



*KULTŪRĪZGLĪTĪBAS MĀCĪBU PRIEŠMETU UN SPORTA
METODISKĀS GRUPAS PIEREDZE*

ROKDARBU TEHNIKU AKTUALITĀTE

Mājturības un tehnoloģiju (ar izvēli tekstila tehnoloģijās) programmā paredzēts, ka skolniecēm 5. – 9.klasē jāapgūst dažādas rokdarbu tehnikas, dažas no tām, - padziļināti, vairākus gadus pēc kārtas - piemēram, adīšana, izšūšana, tamborēšana, šūšana.

Jāatzīst, ka katru gadu grūtāk „pieradināt” skolnieces pie adīšanas. Kaut arī rokdarbu veikalu īpašnieki, šādu preču ražotāji izdomā arvien jaunus, „modīgus” un viegli izmantojamus materiālus un darbarīkus, ir maz skolnieču, kas ar prieku pievēršas adīšanas procesam. Interesanti, ka sezonas modes tendences ietekmē skolnieču vēlēšanos vai nevēlēšanos veikt rokdarbus. Tā piemēram, 2012./2013.gada ziemas – rudens sezonā modē bija rupja adījuma šalles, ko 8. klases skolnieces veiksmīgi realizēja mājturības un tehnoloģiju stundās kā vienu no adīta izstrādājumu komplekta elementiem.

Pavasaris atnācis ar jaunām modes tendencēm un jauki, ka dažās no tām (piemēram, batikoti krekli) sakrīt ar mājturībā apgūstamām tēmām. Tēma 7.klasē mājturībā

un tehnoloģijās (ar izvēli tekstila tehnoloģijās) – „Batika”.

Tēmas „Batika” apgūšanai mājturības un tehnoloģiju programmā paredzēto stundu skaits ir 6 – 8, protams, katram skolotājam ir iespēja šo stundu skaitu mazliet pamainīt.

Madonas Valsts ģimnāzijas 7.klases batikas tehnikas apgūšanai velta 8 stundas, kuru sadalījums 2012./2013. m.g. ir sekojošs :

- 2 stundas – teorijas apguve, materiālu sagatavošana batikšanai;
- 2 stundas – eksperiments – dzijas batikšana ar dabīgām un sintētiskām krāsvielām, izmantojot dažādus kodinātājus;
- 2 stundas – T–krekla sagatavošana sietajai batikai, krāsošana ar sintētiskajām krāsām;
- 2 stundas – batikotā krekla dekorēšana ar apdrukas krāsām, pēcapstrāde.

Kaut arī batikoti izstrādājumi kopā ar skolniecēm tiek veidoti katru gadu, ir četras svarīgas lietas, ko nedrīkst aizmirst nedz skolēni, nedz skolotāji :

1. krāsojot audumu, dziju, vienmēr jālieto gumijas cimdi. Cimdi aizsargā rokas no sintētisko

krāsvielu iedarbības, jo, nelietojot cimdus, roku krāsa var izdoties košāka par nokrāsotās dzijas, auduma krāsu;

2. nedrīkst aizmirst pirms batikšanas procesa uzvilkt priekšautu. Tas tādēļ, lai nejauši nenosmērētu, nenokrāsotu apģērbu;

3. noņemot karstus priekšmetus no plīts, obligāti jālieto virtuves cimds vai biezs dvielis;

4. jāuzmanās ar kodinātāju pievienošanu krāsvielu šķīdumam – tas jāpievieno mērenās devās, jo, piemēram, etiķa smarža izplatās pa visu telpu un var negatīvi ietekmēt telpā esošo cilvēku pašsajūtu.

Veiksmi darbā! Ievērosim drošības noteikumus un veidosim oriģinālus batikotos izstrādājumus. Šosezon noderēs garderobē!

*Madonas Valsts ģimnāzijas
mājturības un tehnoloģiju
(ar izvēli tekstila tehnoloģijās)
skolotāja Zane Beģe - Begge*

MĀKSLINIEKS = PĀRDEVĒJS ?

Kas gan ir mākslinieks? Tas ir cilvēks, kas prot skaisti zīmēt, gleznot un veidot – tā atbildētu daudzi. Meistarīgi zīmēt un gleznot – tas var būt labs hobijs, brīvā laika pavadīšanas, pat atpūtas veids. Bet māksliniekam, kurš ir „kopā” ar mākslu gan darba dienās, gan svētku dienās, ir jāmāk ne tikai kvalitatīvi un estētiski veikt savu darbu. Mūsdienu māksliniekam jāprot uzrunāt skatītāju, jāprot reklamēt sevi, savus mākslas darbus un, jā – jāprot arī pārdot.

Māksla jau no 20. gs. sākuma ir pilnībā mainījusi savas funkcijas, izteiksmes veidus. Šādu izmaiņu „vaininieki” ir tādi mākslinieki kā kubisma popularizētājs Pablo Pikaso un „Ready – made” jēdziena radītājs, franču mākslinieks Marsels Dišāns. Izlikt izstādē vienkāršu krēslu, kuram piestiprināts velosipēda ritenis (M.Dišāns „Velosipēda ritenis”, 1913.g.) vai keramikas pisuāru (M.Dišāns „Strūklaka”, 1917. g.) – tas ir šokējoši, neizprotami un kādam

pat nepatīkami un aizskaroši. Mākslinieks ar šiem darbiem ir licis skatītājam palūkoties uz mākslas darbu no cita skatu punkta un jau 20. gs. sākumā vēstījis to, ka ikkatrs var būt mākslinieks, ikkatra lieta – mākslas darbs – svarīgākā ir ideja un tās pasniegšanas veids.

Katrs var būt mākslinieks, un nav vairs obligāta prasība „skaisti gleznot”. Mums visapkārt ir mākslas darbi, ja mēs tos tā uzlūkojam. Vai galds ir tikai galds un saulesbrilles – tikai saulesbrilles? Liekot paskatīties uz šiem priekšmetiem citādi, pieliekot klāt kādu sīku detaļu, novietojot neierastā vietā, tiek radīta jauna mākslas pasaule.

Ar M. Dišāna daiļradi cenšos iepazīstināt skolēnus jau no 7.klases – tēmas „Mākslas darbs – ideja, vēstījums” ietvaros, kas iekļauta vizuālās mākslas programmā līdz pat 12. klasei (Madonas Valsts ģimnāzijā – līdz 11.klasei).

2012./2013. m.g.
9.klasei tēmas apguvei vizuālajā

mākslā tika veltītas 2 mācību stundas, kuru mērķis bija atklāt skolēniem mākslinieciskās idejas prezentēšanas, reklamēšanas nozīmi mūsdienu pasaulē.

9. klases skolēniem vizuālās mākslas stundās bija „jārada” mākslas darbs no nejauši izlozētiem, ikdienišķiem priekšmetiem kā šķēres, nagu lakas pudelīte, stikla burka, cepure u.c. Katram tika dots noteikts laiks – 20 minūtes – idejas apraksta veidošanai, skicēšanai, nosaukuma izdomāšanai. Un tad – atbildīgais brīdis – idejas, sava unikālā mākslas darba prezentēšana ”bargās publikas” - klasesbiedru priekšā. Idejas – daudzas un dažādas, bet viena, ko varētu pat iegādāties, ir ideja par uguns liesmu pārņemtu pulksteni „Laiks deg?”.

*Madonas Valsts ģimnāzijas
vizuālās mākslas skolotāja
Zane Beģe - Begge*

IEVIJ DZIESMU DVĒSELĒ...

Ziema nav mūžīga, un pavasaris sevi ir ieskandinājis gan ar putnu balsīm, gan sniegpulksteņu zvaniem, gan skanīgajām bērnu un jauniešu dziesmām. Jau trešo gadu Madonas novada un kaimiņu novadu skolu kori pulcējās uz Dziesmu dienu. Šogad 26.aprīlī visi tikāmie Varakļānos, kopumā ap 400 dziedātāju.

Tā bija emocionāli piepildīta diena, sākot ar fiziskām aktivitātēm un draudzīgu sacensības garu starp korjiem, beidzot ar dziesmu dvēselei un jautru „disenīti” vakarā. Priecē, ka arī Dziesmu svētku

starplaikā ir tik daudz bērnu, kam dziedāšana korī ir nepieciešama un aizraujoša.

Šogad notiks XXV Vispārējie latviešu Dziesmu svētki, bet, lai notiktu nākamie un vēl nākamie... ir vajadzīgi šie mazie dziedātāji, kuri iemīl dziesmu, kuriem dziedāšana korī kļūst par lielisku brīvā laika pavadīšanu, bet galvenais - sevis emocionālās pilnveidošanas veidu.

Aizdomāties liek fakts, ka dziedātāju skaits sarūk atbilstoši vecumam- 2.-4.klašu kori ir visatsaucīgākie, kuplākie skaita ziņā, bet vidusskolu jauktais koris

ir tikai viens - Madonas Valsts ģimnāzijā. Nav neviena zēnu kora...

Mūzika atraisa emocijas, bagātina iztēli un attīsta radošumu. Šīs trīs lietas nebūt nav atstājamas zināšanu un spēju lejasgalā. Lai mēs neieslīgtu bezgalīgajās jaunajās tehnoloģijās, mūžīgajā “nav laika” sajūtā un vienpatībā, ir vajadzīga šī dziedošā dvēsele...

*Madonas Valsts ģimnāzijas
mūzikas skolotāja
Ija Voiniča*

SKRIEŠANĀ SASTOPAMĀKĀS TRAUMAS, PIRMĀ PALĪDZĪBA, PADOMI TRAUMU NOVĒRŠANAI

Trauma - tas ir cilvēka organisma audu bojājums, kas ir saistīts ar fizioloģisko funkciju traucējumu, un ir izraisīts vairāku ārējo, galvenokārt mehānisko, bet, iespējams, arī termisko, ķīmisko, radioaktīvo, faktoru vienlaicīgā iedarbībā.

Vadoties no specifiskās kustību biomehānikas, treniņu un sacensību apstākļiem, kas raksturīgi katram konkrētam sporta veidam, sporta traumas bieži var būt arī prognozējamās. Liela nozīme ir sporta traumatisma profilakses pasākumiem, kas būtiski pamazina kopējo traumatisma līmeni. Sporta traumas bieži vien ir nepareizi plānota un realizēta treniņu procesa sekas - gan iesācējiem, gan sportistiem ar stāžu.

Katrā sporta veidā ir raksturīgas un biežāk sastopamas noteikta ķermeņa daļas traumas, piemēram, skriešanā – pēdas un ceļa locītavas, basketbolā - rokas pirkstu, pēdas un ceļa locītavas, futbolā – pēdas, ceļa un gūžas locītavas, tenisā – pleca un elkoņu locītavu traumas, peldēšanā – pleca locītava, utt..

Tā kā man sporta veids ir skriešana, viena no vieglatlētikas disciplīnām, pastāstīšu, kādas ir vissastopamākās traumas un to profilakse šajā sporta veidā. Neprofesionāliem skriet gribētājiem, kā arī sportistiem, nepareizi iesildoties, var gadīties dažādas traumas. «Ja, piemēram, svars ir liels, tad tas pārslogo kāju locītavu saites. Var veidoties saišu sastiepumi un muskuļu traumas. Ar gadiem var veidoties izmaiņas locītavās,» pieredzē dalās V. Lāriņš. Šādā gadījumā vislabāk vērsties pie fiziskās sagatavošanas speciālista, kurus var sastapt, piemēram, sporta klubos. «Viņi ieteiks piemērotāko skriešanas tehniku, kas būs pareiza attiecībā

pret ķermeņa smaguma centru, sasprindzinājumu un elpošanu. Tas būs lietderīgāk un ar labāku efektu,» zina teikt sporta medicīnas doktors.

Skriešanā sastopamākās traumas ir:

- Tulznas** – rodas, pēdai slidot vai berzējoties pret apavu iekšpusi.
- Krampji apakšstilbā** – sāpes un dedzinoša sajūta muskuļos un cīpslās, visā apakšstilbā.
- Miksto audu traumas** – piemēram, sastiepts muskulis vai saite.
- Ādas traumas** – piemēram, saules apdegumi vai sasitumi. Ja skriešanas laikā gadās nokrist, tas var radīt nobrāzumus.

Traumu cēloņi:

- Pārmērīgas fiziskās aktivitātes – skriešana, pārsniedzot savu fiziskās sagatavotības līmeni, var radīt muskuļu, cīpslu un saišu sastiepumus. Tipiska trauma skrējējiem, kuri pārvērtējuši savas spējas, ir krampji.
- Nepareiza tehnika – slikts skriešanas stils var palielināt traumu risku. Piemēram, skriešana lēzenos apavos rada spriedzi augšstilba muskuļos un var radīt pat nelielus plīsumus.
- Neatbilstoši apavi – nepareizi apavi var palielināt dažādu traumu risku, tai skaitā - tulznas un krampjus.
- Neatbilstošs apģērbs – nepareizs apģērbs var radīt pārkaršanu, saules apdegumus vai apaukstēšanos.
- Cietas un neelastīgas virsmas – skriešana pa cietām virsmām, piemēram, bitumenu, var radīt tādas traumas, kā krampjus un plīsumus.
- Pārējie vides faktori – piemēram, skriešana pa virsmām, kas ir irdenas un nestabilas (piemēram, smiltis), piesārņots gaiss, vides apstākļi, piemēram, zemi koku zari vai saules apdegumi.

Pirmā palīdzība traumu gadījumā:

Tulznas: tās rodas no berzes un spiediena, kad pēdas kauli rīvējas pret apaviem. Tulznu ārstēšanai aptiekās iegādājami speciāli hidrocoloīda plāksteri, kuri īsā laikā palīdz aizdziedēt tulznas. Tulznu ārstēšanai var izmantot arī dažādas ziedes, kas veicina audu atjaunošanos.

Krampji ir no cilvēka gribas neatkarīga lēkmju veida vai pastāvīga muskuļu saraušanās. Krampju laikā organismā ir nervu impulsu pārvades traucējumi, kā rezultātā rodas muskuļu saraušanās. Krampji var būt dažādi – gan strauja, atkārtota rakstura, gan lēnāka, ilgstošāka rakstura. Faktori, kas izraisa krampjus, var būt dažādi, piemēram, uzbudinājuma strauja izplatīšanās, daži medikamenti izraisa kavēšanas procesus organismā, līdz ar to dod stimulējošo un krampju efektus. Krampji var liecināt par to, ka cilvēkam pietrūkst dažu vitamīnu un minerālvielu organismā, piemēram, magnija un kalcija, B grupas vitamīnu, kas piedalās nervu impulsu pārvadē. Visbiežāk krampji rodas kāju muskuļu grupās. Ārstēšanas pamatā ir jānoskaidro krampju cēlonis pie atbilstoša speciālista. No preparātiem aptiekās tagad var izvēlēties vitamīnus, kas domāti nervu impulsu pārvades uzlabošanai un stabilizēšanai. Parasti šie vitamīnu kompleksi satur magniju un B grupas vitamīnus.

Miksto audu traumas pirmā palīdzība pēc traumas iegūšanas - Aukstums, kompresija (pārsējs), pretiekaisuma lokāla terapija, miers. (RICE principi) Rekomendācijas turpmākai rehabilitācijai: fizioterapija, manuālā terapija, elektroterapija, muskuļu balansa atjaunošana, kustību apjoma atjaunošana vajadzības gadījumā.

Gadījumā, ja rodas kāda trauma, lai samazinātu sāpes, minimizētu iekšējo pietūkumu un veicinātu sadzīšanu.

- Atpūties – sargi sevi no turpmākām traumām;
- Ledus – palīdz samazināt sāpes un pampumu 48-72 stundas pēc traumas. Ņem vērā – ledus kompresēm nevajadzētu būt ilgākām par 15 minūtēm vai biežākām nekā divas reizes stundā;
- Pārsējs – apsien elastīgo saiti ap traumēto vietu, lai kontrolētu piepampumu. Pārsējs nedrīkst būt nekomfortabli ciešs;
- Ievainotās vietas pacelšana – atlaižoties izmanto spilvenus, lai

paceltu traumēto locekli virs sirds līmeņa.

Padomi traumu novēršanai:

- Nepārspilē un nepārsniedz esošo fiziskās sagatavotības līmeni. Vairāku mēnešu laikā pakāpeniski plāno skriešanas ilgumu un biežumu.
- Izvairies skriet vasaras dienu karstākajā laikā. Iepilāno skriešanu no rīta vai vakarā.
- Izmanto aizsargkrēmu visām saulei atklātajām ādas daļām.
- Ķermeņa augšējā daļā nevelc vairākas drēbju kārtas, lai novērstu pārkaršanu. Valkā brīvu kokvilnas apģērbu.
- Apsver iespēju izmantot regulārus

profesionāla masiera pakalpojumus, lai relaksētu savilkto muskuļu.

- Izvairies skriet autoceļu tuvumā. Transporta līdzekļu izplūdes gāzu ieelpošana var radīt dažādas elpošanas problēmas.
- Skrien pa līdzena un mīksta seguma virsmām – piemēram, speciālajām skriešanas trasēm vai stadioniem.
- Skriešanas laikā neizmanto parastos sporta apavus. Profesionālie skriešanas apavi daudz labāk balstīs pēdas un samazinās traumu risku.

*Madonas Valsts ģimnāzijas
sporta skolotāja
Līva Auziņa*

NOMETŅU NOZĪME SPORTĀ

Sākoties vasarai, daudzi skolēni iesaistās dažādās vasaras nometnēs.

Nometnes pasaulē ir pastāvējušas jau kopš pirmatnējās kopienas laikiem, kad klejotāji cilšu apmetnes tika veidotas kā nometnes kādā vietā noteiktu laika posmu. Nometņu organizēšanas pamatprincipi ir saskatāmi arī karotāju nometnēs, kā arī nometnēs, kuras tika veidotas lopkopju vajadzībām, tās iekārtojot sezonāli lopu ganību vietās un pārvietojoties no vienas vietas uz otru. Arī lielo ģeogrāfisko atklājumu periodā, Amerikas apgūšanas un „zelta drudža” laikā tika veidotas pasaules apceļotāju un jaunatklājēju nometnes, daudzām no tām laika gaitā kļūstot par pilsētām, kuras pastāv vēl šodien. Tomēr, runājot par nometnēm kā speciāli organizētām audzināšanas institūcijām, to aizsākumi ir meklējami Amerikas Savienotajās Valstīs (ASV), kura ne par velti tiek dēvēta par nometņu dzimteni ar vairāk nekā 150 gadu ilgu nometņu organizēšanas vēsturi.

Sporta nometnēs galvenā

uzmanība tiek vērsta uz dažādu prasmju un iemaņu apgūšanu, attīstīšanu vai pilnveidošanu dažādos sporta veidos, vispārējās fiziskās sagatavotības uzlabošanu, kā arī komandas sadarbības attīstīšanu un pilnveidi. Iegūtā darba pieredze ļauj apgalvot, ka nometnes sportā ir ļoti nepieciešamas, jo tās sportistam palīdz iegūt labāku fizisko un arī tehnisko sagatavotību. Nometnēs pavadītais laiks ir daudz produktīvāks nekā treniņos, jo tajās sportists ir visu dienu trenera uzraudzībā, līdz ar to tiek maksimāli izslēgta dažādu nevēlamu blakus apstākļu ietekme un sportists var veltīt sevi visu treniņiem. Jaunajiem sportistiem nometnes palīdz apgūt disciplinētību - laicīgi iet gulēt, vienmēr vienā laikā celties un piedalīties rīta rosmē, ievērot pareizu uzturu, kā arī ievērot treniņu un atpūtas režīmu. Sporta nometnēs komandu sporta veidu (basketbola, futbola u.c.) dalībnieki iemācās vairāk strādāt komandā, komanda kļūst saliedētāka. Sporta nometnes tiek piedāvātas gan iesācējiem bez iepriekšējas sagatavotības, gan arī

jau ar priekšzināšanām un zināmu prasmju līmeni. Papildus sporta nodarbībām nometnes dalībniekiem tiek organizēti arī

kopīgi atpūtas pasākumi un citas aktivitātes, radot kopīgas pozitīvas emocijas, ļaujot dalībniekiem vairāk iepazīties un attīstot socializēšanas prasmes. Mācību treniņu nometņu optimālais ilgums ir 10 – 15 diennaktis.

Ikviena bērna personības izaugsmē dalība vasaras nometnēs dod pozitīvus rezultātus, jo ikviens var pārbaudīt savas līdera dotības un arī sadarbības prasmes, jo ne katrs cilvēks spēj ilgstoši uzturēties vienā vietā ar jebkuru citu cilvēku. Šādos gadījumos vislabākās ir nometnes, kas norisinās mežā vai kādos citos neordināros apstākļos, šo nometņu optimālais ilgums ir 4 – 5 dienas, jo tikai 3.dienā cilvēkam parādās rakstura īpašības, kuras viņam nekad nebūs ikdienā.

Lai piedzīvojumiem bagāta vasara!

*Madonas Valsts ģimnāzijas
sporta skolotājs
Jānis Švika*