

Berģu Mūzikas un mākslas pamatskolas avīze Nr 7
ZALĀS VĀRNAS VĒSTIS



2013. gada martā sagatavoja 3. klases kolektīvs



Berģu Mūzikas un mākslas pamatskola
3.klase. 2012./2013.m.g.

Pavasaris klāt!

Apsveicam Jūs ar astroloģiskā pavasara iestāšanos!

Sūtām jums siltus sveicienus pozitīvākajā un rosīgākajā gadalaikā!

Lai tas ienes Jums krāsas it visā!

MARTS - sērsnu mēnesis

Klausījosi, brīnījosi,

Mīla Māra danco

Kas aiz kalna gaviļēja:

Upītes malā:

Lieldieniņa braukšus brauca,

Zaļa vara kurpītes,

Asnus veda vezumā.

Zvārguļu josta.

Marts ir pirmais pavasara mēnesis. Gaisma un siltums uzveikuši tumsu. Saulīte, kas parādās aizvien biežāk, ir mīlīga un silta. Piesaulītē no zemes spraucas pirmie maigie asniņi. Visnepacietīgākās ir sniegpulkstenītes, krokusi un mālļēpes. Tās priecē cilvēku sirdis un vēsta, ka klāt ir pavasaris.

Sērsna – marts ir sērsnu mēnesis. Bargais sals, kas uznāk pēc atkušņa, sasaldē sniega virskārtu, un veidojas sērsna. Tā ir cieta, asa un slidena.

Kukaiņu atmoda Māras dienā Pavasarī no ziemas stinguma mostas ne tikai zeme, bet arī kukaiņi un dzīvnieki. Sāk ložņāt tārpiņi, mostas mārītes un odiņi. Arī vārdes izlien no savām ziemošanas vietām.

Lieldienas – pavasara saulgrieži

Gatavojoties Lieldienām,

- ✓ sakopj māju un pagalmu,
- ✓ uzkar šūpoles vietā, kur šūpojoties redzama saulīte,
- ✓ krāso olas,
- ✓ meistaros saulītes, putnus,
- ✓ krāso izpūstas olu čaumalas.



Re, kādas olas mēs nokrāsojām ☺



TICĒJUMI

- ❖ Lieldienu rītā agri jāceļas, jāmazgā mute strautā un jāskatās, kā saule šūpojas.
- ❖ Lieldienu rītā jāapēd vismaz 13 dzērveņu ogas, tad vaigi sārti.
- ❖ Lieldienās bērniem vajag ēst daudz olu, lai augtu apaļi kā olas.

Liendienās

- Peras ar pūpolzariem vai plaucētiem bērzu zariem, sacīdami: „Apaļš kā pūpols, lunkans kā žagars!” vai: „Mīlīgs kā pūpols, vesels kā sīpols!”
- Šūpojas,
- Sacenšas olu ripināšanā,
- Kaujas ar olām – kam ola nesaplīst, tam piepildās iedomātā vēlēšanās,
- Spēlē spēles, iet rotaļās,
- Ēd olas un apaļus plāceņus.

OLIMPIĀDE



7. martā braucām uz Siguldas un Garkalnes novada 3. klašu komplekso olimpiādi, kas notika Siguldā. Bija vairāki uzdevumi gan latviešu valodā, gan matemātikā.

Man labāk patika latviešu valodas uzdevumi. Vislabāk man patika krustvārdu mīkla, kura nemaz nebija tik viegla. Katrs dalībnieks par piemiņu saņēma balviņas, 2 konfektes un piespraudi ar Siguldas pilsētas simbolu. Mans klasesbiedrs Henrijs Daņilovs ieguva 3. vietu, bet es – atzinības rakstu.

Roze Zabarovska, 3. klases skolniece

SPORTS

Mūsu klasei patīk nodarboties ar sportu un ievērot veselīgu dzīvesveidu.

Slēpošana ir populārākais sporta veids ziemā. Slēpošana iedalās divos veidos kalnu slēpošana un distanču slēpošana. Kalnu slēpošanā slēpo no kalniem, bet distanču slēpošanā - pa līdzenumu. Abiem slēpošanas veidiem Latvijā ir ierīkotas vairākas trases. Ja grib iemācīties pareizi slēpot, tad ir jātrenējas pie treneriem. Gandrīz



katru nedēļu slēpošanā notiek sacensības. Katram slēpošanas veidam ir atšķirīgas slēpes, nūjas un zābaki. Kalnu slēpošanai vajag ķiveri, jo gadās arī kritieni. Kalnu slēpošanā ir vairāki veidi - slaloms, gigants un nobrauciens. Distanču slēpošanā ir divi slēpošanas stili - klasiskais un brīvais.



Silva Lūse, 3. klases skolniece

BASKETBOLS

Mūsu skolā ir iespēja atkal trenēties BASKETBOLĀ. To vada jauks un gudrs treneris Dainis Ļeļevs. No mūsu klases basketbolā piedalās 7 meitenes: Kitija, Franciska, Agrita, Silva, Gābija, Invida, Elīna. Mēs treniņos skrienam stafetes, spēlējam basketbolu, spēlējam „robinsonus”, iesildāmies, mēs trenējamies mest no sāna grozā... Mēs esam spēlējušas pret komandu „Jugla”. Bijām Ikšķilē, kur spēlējām pret „Ikšķiles” un „Kolibrī” komandām. Mēs sadraudzējamies ar Ikšķiles basketbolistēm. 25. un 26. martā mēs piedalījāmies Dumle kausā. Tajā mēs spēlējām pret „Juglu”, „Kolibrī”, „Rīdzeni” un „Valmieru”, bet 27. martā Meža skolā spēlējām pret „Juglu” un „Pārdaugavu”. Jūnija vai jūlija sākumā mēs taisāmies braukt uz Igauniju 9 dienu nometnē (bez vecākiem, bez māšas vai brāļa, bez čipšiem un kolas)
MUMS PATĪK BASKETBOLS!



Franciska Treiliha, 3. klases skolniece

Mopēdi

Mani sauc **Eduards Rāzna**, es mācos 3. klasē. Mana aizraušanās ir braukšana ar mopēdu.

Pirmo reizi ar mopēdu es braucu 9 gadu vecumā, kad biju laukos.

Mans labākais draugs ir Francis.

Dažreiz ciemojos pie Franča mājās, kur mēs vzināmies ar mopēdu.



Mans mopēds

Pagājušajā vasarā es, palīdzot tētim, izgatavoju savu mopēdu. Mēs abi krāsojām rezerves daļas, likām kopā detaļas līdz sanāca superīgs mopēds.

Man visvairāk patīk braukāt ar mopēdu pa mūsu ciematu. Ziemā es braucu pa ledu, t.i., driftoju. Tas ir tik interesanti un aizraujoši! Es ļoti gaidu vasaru, kad brīvlaikā varēšu braukāt ar savu „draugu” katru vakaru. Vasarā arī plānoju piedalīties motociklistu saietā „Zelta mopēds”.



Žēl, ka nevaru braukt ar mopēdu uz skolu. Vēl pāris gadi jāpagaida – tad kārtošu tiesības, lai varētu kopā ar tēti doties mopēdu un motociklu izbraucienos.

Francis Gusts, 3. klases skolēns

VESELĪGS DZĪVESVEIDS



Elīna Agnese Sičeva, 3. klases skolniece

Roku mazgāšana — vienkārša un vajadzīga procedūra ik dienas

Rokas ir saskarē ar apkārtējo vidi ik sekundi - lai ko mēs darītu. Rokas ir kā sūklis, kurš absorbē visu, ar ko saskaramies: netīrumiem, baktērijām, vīrusu bacīļiem un dažādas izcelsmes mikroorganismiem. Rūpējoties par savu veselību un dažādos veidos pūloties stiprināt imunitāti pret slimībām, cilvēki nereti piemirst par tādu vienkāršu un nedārgu savas veselības aizsardzības veidu kā roku mazgāšanu un roku higiēnas ievērošanu. Uz netīrām rokām atrodas mikrobi un vīrusi, kas var izraisīt tādas saslimšanas kā - A hepatīts, šigeloze (dizentērija), iesnas, klepus, tonsilīts (angīna) vīrusu meningīts, konjunktivīts, caureja un citas.

Kā pareizi mazgāt rokas:

- Saslapina rokas un apakšdelmus zem tekoša ūdens strūkļas.
- Pārklāj rokas ar ziepēm (ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka, jo uz cieto ziepju virsmām un ziepju traukos var saglabāties dažādi mikroorganismi no iepriekšējiem lietotājiem).
- Ziepes rokās saputo.
- Vismaz desmit sekundes enerģiski ieziepē roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga arī no tā iedarbības laika.
- Kārtīgi no visām pusēm berž pirkstus, pirkstu starpas un plaukstu (nedrīkst aizmirst noberzt plaukstu virspuses), kā arī iztīra nagus. Šajā laikā rokas nevajag turēt zem ūdens strūkļas. Jāatceras, ka pēc paviršas mazgāšanas uz rokām paliek vietas, kur var saglabāties infekcijas slimību izraisītāji.
- Vismaz desmit sekundes rokas noskalo zem tekoša ūdens strūkļas.
- Rokas nosusina. Ieteicams lietot vienreizlietojamus dviļus. Koplietojamie auduma dviļi nav ieteicami, jo nav zināms, cik rūpīgi un efektīvi nomazgāja rokas cilvēki, kuri lietoja dvieli pirms tevis.
- Ja mājās ir slimnieks, viņam ieteicams lietot atsevišķas ziepes un dvieli.
- Vienreizlietojamo dvieli met atkritumu tvertnē, nepieskaroties papīrgrozam ar rokām.
- Ja uz vietas nav roku mazgāšanas aprīkojuma, ir pārtraukta ūdens padeve vai nav pieejams dzeramā ūdens kritērijiem atbilstošs ūdens, var veikt roku dezinfekciju bez mazgāšanas, lietojot ātras un noturīgas darbības roku dezinfekcijas līdzekli. Roku dezinfekciju bez mazgāšanas var veikt tikai tad, ja rokas nav acīmredzami netīras.

Loreta Ežmale, 3. klases skolniece

Tenerife – mūžīgā pavasara sala

Visā pasaulē Kanāriju salas ir izslavētas ar savu jauko klimatu: saulaino stundu skaits ir lielāks kā citur Eiropā un, mainoties gadalaikiem, nav vērojamas krasas gaisa temperatūras svārstības.

Tenerife ir lielākā no septiņām [Spānijai](#) piederošajām [Kanāriju salām](#), [Atlantijas okeānā](#), netālu no [Āfrikas piekrastes](#). Sala ir 2034,38 [km²](#) liela un tajā dzīvo 889 833 iedzīvotāji. Tā ir apdzīvotākā sala Kanāriju salās. Augstākā virsotne — darbīgs vulkāns [Teide](#) (*Pico de Teide*) (3718 m) Tenerifes salā. Teide ir arī augstākā virsotne visā Spānijā.

Tenerife ir Kanāriju salu ekonomiskais centrs un viens no ievērojamākajiem tūrisma mērķiem, salu ik gadu apmeklē apmēram 5 miljoni tūristu.



Pirmajā mirklī Kanāriju salas var sagādāt vilšanos, jo izkāpjot no lidmašīnas, redz kailu zemi bez augāja ar dažiem sukulentiem. Taču iekšzemē paveras cita aina – mūžzaļie meži, visu gadu ziedošie augi pārsteidz ar savu skaistumu.

Salas iedzīvotāji tūristu pievilināšanai ir izveidojuši vairākus izklaides parkus – tādus kā Loro parks, kurā mūsu sajūsmu izraisa delfīnu, vaļu, jūraslauvu, papagaiļu šovi, kā arī vairākus burvīgus akvaparkus, kuros ir iespējams ne tikai izbaudīt ūdens atrakciju burvību, bet arī baudīt delfīnu šovu.



Kanāriju salu daba gadu gaitā ir papildināta ar eksotiskiem augiem no visas pasaules, tāpēc tajās var redzēt ļoti dažādus augus no visas pasaules. Tomēr salu slavenākais koks ir pūķkoks. Salu pirmiedzīvotāji koka sveķaino sulu izmantoja mirušo mumificēšanai, to uzskatīja par svētu koku. Uzskata, ka daži koki ir pat daudzus simtus gadu veci. Tenerifes vecākais pūķkoks tiek uzskatīts pat 1000 gadus vecs.



Tenerife – mūžīgā pavasara sala ir ne tikai saules apspīdēta visu gadu, bet arī ļoti daudzveidīga. Dažus kilometrus no kūrortiem atrodama neskarta un daudzveidīga daba. Tur ir gan neparastas vulkāniskas ainavas, kuras atgādina neapdzīvotu svešu planētu, gan pārsteidzošā Maskas aiza ar grandiozo kalnu ainavu, kura kādreiz bija pirātu iecienīta apmešanās vieta, jo nebija tai viegli piekļūt no salas iekšpuses. Salas ziemeļi ir sulīgi zaļi kalnu masīvi, kuri apauguši ar lauru koku audzēm un zemnieku iekoptajās terasēs tiek audzēti apelsīnkoki. Salas burvību un noslēpumainību palielina Gvimaras piramīdas, kuras iekļautas kopējā pasaules piramīdu tīklā, tomēr zinātnieki par to nozīmi un vecumu vēl strīdas.



Mūžīgā pavasara sala ir burvīga atpūtai, kā arī aktīvam dzīvesveidam visu gadu, jo salas dienvidos līst lietus tikai pāris dienas gadā, bet, ja gribas kādu pelēkāku dienu, tad jādodas uz salas ziemeļiem, kur lietus netrūkst visa gada garumā.

Savukārt ziemas periodā vulkāna virsotnē reizēm var pat redzēt nelielu sniega segu.

Tomēr visvairāk iepriecina apziņa, ka ir jauka vieta Eiropā, uz kuru var doties un sasildīties siltā saulītē tad, kad Latvijā ziemas periodā ir -20°C , savukārt Tenerifē pat naktī gaisa temperatūra nav zemāka par $+17^{\circ}\text{C}$ un visu dienu spīd spoža saulīte.

Beāte Zukure, 3. klases skolniece

1. aprīlis – Smieklu diena

1. aprīlis visā pasaulē ir pazīstams kā Joku jeb smieklu diena, kad cilvēki savā starpā izspēlē dažādus jokus un sīkas blēdības. Par to, kā radās pirmā aprīļa joki un kāpēc cilvēki šajā dienā cenšas izjokot viens otru, vienotas teorijas nav. Saskaņā ar vienu no tām Joku diena saistīta ar pavasara iestāšanos, kad dabā ir mainīgi laikapstākļi – vienu dienu spīd saule, bet jau nākamajā snieg sniegs.

Mums visiem ir zināmas sen pārbaudītas patiesības – cilvēki, kuri smejas, ir simpātiski, smaids uzpērk un valdzina, smieklis ir dvēseles un sirds atslēga uz gaišu dzīvi. Daudziem tas būs pārsteidzoši, bet, izrādās, smieklis ir veltīta īpaša zinātnes nozare – getoloģija, ar kuru nodarbojas Starptautiskā praktiskā un terapeitiskā humora asociācija, kas ir pasaulē lielākais smieklu pētīšanas institūts. Arī Latvijā smieklu terapija tiek praktizēta turpat desmit gadu. Psihologi iesaka sākt rītu ar joku un anekdošu lappušu pārlapošanu.

Interesanti fakti par smiekliem

- Pieaugušie smejas vidēji 15 reizu dienā, bērni – pat līdz 400 reizēm.
- Sievietes smejas vairāk nekā vīrieši.
- Smiešanās palīdz zaudēt svaru.
- Smiešanās laikā veidojas prieka jeb laimes hormons.
- Smieklis ne tikai nostiprina imūnsistēmu, bet ir lielisks antistresa līdzeklis.
- Smieklis veicina vielmaiņu un holesterīna noārdīšanos organismā.


JOKI

Pēterītis ieiet aptiekā un vaicā:

- Jums ir kādi pretsāpju līdzekļi?
- Kas jums sāp?
- Pagaidām vēl nekas, bet tēvs aizgāja uz vecāku sapulci...



Vīrietis solārijā:

- Man intensīvo uz sešām stundām!
 - Tā nedrīkst, jūs apdegsiet!
 - Man vienalga, man rīt no Turcijas jāatgriežas!
- 
- Kāpēc tu nevelc tās karpītes, ko tev aizvakar nopirku?
 - Pārdevēja brīdināja, ka pirmo nedēļu tās mazliet spiedīšot, bet pēc tam būšot ok... Tad nu es gaidu!



Māte saka tēvam:

- Jānītis atkal skolā logu izsitis.
- Tēvs:
- Cik tad tur logu? Nevis skola, bet siltumnīca!!!



Smejies uz veselību no 1. aprīļa līdz nākamā gada aprīlim!

