



## Adažu novada pašvaldības deputāti sveic svētkos!



Mēs dzivojam laikā, kad var apjukt no informācijas apjoma un taisnības meklēšana ir kļuvusi tik svarīga kā vēl nekad. Laikā, kad Ziemassvētku sveicienu, valdības deklarāciju un skolas mājas darbu var uzrakstīt mākslīgais teleksts. Laikā, kad kara draudi ir kļuvuši par realitāti.

Bet visos laikos nemainīga vērtība ir bijusi cilvēcīgums. Apstāsimies uz mirkli, izslēgsim savas viedierices un aizvadīsim sirsnigus svētkus ģimenes lokā. Novērtēsim savus apkārtējos un palīdzēsim cits citam grūtībās. Priečīgus Ziemassvētkus un laimīgu Jauno gadu!

Gatis Miglāns



Cienījamie novadnieki!

Balts sniedziņš snieg uz skujinām [...]. Balts ir šis Ziemassvētku gaidīšanas laiks. Lai katram sirdi mīlums, prieks un gaišas domas! Lai ģimenes lokā pavadītie briži rada gandarijumu un nes sirdī mieru! Jaunajā gadā vēlu sapņu piepildījumu, veiksmi, veselību un gandarijumu katrai dienai, nedēļai, mēnesim un gadalaikam. Lai ziemā sniegs, lai pavasarī krāšņi zied daba, pamostoties no ziemas miega, vasarā silts, saulains laiks un ražīgs lietus, lai rudens bagātīgs un dabas krāsainība priečē katru sirdi! Lai Ziemassvētki un Jaunā gada sagaidīšana ir ipašs brīdis!

Līna Pumpure



SEKO MUMS: [facebook.com/adazilv](https://facebook.com/adazilv)



@Adazu\_novads



[instagram.com/adazilv/](https://instagram.com/adazilv/)

[www.adazunovads.lv](http://www.adazunovads.lv)

## Kristaps Čilipāns - Latvijas čempions peldēšanā U16 vecuma grupā



Ādažu Bērnu un jauniešu sporta skolas audzēknis Kristaps Čilipāns U16 vecuma grupā nostiprinājis savas liderpozīcijas brasa distancēs. Latvijas U16 čempionātā peldēšanā izcīnīts čempiona tituls 100m peldējumā un sudraba

godalga 200m.

“Šis gads vērtējams atzinigi. Kristaps var lepoties ar vasarā iegūto bronzas godalgu Ziemeļvalstu čempionātā, Sporta meistara un tagad arī ar Latvijas čempiona titulu. Arī citiem peldētājiem kopš septembra atzīstams rezultātu uzlabojums. Aizvadītajā čempionātā četru puišu komandai, startējot kopā pirmo reizi, teicams sniegums. Katrs panākums ir smags darbs treniņos, kā arī nepieciešama pašdisciplīna, lai savienotu sportu ar mācībām,” sasniegto vērtē treneris Pāvels Murāns. Sacensībās piedalījās vēl seši ĀBJSS peldētāji – Arturs Andrijausks, Toms Artis

Āva, Dace Āva, Domeniks Duncāns, Gustavs Stāpko un Kārlis Vanags. Višiem sportistiem sacensībās uzstādīti savi personiskie rekordi. Atzīmējams ir fakts, ka pēc vairāku gadu pārtraukuma atkal ir nokomplektēta komanda stafešu peldējumiem gan 4x50m brīvajā stilā, gan 4x50m kompleksā. Iepriecina, ka jau pirmajā startā uzlabots ĀBJSS rekords abās distancēs.

Latvijas U16 čempionāts peldēšanā norisinājās 1. un 2. decembrī Jelgavā. Sacensībās piedalījās 183 2007. gadā dzimuši un jaunāki sportisti, kopā pārstāvot 25 peldēšanas klubus un sporta skolas.



## Ādažu vidusskola biznesa zinātniski pētnieciskajos projektos sadarbosis ar biznesa augstskolu "Turība"



Foto: Ādažu vidusskolas arhīvs

Viesojoties Ādažu vidusskolā, sadarbības ligumu 6. decembri svinīgi parakstīja Ādažu vidusskolas direktore Solvita Vasiļevska un biznesa augstskolas Turība valdes priekšsēdētājs Imants Bergs. Ligums ļaus turpmāk sadarboties izglītības procesa nodrošināšanā, biznesa zinātniski

pētniecisko projektu īstenošanā, kā arī pedagoģiskā personāla izglītošanā.

Ādažu vidusskolas direktore Solvita Vasiļevska norāda: "Mēs ļoti novērtējam iespēju uzsākt sadarbību ar biznesa augstskolu Turība. Mēs esam pārliecināti, ka sadarbības procesā ieguvēji būs ne tikai vidusskolēni, kas ar plāšaku zināšanu bāzi iegūs vidējo izglītību un paplašinās savas iespējas profesijas izvēlē, bet arī mūsu skolas mācībspēki – skolotāji. Tā ir lieliska iespēja paplašināt savu profesionālo darba pieredzi, mācīties un turpmāk ievirzīt jauniešus nākotnei."

Sadarbības ietvaros "Turības" Uzņēmējdarbibas vadības fakultātes pedagoģi iesaistīsies un sniegs atbalstu teorētisko un praktisko nodarbibu organizēšanā 12. klases audzēkniem, kuri specializējas uzņēmējdarbibā, finansē un ekonomikā jeb mācās skolas 5.virzienā. Tāpat augstskola talantīgajiem jauniešiem piedāvās iespēju piedalīties tās īstenotajos biznesa zinātniski pētnieciskajos projektos. Abas izglītības iestādes vienojušās arī par pedagoģisko sadarbību, turpmāk kopīgi plānojot un realizējot profesionālās orientācijas un pedagoģiskā personāla izglītošanas aktivitātes.

Vineta Vītolīņa



## Atzinības guvuši novada pedagoji



Foto - Ineta Freimane

Vienlaikus ar "Goda novadnieku" sveikšanu apbalvoti arī Ādažu novada pedagoji.

Apbalvojums "Par mūža ieguldījumu izglītībā" – Ādažu vidusskolas skolotājai **Annai Deniškānei**.

Anna Deniškāne ir Ādažu vidusskolas krievu valodas skolotāja kopš 1985. gada, bet pedagoģiskā darba stāžs sasniedz jau 44 gadus. Viņa joprojām aktīvi seko novitātēm savā mācību priekšmetā. Gandrīz katrs ādažnieks, kas mācījies Ādažu vidusskolā, ir iepazinis skolotājas Deniškānes cienījino attieksmi, sirsniņu un sirds siltumu. Tas skolotājai ļāvis iegūt savu skolēnu un viņu vecāku atzinību, cieņu un mīlestību.

**Gada pedagogs vidusskolā – Ādažu vidusskolas (ĀVS) matemātikas skolotāja Ināra Mičule**, kurai ĀVS ir pirmā un vienīgā darba vieta, kurā pavadīti jau 33 gadi.

Absolventi skolotāju Ināru Mičuli jeb "Mičulītī" raksturo kā stingru un prasīgu skolotāju, taču matemātikas standās vienmēr ir valdījusi un valda pozitīva un sirsniņa gaisotne.

**Gada pedagogs sākumskolā – Gundega Kaugure**. Skolotāja Gundega klasi veido kā vienotu komandu, kurā valda savstarpēja cieņa un sapratne, kas savukārt nodrošina veiksmīgu sadarbību starp bērniem un pozitīvu attieksmi pret mācībām, līdz ar to iegūstot arī nepieciešamās zināšanas.

**Gada pedagogs pirmsskolā - Dace Lancmane**. Viņas darba stāžs ir vairāk nekā 33 gadi. Savas darba gaitas viņa uzsāka 1990. gadā kā Carnikavas pirmsskolas izglītības iestādes "Riekstiņš" pirmsskolas skolotāja, veltot šai iestādei vairāk nekā 30 darba mūža gadus, bet kopš 2021. gada strādā Ādažu vidusskolas pirmsskolā.

**Gada jaunais pedagogs - Ādažu vidusskolas angļu valodas skolotāja Lāsma Vaicekauska**. Lāsma Ādažu vidusskolā strādā jau trešo gadu, bet otro gadu pati veido pamatskolas klašu olimpiāžu uzdevumus. Tieši skolēnu panākumi un degsme viņu iedvesmo virzīties tālāk. Lāsma prot motivēt katru skolēnu, neskatoties uz viņu zināšanu un prasmju līmeni.

**Gada pedagogs profesionālās ievirzes izglītībā sportā – Ādažu Bērnu un jaunatnes sporta skolas treneris Pāvels Murāns**. 2004.gada olimpisko spēļu dalībnieks Pāvels Murāns jau astonus gadus savas zināšanas sniedz jaunajiem peldētājiem Ādažu novada Sporta skolā. Viņa audzēkņi ar teicamiem panākumiem startē gan Latvijas mērogā, gan starptautiska līmena sacensībās. Trīs viņa audzēkņi iekļauti Latvijas izlases pamatsastāvā.

# Par skolu



# ĀDAŽU VĒSTIS

ĀDAŽU NOVADA PAŠVALDĪBAS INFORMATĪVĀS IZDEVUMS / LAIDIENS 9200

DECEMBRIS 2023 | NR. 269

## Septinas atzinības Taivānas bērnu zīmējumu konkursā

Esam priecīgi par Ādažu novada Mākslu skolas panākumiem 54. Taivānas zīmējumu konkursā! Ik gadu konkursā piedalās tūkstošiem bērnu un jauniešu no vairāk nekā 50 pasaules valstīm.

Sveicam ar iegūtajām Atzinībām - Adriju Boku, Melāniiju Lejnieci, Šarloti Šulti, Ievu Stucku, Ievu Madaru Pikuļi, Anniku Kopko un Ēriku Novikovu! Paldies skolotājām - Barbarai Iltnei, Katrinai Sabulei, Agnesei Augstkalnai, Ingai Tardenakai un Sandai Färenhorstei.

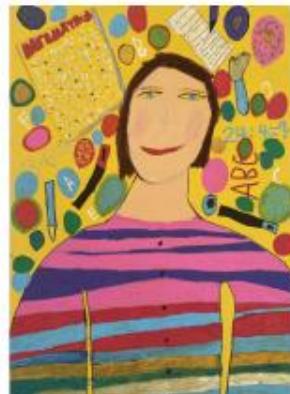
Jānis Pekelis



ANNIKA KOPKO



MELĀNIJA LEJNIECĒ



ĒRIKS NOVIKOVS

ped. Ē.Tamānska



BARBARA ILTNE



ŠARLOTE ŠULTĒ



IEVA STUCKĀ



AGNESA AUGSTKALNA

ped. G.Illere

## Panākumi jauno dziedātāju tautasdziesmu konkursā



Foto - konkursa arhīvs

Šī gada 4. novembrī Daugavpilī norisinājās Alfrēda Feila 2. Starptautiskais Jauno dziedātāju tautasdziesmu konkurss, kurā piedalījās 72 jaunie dziedātāji no 7 valstīm. Viņu vidū bija arī četri Ādažu novada Mākslu skolas audzēkņi no kora un mūsdienu ritma mūzikas nodajās.

Apsveicam Livu Gogotišvili, Esteri Ievu Kopštāli un Erlendu Švarcu ar II pakāpes diplomu un Noru Konteri ar III pakāpes diplomu!

Paldies skolotājām Laurai Tēraudai un Ievai Sumejai par audzēkņu sagatavošanu konkursam!

Kārlis Glavāns



16 | MŪSU CILVĒKI

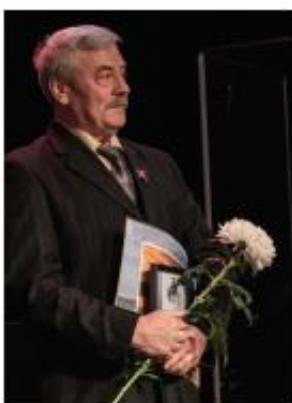
## Svinīgajā Valsts svētku pasākumā godina novada cilvēkus



**"Godā rakstu"** par nozīmīgu ieguldījumu novada attīstībā saņēma Ādažu vidusskolas direktore **Solvita Vasilevska**.

Ar savu darbu viņa veido skolu, kurā valda sirds siltums un rūpes vienam par otru. Vienmēr dara vairāk, nekā prasa pienākums, jo viņai patiesi rūp bērnu labsajūta un veiksmīga nākotne arī pēc skolas absolvēšanas. Mērktiecīga, zinoša un idejām bagāta vadītāja, kas ieviesusi daudz inovāciju. Drosmīga personība, kas nebaidās no izaicinājumiem – viņa pārtrauca bērna kopšanas atvaijinājumu un pirms laika atgriezās skolā, lai uzņemtos vadīt izglītības iestādi, kad tā bija palikusi bez direktora. Viņas vadībā Ādažu vidusskola ir kļuvusi par vienu no labākajām Latvijā - mūsdienīgu, uz nākotni vērstu izglītības iestādi, ar skaidru viziju un mērķiem. Novada patriote, kurās vislielākā vērtība ir ģimene, – vīrs un trīs bērni.

ĀDAŽU VĒSTIS | 15.DECEMBRĪ (269) 2023



Ādažu vidusskolas ikdiena nav iedomājama bez **Vladimira Kaleviča**, Ādažu vidusskolas labiekārtošanas darbu speciālista, atbalsta, atsaucības, stiprā pleca, zelta rokām un pozitīvās attieksmes. Viņa devums tika novērtēts ar **"Pateicības rakstu"** par nozīmīgu ieguldījumu Ādažu vidusskolas fiziskās vides pilnveidošanā un skolas tēla veidošanā, veidojot pozitīvu novada tēlu. Viņš prot visu - salabot un no mainīt slēdzenes, pārkāsot sienu vai nolakot parketu, piestiprināt planšetes, salabot ūdens krānus, mēbeles un daudz ko citu. Viņš ir savu novada un Ādažu vidusskolas patriots, kuru kā čaklu un apzinīgu skolēnu atceras skolotājas Vanda Daugaviete un Rita Zeibote. Pēc daudziem gadiem viņa labākās īpašības nav mainījušās.



## Ādažu vidusskolas Eiropas kluba aktivitātes



Foto - Ādažu vidusskolas arhīvs

Šogad, svinot Ādažu vidusskolas Eiropas kluba 21. gada jubileju, aicinām iepazīties ar 2022./2023. gada ieguldījumiem Ādažu novada Eiropas Savienības piederības un demokrātijas izprāšanas veicināšanā jauniešu vidū.

Pirmais kluba projekts bija EUROSCOLA Francijā, Strasbūrā, kur apmeklējām Eiropas Parlamentu. Mūsu pieredze bija pozitīvu emociju pilna, mēs vairāk izpratām parlamenta būtību un tā ietekmi uz mūsu dzīvi ikdienā. Starp projekta dalībniekiem tika rīkota diskusija par demokrātiju un atjaunojamiem energoresursiem, kas izvērtās interesantā domu apmaiņā. Šī diena Eiropas Parlamentā mums sniedza jaunu redzējumu par politiskiem un ekonomiskiem procesiem Eiropā.

Otrs pasākuma bija VII Eiropas klubu konference, ko rīkoja Ādažu vidusskolas Eiropas klubs sadarbībā ar klubu "Māja". Konferencē piedalījās 6 Latvijas Eiropas klubi. Tika apspriestas Eiropai aktuālas tēmas, dalījāmies ar savu pieredzi ar citu skolu jauniešiem.

Trešais piedzīvojums norisinājās Eiropas Parlamentā Briseļē. Eiropas Ekonomikas un sociālo lietu komitejas rikotajā projektā "Your Europe, Your Say", kurā piedalījās - Karliņa Artenenkova, Jānis Otto Veismanis un Edgars Zausajevs. Trīs dienu garajā piedzīvojumā jaunieši diskutēja par demokrātiju Eiropā un jauniešu nozīmi sabiedrībā, generējot idejas, kā iesaistīt jauniešus vairāk politikā un kā izteikt savu viedokli.

Unikāla iespēja skolas jauniešiem parādīt savas uzstāšanās spējas, gan dziedot, gan dejojot, bija Eiropas kluba rikota-

jos konkursos "E-faktors". Žūrijā bija mūsu skolas bijušie absolventi, kluba bijušie prezidenti, skolas administrācijas pārstāvji un novada priekšsēdētāja Karina Mikelsone. Šajā pasākumā tikām aicināti radoši domāt par pasākuma organizāciju un iesaistījāmies savstarpējā saliedēšanās procesā. Nozīmigs bija Eiropas mēnesis un Eiropas diena, atklātā stunda ar Rīgas Domes deputātu Edgara Ikstena dalibu. Savukārt Cēsis, sarunu festivāla "Lampa", notika Latvijas vēstnieku skolu 2022./2023. sezonas noslēgums. Pasākuma laikā tika apbalvotas aktivākās skolas, tostarp arī mūsu skola. Bijā iespēja aprunāties ar citiem demokrātiski noskaņotiem cilvēkiem, viņu vidū bija arī Eiropas Parlamenta deputāts Ivars Ījabs.

Esam piedalījušies vasaras skolā Tallinā, kuras laikā jauniešiem bija iespēja iegūt jaunus kontaktus no citām projekta dalibavīstām - Somijas, Igaunijas, Lietuvas. Projektā jaunieši piedalījās dažādās ideju rādišanas darbnīcās, kā arī dzīlāk iepazīna Eiropas darbības struktūru.

ANO Starptautiskās Miera dienas ietvaros klubs aicināja piedalīties basketbola soda metienu sacikstēs, kurā startēja 50 dalībnieku no 5.-12. klasei. Galvenais viesis un balvu pasniedzējs bija Mārcis Osis - Latvijas U-23 vīriešu izlases Eiropas kausa 3x3 basketbola bronzas medaļas ieguvējs. Mārcim bija iespēja pasniegt balvas vietā, kurā pavadīti skolas gadi. 23. oktobri Rīgas 2.ģimnāzijā norisinājās Eiropas Parlamenta vēstnieku skolu 2023./2024. gada sezonas atklāšana. Pasākuma laikā dalībniekiem no visas Latvijas bija iespēja iepazīties ar organizācijas tuvākajiem mērķiem un idejām. Intervīju sniedza Eiropas Parlamenta deputāti - Dace Melnbārde un Ivars Ījabs. Jaunieši piedalījās lekcijās par dažādiem Eiropas Savienībai svarīgiem tematiem.

1. novembrī svinējām kluba 21.jubileju. Uz pasākumu tika uzaicināta skolas vadiba, Rīgas domes deputāts/bijušais kluba prezidents Edgars Ikstens, skolas administrācijas pārstāvji. Kluba biedrs Nils Kolbergs klātesošas aicināja piedalīties atraktīva spēle "Vārda asociācijas", kur dalībnieki radoši izdomāja savas asociācijas noteiktam vārdam. Viesi tika aicināti doties uz renovētās Eiropas kluba mājas atklāšanu. Svētku mielasta laikā uzstājās grupa "AMFORA", jaudīgi noslēdzot kluba jubilejas pasākumu.

Mēs esam ļoti pateicīgi ikvienam, kas iesaistījās Eiropas kluba darbībā, pavadot gan grūtākos, gan spilgtākos brižus kopā ar mums!

Kristiāns Bobrovskis, Karlīna Artenenkova,  
Paula Vaipītere, Stella Gulbe



## Skolēni un pirmsskolu audzēkņi mācās palīdzēt, piedaloties "Labo darbu nedēļā"



Labais vairo labo! Novada izglītības iestādēs aizvadītajā nedēļā piedalījās

"Labo darbu nedēļa", paveicot daudz labu un aizkustinošu darbu!

Ādažu vidusskola 3. un 4. klašu skolēni piedalījās Mikelēdienas tirdziņā, bet daļu no noplīnītajiem līdzekļiem ziedoja Bērnu kliniskās universitātes slimnīcas "Drosmes kastei", Ādažu "Dzīvo sapņu dārzam", kā arī dzīvnie-

ku patversmei "Ulubele". Labdarībai dāvanas sagatavoja arī 1.n un 1i. klases, savukārt 5.-12.klašu skolēni turpina veikt labos darbus līdz oktobra beigām. **Privātās pirmsskolas izglītības iestādes "Patnis"** audzēkņi "Labo darbu nedēļa" vāca mantīnas, kuras piektien, 20.oktobri, nogādāja Bērnu kliniskās universitātes slimnīcas "Drosmes kastē". Jāuzsver, ka "Drosmes kaste" ir liels palīgs arī Bērnu slimnīcas medīkiem, jo tā veicina sadarbibu ar mazo pacientu un palīdz mazināt satraukumu un bailes pirms procedūrām un manipulācijām.

Ādažu novada Mākslu skola pie sevis ciemos uzņēma Rīgas 3.pamatskolas audzēkņus, iepazīstinot viņus ar mākslu, mūziku un deju. Audzēkņi piedalījās radošās meistarklasēs, kur katram bija iespēja muzicēt, dziedāt, dejot, kā arī mākslā izveidot sev krāšņu masku. Labdarības organizācijas "Palidzēsim.

lv", kas ir "Labo darbu nedēļa" rikotāja, komanda (brīvprātīgie, sadarbības partneri, ģimenes) viesojās Carnikavā, izbraucot ar "Carnikavas kuģīti" un pavisojoties Carnikavas Novadpētniecības centrā.

Pirmsskolas izglītības iestādes "Piejūra" bēri "Labo darbu nedēļa" saņēja noderīgas lietas dzīvnieku patversmes "Ulubele" iemītniekiem - barību, rotaļlietas, kārumus, segas. Pasākums vairoja bērnos izpratni, cik svarīgi ir palīdzēt, ja ir iespēja.

**Brīvās Austras skolas** saimes bērni grieza ābolus ievārijumam, kārtoja ābolu un cidoniju šķēlītes žāvēšanai. Sarūpēti ābolu ievārijumi un ābolu, cidoniju sukādes, kas tika papildināts ar vecāku sarūpētu, tēju, kafiju, viršu-griķu medu, konservējumiem un citām lietām. Tas viss sarūpēts, lai senioriem drēgnie rudens vakari ir siltāki un sirsīgāki.

Jānis Pārums, Sandra Bukovska

## Pašvaldības vadība, deputāti un speciālisti iepazīstas ar izglītības iestāžu tehnisko stāvokli



Foto - Linda Pavlovska

26. oktobri domes deputāti un pašvaldības speciālisti apmeklēja Ādažu vidusskolu un Ādažu pirmsskolas izglītības iestādi "Strautiņš", lai klātienē gūtu priekšstatu par abu ēku faktisko stāvokli un turpmākajām darbībām to uzturēšanai. Abas ēkas tiek intensīvi ek-

spluatētas no pagājušā gadsimta 80-taļiem gadiem, to būvniecībā izmantoti tā laika materiāli un tehnoloģijas. Laika gaitā ēkas ir veikti lokāli tehniski remontdarbi un uzlabojumi, taču pēdējā desmitgadē pašvaldība vairāk izmantoja ārfinansējuma līdzekļus, galvenokārt

koncentrējoties uz ēku energoefektivitātes pasākumiem. Ekspluatācijas gaitā ēkās ir nolietojušies ūdensapgādes un kanalizācijas sistēmas elementi, bojāta pamatu hidroizolācija, daudzi konstruktīvie un inženierītehniski sistēmu elementi ir jāremontē un dažviet arī jāatjauno. Apskates laikā faktiski uz vietas tika pieņemts lēmums – organizēt abu ēku komplekso tehniskā stāvokļa izvērtēšanu, piesaistot sertificētu pakalpojuma sniedzēju, jo atzinumā jāsniedz izvērsta un visaptveroša detalizēta informācija par ēkas tehnisko stāvokli no pamatiem līdz jumtam, kā arī ieteikumi izpildāmo darbu secībai prioritārā kārtībā. Pēc atzinumu saņemšanas dome atsevišķi lems par veicamo darbu finansēšanas un izpildes kārtību. Papildu, pašvaldība jau organizē garantijas laikā konstatēto Ādažu PII ēkas siltināšanas būvdarbu defektu novēšanu, izmantojot būvdarbu garantijas laika apdrošināšanas polisi.

# Par skolu ĀDAŽU VĒSTIS



ĀDAŽU NOVADA PAŠVALDĪBAS INFORMATĪVĀS IZDEVUMS / LADIENS 9200

NOVEMBRIS 2023 | NR. 268

## Tehnoloģiju aktualitātes jauniešu acīm



Atpakaļ uz nākotni – ar šādu devizi septiņi jaunieši pavadīja "Erasmus +" jauniešu apmaiņas projektā "Back to the Future 2030: Technology" Marijampolē, Lietuvā.

Nemitīgos sociālos virpuļos, pakāpeniski iepazīstoties ar visiem projekta dalībniekiem, veidojot komunikāciju tiltus ar tuvākiem un tālākiem kaimiņiem - lietuviešiem, gruziniem,

albājiem un ukraiņiem, tādas bija šīs dienas. Tika pētīts tehnoloģiju pielietojums, pārbūves un inovāciju iespējas, ko tās mums sniedz un ko tās mums atņem. Kādi vēl ir pieejamie risinājumi un no kā varam atteikties. Savu skatījumu jaunieši ietvēra īsos video rullīšos par tehnoloģiju aktualitātēm sabiedrībā. Radošo darbu procesu papildināja kultūras vakari. Katrā vakarā tika iesaistīti visi dalībnieki, aicinot iemācīties dejas soļus no gruzīnu tautas, svinēt ukraiņu kāzu tradīcijas, izdejot albāņu mūzikas ritmus un iepazīties ar lietuviešu repu. Latvijas komanda savu vakaru ieskandināja ar Abrama polku, išu stāstījumu par Dziesmu un deju svētkiem, par sasniegumiem sportā un kultūras vēsturiskā mantojuma atradnēm. Galdā tika celti zirņi ar speķi un citi pašmāju gardumi. Vakara izskanā citu tautu kolēģi tika aicināti pievienoties lustīgā "Genovevas" izdancināšanā.

Projekta noslēgumā katrs dalībnieks - Egita Taube, Karlīna Artenenkova, Alise Bezdelīga, Jānis Andreas Leihners, Ričards Janevics, Kaspars Voronovs, Reinis Lidaks saņēma You-thpass apliecinājumu par veiksmīgu sadarbību "Erasmus+" projektā. Komandas lidera lomu pildīja jauniešu motivētā Diāna Taube.

Diāna Taube



## Jaunieši rada "Profesiju tirgu"

Ādažu novada pašvaldības skolu parlamentu, Eiropas kluba, pašpārvaldes un jauniešu domes pārstāvji oktobrī tikās projektu nakts "Jauniešu līdzdalības hakatons" pasākumā.

Tā bija iespēja jauniešiem padomāt par lietām, kas viņiem novadā jau ir un ko vajadzētu pilnveidot, ko jaunieši paši var darīt, lai šīs lietas būtu. Ideju radīšanā neformālā gaisotnē jauniešiem pievienojās Ādažu novada pašvaldības domes priekšsēdētāja Karīna Miķelsonē, pašvaldības domes deputāte Arta Denīņa, kā arī kopienas vecākā sociālā darbiniece Gunta Dzene. Jauniešu darbs nebija veltīgs - šajā projektu nakti tika radīta ideja "Profesiju tirgus". Tā jau pieteikta un arī apstiprināta Ādažu novada pašvaldības jauniešu iniciatīvu projektu konkursā.

Ieva Pelčmane



# Par skolu



# ĀDAŽU VĒSTIS

ĀDAŽU NOVADA PAŠVALDĪBAS INFORMATĪVĀS IZDEVUMS / LAIDIENS 9200

OKTOBRIS 2023 | NR. 267

## Ādažu vidusskolas skolēni dosies izzināt Kadagas ezera apkārtnes dabu izglītojošā pārgājienā

17. oktobri biedrība "Baltijas Krasti" turpinās projekta "Cik maksā daba?" ietvaros rikotos Ādažu novada dabas vērtību izzināšanas pārgājienu, šoreiz apkārt Kadagas ezeram dodoties ar Ādažu vidusskolas 5. klasses skolēniem. Ar atraktīviem uzdevumiem un lielizmēra spēļu palīdzību, skolēni varēs pa-

dziļināt savu izpratni par sava novada dabu, Kadagas ezera apkārtni un dabas lomu mūsu ikdienā. Šis ir otrs biedrības rikotas pārgājiens Ādažos, pirmais tika aizvadīts ši gada 23. augustā kopā pulcējot lielu skaitu aktīvu un zinātkāru Ādažu un kaimiņu novadu iedzīvotāju pulku.

Pārgājieni tiek organizēti Latvijas vides aizsardzības fonda finansētā projekta Nr. 1-08/87/2022 "Cik maksā daba?" aktivitāšu ietvaros.

Anete Naruška



## Pie Ādažu vidusskolas iestādīts īpašs koks - Glika ozols

Atzīmējot ANO Starptautisko miera dienu un turpinot ikgadējās tradīcijas, 21. septembrī, pie Ādažu vidusskolas tika iestādīts ozols. Šoreiz tika stādīts Joti īpašs koks – Glika ozols! Glika ozolu stādi ir izaudzēti no zilēm, kas ievāktas no ozoliem, kuri aug pie Alūksnes mācītāju muižas un, kā vēsta tradīcija, tos ir stādījis pats Ernests Gliks – pirmais cilvēks, kurš iztulkojā Bibeli latviešu valodā.

"Bibele ir vecās latviešu rakstniecības stūrakmens. Tās saturs noteica tautas tālāko garīgo attīstību," savulaik sacīja izcilais pedagoģs, dzejnieks, literatūrkritiķis un literatūrvēsturnieks Teodors Zeiferts, tā uzsverot Ernesta Glika devumu latviešu valodas attīstībā.

Atzīmējot 500 gadus kopš Reformācijas, Latvijas evangēliski luteriskā baznīca Glika ozolus pērn stādīja visā Latviju.

Ozola sastādīšanas pasākumu organizēja Ādažu vidusskolas Eiropas klubs "Mazie Eiropieši". Lai aug!



Foto - Dārta Zāķaine

## Ādažu vidusskolā skolēni mācās par dažādām veselības veicināšanas tēmām

Ādažu vidusskolā notikušas 15 nodarbības seksuālās un reprodiktīvās veselības veicināšanai, 2023.gada septembrī un oktobrī notika 12 izglītojošas nodarbības 6.klašu skolēniem par pubertāti, dalītās meiteņu un zēnu grupās (katrā klasē notika viena nodarbība meiteņu grupai un viena nodarbība zēnu grupai). Savukārt septembrī tika iestenotas 3 izglītojošas nodarbības 10.klašu skolēniem par drošām attiecībām (katrai klasei viena nodarbība).

Septembrī un oktobrī tika iestenotas 15 nodarbības 8.-10. klašu skolēniem atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšanai (katrai klasei viena nodarbība).

Kopumā 2023.gadā Ādažu vidusskolā notika arī 12 nodarbības garīgās veselības veicināšanai. Pavasarī tika iestenotas 5 nodarbības 5.klašu skolēniem par psihisko veselību. Savukārt septembrī tika iestenotas 7 nodarbības 5.klašu skolēniem par attiecībām un pozitīvu savstarpējo komunikāciju (katrai klasei viena nodarbība).

Nodarbības vadīja biedrības "Papardes zieds" speciālisti. Aktivitātes tika iestenotas projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Ādažu novada pašvaldības Ādažu pagastā", Nr.9.2.4.2/16/I/001, ietvaros.

Annijs Dukāte



Ādažu novada pašvaldības domes priekšsēdētāja Karīna Mikelsone sirsniģi sveic visus pedagogus, skolēnus, audzēkņus, iestāžu administrācijas, atbalsta personālu un vecākus, sākoties jaunajam mācību gadam. Lai top milī un skaisti mirklī kopā jaunajā mācību gadā!

Foto – Dārta Zalkalne

## 4 | NOVADĀ

### Izglītības konference Ādažos pulcē ap 160 pedagogu



Ādažu sākumskolā norisinājās Ādažu novada pedagogu konference "Izglītība nākotnei", pulcējot ap 160 pedagogu.

Par aktuālajām mācību procesa attīstības tendencēm stāstīja Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes asociētā profesore Ieva Margēviča-Grinberga, savukārt par digitalizāciju izglītībā – Izglītības un zinātnes ministrijas Informācijas tehnoloģiju departamenta direktora vietniece digitālās transformācijas jomā Ilona Platonova.

Par Ādažu novada aktualitātēm izglītības jomā pastāstīja Ādažu novada pašvaldības Izglītības un jaunatnes nodaļas

vadītāja Ligita Anspoka, kura vadīja arī paneļdiskusiju "Izglītības jomas attīstības iespējas un izaicināumi Ādažu novadā". Tājā piedalījās Ādažu novada pašvaldības domes priekšsēdētāja Karīna Mikelsone, Ādažu vidusskolas direktore Solvita Vasilevska, 14. Saeimas deputāts, Izglītības kultūras un zinātnes komisijas priekšsēdētāja biedrs, bijušais Ādažu vidusskolas direktors Česlavs Batņa un Carnikavas pamatskolas direktors Raivis Pauls.

Konferences noslēgumā pedagogi arī iesaistījās mācību jomu koordinatoru darbniecās. Lai veiksmīgs jaunais mācību gads!

Jānis Pārums



### Ādažu vidusskolas direktore Solvita Vasilevska: "Skolotājs – tā ir vērtība, cieņa un autoritāte"



Solvita Vasilevska photo by personāla attiecību

Aizvadīto mācību gadu Solvita Vasilevska noslēdza kā direktora amata pienākumu izpildītāja, šo mācību gadu pirmoreiz uzsākusi kā direktore.

#### Viru noskatīja laukku ballītē

Kad sapratāt, ka izglītība būs jūsu aicinājums?

Esmu no Latgales, no Livāniem. Vidusskolas klasēs vasaras periodā es strādāju par auklīti, un man ļoti patika. Tad es sapratu, ka tas man der un interesē. Zinu, ka mani skolotāji lika cerības uz citiem amatiem – latviešu valodas skolotāja gribēja, lai klūstu par filologu, citi skolotāji domāja, ka būsu kāds juridiskās jomas pārstāvis. Tāpēc bija neliels šoks, kad uzzināja, ka aizgauju pedagoģiju, uz pirmsskolas, sākumskolas skolotāju, kas tajā laikā vēl nebija tik prestiži. Mana klases audzinātāja gan paredzēja, ka es būšu skolotāja. Aizbraucot uz dzimtajam majām, pārķirstu albumus, tur ir bilde, kur stāvu klasses priekšā ar grāmatu, un novēlējums no skolotājas. Atceros vēl savus bērnudārza laikus, jaun tad es apbrinoju skolotājus, man šķita – jā, skolotājs, tā ir vērtība, cieņa un autoritāte. Diemžēl mūsdienās ne visi to tā uzver.

Skolotāji lika uz jums cerības dažādās jomās, bet, kuri priekšmeti pašai skolai patika?

Latviešu valoda un literatūra, politika un tiesības, vēsture, psiholoģija. Kā fakultatīvs mums bija debates, kur es iemācījos runāt un argumentēt, nebaudīties aizstāvēt savu viedokli. Tā bija ļoti laba pieredze. Mūsu debašu komanda Latgales mērogā arī izcīnīja ļoti augstas vietas. Ir labi, ka arī tagad debates ir iekļautas skolu programmās, bet, jo ātrāk to sāktu, jo labāk būtu. Jebkurai profesijai tā ir lieliska pieredze. Ejoj uz jebkurām pārrunām, jābūt par sevi pārliecītam.

Cik bieži sanāk apciemot dzimtos Livānu?

Uz Rigu pārcēlos 2001.gadā, kad uzsāku studijas. Ādažos esmu kopš 2005.gada, pirms tam mēs ar viru ierējām dzīvokli Rigā. Kopš esam uzceļuši māju un bērni spēlē hokeju, brivdienas un bieži vien ari svētkus pavadot spēlēs un turnīros, Livānos esmu reti. Mums ir tradīcija braukt apkopt kapīņus. Mamma dzīvo Livānos un sazvanāmies katru dienu, bet ciešos sanāk aizbraukti nebiežāk kā reizi divos mēnešos.

Kas ir vira dzimtā puse?

Tā pati (smaida). Vira dzimtā vieta ir dažus kilometrus no manām lauku mājām. Bērni mēs redzējāmies, taču nepazinām viens otru. Mūsu ģimenes bija savstarpēji pazīstamas. Tuvāk iepazīnāmies lauku ballītē – es, pilsētas meiteņe, aizbraucu uz lauku ballīti un noskatīju savu viru (smejas). Tagad mums ir trīs dēli ar enģeļu vārdiem – Mikaelis, Rafaels un Gabriejs.

**Jaunā mācību gada izaicinājumi**

Ar kādām domām un iecerēm iesakat jauno mācību gadu? Galvenais ir nodrošināt pedagoģiskā darba procesu. Saviem

Ādažu vidusskolā Solvita Vasilevska strādā jau kopš 2018.gada, bet pirms tam dažādos amatos bijusi gan Kadagas pirmsskolas izglītības iestādē "Mežavēji", gan vairākās pirmsskolas izglītības iestādēs Rīgā. Šovasar viņa tika apstiprināta par Ādažu vidusskolas direktori, sperot vēl vienu pakāpienu pa karjeras kāpņem. Sarunā ar "Ādažu Vēstīm" Solvita atklāj, ka pedagoģija viņu saista jau no bērniņas, ieskicē jaunā mācību gada lieлākos izaicinājumus, kā arī uzsvēr – amata maiņa no pienākumu izpildītājas par direktori ļauj lietas plānot ilgtermiņā.

spēkiem esam aizpildījuši visas trūkstošās vakances. Tas nav ideālais variants, uz ko mēs virzāmies, jo esam atteikušies no dažādām ekstrām, bet svarīgākais ir pedagoģiskā darba nepārtrauktība, kvalitatīvs darbs, sadarbība ar vecākiem, saprotošīm un atbalstošiem vecākiem.

**Pēri bija daudz neaizpildītu vakanču. Vai šobrīd situācija ir krietni uzlabojusies?**

Jā. Šobrīd mums aktuāla ir tikai ķīmijas skolotāja vakance. Savā iekšienē esam atraduši risinājumu, lai pedagoģiskais darba process notiktu. ļoti nepieciešama bija datorikas skolotāja, ko jau bijām atraduši, taču pēdējā brīdi viņa tika pārvināta uz citu skolu. Viens no risinājumiem ir attālinātais darbs, kas, protams, nav tik efektīvs kā klātienē, tomēr piešķiātās atbalsta personālu un citus pedagogus, kas uzrauga arī attālināto darbu.

**Kādi būs jaunā mācību gada izaicinājumi?**

Viens no lielākajiem izaicinājumiem ir telpu kapacitāte un studiju saraksta izveidošana Ādažu sākumskolā. Pedagoģu ir vairāk nekā telpu. Piemēram, vācu valodas skolotājai nav sava kabineta, bet ir jāpielāgojas. Vēl viens izaicinājums ir sporta zāles noslodze. Mums ir tikai četras garderobes, bet 38 klasses sākumskolā un vēl vairāk – vidusskolā. Abās divās ēkās (sākumskolā un vidusskolā) liels izaicinājums ir arī ēdināšanas process, lai kvalitatīvi un mierīgi tiktu paēdināti bērni.

**Klūsana par direktori ļauj plānot lietas ilgtermiņā**

No pēri gada oktobra bijāt direktora amata pienākumu izpildītāja (lidzīnējais direktors Česlavs Batņa tika ievēlēts Saeimā – aut.), šovasar klūvāt par direktori. Vai kaut kas mainīs arī darba ikdienā?

Pienākumi nemainās, bet es varu atlocīt piedurknēs un skaitīties ilgtermiņā. Protams, tas nenozīmē, ka es līdz šim būtu strādājis piesardzīgi. Mans pienešums ir tikpat liels, bet šobrīd es varu plānot un veidot arī savu komandu.

**Veidojat jaunu komandu vai pilnveidojat esošo?**

Esošā komanda arī, protams, paliek, bet tiek pilnveidota. Varu piekrīst bijušajam skolas direktoram Česlavam Batņam, ka skolā ir fantastiski [direktora] vietnieki, bet, jau esot pienākumu izpildītājai, redzēju, kas man kā direktorei ir nepieciešams, kur man vajadzīgs atbalsts.

**Kāds ir bijušā direktora atlātās mantojums?**

Ļoti labs. Viņš ir ne tikai spilgtā personība. Tā ir arī ciņplāna attieksme pret visiem iestādes darbiniekiem, kā arī vecākiem. Tieki turpinātas visas iesāktās lietas. Kārtīgas iespējas

# Par skolu



## ĀDAŽU VĒSTIS

ĀDAŽU NOVADA PAŠVALDĪBAS INFORMATĪVĀS IZDEVUMS | LAIDIENS 9200

SEPTEMBRIS 2023 | NR. 266

### PERSONĪBA | 7

ieskrējienam mums nedeva pandēmijas laiks, kas mūs, ja tā var teikt, *nosēdināja*. Daudz kopīgi ir paveikts, arī atvērtā pirmsskola. Ir arī daudz jaunu ideju.

**Cik pirmo klašu šogad uzsāk mācības Ādažu sākumskolā?** Tāpat kā pagājušajā un aizpagājušajā gadā – 10! Uz to raugos bažīgi, jo telpu kapacitāte ir izsmelta. Šogad uz vidusskolas ēku pārceļas 8 ceturtās klases, bet, nemot vērā deklarēto bērnu skaitu, kuri nākamgad uzsāks pamatizglītības apguvi, tās atkal būs 10+ pirmās klases.

**Kā šo situāciju vispār ir iespējams risināt?**

Ja pateikšu, ka otrā maiņa, tad tas būs sprādziens (*smejas*). Zinu, ka Māruperes novada pašvaldība šo iespēju ir apsvērusi. Viens no risinājumiem, ja no šīs ekas aizies pirmsskola, ir pārceļ ceturtās klases uz šejienu, kas arī būtu logiski. Arī vidusskolas ēkā ir ierobežojumi, nemot vērā, ka viens korpušs ir atdots pilnībā bērniem. Risinājumu jārod kopā ar pašvaldību. Carnikavas pamatskolas pārtapšana par vidusskolu (*sākot ar 2024.gada 1.septembri – aut.*) varbūt atslogotu vidusskolas posmu. Šogad uz vidusskolu saņēmām 195 pieteikumus, kas ir ļoti daudz. Protams, skolēni piesakās uz vairākām skolām un pēc tam gaida atbildi. Šīs mācību gads mums būs ar trim nokomplektētām 10. klasēm. Bījām gatavi arī četrām.

**Sākumā atteicā, jo gribēja izbaudīt bērna kopšanas atvainojumu?**

Jūsu kļūšana par vidusskolas direktori – tas bija apzināts solis augšup pa karjeru kāpņam?

Esmu ļoti ambicioza, un mans mērķis bija kļūt par iestādes vadītāju. Jāztīst gan, ka pirms pāris gadiem es domāju kļūt par pirmsskolas iestādes vadītāju, jo pirmsskola man ir ļoti tuva. Tad Ādažu pašvaldība man deva iespēju kļūt par projektu vadītāju Ādažu sākumskolas būvniecības procesā, un es iegāju dziļi iekšā skolas vidē, lai gan sev biju apsolījusi, ka nekad nestrādāšu skolā. Biju krustmāte Ādažu sākumskolai ar domu, ja to atdalīs, tad es kandidēšu uz skolas vadītājas amatā. Iespēja kļūt par [Ādažu vidusskolas direktora] pienākumu izpildītāju man nāca ļoti negaidīti. Bija manu dzimšanas diena, bet, kad redzēju, ka zvana Česlavs, uzreiz sapratu, ka viņš nezvana, lai mani apsveiktu. Viennozīmīgi varu pateikt, ka bez sava vira atbalsta es nebūtu direktore,



Laimīga, droša un atbalstoša savu četru viriešu rokās

es būtu citā statusā. Pēc bērna kopšanas atvainojuma būtu atgriezusies kā direktora vietniece. Lai kļūtu par pienākumu izpildītāju, es pārtraucu bērna kopšanas atvainojumu. Viņa mani iedrošināja un atbalstīja, lai gan iepriekš viņa nostāja bija, ka man to nevajag (*smejas*). Iekšēji, protams, to vēlējos. **Kāpēc viņa nostāja mainījās?**

Viņš teica, ka [ja nejauši man izmantot šo iespēju], tad nākotnē es viņam pārmetīšu (*smejas*). Kad viņam zvanīju un teicu, ka man zvanījis Česlavs, viņš uzreiz sapratu, ka ne jau, lai apsveiku dzimšanas dienā. Kad viņš jautāja, ko esmu atbildējusi, teicu – protams, ka nē. Mums nesen bija piedzīmis dēliņš, kopā būšanais mirklis bija svētīgs. Vēl bija deviņi mēneši, ko kopā pavadīt. Tomēr vakarā ar viru mums bija nopietna saruna. Viņš teica: "Tev piedāvāja, tātad tevi novērtēja. Varbūt tieši tāpēc ir jāpameigīna."

**Kādām rakstura ipašībām jāpiemīt skolas direktorei?**

Empātija. Man ir 247 kolēgi, viņiem ļoti būtiska ir cilvēcīsma attieksme. Ne visas lietas mēs varam realizēt, tāpēc kolēgi novērtē empātiju, uzsklausīšanu un sapratni. Ľoti daudzas problēmas mēs atrisinām, apsēžoties un izrunājot. Kolēģiem ir svarīgi, lai direktors viņus novērtētu. Ja runājam par personiskajām ipašībām, tā ir drosme, spēja atzīt kļudas, sadarībā, mērķtiecība un ambīcijas. Jābūt labām plānošanas spējām. Skolā ir sarežģītāk, jo ir vairākas mērķgrupas – vecāki, skolēni un darbinieki. Un tad vēl ir apkārtējā vide – ēku uzturēšanas un tā tālāk. Jāprot atrast balansu. Skaidrs, ka pamatusēdums ir izglītības process, taču tas, ko esmu pamanījusi, ir vecāki, kuri uzliek papildu slogu izglītības iestādēm, līdz ar to mēs pārvēršamies arī par audzināšanas, kontrolejošo un ēdināšanas iestādi. Bieži vien šīs problēmas pārver mūsu pamatfunkciju – izglītot. Vērtības ir jāieaudzina ģimenē. Mēs esam tie, kuri šīs vērtības pastiprina un pilnveido.

**Jūs pati kādu priekšmetu arī pasniedzat?**

Pirmsākumos esmu bijusi pirmsskolas izglītības skolotāja. Pagājušā gadā es izbaudīju pilnīgi visu – sākot no pedagoģa palīga līdz pat angļu valodas vai mūzikas skolotājai. Kad skolotāji ir prombūtnē, nav iespējams samenedzēt darba procesa nepārtrauktību, pats esī gatavs atrotīt piedurknēs. Ja vajag novadīt mūziku vai paēdināt bērnus – es to izdarīšu.



Prieks, lepnums, pārdzīvojums, azarts! Hokejs ir viena no Vasilevsku ģimenes prioritātēm. Ar to nodarbojas Solvitas vecākie dēli Mikaelis un Rafaels, un arī jaunākais dēls Gabrieļs tiks virzīts brāļu pēdās.

# Par skolu



## ĀDAŽU VĒSTIS

ĀDAŽU NOVADA PAŠVALDĪBAS INFORMATĪVĀS IZDEVUMS / LAIDIENS 9200

SEPTEMBRIS 2023 | NR. 266

8 | PERSONĪBA, KULTŪRA



Ādažu sākumskolas būvniecības procesā Solvita piedalījās kā projektu vadītāja skolas attīstības jautājumos.



Neatnemama vērtība ir būt kopā ar ģimeni ārpus mājas. Solvita ar viru Aināru ceļojuma laikā šovasar Monako.

Vai daudzās aizvietošanas ir pēcpandēmijas sekas? Varētu būt, lai gan to tik viennozīmīgi nevar pateikt. Pandēmijas laikā daļa skolotāju pārtrauca darba attiecības, bet ļoti daudzi ir atgriezušies. Tāpat tie varētu būt veselības vai kādi ārējie faktori. Jāatzist, ka jaunie pedagogi bieži vien nav mentāli gatavi būt par skolotājiem, ļoti daudz ar viņiem jāstrādā, jāmotivē. Man patīk citu valstu pieredze – lai kļūtu par skolotāju, ir supervīzijas vai pārejas posms. Ienākot klasē, tev blakus ir cilvēks un vari pastrādāt kā pedagoga palīgs. Esmu vienmēr teikusi – ja esi pedagoga palīgs, skolu iztausti no visām pusēm. Un tālāk pats saproti, vai vari kļūt par pedagogu. Man ir bijis tā, ka neesmu cilvēku pat redzējuši klātienē, bet telefonsarunā lūdzu kļūt par pedagogu mūsu skolā. Protams, es riskēju, bet ir reizes, kad risks attaisnojas, un mēs iegūstam labu pedagogu.

### Vecāki un skolēni piedāvā brīnišķīgas idejas

Kāda ir nākotnes vīzija tuvākajiem gadiem?

Pirmais – Ādažu sākumskola būtu jāatdala kā atsevišķa struktūrvienība. Noteikti pašvaldībai jādomā arī par jaunu skolu, lai Ādažu vidusskola var īstenot savus sapņus un kļūt par valsts ģimnāziju. Tas ir mūsu sapnis, uz kuru vēlamies virzīties, bet šobrīd to nevaram izdarīt ne juridiski, ne fiziski, jo ģimnāzijai ir savu kritēriji, kas jāsteno. Mums jābūt alternatīvai, ko piedāvāt vecākiem, kuru bērni netiek ģimnāzijā. Taču man ir patiess prieks par reitingiem – lielo skolu rangā esam sestajā vietā. Ir mērķis kāpt augstāk!

Kas sagādā vislielāko gandarījumu darbā?

Pedagogu mirdzošās acis, kad viņi kaut ko ir sasniegusi. Tagad paši ļoti priečājamies par estētisko vidi, ko savām rokām esam radījuši. Gandarījums ir arī par ideju īstenošanu vai to, ka mūs novērtē arī bērnu vecāki. Tas dod gan stimulu, gan gandarījumu. Mums ir ļoti aktīva vecāku padome, kas iesaistās ar savām idejām. Vecāki redz skolu no cita aspekta, bieži vien tā, kā mēs pat nevaram iedomāties. Vēl viena mūsu labā prakse ir *kafijošana* jeb "Kafija ar skolas vadību", kur skolēniem ir iespēja tikties ar skolas vadību un diskutēt par aktuālo skolas dzīvē. Tur bērni var izteikt savu redzējumu par skolas attīstību, parādās ļoti brīnišķīgas idejas, ko īstenot.

Jānis Pārums

# Par skolu

## ĀDAŽU VĒSTIS



ĀDAŽU NOVADA PAŠVALDĪBAS INFORMATĪVĀS IZDEVUMS / LAIDIENS 9200

JŪLIJS/AUGUSTS 2023 | NR. 265



Domes priekšsēdētāja labāko skolēnu godināšanas pasākumā "Izcielnieki" sveic Anastasiu Blaževiču ar izcilajiem sasniegumiem starp tautiskajā "Genius" olimpiādē, kas notika ASV, Rochesterā. Prezentējot savu zinātniski pētniecisko darbu kimijā "Linariofilēna B sintēze no β-kariofilēna oksīda", Anastasijs izcīnījis sudraba medaļu.

Foto - Renārs Grabis

22 | NOVADĀ

### 2023.gada pirmajā pusgadā Ādažu novadā īstenotas daudzveidīgas veselību veicinošas aktivitātes



Foto: Ādažu novads



IZDEVUMS SĀKUMĀ



2023.gada pirmajā pusgadā projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Ādažu novada pašvaldības Ādažu pagasta" ietvaros Ādažu vidusskolā īstenotas 34 nodarbibas 5.-10.klašu skolēniem garīgās veselības veicināšanai, kuras vadīja pieredzējušie "Papardes zieds" speciālisti. Dienas aprūpes un rehabilitācijas centrā "Ūdensroze" tika īstenotas 4 atbalsta grupu nodarbibas jauniešiem ar atkarību veidošanās risku, kuras vadīja psihologs Edgars Caics, savukārt tiešsaistē, Zoom platformā, tika īstenotas 8 atbalsta grupu nodarbibas vecākiem, kuri audzina pusaudžus, nodarbibas vadīja psiholoģe Evita Ozoliņa. Gaujas ielā 16 tika īstenotas 5 nodarbibas grūtniečiem fiziskās veselības veicināšanai, kuras vadīja fizioterapeite Liene Dauberga. Ādažu Kultūras centrā tika īstenoti 2 tematiskie pasākumi pieaugušajiem garīgās veselības veicināšanai, pasākumu "Dažādu emociju ieteikme uz veselību un attiecībām ikdienu" vadīja ārstīgs-psihoterapeits Artūrs Miksons, savukārt pasākumu "Izdegšana-kas tā ir, kāpēc mēs izdegam un kā to novērst?" vadīja psihoterapeite Diāna Zande. Ādažu bibliotēkā uztura speciālistes Viānas Kuļšas vadībā tika īstenots tematiskais pasākums "Veselīga uztura sastāvdajas un mīti".

Laika posmā līdz 1.jūlijam tika īstenota dienas nometne 7-9 gadus veciem bērniem fiziskās veselības veicināšanai un dieinas nometne 10-12 gadus veciem bērniem fiziskās veselības

veicināšanai, katrā nometnei piedalījās 20 dalībnieki.

Jūnijā notika 25 fizisko aktivitāti veicinošas nodarbibas 3-7 gadus veciem bērniem Kadagās pirmsskolas izglītības iestādē "Mežavēji", kuras vadīja sporta speciāliste Liga Pastore-Kvieze.

Projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ādažu novada pašvaldības Carnikavas pagastā" Nr.9.2.4.2/16/I/046 ietvaros Carnikavas pamatskolā īstenotas 6 nodarbibas 6.klašu skolēniem par pubertāti un 3 nodarbibas 10.klašu skolēniem par drošām attiecībām, 8 nodarbibas 7.-9. klašu skolēniem par atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšanu, un 6 nodarbibas 8.-9. klašu skolēniem garīgās veselības veicināšanai, kuras vadīja pieredzējušie "Papardes zieds" speciālisti.

Līdz Ljūlijam notika 20 āra vingrošanas nodarbibas Carnikavā un Kalngalē sertificētas treneres Ievas Bērziņas vadībā, savukārt līdz 1.jūlijam 23 nūjošanas nodarbibas Carnikavā pieaugušajiem un bērniem sertificētas nūjošanas treneres Inetas Mežules vadībā. Nodarbibu īstenošana turpinās.

Ari 2023.gada otrajā pusē plānotas daudzveidīgas veselību veicinošas aktivitātes, lūgums sekot līdzi informācijai Ādažu novada pašvaldības tiemekļvietnē un informatīvajā izdevumā "Ādažu Vēstis".

\*Projekta Nr.9.2.4.2/16/I/001

Annija Dukôte



### Peldēšanas treneris Pāvels Murāns: Mums jāsper solis uz priekšu baseinu infrastruktūrā, peldētāpmācībā un drošā peldēšanā

Jau kopš 2015. gada Pāvels Murāns ir treneris Ādažu Bērnu un jauniešu sporta skolā un pedagoogs Ādažu vidusskolā, vairākus gadus darbojas biedrībā "Peldēt droši", apmāca un izglīto trenerus, kā arī cer, ka reiz Ādažos tiks uzcelts vēl viens peldbaseins, kas pulcēs cilvēkus ne tikai no Ādažu, bet arī citiem novadiem. "Ādažu Vēstīm" viņš uzsver – efektīvi iemācīties peldēt var tikai peldbaseinā!

#### 19 gados – jaunākais Latvijas delegācijas dalībnieks Atēnu olimpiskajās spēlēs

Kā un kad noāci līdz peldēšanai?

Mācījós Rīgas 72. vidusskolā, kurā bija arī baseins. Mācoties skolā, gāju uz visiem pulcīniem – karatē, peldēšanu, gleznošanu. 5. klase nodarbibas sāka pārkāties, tāpēc nācas izvēlēties. Izvēlējos peldēšanu, jo tā labāk patika un padēvās. Būtībā iemesls, kāpēc pamēģināju peldēšanu, bija peldbaseins skolā.

Peldēšana padēvās tik labi, ka 19 gadu vecumā kā jaunākais Latvijas izlases dalībnieks aizbrauci uz olimpiskajām spēlēm.

Tobrīd es nebiju pārliecināts, ka varu izpildīt olimpisko normatīvu, bet trenere man ticēja. Man visu laiku nedaudz piešķīra, bet pēdējās sacensībās, kurās var izpildīt normatīvu, man tas izdevās. 7.jūlijā izpildīju normatīvu un pēc mēneša jau bija olimpiskās spēles.

Kā atceries savu olimpisko pieredzi 2004.gada Atēnu olimpiskās spēlēs?

Lai labāk aklimatizētos, pirms olimpiādes treniņus aizvadījām Krētas salā Grieķijā. Straujā klimata maiņa, kondicionieris istabā un atklātā tipa baseins novēda pie tā, ka dabūju vidusauss iekaisumu abās ausis. Tas notika divas nedēļas pirms starta. Mums savu ārstu nebija, bet dzīvojām viesnīcā kopā ar Ukrainas izlasi. Pateicoties viņu ārstiem un veiktajām procedūrām, iekaisumu izdevās izārstēt, bet olimpiādē uzrādīju slīktāku rezultātu nekā cerēts. Protams, biju joti neapmierināts, bet vēlāk, ar vēsu galvu izvērtējot, sapratu, ka, tāk smagi saslimstot, bija apmierinošs. Ar savu personisko rekordu es būtu kādas desmit vietas augstāk (olimpiādē Pāvels izcīnīja 31.vietu – aut.), kas principā neko daudz ne-mainītu.

Vai izdevās piedalities arī atklāšanas un noslēguma ceremonijās?

Atklāšanas ceremonijā nepiedalījos, jo man nākamajā dienā bija starts. Pēc starta man tika piedāvāti divi varianti, vai nu lidoju mājās uzreiz pēc sacensībām, vai noslēguma ceremonijas dienā, bet ceremoniju neredzu, jo lidojums ir pirms tās.



Todo - Olimpiskās spēles ātrslidošās ātrumā

Pāvels sanēmis sertifikātu par veiksmīgi absolūtām mācībām Delaveras Universitātē ASV.

Izvēlējos palikt ilgāk, izbaudīt atmosfēru, pastaigāt ekskursijas.

#### Olimpisko spēļu atmosfēru izdevās izbaudīt?

Jā. Pēc dabas esmu intraverts, bet Grieķijā ikviens, kam ir akreditācija, nāca klāt un sarunājās. Man nācās pārkāpt sev pāri un iet klāt, runāt ar cīlvekiem. Atgriezoties Latvijā, man bija pārsteigums pašam par sevi – varēju pieiet klāt ik-vienam un uzsākt sarunu. Olimpisko spēļu gars man deva joti daudz.

#### Latvijas sportistu startus arī redzēji?

Tas arī bija viens no iemesliem, kāpēc paliku ilgāk. Latvijas delegācijai biji pieejams noteikts skaits biļešu uz noteiktiem sporta veidiem. Biju uz vieglatlētiku, vingrošanu un džudo, bet biļetes diemžēl bija tikai uz priekšsacīkstēm, uz fināliem es netiku (zimigi, ka šķēpmēšanā un vingrošanā latvieši tika pie sudrabu medaļām – aut.).

Kāpēc Atēnu olimpiāde tā arī palika Tavas vienīgās olimpiskās spēlēs?

Atēnu olimpiādes gads bija mana rezultātu virsotne, bet pēc tam tas nedaudz pasliktinājās, stagnēja. Pēc gada izmežīgu potīti, bija saites daļējs plisums, tādēļ nevarēju brasa peldējumā (Pāvela pamatdisciplina peldēšanā bija brass – aut.) nevarēju veikt pilnvērtīgu kustību ar savainoto kāju. Divus gadus vēl trenējos, mēģināju atgriezties iepriekšējā limenī, taču tas neizdevās. Beidzū trenēties un aizgāju strādāt. Man vecāki teica – ja peldēšanu pamet, uzreiz ej strādāt.

**Ādažu jauno peldētāju potenciāls – daudzsoļošs**  
Regulāri saņemam labas ziņas par peldētāju Kristapa Čiliņu, Andreja Gordejevu un Anabellas Veržbickas panākumiem. Vai mums aug Eiropas limena peldētāji?

Jā, kāds no šī trijnieka tāds varētu būt. Katrs no viņiem treniņus sporta skolā uzsāk savā laikā, bet, redzot potenciālu, pieliku viņus pie vecākās peldētāju grupas, lai viņiem ir iespēja attīstīties. Viņi ne tikai vecākos panāca rezultātu ziņā, bet arī apsteidz.

#### Kā raksturotu viņu potenciālu?

Anabella savā vecuma posmā ir labākā peldētāja Latvijā. To pašu var teikt par Kristapu un Andreju, kuri 15 gadu vecu-

# Par skolu

## ĀDAŽU VĒSTIS



ĀDAŽU NOVADA PĀSVALDĪBAS INFORMATĪVĀS IZDEVUMS / LAIDIENS 9200

JŪLIJS/AUGUSTS 2023 | NR. 265

### PERSONĀBA | 17

mā sasniedza Latvijas jauniešu rekordus, kas nozīmē, ka ātrāk par viņiem šajā vecumā nav peldējis neviens cits Latvijā. Ir daudz faktoru, kas var ietekmēt to, kā viņi spēs attīstīties tālāk, bet es pie sevis domāju, ka trenēju sporta meistarus un valsts čempionus. Anabella meistara normu jau ir izpildījusi, Kristapam un Andrejam pavismā nedaudz pietrūkst. Anabella jūniju kļuva arī par valsts čempioni pieaugušajiem, bet jāpiebilst, ka pēc pandēmijas tieši meiteņu skaita ziņā mums Latvijā ir šuvki.

#### Lidz cik gadiem ir peldētāja mūzs?

Pats vecākais pasaules čempions ir bijis nedaudz virs 30 gadiem, lidz ar to – var būt labākais arī tajā vecumā. Parasti labākie rezultāti peldēšanā tiek parādīti ap 22-23 gadiem, tomēr nesen 17 gadus vecs peldētājs, būdams vēl juniors, sniedza pasaules rekordu pieaugušajiem.

Ir cilvēki, kuri spēj uzrādīt labus rezultātus vairākos sporta veidos, bet, vai ir kas specifisks, kas nepieciešams tieši peldēšanā?

Ūdens izjūta – kā *aizķerties* un atgrūsties no ūdens. Cilvēks var būt labs vairākos sporta veidos, bet ūdeni *stāvēt uz vietas*. Treneris redz, kā bērns pārvietojas ūdeni, mēdz teikt – kā zivs ūdeni. Ir tādi, kam patik, viņi grib, taču nav no dabas dots. Viņiem sportiskā rezultātu īsti nav, bet viņi vienalga grib palikt šajā sporta veidā.

Vai jau pirmajos treniņos spēj noteikt, vai peldētājs būs lietaskoks?

Ļoti reti, bet tādi gadījumi ir. Tas, vai klūs par labu peldētāju, atkarīgs no ļoti daudzu faktoru mijiedarbības.

#### Ar kāda vecuma peldētājiem strādā?

Sporta skolā ir 3 treneri – viens strādā ar jaunākajiem, otrs

ar vidējo vecumu un trešais ar vecākajiem. Manā pārziņā ir vecākā grupa – peldētāji no 15 gadu vecuma. Andrejs Gordejevs pie manis trenējas vēl no Stopiņu laikiem, kad viņam bija tikai 5 gadi.

Vai pēc sporta skolas pabeigšanas šie sportisti paliks trenēties pie Tevis?

Anabella aizvadito mācību gadu jau trenējās Anglijā, mācās koledžā, taču turpina pārstāvēt Ādažu Sporta skolu, kas ir svarīgi, lai vareti pārstāvēt Latviju. Anglijā trenēji ir daudz augstāk limenī. Andreja vecāki plāno pārcelties uz citu valsti. Viņi jau atraduši treneri, un, ceru, ka Andrejam viss izdosies. Kristaps paliek trenēties pie manis. Mana disciplīna ir brass, gluži tāpat kā Kristapam, tāpēc ceru, ka viņam būs augsti sasniegumi.

#### Vīzija par jaunu peldbaseinu Ādažos

Lietuvai ir olimpiskā, pasaules un Eiropas čempione Rūta Meilutite, kura gan arī savulaik trenējās Anglijā. Vai Latvijas un Baltijas apstākļos ir iespējams sasniegt starptautiskas virsotnes?

Anabella mācās tajā pašā koledžā, kur savulaik Rūta. Tur gatavo augsta līmena sportistus, kas bija no priekšnosacījumiem koledžas izvēlei. Ja runājam par lietuviešiem, tad viņiem izdodas arī savā valstī sagatavot labus peldētājus – ja ne olimpiskos čempionus, tad pasaules čempionāta finālistus. Kopš Rūta sasniedza olimpisko zeltu, Lietuva daudz investē peldēšanā. Tieši tāpat kā mums pēc vingrotāja Igora Vihorta zelta tika atvērtas ļoti daudz vingrošanas zāles, pēc Vsevoloda Žeļonija bronzas sekoja atbalsts džudo vai pēc Māra Štromberga olimpiskajiem tituliem tika būvētas BMX trases. Vispirms tiek parādīti rezultāti, pēc tam tiek ieguldīta nauja infrastruktūrā. Pēc Aljona Ostapenko uzvaras "French Open" man teica, ka ir tāds bērnu pieplūdums Ādažu Sporta centrā, ka varētu uzbrūvēt vēl vienu tenisa centru, un arī tas būtu pilnībā noslogots. Pēc lielām uzvarām ir milzīga iedzīvotāju, pašvaldību un sponsoru interese.

Tātad peldēšanai vajag vismaz vienu Eiropas čempionāta medalnieku...

Jā, lai valsts pamaniņu šo sporta veidu, tas būtu nepieciešams. Mums Ādažos ļoti pietrūkst liela peldbaseina, jo esošais ir krietiņi par mazu, desmit reizes mazāks nekā pēc pieprasījuma būtu vajadzīgs, lai to noslogotu. Kopš sākumskolas uzbrūšanas ir arvien vairāk pirmo klašu, bērni jāapmāca peldēt. Arī Carnikavas pamatskola un Valdorfa skola grib vest bērnus uz baseinu, bet jau šobrīd ir problēmas visus bērnus rīta pusē ietilpināt Sporta centra baseinā. Ja būtu vairāk peldēšanas celīju vai vēl viens baseins, varētu piesaistīt vairāk treneru un trenēt vairāk bērnu. Būtu arī lielakas iespējas attast talantus. Šobrīd mēs trenējam tik, cik atļauj peldbaseina kapacitāte.

#### Iespēja ko mainīt valsti savā sporta veidā

Cik sen darbojies biedrība "Peldēt drosi"?

Mani uzaicināja iesaistīties biedrībā kā treneri pirms 3 vai 4 gadiem. Tas viss sākās ar nodarbibām bērniem par drošību uz ūdens. Ja reķinām uz 100 000 iedzīvotājiem, Latvija ir pirmaja vietā noslikušo skaita ziņā. Citās kaimiņvalstis ir iedalīts budžets preventīviem pasākumiem, bet mums tā nav. Biedrībā iesaistījos, jo man patika ideja – kaut ko mainīt valsti, turklāt man tuvā jomā. Vēlāk papildu bērnu apmācībai sekoja arī pedagogu apmācība, kas man arī ļoti patik. Pašvaldības būvē mazos baseinus, bet bieži vien tur nav kam strādāt.

Biedrības "Peldēt drosi" vadītāja iemācījās peldēt vien 27 gados. Tas nozīmē, ka var mācīties peldēt jebkurā vecumā?

Foto: Ēriks Čilipāns



Savās vienīgajās olimpiskajās spēlēs 2004.gadā Atēnās Pāvelis Murāns, spītējot veselības sarežģījumiem, izcīnīja 31.vietu 100 metru brasa disciplīnā.



Kopā ar vienu no saviem talantīgākajiem audzēkņiem Kristapu Čilipānu, kura pamatdisciplīna, tāpat kā savulaik Pāvelam, ir brass.

SEKO MŪMUS:



[facebook.com/adaziliv](https://facebook.com/adaziliv)



@Adazu\_novads



[instagram.com/adaziliv/](https://www.instagram.com/adaziliv/)

[www.adazunovads.lv](http://www.adazunovads.lv)

# Par skolu



# ĀDAŽU VĒSTIS

ĀDAZU NOVADA PĀSVALDĪBAS INFORMATĪVĀS IZDEVUMS / LAIDIENS 9200

JŪLIJS/AUGUSTS 2023 | NR. 265

## 18 | PERSONĪBA, TŪRISMS

Jaunākam cilvēkam, protams, ir vieglāk apgūt jaunas iemāņas un prasmes, taču nav tāda vecuma, kurā nevarētu iemācīties peldēt. Bērniem tas vienkārši notiek ātrāk. Ja nav psihoemocionālu problēmu, 2 gados bērni iemācās peldēt.

**Kopš esi biedrībā, kā mainījusies situācija attiecībā par drošu atpūtu uz ūdens?**

Sabiedrības informētība noteikti uzlabojas. Kad runājām par to pirms 3 gadiem nometnēs, daudziem tas bija jaunums, bet tagad trešdaļa vai puse jau saka, ka par drošību uz ūdens jau iepriekš ir kaut kur dzirdējuši. Šis ir pirmais gads, kad kādam ir jāatsaka, jo fiziski nepietiek resursu. Treneru skaits biedrībā ar katru gadu pieauga, taču tik un tā nav tik daudz speciālistu, lai novadītu lekciju visiem, kuri to vēlas. Interese palielinās, par šo problēmu valstī runā.

**Vai pašam uz ūdens ir nācies glābt dzīvību?**

Paldies Dievam, nē. Ja šāda situācija gadīsies, zināšu, kā rīkoties, taču katra situācija un iespējas palīdzēt cilvēkam ir citādākas. Lēmumi jāpieņem pāris sekundēs.

**Delaverā iegūtās zināšanas tiek dotas atpakaļ valstij**

Šogad ar visaugstāko novērtējumu pabeidzi mācības Delaveras Universitātē ASV. Kādas priekšrocības sniedz iegūtais diploms?

Mācību galvenais mērķis ir izglītot trenerus un sniegt viņiem zināšanas par to, kā apmācīt citur trenerus par tēmu, kas viņu valstī vēl nav bijusi. Mana darba tēma bija "Peldēšanas programmas vadlīniju izstrāde treneriem, kuri uzsāk uz rezultātu orientētus treniņus, balstoties uz Latvijā pieejamo peldbaseinu infrastruktūru". Mans nolūks ir apmācīt pēc iespējas vairāk treneru, kuri tālāk savas zināšanas nodotu

bērniem. Attīstīt un uzlabot peldēšanas sportu savā valstī. Pabeidzot šis mācības, es būtībā savas zināšanas dodu atpakaļ valstij, kas ir arī viens no galvenajiem uzdevumiem.

**Cik ilgi noritēja mācības?**

Plānotais mācību ilgums bija gads. Uzsāku mācības 2020. gadā, taču iestājās pandēmija. Sākumā bija diezgan plašs tālmācības kurss, kas ieilga, jo klāties mācības ASV nevarēja notikt. Uz klāties mācībām devos vien pagājušā gada septembrī, pavadīju Delaverā trīs nedēļas. Pēc tam vajadzēja Latvijā realizēt savu projektu (*Pāvelam bija jāizstrādā treneru apmācības programma un tā jāīsteno, apmācot peldēšanas pedagogus Latvijā. Sadarbībā ar biedrību "Peldēt droši" martā tika iestonota pirmā Pedagogu un treneru profesionālās kompetences pilnveides programma "Kā mācīt peldēt? | 3. līmenis", kur 25 sporta pedagoģi un peldēšanas treneri apguva jaunu pieejumu tehnikas apmācībām un piedalījās praktiskajās nodarbibās Kipsalas peldbaseinā – aut.*), bet aprīli saņēmu absolventa diplomu.

Kādu redzi peldēšanu, tai skaitā drošu peldēšanu, pēc 5 vai 10 gadiem Latvijā?

Ja mums pēc 5 gadiem būs tāpat kā Lietuvā pirms 5 gadiem, tas jau būtu milzīgs solis uz priekšu. Tas nozīmē attīstību baseinu infrastruktūrā, peldētāpmācībā un drošā peldēšanā. Visās valstīs, kurās ir zema noslikušo statistika, ir ļoti daudz baseinu uz iedzīvotāju skaitu. Iemācīties peldēt un efektīvi pārvietoties ūdenī nevar atklātās ūdenstilpnēs, tam jānotiek baseinā un trenera vadībā.

Jānis Pārums

Ar intervijas pilno versiju var iepazīties  
[www.adazunovads.lv](http://www.adazunovads.lv), sadaļā "Novads", "Cilvēki novadā".



22 | NOVADĀ

## 2023.gada pirmajā pusgadā Ādažu novadā īstenotas daudzveidīgas veselību veicinošas aktivitātes



2023.gada pirmajā pusgadā projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Ādažu novada pašvaldības Ādažu pagastā\*\* ietvaros Ādažu vidusskolā īstenotas 34 nodarības 5.-10.klašu skolēniem garīgās veselības veicināšanai, kuras vadīja pieredzējušie "Papardes zieds" speciālisti. Dienas aprūpes un rehabilitācijas centrā "Ūdensroze" tika īstenotas 4 atbalsta grupu nodarības jauniešiem ar atkarību vēidošanās risku, kuras vadīja psihologs Edgars Caics, savukārt tiešsaistē, Zoom platformā, tika īstenotas 8 atbalsta grupu nodarības vecākiem, kuri audzina pusaudžus, nodarības vadīja psiholoģe Evita Ozoliņa. Gaujas ielā 16 tika īstenotas 5 nodarības grūtniecēm fiziskās veselības veicināšanai, kuras vadīja fizioterapeite Liene Dauberga. Ādažu Kultūras centrā tika īstenoti 2 tematiskie pasākumi pieaugašajiem garīgās veselības veicināšanai, pasākumu "Dažādu emociju ietekme uz veselību un attiecībām ikdienā" vadīja ārsts-psihoterapeits Artūrs Miksons, savukārt pasākumu "Izdegšana-kas tā ir, kāpēc mēs izdegam un kā to novērst?" vadīja psihoterapeite Diāna Zande. Ādažu bibliotēkā uztura speciālistes Viānas Kuļšas vadībā tika īstenots tematiskais pasākums "Veselīga uztura sastāvdalas un miti".

Laika posmā līdz 1.jūlijam tika īstenota dienas nometne 7-9 gadus veciem bērniem fiziskās veselības veicināšanai un dienas nometne 10-12 gadus veciem bērniem fiziskās veselības

veicināšanai, katrā nometnē piedalījās 20 dalībnieki. Jūnijā notika 25 fizisko aktivitāti veicinošas nodarības 3-7 gadus veci bērniem Kadagās pirmsskolas izglītības iestādē "Mežavēji", kuras vadīja sporta speciāliste Liga Pastore-Kviešē.

Projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ādažu novada pašvaldības Carnikavas pagastā" Nr.9.2.4.2/16/I/046 ietvaros Carnikavas pamatskola īstenotas 6 nodarības 6.klašu skolēniem par pubertāti un 3 nodarības 10.klašu skolēniem par drošām attiecībām, 8 nodarības 7.-9. klašu skolēniem par atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšanu, un 6 nodarības 8.-9. klašu skolēniem garīgās veselības veicināšanai, kuras vadīja pieredzējušie "Papardes zieds" speciālisti.

Līdz 1.jūlijam notika 20 āra vingrošanas nodarības Carnikavā un Kalngalē sertificētas treneres Ievas Bērziņas vadībā, savukārt līdz 1.jūlijam 23 nūjošanas nodarības Carnikavā pieaugašajiem un bērniem sertificētas nūjošanas treneres Inetas Mežules vadībā. Nodarību īstenošana turpinās.

Ari 2023.gada otrajā pusē plānotas daudzveidīgas veselību veicinošas aktivitātes, lūgums sekot līdzi informācijai Ādažu novada pašvaldības timekļvietnē un informatīvajā izdevumā "Ādažu Vēstis".

\*Projekta Nr.9.2.4.2/16/I/001

Annija Dukāte



## Ādažu vidusskolas pedagoģi piedalās starptautiskā projektā

Foto - Ādažu vidusskolas arhīvs



Ādažu vidusskolas pirmsskolas skolotāja Maija Kulinska piedalījās eTwinning rīkotajā konkursā un guva iespēju 22.05.-24.05. apmeklēt starptautisku semināru "Inclusive Early Childhood Education and Care", Viļnā. ETwinning ir Eiropeas skolu sadarbības tīkls, daļa no Erasmus+, kura mērķis ir veicināt izglītības iestāžu sadarbību, izmantojot projektu kā metodi mācību procesā, nodrošinot kompetenču pieejumu izglītībā, kā arī veicinot skolotāju tālākizglītību informācijas un komunikācijas tehnoloģiju (IKT) jomā.

Seminārs "Inclusive Early Childhood Education and Care" bija paredzēts pirmsskolas skolotājiem un sniedza iespēju piedalīties nodarbibās par iekļaujošu izglītību, daudzvalodibū

pirmsskolās un vecāku un ģimeņu lomu iekļaujošā pirmsskolas izglītībā. Paralēli norisinājās projektu metodes apgūšana un projektu plānošana. Bija iespēja satikt skolotājus no dažādām Eiropas valstīm un nodibināt kontaktus, kopīgi diskutēt, iegūt zināšanas, dalīties ar savām zināšanām par iekļaujošās izglītības praksi pirmsskolā, kā arī uzsākt jaunu sadarbības projektu. Tika iesniegts un apstiprināts sadarbības projekts "Inclusion begins with "I" ("Iekļaušanās sākas ar mani"). Mazajiem Ādažu vidusskolas pirmsskolas audzēkņiem būs iespēja kopā ar skolotājām piedalīties projektā, kurš paredzēts starptautiskai skolotāju un pirmsskolas vecuma bērnu sadarbībai. Tā mērķis būs visiem projekta dalībniekiem pilnveidot sociālās un emocionālās prasmes, laipnību, empātiju, emociju kontroli, sniegt atbalstu, pozitīvi disciplinēt un iemācīt parūpēties par savu un līdzcilvēku labbūtību. Maija Kulinska starptautiskajā seminārā "Inclusive Early Childhood Education and Care" pārstāvēja Ādažu novadu un kopā ar kolēģēm Ditu Hollu (Alūksnes novada pirmsskolas izglītības iestāde "Spriditis") un Lauru Simani (Valmieras PII "Buratino") prezentēja Latvijas pieredzi par iekļaujošās izglītības praksi pirmsskolā. Seminārā piedalījās 56 dalībnieki un tika pārstāvētas- Latvija, Lietuva, Austrija, Somija, Vācija, Malta, Moldova, Slovākija, Belģija, Dānija, Grieķija, Rumānija, Slovēnija, Bosnija Hercgovina, Maķedonija, Portugāle, Spānija.

Maija Kulinska

## Ādažu vidusskolā skolēni mācās par garīgo veselību

Laika periodā no š.g. februāra līdz maijam (ieskaitot), Ādažu vidusskolā notika grupu nodarbibas garīgās veselibas veicināšanai. Nodarbibas ir vērstas uz stresa mazināšanas un izdegšanas, tās ietekmes uz jauniešu organismu mazināšanu. Nodarbibu laikā jauniešiem sniedz informāciju, kā apzināties, atpazīt savas emocijas un tās vadīt, atpazīt

depresijas un trauksmes pazīmes, un veicināt izpratni, kā palīdzēt sev un citiem, kur vērsties pēc palīdzības. Kopumā īstenotas 34 nodarbibas, t.i. 5 nodarbibas 5.klašu skolēniem, 7 nodarbibas 6.klašu skolēniem, 6 nodarbibas 7.klašu skolēniem, 6 nodarbibas 8.klašu skolēniem, 7 nodarbibas 9.klašu skolēniem, 3 nodarbibas 10.klašu skolēniem. Katrā

nodariba 90 minūtes gara.

Nodarbibas vadīja biedrības "Papardes zieds" speciālisti. Nodarbibas tiek īstenotas projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselibas veicināšanai Ādažu novada pašvaldības Ādažu pagasta", Nr.9.2.4.2/16/I/001, ietvaros.



Ādažu novadu apmeklēja Kuldīgas novada pašvaldības pārstāvji, lai pieredzes apmainas vizītē pārrunātu izglītības nozares jautājumus un iebazītos ar Ādažu sākumskolu. Foto - Ādažu sākumskolas arhīvs

## 8 | NOVADĀ

### Ar Izglītības ministrijas pārstāvēm diskutē par izglītības attīstības iespējām novadā



Šodien tikās ar Izglītības ministrijas Izglītības departamenta direktori Edīti Kanaviņu un ministres ārštata konsultatīvo darbinieci vispārējās izglītības jautājumos Ramonu Urtāni. Priekšsēdētāja ministrijas pārstāvēs iepazīstināja ar vispārējo situāciju izglītībā novadā, kā arī - nepieciešamību veidot jaunu izglītības iestādi Ādažos. Neskatoties uz to, ka 2021.gadā pašvaldība izveidoja 300 jaunas vietas pirmsskolas izglītības iestādēs – 210 Carnikavā un 100 Ādažos, tomēr vietu pirms-skolās vēl aizvien trūkst. Ādažu novads šobrid iedzīvotāju vecuma ziņā ir visjaunākais novads valstī. 2022.gada jūlijā dati vēsta, ka ktrs desmitais novadā deklarētais iedzīvotājs ir vecumā līdz 6 gadiem.

Ādažu novada pašvaldības priekšsēdētāja Karīna Mikelsonne, viņas vienekļu Valērijs Bulāns, Izglītības nodalas vadītāja Aija Kalvāne, Attīstības un projektu nodalas vecākā eksperte Iveta Grīviņa-Dilāne

Iedzīvotāju skaita pieaugums rada spiedienu uz izglītības infrastruktūras pieejamību gan pirmsskolas izglītības, gan vispārējās pamatizglītības iestādēs. 2022./2023.mācību gadā Ādažu novadā vispārējo izglītību apguva kopumā 2960 skolēni. Lielākā daļa no tiem (2675 jeb 90%) apgūst vispārējo pamatizglītību no 1.-9.klasei.

Ādažu vidusskolas ēku (gan Gaujas ielā 30, gan Attekas ielā 16) kapacitāte izglītības pakalpojumu nodrošināšanai jau ir izsmelta un iespējas uzņemti jaunus skolēnus turpmākajos gados būs ierobežotas. Pēdējo 2 gadu laikā Ādažu sākumskola (Ādažu vidusskolas mācību iestenošanas vieta 1.-4.klasei) mācības uzsāka 10 1.klasses, un pašvaldībai nācās pamatklases ierikot speciālo mācību kabinetos. Kā liecina prognozes, 1.klasses skolēnu skaitam Ādažu novadā kopumā ir tendence palielināties arī turpmākajos gados.

To, ka vislielākais skolēnu ipatsvars un sagaidāmais pieaugums ir tieši sākumskolas ciklā, jau 2015. gadā norādīja SIA "AC Konsultācijas" savā pētījumā "Tehniski sociāli ekonomiskais pamatojums jaunas izglītības iestādes būvniecībai Ādažu novadā". Tāpēc saistībā ar izglītības iestāžu infrastruktūras attīstību tiek izskatīta iespēja Podniekos blakus jaunai pirms-skolai būvēt arī jaunu sākumskolu, savukārt Carnikavā nodrošināt vidusskolas darbibu.

Šobrid notiek dažādu alternatīvu izvērtēšana, lai pašvaldība varētu pieņemt turpmākos lēmumus.

Monika Griezne

# Par skolu

## ĀDAŽU VĒSTIS

ĀDAŽI - ALDERI - ĀNI - ATARI - BALTEZERS - BIRZNIEKI - CARNIKAVA - DIVEZERI - EIMURI - GARCIEMS - GARKALNE

CARUPE - CAUSA - IKENE - KADAGA - KALNGALE - LAVERI - LILASTE - MEŽGARCIEMS - SIGULI - STAPRINI

2023.GADA  
APRILIS  
Nr.262

### 3. jūnijā Ādažu vidusskolā notiks Fēliksa Circeņa piemiņas turnīrs šahā!

Jau sesto reizi notiks Fēliksa Circeņa piemiņas turnīrs šahā! Šaha turnīrs notiks klātienē, 2023.gada 3.jūnijā, plkst.11.00 Ādažu vidusskolas telpās (Gaujas ielā 30, Ādažos). Turnīrs notiks pēc Šveices sistēmas 9 kārtās; laika kontrole visai

partijai – 10 minūtes un 5 sekundes klāt par katru izdarītu gājienu. Obligāta ie-priekšējā pieteikšanās līdz 2023. gada 1.jūnijam uz e-pastu: alberts.cimins@inbox.lv vai tālruni 28804664. Uzvarē-tājus apbalvos ar diplomiem, kausiem,

naudas un pārsteiguma balvām!  
Visi šaha spēles cienītāji laipni aicināti!  
Bez vecuma ierobežojuma! Ādažu no-vada iedzīvotājiem bez dalibas maksas, pārējiem 5 euro.

Turnīra direktors, FIDE meistrs Jānis Grasis

ĀDAŽU VĒSTIS | 17. APRĪLĪ (262) 2023



Nominācijas "Gada sportists" laureāta Māra Oša treneris Aigars Nerips.

**GADA SPORTISTS** – basketbolists **MĀRCIS OSIS** un viņa treneris **AIGARS NERIPS**. Mārcis uzrādīja augstvērtīgus rezultātus 3x3 basketbolā, kur bija iekļauts Latvijas U23 izla-sē dalibai pasaules čempionātā, kur komanda izcīnīja 5.vie-tu. Savukārt klasiskajā basketbolā Mārcis kopā ar ĀBJSS U19 basketbola komandu izcīnīja 3.vietu Latvijas jaunatnes čempionātā. Šobrīd Mārcis ir noslēdzis līgumu ar Olybet Latvijas basketbola līgas komandu "LATVIJAS UNIVERSITĀTE", kur basketbolu apvieno ar mācībām.



## Ādažu vidusskolas pedagoģi uzlabo prasmes un profesionālo kompetenci Erasmus+ projektā



Foto - Ādažu vidusskolas arhīvs

Ādažu vidusskolā (ĀVS) jau trešo gadu risinās Erasmus+ projekta "Skolotāju pedagoģiskās izaugsmes skola – ar skatu uz nākotni"\*\* aktivitātes un mācību braucieni. Projekta kopējais finansējums līdz šim ir devis iespēju 12 skolas pedagoģiem uzlabot savas profesionālās zināšanas un prasmes vairākās jomās: iekļaujošajā izglītibā, neformālās mācību formās un metodēs, projektu un starptautiskā skolas darbībā, CLIL\*\* metodēs svešvalodu stundās, vispārējā svešvalodu prasmi uzlabošanā (angļu valodā), digitālo riku izmantošanā mācību procesā, skolēnu savstarpejō attiecību un konfliktu novēršanas tehnikās, inovatīvās mācību metodēs un formās mācību procesā. 7 dažādās kursu programmās ĀVS pedagoģi ir uzlabojuši savas prasmes un profesionālās kompetences strādāt izaicinājumiem bagātajā 21.gadsimta mācību procesā. Protams, šie dažādie kursi bijuši arī personīgo attīstību veicinoši un pavēruši daudz plašāku skatijumu uz globālām norisēm ne tikai izglītibas pasaule, bet arī dzīvē. Kursu laikā satikti pedagoģi no citām Eiropas valstīm, nodibināti vērtī-

gi kontakti, ar kuriem nākotnē varētu veidoties profesionāla sadarbība skolu sektorā.

Neapšaubāmi, lai piedalitos jebkura veida pasākumos vai kursos ārvalstīs, būtisks faktors ir svešvalodas pārzināšana, spēja brīvi komunicēt, saprast tēmas, kuras kursu ietvaros pārsvarā nav tikai vienkārša sarunvaloda. Visi pedagoģi, kuri ir piedalījušies līdz šim notikušajos kursos, brīvi pārvalda angļu valodu un spēja kvalitatīvi iekļauties kursu pasākumos. Jāatzīmē, ka divas no notikušajām aktivitātēm bija īpaši paredzētas pedagogu angļu valodas prasmi uzlabošanai, ko izmantoja mūzikas un latviešu valodas un literatūras pedagoģi. Līdz šim skolā pilnībā nebūdamas saistītas ar šo svešvalodu, tomēr atzīstot, ka ikdienas darbā, gatavojoties stundām, nereti daudz interesantu materiālu pieejami angļu valodā, līdz ar to gan šādu, gan arī personisku iemeslu dēļ vēlme aktīvi mācīties tika īstenota 12 dienu garumā Malta institūtā. Tie dalībnieki, kuri vēlējās pilneidot angļu valodas zināšanas un prasmes vairāku nedēļu garumā tepat, Ādažu vidusskolā, varēja šo darit ar brīnišķīgu angļu valodas pasnidzēju Vitu Valdmani, ar kuru sadarbība notika jau otro reizi.

Šis projekts vēl nav pilnībā noslēdzies, un turpināsies rezultātu izplatišanas pasākumi. Izvērtējot piešķirtās finanšu iespējas, plānots vēl papildus kursu/mācību brauciens. Pedagogu iegūtās zināšanas, prasmes un iespāidi paliks visam mūžam un noteikti gan uzlabos šo skolotāju profesionālo darbību, gan būs devis būtisku ieguldījumu viņu personīgajā izaugsmē.

Paldies ĀVS administrācijai un Ādažu novada pašvaldībai par atbalstu šim projektam!

Linda Kalniņa

\* Projekta Nr. 2020-1-LV01-KA101-077140

\*\* CLIL - Satura un valodas integrētā mācīšanās

SEKO MUMS:



[facebook.com/adazilv](https://facebook.com/adazilv)



@Adazu\_novads



[instagram.com/adazilv/](https://instagram.com/adazilv/)

[www.adazi.lv](http://www.adazi.lv)

27

# Par skolu



## ĀDAŽU VĒSTIS

ĀDAŽI · ALDEZI · ĀNI · ATĀDI · BAUTĒZIERS · BIZNIEZI · CĀRNIKĀVA · DIVEZI · EIMIUS · GĀDĪCIENS · GĀDĪVĀNE

GĀRĀPE · GĀLĀJA · IJUKĒNE · KADAGA · KALNĀGĀLE · LĀVERI · LĀLĀSTE · MĀZGĀDĀIEMS · SĪGUĀ · STĀDNĒI

2023.GADA  
JANVĀRIS  
Nr.259



Ādažu vidusskola iesaistījušies projekta "Mācies un iegūsti velosipēda vadītāja apliecibu savā skolā". Decembra sākumā 4. klašu skolēni kārtotā CSDD velosipēda vadītāja eksāmenu. Eksāmenu veiksmīgi nokārtoja un gatavību drošai satiksmei ar velosipēdu apliecināja 23 skolēni. Foto - Ādažu vidusskolas arhīvs.

## 2022.gadā Ādažu novadā īstenotas veselību veicinošas aktivitātes



2022.gada otrajā pusgadā projekta "Pasažumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Ādažu novada pašvaldības Ādažu pagastā" Nr.9.2.4.2/16/I/001 ietvaros Ādažu vidusskolā īstenotas 7 nodarbības 5.klašu skolēniem par attiecībām un pozitīvu savstarpējo komunikāciju, 7 nodarbības 9.klašu skolēniem par atkarību profilaksi, 14 nodarbības 6.klašu skolēniem par pubertāti, 3 nodarbības 10.klašu skolēniem par drošām attiecībām, kuras vadīja pieredzējušie "Papardes zieds" speciālisti, kā arī 6 nodarbības 8.klašu skolēniem par veselīgu uzturu, kuras vadīja sertificēta endokrinoloģe Ligita Arnicāne.

Kopumā 2022.gadā Adažu vidusskolā īstenotas 51 nodarbības par garīgās veselības, veselīga uztura, atkarību profilakses, seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanas tēmām. Pirms-skolas izglītības iestādē "Strautiņš" īstenotas 40 vingrošanas nodarbības, savukārt pirmsskolas izglītības iestādē "Patnis" 21 ritmikas nodarbība. 2022. gada vasarā tika īstenotas 2 fizisko aktivitāti veicinošas nometnes, 2 radošās darbnīcas garīgās veselības veicināšanai un 1 radošā darbnīca atkarību izraisošu vielu un procesu izplatības mazināšanai. 2022.gadā tika īstenotas 25 nūjošanas nodarbības pieaugušajiem 54+, 2 publiskie pasākumi – tematisks pasākums par veselīga uztura lietošanas veicināšanu pieaugušo mērķauditorijai un tematisks pasākums veselīga dzīvesveida veicināšanu pirmsskolas vecuma bērniem un viņu ģimenes locekļiem.