

RĪDZES ZIŅAS

NUMURA TĒMA: VALSTS, DROŠĪBA ILGTSPĒJA



Foto autore: Marta Vērdiņa

ŠAJĀ NUMURĀ:

LATVIJAI –106. PĀRDOMĀJAM VĒRTĪBAS
ilgtspēja –sk.Kaira komentārs 4.lpp.
apzinība – intervija ar Jaunsardzes
instruktori S.Kadiķi 2.pp.
izcilība – ziņa par sk. A. Ronesalas balvu
pacietība –intervija ar ultramaratonistu
M. Vecvagari –3.lpp.
drošība – kā par to domājam

SKOLA SVĒTKOS

“Rīdzes” skolēni un darbinieki nacionālo svētku nedēļā, lai atzīmētu valsts 106. jubileju, runā par mūsu valsts vēsturi gan tematiskajās stundās, gan dodoties uz Kara un Vēstures muzejiem un Brāļu kapiem. Tradicionālā koncerta nebūs, tomēr 15. novembrī skolēni pulcēsies 9.00 pie Brāļu kapiem, kur 9. klases sagatavojusi tematiskās ekskursijas. Būs arī uzruna, dzejas montāža, kā arī visa skola mācās Jāņa Norviļa dziesmu “Daugaviņa puto balti”. Tad visi brauks uz skolu, kur ap 13 visa skola sanāks koridoros un, tā kā ir nodibinājies orķestris, tad visa skola atkal Norviļa dziesmu nodziedās kopā.

REDAKTORA SLEJA



Sveicināti jaunajā "Rīdzes Ziņu" nummurā, un Latvijas 106. jubilejā! Šajā nummurā mums būs intervija ar Latvijas rekordistu Matīsu Vecvagaru intervija ar "Rīdzes" jaunsardzes skolotāju Santu Kadiķi, atkal mēneša spēles mēs sagatavojām nummuru par ļoti sarežģītu tēmu- ilgtspēja, kurā mums palīdzēja skolotājs Kristaps Kairis.
Jūsu Ritvars JAKSONS



JAUNSARDŽĒ MĀCĀS DZĪVOT APZINĀTI

Daniela LIGERE

Ir svarīgi apzināties, ka valsts ilgtspēja un drošība ir pašu pilsoņu rokās. Šajā sakarā mūsdienās arvien vairāk domā par militāro jomu. Bērniem un jauniešiem ieskatu militārajā apmācībā nodrošina Jaunsardze, kuras programmas veicina saliedētību, gatavību kritiskā brīdī rīkoties saprātīgi un apzinīgi, bet ikdienā – uzturēt sevi formā. To intervijā uzsvēra "Rīdzes" Jaunsardzes instruktore Santa Kadiķe.

Ar ko nodarbojas Jaunsardze? Kāds tai sakars ar Zemessardzi?

Jaunsardze ir bērnu un jauniešu brīvprātīga kustība, kas attīsta dzīvei nepieciešamās prasmes un iemaņas, veicina pilsonisko apziņu un patriotisma jūtas pret savu zemi, attīsta fizisko sagatavotību un personības izaugsmi. Jaunsardzes kustībai nav tiešas saistības ar Zemessardzi, taču savā ziņā tā bērniem un jauniešiem sniedz ieskatu, kas notiek militārajā jomā, jo daudzas prasmes, kuras apgūst Jaunsardzē, sasaucas ar to, ko apgūst zemessargi Zemessardzē, tikai mācību process ir pielāgots attiecīgajam vecumposmam.

Ko armijā dara meitenes un sievietes? Kā ir ar obligāto militāro dienestu?

Principā gandrīz to pašu, ko dara vīrieši. Katrs, kurš ir izvēlējies darboties militārajā jomā, laika gaitā atrod savu jomu, kurā kļūt par speciālistu, piemēram, karavīrs – glābējs, sakarnieks, nodaļas komandieris. Svarīgi saprast, kas vislabāk padodas, kur ir iespējama izaugsmei. Bieži vien izrādās, ka sievietes ir pacietīgākas un fiziski izturīgākas, tāpēc noteikti spēj turēt līdzi vīriem gandrīz jebkurā situācijā.

Ja jaunsargs vēlāk tiek iesaukt obligātajā militārajā dienestā, tad viņam noteikti vieglāk iziet cauri visām mācībām, jo par daudzām lietām, kas tiek mācītas obligātajā dienestā ir priekšstats.

Kāds ir Jaunsardzes uzdevums drošības nodrošināšanā?

Jaunsargu uzdevums ir rādīt piemēru pārējiem jauniešiem, būt atbildīgiem savas valsts pilsoņiem, palīdzēt līdzcilvēkiem ikdienas situācijās. Jaunsargs zinās, kā rīkoties ārkārtas situācijā, jo apgūst dzīvei nepieciešamās pamatprasmes, zinās, kā palīdzēt līdzcilvēkiem, kā sniegt gan praktisku, gan emocionālu atbalstu nestandarta situācijās.

Kādēļ jābūt disciplīnai?

Disciplīna parāda, ka cilvēks ir spējīgs sevi savākt, kontrolēt un dzīvo apzināti. Disciplīna ir svarīga ne tikai Jaunsardzes nodarbībās, bet arī ikdienā, piemēram, skolas solā. Tikai tāds jauniešs, kurš spēj gan Jaunsardzes nodarbībās, gan arī ārpus tām sevi kontrolēt, rīkoties pieklājīgi, adekvāti, var sevi saukt par īstu jaunsargu un būt piemērs citiem.

Kas ir lielākais disciplinārsods?

Ja pārkāpums ir ļoti nopietns un jaunsargs ir apdraudējis Jaunsardzes godu, ir pārkāpti ētikas kodeksa noteikumus, nodarījis pāri citam jaunsargam vai kādam citam, tad jaunsargu var atskaitīt no Jaunsardzes, ikdienā par maziem pārkāpumiem, kas lielākoties ir disciplīnas neievērošana, parasti tiek izpildīti dažādi sportiski vingrinājumi, lai nedaudz liktu padomāt par savu rīcību, tiek veiktas arī pārrunas ar instruktoru. Lielākoties visu vienmēr var mierīgi atrisināt un jaunsargs iemācās, kas ir rīcība, kas var novest pie nepatīkamām sekām.



PACIETĪBA



Ritvars JAKSONS

Sporta žurnālists un ultramaratonists Matīss Vecvagaris, kas ir arī viens no skrējiena Rīga – Valmiera 107 km rīkotājiem, šoruden labojis Latvijas rekordu 24 stundu skrējienā. Kas viņam palīdz izturēt tik ilgu un grūtu ceļu – vēlējāties noskaidrot intervijā.

Cik gadu Jūs jau nodarbojaties ar profesionālu skriešanu?

Neesmu profesionāls skrējējs, jo ar to nepelnu naudu. Taču skrienu aptuveni 15 gadus, no kuriem pēdējos četrus pēc trenera sastādīta iknedēļas plāna.

Kāds ir Jūsuprāt labākais Jūsu sniegums?

Vislabākais sniegums ir šis rudens, kad varēju diezgan vienmērīgi noskriet 24 stundu sacensībās. Pirmajās 12 stundās pieveicu 137 kilometrus, savukārt otrajās – 132. Pirms trim gadiem tāpat rudenī noskrēju Grieķijas vēsturisko 246 kilometru Spartatlonu ātrāk par 25 stundām, izcīnot 5.vietu, kas ir labākais Latvijas sasniegums šajā karstajā un nelīdzenaļā šosejas skrējienā, kur temperatūra pārsniedz 30 grādus. Toreiz Pandēmijā bija krietni vairāk laika treniņiem, taču šoreiz izdevās noskriet vēl labāk.

Kā jūtaties pēc Latvijas rekorda 24 h skrējienā labošanas?

Jūtos ļoti labi, jo daudziem ir radies lielāka interese par skriešanu un arī 24 stundu formātu. Esmu saņēmis jautājumus, kur atrast šādas sacensības. Tāpat ir palielinājusies skrējēju interese par iekļūšanu Latvijas izlasē startam nākamā gada pasaules čempionātā. Tādējādi ir sanācis motivēt citus vairāk trenēties un varbūt pārspēt jauno rekordu ātrāk nekā pēc 40 gadiem.

Kādi būtu Jūsu ieteikumi, lai labāk noskrietu garas distances?

Garajās distancēs svarīgi ir pieradināt organismu pie tā, kas plānots. Treniņos jāskrien vairākas stundas, jāēd veselīgi un jāiemācās uzņemt pārtiku arī skrienot. Jādomā par atpūtu un pietiekoši regulāru miegu. Vasarā mēdzu ne tikai skriet, bet arī braukt ar divriteni. Nedrīkst aizmirst par vingrošanu, jo jāatceras arī par muskuļiem, kas nepiedalās skriešanā, taču ilgajās stundās uz kājām palīdz saturēt stabilu ķermeni.

Kādām īpašībām jābūt labam sportistam?

Jābūt pacietīgiem un jāizdara apjomīgs mājasdarbs, lai sacensībās būtu vieglāk paveikt iecerēto. Tāpat ir jākrāj pieredze dažādās situācijās. Līdzīgi tas ir citos sporta veidos, mācībās un ikdienas dzīvē, kur gribam gūt panākumus vai piepildīt iecerētos sapņus.

Kādām īpašībām jābūt labam žurnālistam?

Žurnālistam ir jābūt labām latviešu valodas prasmēm un ikdienā daudz jālasa dažādi teksti, lai bagātinātu savu valodu. Jāizrāda interese par dažādām tēmām un jāmeklē kopsakarības notikumos visapkārt. Jāprot veidot tekstus neatkarīgi no tā, vai plānots darboties radio, televīzijā, interneta portālos, žurnālos, avīzēs, raidierakstos (podkāstos) vai kur citur.

Kur sportisti dabū naudu, un vai visam naudas ir pietiekami?

Sportisti strādā tāpat kā citi un par iekrājumiem brauc ceļojumos, ko apvieno ar dalību sacensībās. Ja pārējie cilvēki brauc atpūsties uz vietām, kuras ieteikuši draugi vai reklāmas, tad sportisti nonāk sacensībās. Tiesa, ikdiena ir jāpakārto treniņiem un kādu reizi jāatsakās no TV skatīšanās vai iešanas ballītes ar draugiem.

Kāda bija pieredze tiesāt skrējienā Rīga – Valmiera?

Skrējieni Rīga-Valmiera 107 km ir labdarības un šis aspekts dod papildus motivāciju ne tikai dalībniekiem trasē, bet arī organizatoriem pirms tam gatavojot pasākumu. 10 gadu laikā aizvadīti 11 skrējieni un iegūta pozitīva pieredze, jo tas viss ir darīts skriešanas draugu priekam. Viņi ir tie, kuri dod enerģiju neapstāties un turpināt iesākto. Ir redzams, kamdēļ mēs to darām. Skrējēji piesakās, visu ziemu trenējas un pavasarī ierodas, lai ar gandarījumu piepildītu savus nospraustos mērķus. Tas arī mani iedvesmo gatavoties savām nākamajām sacensībām.

Īsintervijas RĪDZE RUNĀ

Sagatavoja Marta VĒRDIŅA un Ritvars JAKSONS
KAS JUMS IR DROŠĪBA?

- Drošība, manuprāt, ir tādi apstākļi, kad cilvēks var justies mierīgs, viņu nekas neapdraud, visa dzīve un visi notikumi ir paredzami, kad tu apmēram zini, kas notiks šodien, kas notiks rīt, un tā tālāk. Drošība arī ir, teiksim, skolas kontekstā mēs to runājam – droši es justos, ja atnāktu uz darbu, un es saprastu, ka skolēni grib šodien kaut ko darīt, strādāt, ka man nav jāuztraucas, pēkšņi nav jāmaina kādi plāni, mani nodomi, un tā ir tā drošība, un arī tad, kad es zinu, ka mani bērni jūtas labi, un ir veseli, arī mani vecāki, nu tā ka neviens pret mani neizturas ne fiziski, ne emocionāli vardarbīgi.

- Drošība ir sajūta, kad sajūtos droša, neviens mani neapdraud, un labi jūtos.

- Ak dievs, es nezinu, es nezinu kā atbildēt. Jums kaut ko gudru vajag, es nevaru.

**ZELTA PILDSPALVA SK. AGRITAI.
APSVEICAM!!!!**



Ritvars JAKSONS

11. novembrī VEF kultūras pilī pasniedza Rīgas pilsētas gada balvas izglītībā "Zelta Pildspalva". Šajā notikumā sveica mūsu sociālo pedagoģi Agritu Ronē, kas ieguva vienu no balvām.

Pasākumā skolotājus sveica Rīgas mērs Vilnis Ķirsis, Izglītības, kultūras un sporta komitejas priekšsēdētāja Laima Geikina un Rīgas pašvaldības Izglītības, kultūras un sporta departamenta direktora pienākumu izpildītājs Ivars Balmanovskis. Šajā pasākumā laureātus apsveica arī mūziķi Jānis Šipkēvics Jr. un Reinis Sējāns. Ar smilšu mākslu visus pārsteidza Zane Pumpura-Prāmniece, kura ir A. Pumpura (eposa "Lāčplēsis" autora) mazmazmazmazmazmazmazmeita. Pasākumu vadīja LTV žurnālists Uģis Joksts.



MĒNEŠA SPĒLES



Šomēnes spēlēm jābūt saistītām ar Latviju! Tāpēc ir 2 spēles kuras ir veidotas mūsu tēvzemē. Spēles ir "Enlisted" un "Merchant of the skies".

"Enlisted" ir spēle kas ir veidota Latvijā netālajā 2021. gadā, un ir izpelņinjusies kritiķu uzslavas gan dažus noniecinājumus, kaut vai cilvēki uzskata to par vienu no labākajām WW2 spēlēm.

Spēle ir par 2. pasaules karu, kur tu esi armijā un vari izvēlēties vienus no galvenajiem 2. pasaules kara notikumiem: Cīņa par Berlīni, Normandijas kauja, Cīņa par Maskavu u. c.

Šo spēli populāru padarīja tās ideja: 2. pasaules karš.

"Merchant of the Skies" ir spēle, kur tu esi Gaisa kuģa kapteinis un arī tirgotājs! Dodies braucienā ar savu gaisa kuģi pa daudzām lidojošām pilsētām un tirgojies! Kas varētu būt labāk?

Par "Enlisted"

Cena - BEZMAKSAS

Kritiķu Vērtējums - 6.4/10

Spēlētāju Vērtējums - 10/10

DROŠI "Sērfo" internetā

Daudzi bērni mūsdienās "dzīvo" nevis Latvijā, bet internetā.....Bet, lai internetā varētu justies droši, jāievēro daži principi:

- 1)Nedod nevienam un neatstāj nekur savu personisko informāciju – vārdu, adresi, telefona numuru, skolu u.tml.!
- 2)Neatklāj nekādu privātu informāciju par sevi un saviem tuvākajiem cilvēkiem!
- 3)Neatklāj savus draugus (arī foto)!
- 4)Neliec internetā foto ar sevi tādās pozās un drēbēs, kas Tev vēlāk var radīt grūtības!
- 5)Neliec fotogrāfijas, kas ļauj noteikt Tavu dzīves vai atrašanās vietu!
- 6)Nedrīkst apstiprināt draugus un ielaisties sarunās ar nepazīstamiem cilvēkiem (pat viņiem ir bērna profila bilde)!
- 7)Izdomā drošas paroles! (Piemēram, G4r%e#5qA)
- 8)Pārbaudi, vai vietnes, kur informācija pirmoreiz publicēta, ir īstas!
- 9)Never vajā nezināmas ziņas!
- 10) Lejuplādē datus tikai no zināmām vietām!
- 11) Pārbaudi, kam esi pieslēdzies, ja nelieto, izslēdz WiFi un Bluetooth!
- 12) Lieto pretvīrusu programmas un ekrāna bloķēšanas programmas!
- 13) Nelieto internetu, kad nevajag (un lieto, kad vajag patiešām)!
- 14) Neapsaukājies un neuzbrūc citiem internetā!

Protams, svarīgo lietu sarakstā vienmēr augstāk par pareizu runāšanu ierindosies darišana. Bet pirms darīt, svarīgi ir saprast un tikai tad rīkoties !

KAS IR ILGTSPĒJA

Sk. Kristaps KAIRIS, speciāli RĪDZES ZIŅĀM

Kā ieliecina internetā atrodamā latviešu valodas skaidrojošā un sinonīmu vārdnīca – Tēzauris – "Ilgtspējība ir kāda subjekta vai sistēmas spēja radīt apstākļus ilgstoši, līdzsvarotai pašattīstībai un vienlaikus spēja neradīt apstākļus, kas veicina tās iznīkšanu vai pašsagrāvi."

No vārda "ilgtspēja" izriet jēdziens "ilgtspējīga attīstība" un, atbilstoši tam kā Apvienoto Nāciju organizācija jeb ANO ir vienojusies, ilgtspējīga attīstība ir attīstība, kas "apmierina mūsdienu vajadzības, neapdraudot nākamo paaudžu vajadzības".

Pastāv daudz dažādu viedokļu par to, ko tas nozīmē un kā ilgtspēja ir iespējams nodrošināt, tomēr viens ir skaidrs, pati ilgtspējas ideja ir radusies no ilgtspējīgas attīstības jēdziena, kuru plašāk sāka izmantot 1992. gadā Pasaules pirmajā Zemes samitā Rīodežaneiro. Tomēr jēdziens "ilgtspēja" vēsture ir daudz, aizstājot jēdzienu "noturīgs", piemēram, noturīga stratēģija."Ilgtspējīgs" lietot būtu vietā, ja runa ir par norisēm, kas dod iespēju apkārtējai videi un cilvēkiem kopumā kļūt vienlīdzīgākiem.

Pēdējo 50 gadu laikā pasaulē ir notikusi nepieredzēti strauja ekonomiskā izaugsme, kas saistīta ar nepieredzētu dabas resursu patēriņu šīs izaugsmes nodrošināšanai. Vienlaikus sabiedrības labklājības pieaugums notiek nevienlīdzīgi, ienākumu atšķirība starp bagātajiem un nabadzīgākajiem turpinot pieaugt. Rezultāts ir trīs būtiskākie sabiedrības izaicinājumi: klimata pārmaiņu mazināšana, dabas daudzveidības uzturēšana, līdzsvarota sabiedrības attīstība. Attiecīgi, par ilgtspējīgām var droši saukt tās aktivitātes, kas sekmē šo mērķu sasniegšanu.us.

Ilgtspējīgas attīstības mērķi ir globāli mērķi, ko Pasaules Ekonomikas forums izstrādāja, lai veicinātu ilgtspējīgu attīstību visā pasaulē, cīnīties un risināt jau iepriekš apskatītos sabiedrības izaicinājumus, ar ko saskaras mūsdienu pasaule:

1. mērķis – nabadzības izskaušana;
2. mērķis – bada izskaušana;
3. mērķis – veselīgas dzīves nodrošināšana un labklājības sekmēšana;
4. mērķis – iekļaujošas un kvalitatīvas izglītības nodrošināšana un mūžizglītības iespēju veicināšana;
5. mērķis – dzimumu līdztiesības panākšana;
6. mērķis – ūdens un sanitārijas pieejamības nodrošināšana;
7. mērķis – uzticamas, ilgtspējīgas un mūsdienīgas piekļuves nodrošināšana enerģijai;
8. mērķis – noturīgas, iekļaujošas un ilgtspējīgas ekonomikas izaugsmes veicināšana;
9. mērķis – noturīgas infrastruktūras veidošana;
10. mērķis – nevienlīdzības starp valstīm samazināšana;
11. mērķis – iekļaujošu, drošu, pielāgoties spējīgu un ilgtspējīgu apdzīvotu vietu izveide;
12. mērķis – ilgtspējīgu patēriņa paradumu nodrošināšana;
13. mērķis – pasākumu veikšana, lai cīnītos pret klimata pārmaiņām un to ietekmi;
14. mērķis – okeānu izmantošana, lai nodrošinātu jūras resursus ilgtspējīgu attīstību;
15. mērķis – sauszemes ekosistēmu ilgtspējīgas izmantošanas aizsargāšana, atjaunošana
16. mērķis – miermīlīgas un iekļaujošas sabiedrības ilgtspējīgas attīstības veicināšana;
17. mērķis – globālās partnerības ilgtspējīgas attīstības atjaunošana.

Atbilstoši Pasaules ekonomikas forumā plānotajam 2024.gadā ilgtspēja nu jau ir kļūstoša gan biznesā, gan dzīvesveidā. Biznesā par to runā kā par ESG aktivitātēm:

- * E – saimnieciskā darbība, kas veicina ekoloģisku mērķu sasniegšanu, to mēra ar resursu efektivitātes rādītājiem kā enerģijas, atjaunojamās enerģijas, izejvielu, ūdens vai zemes izmantošanu, atkritumu un siltumnīcefekta gāzu emisiju daudzumu, vai pēc darbības ietekmes uz bioloģisko daudzveidību vai ar materiālu aprites potenciālu;
 - * S – uzņēmumu ieguldījums, kas veicina sociālus mērķus, veicina nevienlīdzības novēršanu, sociālo integrāciju, labklājīgu nodarbinātību, darbs ar cilvēktiesību aizsardzību, arī datu drošību, ieguldījums cilvēkkapitālā, dažāda mēroga kopienās;
 - * G – uzņēmumi strādā saskaņā ar labu pārvaldības praksi, ievieš regulējumu, vada riskus, nodrošina darbības ētiku, pārskatāmību, pretkorupciju un to pašu sagada no saviem sadarbības partneriem.
- Piemēram, finanšu iestādes veicina ilgtspējīgu ekonomiju ar savu darbību nepieciešamos enerģijas resursus, nereti iestrādājot šos principus savas darbības pamatos ; finanšu pakalpojumus, tādos kā izdevīgāks kredīts tādu automašīnu iegādei, kas nepiesārņo apkārtējo vidi vai dara to ievērojami mazāk, nosacījumus pielāgot kredīts tādām mājokļa remontam, kas ļauj ekonomēt dzīvošanai nepieciešamos resursus, vai kredīts tam, lai ikviens pats varētu ražot dzīvošanai nepieciešamos resursus, piemēram energoresurs



