami daudz šķidrums.** Dehidrācija negatīvi ietekmē smadzeņu darbību, tāpēc ūdens ir ļoti svarīgs gan no rīta pirms brokastīm (palīdz pamosties) un dienas laikā, tai skaitā, arī eksāmena laikā.

⇒ **Uz eksāmenu ierasties laicīgi.** Tas nekas, ka citi būs vēlāk, tomēr ierašanās 10 minūtes pirms eksāmena sākuma tikai pastiprina uztraukumu, jo Tev nav bijusi iespēja mierīgi aprunāties ar citiem, pajautāt vēl pēdējos padomus un ieteikumus skolotājam, kā arī Tev nebūs laika pašam atvilkt elpu.

⇒ **Uzmanīgi ieklausīties instrukcijās.** Ieklausies instrukcijās, kuras jums lasīs pirms ļaus ķerties pie rakstīšanas. Protams, vienmēr ir iespēja pārjautāt arī eksāmena laikā, tomēr novērotāji ne vienmēr mācēs atbildēt uz Taviem jautājumiem tik pat labi, kā Tavi skolotāji.

⇒ **Eksāmena laikā nesteigties.** Steidzoties visu izpildīt, no uztraukuma par to, ka vari nepaspēt, pastāv iespēja aizmirst ko svarīgu. Ja "iesprūsti" kādā jautājumā, ķeries pie nākošā, iespējams, atbilde uz to jautājumu atnāks pati, negaidot. No otras puses, ar vienu aci ik pa laikam uzmet skatienu pulkstenim. Centies nesēdēt pie viena

jautājuma vairāk par 5-10 minūtēm. Ja ilgāk, noliec malā, pildi citu, vēlāk atgriezīsies.

- ⇒ **Ja nespēj savaldīt nervus, var košļāt košļeni.** Tikai ievēro, lai tas nav skaļi un nepūt burbuļus J Dažreiz skolēni mēdz aizmirst, ka viņi nav vieni telpā J
- ⇒ **Atcerēties par elpošanas treniņiem.** Ja Tevi vēl aizvien nepamet nemiers, atceries par elpošanas treniņiem. Aizver acis, dziļi ievelc elpu 3 reizes, tad iepauzē, izelpo un atkārti pāris reizes, kamēr nomierinies. Šādi vingrinājumi ne tikai palīdz nomierināt “uzvilkstus” nervus, bet arī piegādā smadzenēm skābekli.
- ⇒ **Atslābināt muskuļus.** Papildus palīdz arī muskuļu sasprindzināšana un izstiepšana. Piemēram, savelc plecus uz priekšu, tad uz aizmuguri (iztaisno muguru) un atslābini tos. Atkārti šo pāris reizes un Tu būsi viens no retajiem, kurš eksāmena laikā jūtas mierpilns (iespējams, pat neskatoties uz to, ka neko nezini J).

Ja pirms eksāmeniem vēlies efektīvi nomierināt savu nervu sistēmu, kā arī nodrošināt, ka visu vajadzīgo laiku esi koncentrējies un motivēts, ir vērts visu iepriekšminēto ievērot. Pamostoties eksāmena rītā, nelec uzreiz ārā no gultas, bet ievelc dziļu elpu un lēnām izelpo... Mosties mierīgi... Un lai Tev izdodas izpildīt visus eksāmenu uzdevumus!

SVEICAM STARPTAUTISKAJĀ MEDMĀSU DIENĀ!

Ik gadu 12.maijā visā pasaulē tiek atzīmēta Starptautiskā medmāsu diena. Tie ir profesionālie svētki, kurus ik gadu svin ikviena medmāsa, bet līdzilvēkiem tas ir atgādinājums par visu labo darbu, ko medmāsa veic veselības aprūpē. Mēs vēlējamies šajā dienā uzsvērt mūsu ģimnāzijas medmāsu nesveramo nozīmi skolēnu labklājības nodrošināšanā, tieši tāpēc aizgājām pie mūsu medmāsu Ivetas Grīnbertes, lai viņu apsveiktu un uzdotu pāris jautājumus. Lūk, dažas no atbildēm...



*Iveta Grīnberte
foto Agnese Vjaterē, 9.a kl.*

- ◇ **Cik ilgi Jūs jau strādājat šajā skolā?**
Šajā skolā es strādāju jau apmēram 5 gadus.
- ◇ **Kas Jums visvairāk patīk Jūsu darbā?**
Man visvairāk patīk tas, ka man ir iespēja palīdzēt skolēniem.
- ◇ **Kāpēc Jūs izvēlējāties šo profesiju?**
Vēlme darboties medicīnā man ir bijusi jau kopš bērnības. Patīkami apzināties, ka tu vari palīdzēt cilvēkam mazināt sāpes vai pārvarēt slimību.
- ◇ **Kādas ir grūtības medmāsu darbā?**
Grūtākais ir tas, ka katrā situācijā ir jāatrod kopīgā valoda ar katru bērnu, jo katram ir savs raksturs. Ar pusaudžiem dažreiz ir grūtāk nekā ar maziem bērniem, jo tur jau viņu uzvedību ietekmē vecumposma īpatnības.
- ◇ **Kādas cilvēka īpašības, pēc Jūsu domām, ir nepieciešamas, lai strādātu par medmāsu?**
Ir vairākas īpašības, bez kurām medmāsa nevar iztikt: elastīgums, iecietība un pacietība. Ir jābūt arī brīvībai no aizspriedumiem. Lai saglabātu efektivitāti, ir jābūt spējīgai īsā laikā apgūt jaunas iemaņas. Ir jābūt cilvēki un no sirds jāvēlas viņiem palīdzēt. Jābūt rūpīgai, vērtīgai un ārkārtīgi profesionālai.

Interviju sagatavoja Veronika Bogdanova, 8.kl.



J.Pilsudska Daugavpils valsts poļu ģimnāzija

Redakcijas grupa: Ryszard Morawski, Anita Perlińska, Tatjana Bobiļeva

Tehniska izstrāde: Jeļena Skopina

Adrese: Varšavas iela 2, Daugavpils, Latvija

Avīze tiek izdota no 1991.g. Iznāk vienu reizi mēnesī.

**Życzymy wesolych i
pełnych przygód wakacji!**