

Jelgavas 4.vidusskolas Ekoskolas pasākumu atskats





Mācāmies citādi dienas tēmas:
Klases tekstila mandala
Atkritumu otrās dzīves talismana
“Pud(el)inš” izveide
Putnu būrīša izveide
Atkritumu otrās dzīves talismana
“Pud(el)inš” izveide
Tiltu veidošana
Papīra gatavošana
Ilgspējīga domāšana. Resursu tālāka izmantošana.





Pagarini dzīvi grāmatai!

17. septembrī starpbrīžos pēc

3., 4. un 5. stundas nāc apvākot savu grāmatu pie lekciju zāles.

Līdzī jāņem neapvākotā mācību grāmata.

Pasākumu atbalsta un vada: Ekoskolas padomes skolēni, dizaina skolotāji, skolas bibliotekāres.

Skolas pasākumu laikā tiek veikta fotografēšana, filmēšana.
Materiāli tiek izmantoti pasākumu atpoguļošanai skolas tīmekļa vietnē un sociālo tīklu vietnēs.
Datu pārziņš: Jelgavas valdības iestādes izstrādātais iestādes "Jelgavas 4. vidusskola".
Adrese: Akmeņu iela 3, Jelgava, LV-3004



Pagarini dzīvi grāmatai!

Nedēļu iepriekš uz skolu varēja nests tapešu atgriezumus. Akcijas dienās tie skolēni, kuri nebija apvākojuši grāmatas, to varēja izdarīt. Šogad bija liels pieprasījums, tapešu pietrūka.

PLANĒTAI VAJAG VARŅUS!

Esi varonis – Izkustini skolu starpbrīžos!



Katru dienu pēc 3.stundas un 4. stundas starpbrīžos pulcēties pie atpūtas stūrīša.

Vide un veselīgs dzīvesveids

RĪCĪBAS DIENAS 2024

4.11. – 10.11.

ej.uz/erd24

Jelgavas 4. vidusskola

Organizē:  

Atbalsta:    

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas datiem 60–85% cilvēku pasaulē dzīvo mazkustīgu dzīvesveidu, padarot to par vienu no nopietnākajām, nepietiekami risinātajām mūsdienu veselības problēmām.

Ko organismam var nodarīt ilgstoša sēdēšana?

Lielāko dienas daļu pavadot statiskā pozā, esam pakļauti ar sēdēšanu saistītajām veselības problēmām.

Ilgstoši sēžot, tiek nospiesta kāju aizmugure, sēžas nervs, traucēta apasiņošana un limfas attece. Ķermenis parasti nespēj noturēt sevi pareizā pozīcijā, muskuļi pēc laika nogurst, kakls un pleci sagumst uz priekšu, rodas pārslodze kaklam un krūšu muskuļiem. Rodas sāpes gan muguras, gan plecu joslā un tiek saspiesti iekšējie orgāni, kas savukārt traucē to pilnvērtīgai funkcionēšanai.

Aktīviem cilvēkiem ir lielāka iespēja attīstīt veselīgu personību, bet tiem, kuri piekopj pārmēru sēdošu dzīvesveidu, var rasties gan dažādas veselības, gan psiholoģiskās problēmas.

Regulāras izkustēšanās pauzes būtu noderīgi ieviest arī skolās - starpbrīžos!



Rīcības dienas turpinās ar aktivitātēm starpbrīžos gan skolas gaitenēs, gan arī ārā sporta laukumā.

Arī šodien topā bija lecamauklas.

Dažs labs skolotājs arī šodien atcerējās bezrūpīgās bērnības dienas, kad pēcpusdienas tika pavadītas, izdomājot spēles un dzenoties pēc iedomātiem piedzīvojumiem. Visos laikos lecamaukla ir bijusi vienkārša, bet efektīvs sporta inventārs, kas palīdz ne tikai izklaidēties, bet arī uzlabot fizisko sagatavotību.

Kāpēc ir veselīgi lekt ar lecamauklu?

Lēcieni ar lecamauklu ir gan kā anaeroba, gan aerobā slodze. Lecot tiek trenēta sirds-asinsvadu sistēma, tiek uzlabota limfas cirkulācija audos.

Tikai dažas minūtes lēkšana ar lecamauklu var paātrināt sirdsdarbību, līdzīgi kā skriešana vai riteņbraukšana. Regulāra lēkšana ar lecamauklu var stiprināt sirdi, pazemināt asinsspiedienu un pat samazināt sirds un asinsvadu slimību risku.

Lecam pa vecam, lecam pa jaunam!

Starpbrīžos āra aktivitātēs šodien varēja iepazīties ar disku golfa improvizāciju - lidojošā šķīvīša mešanu vingrošanas riņķos.



DABASZINĀTŅU PRIEKŠMETU NEDĒĻA

APKĀRTĒJĀ VIDE UN VESELĪBA

13. - 17. JANVĀRIS

PIRMDIENA

Kahoot spēle par ekomarkējumu

Nāc pēc 3., 4., vai 5. stundas starpbrīžos spēlēt Kahoot par ekomarkējumiem. Jāņem līdzi mobilais telefons.

42. kabinetā spēlē piedalās 1.-4. klases.

49. kabinetā spēlē piedalās 5. - 12. klases.

OTRDIENA

Uzturvielas un vide

Meklē skolas gaitēnos QR kodu ar jautājumiem par uzturvielām un vidi. Noskenē kodu un atbildi uz jautājumiem.

TREŠDIENA

Mana veselība. Mana atbildība

Pēc 3. stundas starpbrīdī tiek aicināti visi (skolēni, skolotāji, skolas darbinieki) uzzināt, kāpēc ir kaitīgi smēķēt. Eksperimentu varēs vērot arī pie skolas galvenās ieejas Akmeņu ielā 1.

CETURTDIENA

Pārtikas piedevas

Meklē skolas gaitēnos QR kodu ar jautājumiem par pārtikas piedevām. Noskenē kodu un atbildi uz jautājumiem.

PIEKTDIENA

Rīta rosmē

Pikst. 8.10 skolas aktu zālē tiek aicināti visi (skolēni, skolotāji, skolas darbinieki) uz rīta rosmi.

UZDEVUMI KLASĒM NO 13. - 17. JANVĀRIM

- Savāc izlietotās baterijas un nodod tās skolotājam Ritmai Tauterei un Laurai Zikunovai (23. kab.).
- Klase izpilda darba lapu par enerģētisko vērtību. Darba lapu var saņemt 49. kabinetā pie skolotājas Ainas Pitrānes.
- Iesniegt līdz 17. janvārim, pikst. 13.00.
- Pikojes un uzdevini skolai dzimšanas dienā siltu sniega piku!

Ģeogrāfijas stundās būs iespēja veidot plakātus par piesārņojumu pasaulē. Dabaszinību stundās varēs eksperimentēt un rēķināt cukura daudzumu ēdienos un dzērienos. Būs arī citas dažādas interesantas aktivitātes. Labākie, precīzākie un aktīvākie saņems balvas. Visi tiek aicināti savākt makulatūru un nolikt to līdz 16. janvārim pie skolas sporta zāles.



Skolas pasākumu laikā tiek veikta fotografēšana, filmēšana. Materiāli tiek izmantoti pasākumu atspoguļošanai skolas tīmekļa vietnē un sociālo tīklu vietnēs. Datu pārziņis: Jelgavas valstspilsētas pašvaldības izglītības iestāde "Jelgavas 4. vidusskola" Adrese: Jelgava, Akmeņu 1, LV-3004



Jelgavas 4. vidusskola



Spēlēja Kahoot spēli par ekomarkējumiem.

Risināja uzdevumus par pārtikas piedevām un uzturvielām.

Savāca gandrīz 53 kg bateriju un 2 tonnas makulatūras.

Pedalījās rīta rosmē un pikojās.

Runāja par piesārņojumu apkārtējā vidē, jūrās un okeānos.

Ieraudzīja, kāpēc ir kaitīgi smēķēt.





«SASILDI SKOLU AR LABIEM VĀRDIEM!»

**SILTO DŽEMPERU
DIENA!**

17.FEBRUĀRĪ

TEV BŪS IESPĒJA UZ PLAKĀTA UZRAKSTĪT
LABUS VĀRDUS VAI NOVĒLĒJUMU SKOLAI.

LĪDZI NEM SAVUS RAKSTĀMPIEDERUMUS!
TIEKAMIES PĒC 3., 4. UN 5. STUNDAS
STARPBRĪŽOS
(ATPŪTĀS STŪRĪTĪ 2. STĀVĀ)!

4.
Jelgavas
vidusskola



Silto džemperu dienā skolā gaisa temperatūra sākumā tika samazināta līdz $+17^{\circ}$, bet, ņemot vērā, ka to nevarēja just, tad temperatūru samazināja līdz $+14^{\circ}$.

Pasākums Jelgavas ekoskolām

Esi varonis - saudzē dabu!

Jelgavas
4. vidusskolā

18.02.2025
plkst. 13.00



Jelgavas
4. vidusskola

Komandā 6 cilvēki no 5. – 9. klasēm.
Uz pasākumu jāsaņem vizītkarte
par savas skolas gada tēmu uz A2 lapas.



Saite uz publikāciju:

<https://www.jelgava.lv/jaunumi/jelgavas-ekoskolu-konkursa-uzvar-jelgavas-parlielupes-pamatskola/>

Jelgavas pilsētā starp ekoskolām nav bijuši nopietni pasākumi, tādēļ mūsu skola uzņēmās iniciatīvu rīkot šo konkursu.

Pirmo reizi aizvadīts Jelgavas 4. vidusskolas organizētais Jelgavas ekoskolu konkurss “Esi varonis – saudzē dabu” ar mērķi sekmēt sadarbību starp Jelgavas ekoskolām un attīstīt skolēnu izpratni par vides aizsardzības nozīmi. Sīkāk skatīties saitē.



Uzvaru izcīnīja Jelgavas Pārlielupes pamatskolas komanda, otro vietu ieguva mājinieki – Jelgavas 4. vidusskola, trešo vietu ieņēma Jelgavas 5. vidusskolas komanda, bet Jelgavas Tehnoloģiju vidusskolas pārstāvji ieguva Pateicību par dalību konkursā.





21. marts

**18.03. skolā pēc 4. un 5. stundas
starpbrīžos pie lekcijas zāles notiks
izzinošas aktivitāte no 1. līdz 12. klasei.
Precīzākajiem un aktīvākajiem būs
pārsteiguma balvas!**



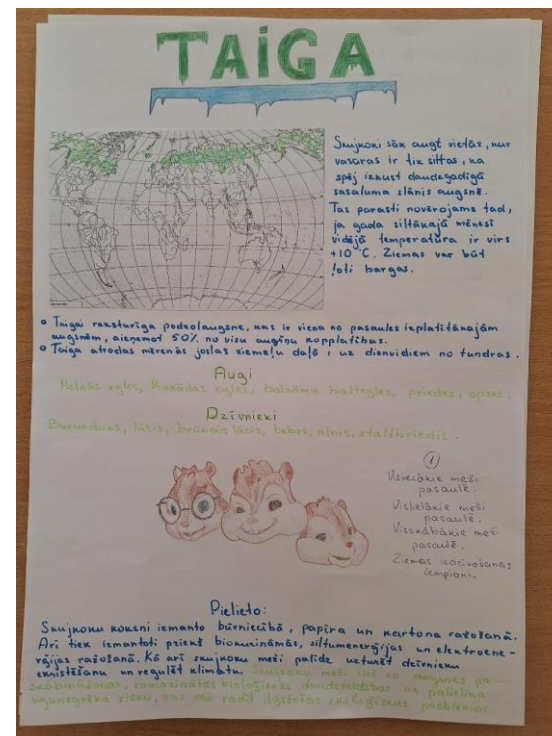
Skolas pasākumu laikā tiek veikta fotografēšana,
filmēšana.
Materiāli tiek izmantoti pasākumu atspoguļošanai skolas
tīmekļa vietnē un sociālo tīklu vietnēs.
Datu pārzinis: Jelgavas valstspilsētas pašvaldības izglītības
iestāde "Jelgavas 4. vidusskola"
Adrese: Jelgava, Akmeņu 1, LV 3004



Pasaules
ūdens
diena

22. marts

2025. gada 21. martā mūsu skolas vidusskolas komanda piedalīsies Pasaules ūdens dienas pasākumā "H2O MISJA", kas norisināsies Latvijas Biozinātņu un tehnoloģiju universitātē.



PASAULES MEŽA UN ŪDENS DIENAS

21.-22. MARTS 2025

Aktīvākās klases

4.e, 9. b, 3. b

Pateicība par piedalīšanos

9.a, 9.e, 11.a, 12.a, 12.b, 3.d, 4.d, 1.b, 5.a, 5.c

Latvijas Biozinātņu un tehnoloģiju universitātes Meža un vides
zinātņu fakultātes organizētajā pasākumā "H2O Misija"

12.b klases skolēni

Filips Malacanovs un Veronika Kotova

ieguva apļiecinājumu pilna laika studijām ārpus konkursa.

