

Nr. 10

PIEKTDIENA
2002.gada 13.septembris
CENA 1 PALDIES

"PASACIŅAS" PASAKA

Kā Vasariņa ar Rudentiņu satikās

Vasara lēnā garā gāja projām pa ceļu un satika Rudentiņu. Rudentiņš gribēja ar Vasariņu parotaļāties. Viņi taisīja no slapjām smiltīm dažādas figūriņas un ķēra kukainīšus, kurus iemitināja viņu uzceltajās mājiņās.

Te pēkšņi atlidoja runājošs papagailis un teica: "Es esmu pazaudējis savas mājas un ļoti gribu ēst un atpūsties. Vai Jūs man varētu palīdzēt?"

Rudens piedāvāja papagailītim pagulēt zem krāsainajām un jau nobirusajām kļavas lapām, bet Vasariņa piedāvāja vasaras saldo ābolīti un banāniņu. Papagailītis viņiem pateica: "Paldies."

Te, kur bijusi, kur ne, atlaidās papagailīša māmiņa un viņi abi laimīgi devās uz savām mājām. Papagailīša māmiņa Vasariņai un Rudentiņam sirsniģi pateicās.

Vasariņa teica draugam: "Nu arī man laiks doties projām. Paliec sveiks, Rudentiņ!"

Rudentiņš Vasarai atbildēja: "Arī tu paliec sveika! Es palikšu rotaļāties tepat, re, ar šo skaisto sienāzīti. Skat', viņš jau lec pie manis!"



5.grupas bērni un Viola



ZENTA, REINIS

"PASACIŅAS" VASARAS IMPREŠIJAS

- **Vilita**-augustā divas nedēļas baudīju rietumu dzīves veidu Vācijā, atpūtos Safari un Holivudas parkā.
- **Ineta** – baudīju sauli Vidzemes jūrmalā, pabiju Cēsu pilsētas svētkos.
- **Anita** – uzņēmu un pavadīju starptautiskā folkloras festivāla "Sudmalīņas" viesus - deju grupu no Kipras, kopā ar Liepas pagasta "Sadanci" dancoju Liepājā, Igaunijā, Cēsīs.
- **Daiga** – kursi, darbs, darbs, darbs, kursi...
- **Sarma** – baudīju saulaino vasaru, pabiju Āraišu ezerpilī, klausījos nakts koncertu "Ar mīlestības pinekļiem".
- **Sarmīte**- ravēju dārzu, biju ekskursijā uz Suntažiem, Lielvārdes muzejā un Salaspils botāniskajā dārzā.
- **Valentīna** – pabiju Latgalē un braucu pagasta organizētajā ekskursijā, esmu atpūsusies un izbaudījusi šo vasaru.
- **Viola**-mācījos kursus, kurus vadīja sociālie pedagogi no Francijas. Jaukā un karstā vasariņa bija priekš manis, ar mājas un dārza darbiņiem.
- **Taņa** – darbs dzina darbu.
- **Māra**- biju Ventspilī, kad atklāja apleznoto govju izstādi, rodeļu trasē Sabilē un Kuldīgā Rožupes alās. Piedalījos divās spartakiādēs un komanda ieguva trešās vietas.
- **Rīta**- braucu ekskursijās pa Kurzemi un Vidzemi. Pa nožēlu pie jūras biju tikai divas reizes. Tad vēl pabiju savās dzimtajās mājās Madonas pusē.
- **Inese**- biju Lietuvā. Izstaigāju Viļņas vecpilsētu un Kauņu. Tur bija tāds pats sausums un karstums.
- **Larisa** – vasarā strādāju un pelnīju naudiņu. Biju ekskursijā un arī pie jūras. Šovasar es visu paspēju.
- **Zinta**- es tepat pa Mūrmuižu. Noklausījos Skujas koncertu un noskatījos teātri "Muldēšanas svētki".
- **Daira**- remontēju dzīvokli. Jūrmalā teltīs pavadīju nakti, skatījos sporta zirgu sacensības Daliņos.
- **Agita**- ar ģimeni apceļojām Saaremas salu, remontējām dzīvokli. Šī bija piepildīta vasara.

RAŽAS LAIKS

Teika stāsta, ka senos laikos esot bijusi ļoti laba raža. Katrs stiebrs bijis noaudzis no augšas līdz lejai ar graudiem. Cilvēki nesapratuši, kur ražu likt, beidzot nolēmuši no labības taisīt tiltus. Dievs par to ļoti sadusmojies un negribējis vairs audzēt cilvēkiem labību. Beidzot Dievs tomēr apdomājies un sācis nobraucīt graudus no apakšas uz augšu. Bet Māra bijusi žēlīgāka un aizķērusi pašu stiebra galu ar roku. Tas palicis nenobraucīts. Tāpēc tagad vārpa ir tikai Māras sauļas garumā.

Senatnē ļaudis ticēja, ka pasauli ar tās veltēm dievi ir radījuši cilvēkam un tā dabiskajām vajadzībām. Gluži kaili mēs ierodamies šinī pasaulē, ar uzstājīgu brēcienu apliecinot, ka gribam saņemt. Mēs saņemam un saņemam katru mīļu brīdi, līdz pienāk mūsu aiziešanas laiks, kad dvēsele kaila kā atnākusi, dodas atpakaļ pie Dieva.

Mūsu dzīve ir mūsu reliģija un patiesākais no visiem mītiem. It kā nemanāmi mūsu ikdienas norises veido dzīves kopējo rituālu. Mēs esam tie, kas pļauj pašu rokām sēto. Rudens ir ražas laiks.

Lauku sētā tas ir nevaļas laiks, rudens darbu un ražas novākšanas laiks. Rudzu pļaujai seko kvieši, auzas un vispēdīgi mieži. Liela bija saimnieka laime un prieks, ja viņš savā labībā druvā atrada divžuburu vārpu – jumī. Divas vārpas viena stiebra galā ir rets dabas brīnums, tādēļ radās ticējums, ka jumis nes auglību, svētību un bagātību tā atradējam. Neparastus dabas "dvīņus" - kopā saaugušus ābolus, kartupeļus, sēnes vai citas dabas veltes – izdodas uziet biežāk. Ar savu formu un noslēpumainību tie sagādā prieku bērniem.

Četru nozīmīgāko gadskārtu svinamo dienu skaitā iekļaujas arī rudens saulstāvju diena. Tāpat kā pavasara Lielajā dienā arī rudenī pienāk laiks, kad nakts kļūst garāka par dienu un līdz ar to gaisma piekāpjas tumsas priekšā. Šo dienu sauc gan par Rudenājiem, par Apjumībām, gan Jumja dienu, gan arī Miķeļa dienu.

Rudens saulgriežu svinības ir gaismas godināšanas svētki, kuru pamatā ir Saules kulta tradīcijas. Astronomiskie rudens saulgrieži ir pārejas brīdis, kad gaismas un tumsas attiecības nonāk līdzsvarā – diena kļūst tikpat gara kā nakts. Saule, kuras lēkti un rieti gada laikā pārvietojas pa horizonta aploci, šinī dienā atkal (tāpat kā pavasara saulgriežos) aust tieši austrumos un riet tieši rietumos.

Rudens rudina ne tikai lapas, bet norūda arī garu. Šis gadalaiks ir skolotājs, kas stāsta par došanu. Rudens prot dot ar prieku, tādēļ viņa krātuve nekad nav tukša. Pavēro dabu rudenī! Nav nekā, ko tā nevarētu dot vai ko vēlētos paturēt. Daba ir dāsna, jo dot ir tikpat dabiski, kā saņemt, kā dzīvot.

Rudens, devējs, atnāk pie mums ar veltēm. Šis laiks, kā nojauzdams salnu un vītuma tuvumu, atmirdz daudzkrāsainā lapu un augļu krāšņumā. Piesaulē tup runcis un nesteidzīgi mazgā kažoku, zemu peld baltas mākoņu gubas, visa kā ir gana – daba sevi rudenī ir piepildījusi ar ražas smagumu un sātu. Kamēr nav atskrējies vējš un nolīcis rudens veltes Zemes mātei pie kājām, arī tu vari priecīgi uzplaukt kā daba rudenī. Ir pienācis laiks atsacīties no sulīgās vasaras dziņas, lai vērstos uz priekšu, uz piepildījumu, mieru.

Ineta

Materiāli no žurnāliem "Pirmsskolas izglītība", "Dziesmusvētki"

"PASACIŅĀS" ĪSZIŅĀS

- Vasarā bērnodārza telpās izguldinājām un paēdinājām 3 vasaras mākslas nometņu dalībniekus kopā ar 200 bērniem no visas Latvijas.
- 20.septembrī plkst. 15⁴⁵ notiks *vecāku kopsapulce* par dažādām aktuālām tēmām.
- 27. Septembrī plkst 10⁰⁰ aicinām Jūs, vecākus, vecvecākus un citus ģimenes locekļus, kopā ar mums izspēlēt *Miķeļdienas tirgu "PASACIŅĀ"*.

Aicinām Jūs laikus padomāt:

✓ Par "naudas kuli", tulkojumā – pupiņu maisu. Pupa būs Miķeļdienas tirgus naudiņa.

Kurss – 1 cūku pupa = 2 pupiņas;

✓ Par tirgojamo preci – āboliem vai bumbieriem, plūmēm, notīrītiem burkāniem, kāļiem, utt....

✓ Esiet atsaucīgi, izdomas bagāti, izsakiet savus priekšlikumus un idejas.

Lai mums izdodas!

"PASACIŅĀS" DARBIŅI SEPTEMBRĪ

- ✓ Atkalredzēšanās diena 02.09.
- ✓ Seminārs vecākiem PII "Sprīdītis"
"Vecāku loma izglītībā: kāpēc tā ir svarīga?"
/lektore no ASV/ plkst.14⁰⁰ 18.09.
- ✓ Seminārs *"Tēlotājdarbības nodarbību organizēšana pirmsskolas vecuma bērniem"*
/lektore S.Ķirse/ 19.09.
- ✓ Vecāku kopsapulce 20.09.
- ✓ "Mēs ieejam rudenī" –pārgājiens uz mežu 23.09.
- ✓ Bērnodārza pieņemšana 25.09.
- ✓ Seminārs "Dzīve starp vēlmēm un īstenību"
/lektore I.Kartupele/ 26.09.
- ✓ Miķeļdienas gadatirgus 27.09.

RŪDĪTAIS BĒRNS

Ko iesākt?

Ja bērns ir fiziski vesels un viņam nav nekādu hronisku slimību, speciāli imūnstimulējoši vitamīni viņam bez ārsta ieteikuma nav jālieto, spriež Bērnu slimnīcas Gaiļezers infekciju slimību nodaļas vadītāja, ārste Irēna Rinka, *"Uzskatu, vecāki pārspīlē, dažkārt liekot tos lietot pat cauru gadu. Ir normāli, ja bērns četras reizes gadā slimo ar augšējo elpceļu slimībām, un tas nav iemesls, lai lietotu imūnstimulatorus un polivitamīnus."*

Mazliet aukstuma...

Norūdišanos veicina jebkurš sporta veids, turklāt pietiekamu fizisko slodzi nodrošina arī deju pulciņi.

"Atvēsinoties – bet neatdziestot – palielinās leukocītu daudzums, un bērns kļūst izturīgāks pret saaukstēšanos un infekcijām," zinātniski pamato Normunds Limba, zinīgi piemetinot, ka *"jāsāk ar mammu pārtaisīšanu – lai beidz tos bērnus tuntuļot un pārāk saudzēt"*.

Kas sēž vēderā?

Slimošanu veicinās arī neveselīga un nepietiekama pārtika.

Ja mazulis patiešām ir slimīgs, daktare Rinka iesaka dabīgos līdzekļus – ja vien nav alerģijas pret bišu produktiem, vitamīnu vietā var lietot ziedputekšņu granulas, imunitātes uzlabošanai – bišu māšu pienu. Slimošanas sezonā bērniem var dot arī ķiploku tabletes.

"Smadzeņu barība ir skābeklis un glikoze. Glikoze no augļiem un medus, nevis no saldumiem," piebilst N.Limba.

Pārpublicēts no *Neatkarīgās Rīta Avīzes* pielikuma *Māja* 2002.g.29.augustā.

Audzināšana

Audzināt, audzināt bērnus – jau no paša sākuma tas nozīmē tos ēdināt, nodrošināt ar barību. Un īstenībā arī turpmāk tas ir galvenais – nodrošināt ar barību. Vienīgi jēdzienam "barība" laika gaitā arvien vairāk pieaug nozīmju skaits.

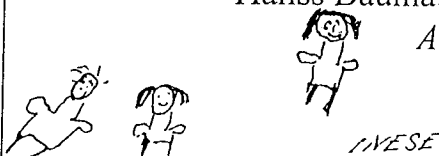
Bērniem ir jādod barība! Ne vien miesai, bet arī garam! Vai gan galdā ir arī cita maize, ne tikai kā maiznieka produkcija? Ļoti no svara ir tas, lai bērni iepazīstas ar lielajām cilvēciskajām vērtībām. Papildus visam citam, kas viņiem parasti jāiemācās, vispirms tomēr jāapgūst, kas ir mīlestība, tiesības, miers, draudzība, solidaritāte, respekts, atbildība.

Ir vecāki, kuri galveno uzmanību audzināšanā velta materiālajām vajadzībām. Pietiek, ja bērni ir veseli, labi mācās, iekārtojas labā darbā. Nabaga bērni! Cik daudz viņiem jāzaudē! Garīgā ziņā viņu barība ir ļoti trūcīga.

Pirmām kārtām bērniem nepieciešami spārnoti un ierosinoši stāsti. Stāsti, kuros viņi varētu smelties jaunas cerības pasaulē, kurā tik ļoti bieži rodas iemesls izmisumam!

Hanss Bauma. *Tavas sirds valoda.*

Atziņas katrai dienai.



"PASACIŅAS" ĪSZIŅAS

Oktohra mēnesī atsāksies pulciņu nodarbības, kurās par maksu Jūsu bērni papildus varēs attīstīt savas mākslinieciskās un radošās spējas.

☞ "Mazā mākslas skoliņa" darbosies pirmdienās no 15.15 un to vadīs Agita.

☞ "Pasaciņas" popgrupa darbosies otrdienās no 15.15. To vadīs Rita un viņai palīdzēs Ansis.

☞ Folkloras kopa "Pasaciņa" darbosies trešdienās no 15.15 un to vadīs Rita un Anita.

☞ Ritmikas pulciņš darbosies ceturtdienās no 15.15 un to vadīs Anita.

Jau laikus savas atvases varat pieteikt minētajos pulciņos pie grupu audzinātājam.

☞ **Atgādinājums:** vēl ir palikušas nenokārtotas saistības par pulciņu maksu pagājušajā mācību gadā.

- ☞ Redaktore – Ineta
- ☞ Korespondente – Sarma
- ☞ Datorsalikums – Anita

ĀBOLU UN BUMBIERU LAIKĀ

Latvijā nenogatavojas ne banāni, ne ananasi, ne apelsīni. Toties mums ir āboli un bumbieri, turklāt tik vitamīniem bagāti, kādu nav nevienā siltajā un eksotiskajā zemē.

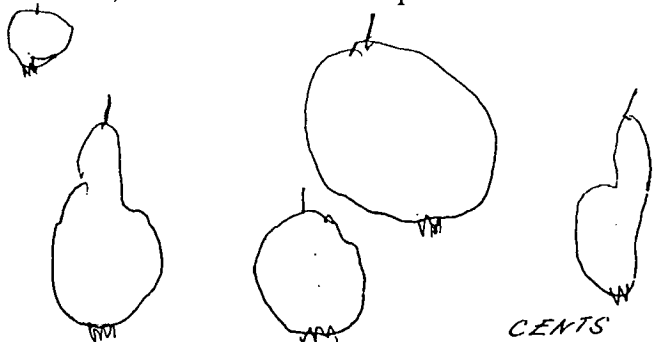
Uztura speciālisti atzīst, ka āboli ir vērtīgi un diētiski pārtikas produkti. Tā kā 100 gramos ābolu ir tikai 46 kilokalorijas, mīlojoties ar šiem augļiem, pie liekā svara netikt. Taču jāņem vērā, ka āboli veicina ēstgribu, un tas savukārt gan var būt par iemeslu, lai notiesātu kādu smalkmaizīti.

Ābolos ir vidēji 11,3 % cukuru un 0,7 % organisko skābju. Vairāk uz dienvidiem augušie āboli būs saldāki, ar mazāku organisko skābju daudzumu, bet bargākā klimatā augušiem āboliem savukārt vairāk vitamīnu. Tā kā Latvija nav dienvidu valsts, mūsu āboli ir vitamīnu pārpilni.

Arī bumbieri ir saldi augļi – tajos cukuru ir 10,7%. Vitamīnu gan nav tik daudz kā ābolos, tomēr arī bumbieros ir C vitamīns, nedaudz PP un B grupas vitamīni.

Āboli un bumbieri tāpat kā citi augļi jāēd svaigi. No āboliem var spiest sulu, kas, protams, ir daudz vērtīgāka nekā pirtā.

Ābols ir gards tāds, kāds tas ir, ar visu mizu, turklāt tieši pie miziņas ir koncentrējušās visas labās vielas, kas ābolā. Diemžēl turpat ir arī tās, kas nebūt nav vēlamas. Tāpēc, ja ābolus pārkat veikalā, jo īpaši ja tie ir importa, labāk tos nomizot. Mizas, ko organismam ir grūtāk pārstrādāt, arī veicina vēdera uzpūšanos.



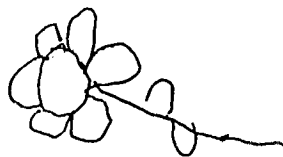
"PASACIŅAS" RECEPTES

CEPTI ĀBOLI

Āboliem izdobj serdīti, piepilda ar cukuru vai medu, uzber kanēli un šauj cepeškrāsnī. Drīz virtuvē sāks smaržot. Izceptu ābolu var izdekorēt ar saputotu krējumu vai arī ar saldējumu.

Aizgājušās vasaras jubilāres
AGITU un RITU

VĀRDA DIENĀ



*Māci mani, māmuliņa,
Divi lietas mūžiņai:
Naski darbus padarīt,
Lēti vārdus nesacīt.*

Tautas dziesma

Klaudiju 5.09.

Evu 12.09.

Santu 14.09.

Matīsu 21.09.

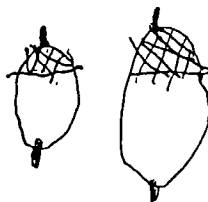
Māri 22.09.

Miķeli 29.09.

Mikušu 29.09.

Miku 29.09.

DZIMŠANAS DIENĀ



*Mazas mīļas asariņas
Šūpulī sabirušas...
Nebēdā, mans dēliņ,
Gan es tevi izauklēšu!*

*Gan es tevi saposīšu,
Pasaulē aizlaidīšu,
Gan tu mani pieminēsi,
Ļaužu ceļus staigādams.*

Ā.Elksne

Kristiānu Ivo 02.09.

Miķeli B. 12.09.

Mikusu Z. 29.09.

*Ar tevi vienmēr ir pavasars-
Kā tu no ziemas to nosargāsi?
It kā tevī kāds noklīdis saules stars
Būtu sev atradis mājas.*

Ā.Elksne

Dairu 04.09.

Anitu 16.09.

Silviju 29.09.

ĀBOLU UZPŪTENIS

200 g ābolu, 100 g cukura, 2 olu baltumi.

Ābolus cepeškrāsnī izcep, izberž caur sietu, pievieno cukuru un labi samaisa. Masu atdzesē un iecilā olas baltumu, tad visu puto stingrās putās.

Ēd ar putukrējumu vai pienu