

Latvijā jau vienpadsmito reizi norisināsies Karjeras nedēļa

No 16. līdz 20. oktobrim Latvijas skolās notiek Karjeras nedēļa, ko jau vienpadsmito reizi organizē Valsts izglītības attīstības aģentūra (VIAA) sadarbībā ar pilsētu un novadu izglītības iestādēm. Šogad Karjeras nedēļas tēma ir *Tavs prasmju portfelis*, aktualizējot dažādu prasmju nozīmi personīgajā un profesionālajā attīstībā.

Katrā no tematiskajām dienām skolēni varēs atklāt un attīstīt atšķirīgas prasmes. Noslēgumā visas iegūtās zināšanas katrai būs iespēja apkopot savā prasmju portfelī, kas šogad izvēlēts kā Karjeras nedēļas simbols. VIAA direktore Dita Traidās uzsvēr: – *Šī gada Karjeras nedēļas tematika cieši saistīta ar Eiropas Prasmju*

gadu, kurā aicinām pievērst uzmanību prasmju apguvei, veicinot konkurētspēju visdažādākajās jomās. Pasākumos aicina iesaistīties skolēnus, pedagogus un vecākus.

Šodien ar moto *Attīsti personīgās prasmes!* skolās norisinās pasākumi, lai pievērstu skolēnu uzmanību kognitīvo, sociālo un emocionālo prasmju lomai ikviens nozarei un profesijai, organizējot saliedēšanās un prāta spēles, erudīcijas konkursus un sportiskas aktivitātes. Rīt būs IT prasmju diena, kad skolēniem un profesionālās izglītības iestāžu audzēkņiem būs iespēja pārbaudīt un pilnveidot savas zināšanas šajā jomā. Aicinām jauniešus piedalīties Latvijā pirmajā IT eksāmenā skolām, ko

organizē Jauniešu programmēšanas un tehnoloģiju centrs, organizācija *She Can Do IT* un programmētāju skola *Codelex*. Eksāmenā varēs piedalīties gan individuāli, gan kopā ar klasi, kuras dalību reģistrē skolotājs. Īkviens skolēns varēs pārbaudīt zināšanas arī 19. un 20. oktobrī. Motivētākajiem jauniešiem pēc eksāmena izpildes būs iespēja iesaistīties programmēšanas izaicinājumā, lai cīnītos par vērtīgām balvām. Plašāka informācija par eksāmenu un izaicinājumu, kā arī reģistrēšanās saite – mājaslapā www.iteksamens.lv.

Ceturtdien ar moto *Iepazīsti profesionālās prasmes!* skolēni gūs priekšstatu par profesiju daudzveidību. Skolas organizēs vizītes profesionālās izglītības iestādēs

un uzņēmumos, arī uzņems to pārstāvju pie sevis. Izglītības iespēju un profesiju izzināšanai skolās iespējams izmantot interaktīvos materiālus, kas pieejami VIAA mājaslapas sadaļā *Karjeras nedēļa 2023*. Savukārt piektā dienā skolēni kopā ar pedagoģiem pārrunās nedēļas laikā iegūto informāciju par prasmēm un varēs izveidot savu prasmju portfeli, izmantojot VIAA sagatavoto materiālu.

Pasākuma aktualitātēm var sekot līdzi VIAA tīmekļa vietnes sadaļā *Karjeras nedēļa 2023*, Facebook un X (je) Twitter kontos gan *Tavai karjerai*, gan VIAA lapās.

Alise DEVJATAJEVA, VIAA Komunikācijas un programmu publicitātes nodaļas vecākā eksperte

Elektroierīces gaidīšanas režīmā ievērojami paaugstina elektrības rēķinus: patiesība vai mīts?

Viens no bieži popularizētiem elektrības taupīšanas ieteikumiem ir neatstāt elektroierīces iesprauastas kontaktligzdā, ja tās netiek lietotas, kā arī uzmanīties no gaidīšanas režīmiem, jo arī to laikā tiek patērieta elektrība. Taču, piemēram, jauno viedtālruņu ražotāji norāda, ka kontaktligzdās atstāti, taču nelietoti telefonu lādētāji elektrības rēķinu nepaaugstīnās. Kam taisnība? Atbildi uz vienu no biežāk dzirdētajiem elektrības taupīšanas ieteikumiem meklē skolēnu erudīcijas konkursa *FIZMLX Eksperiments* eksperti.



Kā pārbaudīt potenciālo ieguvumu?

Bieži lietotas ierīces nav ērti regulāri atvienot un atkal savienot ar kontaktligzdu, turklāt mūsdienu tehnoloģijas jau veidotas tā, lai tieši atvieglotu mūsu ikdienu un būtu darbināmas pat bez cilvēka klātbūtnes (piemēram, atstājam ieslēgtu rūteri, lai mājās būtu bezvadu internets, un puteklsūcēju-robotu varētu iedarbināt pirms atgriežamies mājās). Šādos gadījumos, lai lieki nesatrauktu sevi un pārliecinātos par kopējo elektrības patēriņu ierīču gaidīšanas režīmiem, var aplūkot elektrības piegādātāja sniegtā informāciju par elektrības patēriņu dažādās laikos. Salīdziniet laikus, kuros droši zināt – bijāt vai nebūjāt mājās, un vai kāda no ickārtām tika darbināta (piemēram, dodoties prom, tika ieslēgta veļas mašīna), vai ieslēgtas palika tikai ierīces gaidīšanas režīmā.

Vēl viens variants, kā pārbaudīt atsevišķu ierīču patēriņu, ir iegādāties energēģijas patēriņa mērītāju. Tas noderēs, arī lai izvērtētu, vai kāda no elektroierīcēm nepatēri vairāk elektrības nekā norāda ražotājs, un vai nav nepieciešams to apkopt vai pat nomainīt.

Mūsdiņīgs un ērts risinājums arīdzan ir viedās rozetes, kas ļauj ieslēgt un izslēgt tai pievienotās ierīces, izmantojot mobilajā tālrunī uzinstalētu aplikāciju, kā arī vienlaikus analizēt elektrības patēriņu.

Svarīgi zināt, ka tirgū parādās arī dažādi *brīnumlīdzekļi*, kas, pievienoti kontaktligzdām, sola ietaupīt lieko elektrību. Taču patiesībā šīs ierīces patēri vairāk elektrības nekā tās teorētiski varētu kompensēt no kontaktligzdās atstātām, taču nelietotām ierīcēm. Tādēļ eksperti iesaka mazāk palauties uz brīnummainiem elektrības taupīšanas palīgiem un vairāk izvērtēt savus pašreizejtos elektroierīču lietošanas paradumus. Iespējams, nelielas izmaiņas ikdienas ieradumos var radīt pamanāmas izmaiņas elektrības rēķinos.

Toms LĀCIS,
Elektrum Energoefektivitātes centra
eksperts

Impar florbolisti spēles arēnu nav atstājuši

Oktobris ir dažādu čempionātu sākums. Starts dots arī Rīgas atklātajam čempionātam florbolā, kurā piedalās mūsu komanda *BRGD/OC Limbaži/Impar*. Komandas sastāvā ir 15 florbolisti, kuri spēlēja *Impar/Limbaži* sastāvā un lielākoties iznesa spēles smagumu iepriekšējās spēlēs. Čempionātā pieteicās 14 komandu, kas 1. posmā aizvadījis vienu apli. 2. posmam kvalificēsies astoņas labākās. Tās turpinās cīņu par medaļām.

Aizvadītas jau divas spēļu kārtas. Mūsu komandas pirmie pretinieki bija *Restarts*. Konkurenti vairāk bija spiesti aizstāvēties, viņiem klājās grūti. Liekas, tā būs vājākā komanda čempionātā, tāpēc arī tās nosaukums. Spēle noslēdzās ar 33:3 limbažnieku labā. Pēc 1. trešdaļas tablo rādīja 8:1, pēc otrs – 21:2. Zīmīgi, ka rezultātu atklāja un pabeidza R. Ozola precīzie metieni. Pie rezultatīvītās punktiem tika 12 no 15 pieteiktais spēles dalībniekiem. Rezultatīvākais bija K. Šķēls – 11 (8+3), nedaudz atpalika T. Zonne – 10 (4+6), viņiem sekoja R. Dainis – 7 (4+3), B. Kalējs un R. Ozols – 6 (3+3), J. Justaments – 5 (3+2), E. Hammers – 5 (1+4), M. Černovs – 4 (2+2), G. Brīgis – 3 (3+0), R. Kurnigins un M. Venevics – 3 (1+2), N. Kviesis – 2 (0+1). Vienu rezultatīvu piespēle arī vārtsgaram E. Ošiņam. Mūsu komandā kā labākais spēlētājs tika nominēts V. Venevics.

Otrajā spēlē pretinieks bija daudz no pietnāks – FK *Ogre/VT Timber*, kas spēlē Latvijas 1. līgas čempionātā Austrumu grupā un deviņu komandu konkurencē atrodas 5. vietā. Spēle tika aizvadīta Rīgā, RVVG sporta zālē, kur spēles laukums ir mazāks nekā Limbažu hallē. Pirmajā trešdaļā pretinieki atdeva spēles iniciatīvu mūsējiem. Tomēr pirmie vārtus neguvām. 4. minūtē sākumā aizsargs klūdījās ar piespēli partnerim un pretinieks atklāja mača rezultātu – 0:1. Pēc nepilnas minūtes A. Mihailovs ar ieslīpu metienu no kreisās malas pārspēja ogreniešu vārtsargu ātrā pretuzbrukumā. Rezultatīva piespēle mūsu vārtsgaram A. Pukšītim. 8. minūtē M. Černova metienu vārtsargs gan atvairīja, taču pie atlecošās bumbiņas naskāks bija R. Dainis, un 2:1. Spiediens uz pretinieku vārtiem turpinājās. 13. minūtē pēc konkurentu metiena bumbiņa lēkāja netālu no mūsu vārtiem. Aizsargam neizdevās pa to trāpīt, bet ogrenietim gan, un 2:2. Tad, limbažniekiem uzbrūkot, R. Ozols veica piespēli no kreisās malas uz labo, kur sekmīgi metienu veica R. Dainis – 3:2. Pēc nepilnā trim minūtēm pēc I. Preisa piespēles ar ieslīpu metienu Ogres vārtsargam lika kapitulēt K. Šķēls – 4:2. Trešdaļas galotnē komandas pārsvars tika palielināts. Pēc R. Ozola piespēles no kreisās malas vārtu priekšā naskāks bija R. Dainis, un 5:2. Tas bija arī 1. trešdaļas rezultāts.

2. trešdaļā pretinieki centās būt drošāki, mēģinot pārņemt spēles iniciatīvu. Taču mūsējie to nedomāja atdot. Pēc J. Justamenta piespēles no kreisās malas K. Šķēls, metot no ļoti šaura leņķa, atkal bija pre-

cīzs – 6:2. Līdz nākamajam sekmīgajam metienam bija jāgaida pailgi. 33. minūtē K. Šķēls no pretinieka aizvārtē spēja atrast E. Hammeru, kura metiens bija neatvairāms, un 7:2. Ogres komandā notika vārtsargu maiņa. Taču arī viņam neizdevās ilgi palikt sausā. Pēc G. Brīga piespēles no labās malas gar vārtiem bumbiņas virzienu pielabojā E. Hammers, un 8:2. Ieguvuši solīdu pārvaru, limbažnieki aizsardzībā kļuva it kā paviršāki un par to tika sodīti. Nepilnā divu minūšu laikā pēc ogrēniešu pretuzbrukumiem bumbiņa trīs reizes pavesojās mūsu komandas vārtos. Trešdaļas galotnē labu sapratni uzbrukumā parādīja A. Mihailovs ar R. Ozolu, kurš bumbiņu triecā vārtos ar sitienu no gaisa, – 9:5.

Pēdējā trešdaļa komandām bija rezultatīvā. Pēc K. Šķēla vārtu priekšā atgādīkais bija E. Hammers, un 10:5. Arī pretinieki spēja atgādināt mūsu puišiem, ka prot spēlēt. Ogrēnieši divreiz iemeta bumbiņu mūsu rāmī – 10:7. Kļuva atkal nedaudz satraucoši, kaut arī mūsējie kontrolēja spēli. 49. minūtē no J. Justamenta piespēles K. Šķēls panāca 11:7. Taču priekši bija īsi. Pēc maza brūtīna jau 11:8. Tomēr limbažnieki visai drīz lika pretiniekam noprast, ka viņiem uz izglābšanos spēlē nav cerību. Sākumā pēc R. Ozola piespēles no kreisās malas vārtu priekšā tika atrasts M. Liepiņš, un 12:8. Pēc nepilnām 40 sekundēm R. Ozols no ogrēniešu aizvārtē spēja atrast R. Daini, kurš atkal spēja būt precīzs, – 13:8. Rezultatīvas bija arī mača pēdējās 10 minūtēs. K. Šķēls ar savu kārtējo metienu no labās malas parādīja Ogres komandai, cik bīstami tie ir. Atkal vārtu guvums, bet rezultatīva piespēle E. Hammeram – 14:8. Ogrēniešiem ar rezultatīvītāti 55. minūtēs sākumā izcēlās J. Trejakovs, kuram tie bija piektie gūtie vārti. Limbažnieki tomēr neļāva pretiniekam spēli beigt ar pozitīvām emocijām. Mūsējie arī bija *atriebīgi*. 58. minūtē bumbiņa vēl divreiz pavesojās konkurentu *būrī*. Sākumā to paveica K. Šķēls, kuram arī tas bija piektais vārtu guvums spēlē. Kasparam sekmīgi asistēja E. Hammers. Pēdējais vārtu guvums A. Mihailova kontā, kuram piespēli izdarīja R. Ozols. Gribas ar to teikt, ka Raitis tādā veidā pēcā pateicās Adrianam, kad viņam izdevās gūt efektīvāko vārtu guvumu spēlē. Tātad mūsējo uzvara ar 16:9. Pēc spēles *Impar* pārstāvīs I. Kūkulis apbalvoja mača labākos spēlētājus. Uzvarētāju komandā balvu saņēma R. Dainis. Komanda pēc šīs uzvaras turpināja atrasties čempionāta vadībā. Rezultatīvo spēlētāju saraksta augšgalā ir trīs mūsu komandas spēlētāji – K. Šķēls, R. Ozols un R. Dainis.

Daļu spēļu varēs redzēt tiešraidēs no sacensību vietas. Dažas notiks Limbažos. Spēles ierasti notiek piektā dienā vakaros. Par komandas līdzdalību čempionātā liels paldies OC *Limbaži*, kas sedz dalības maksu, un I. Kūkulim par jaunajiem spēles formastēriem komandai.

Dainis KRŪMS