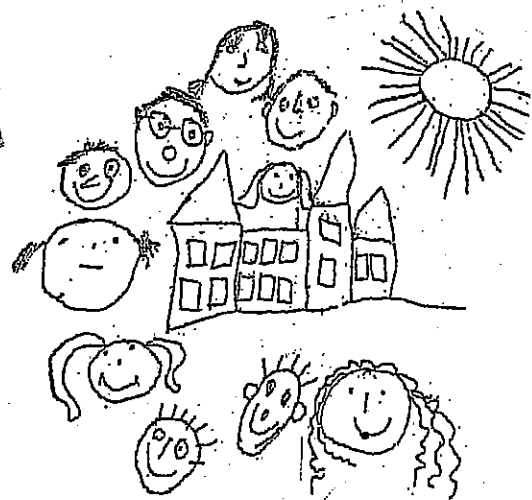


PASACIŅA

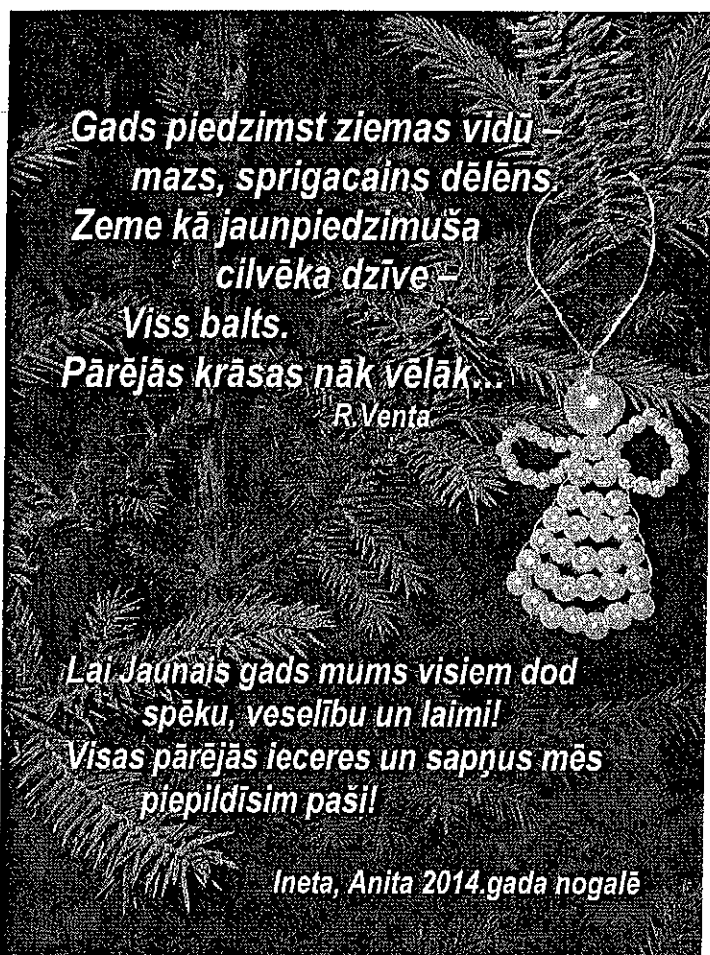


Nr.120 2014.gada decembrī

CENA: DIVI PALDIES

www.pasacina.beverina.lv

„PASACIŅAS” ĪSZIŅAS ❄️❄️❄️



Gads piedzimst ziemas vidū –
mazs, sprigacains dēlēns

Zeme kā jaunpiedzimuša
cilvēka dzīve –

Viss balts.

Pārējās krāsas nāk vēlāk...

R.Venta

Lai Jaunais gads mums visiem dod
spēku, veselību un laimi!

Visas pārējās ieceres un sapņus mēs
piepildīsim pašī!

Ineta, Anita 2014.gada nogalē

Ievas foto

Pulkstenis skaita minūtes, stundas. Un skaties - paiet nedēļas, mēneši. Un 2014.gads jau ir pagātne. Katram mums tas ir bijis citāds - ar prieku un skumjām, ar sasniegumiem un zaudējumiem, bet tas ir bijis mūsu.

Vai esam spējuši piepildīt savas ieceres un kaut nedaudz pārdrošo sapņu ir kļuvuši par īstenību? Veikums ir atkarīgs tikai no katra paša gribas un iecerētā nozīmīguma. Ja arī viss nav pilnībā izdevies, tad šajā gadā, nebaidīsimies sapņot par augstiem ideāliem un cēliem mērķiem. Mēs noteikti tos sasniegsim!

Ineta

„PASACIŅAS” ĪSZIŅAS ❄️❄️

✓ Piparkūku dienas ir viena no jaukākajām Ziemassvētku gaidīšanas tradīcijām „Pasaciņā”.

8.-9.decembris Pasacēniem pagāja rullējot mīklu, izspiežot formas, cepot un dekorējot piparkūkas. Smaržai ieplūstot telpās, uzlabojās garastāvoklis, dodot visiem svētku noskaņu!



Agitas foto

✓ „Pipars uz mēles!” Tiekamies visi pie Ziemassvētku eglītes piparkūku ballē!



Anitas teksts, Inetas foto

„PASACIŅAS” ĪSZIŅAS ❄️❄️❄️

✓ 5.decembrī PII „Pasaciņa” paši lielākie audzēkņi pēc Ralfa māmiņas Sanitas iniciatīvas, brauca uz teātra izrādi Valmierā Viestura vidusskolā, kur skolēnu teātris „Sprīdītis” izrādīja J.Švarca pasaku lugu „Sniega karaliene”.

Skaistas dekorācijas, interesanti tērpi, komponista V.Zilvera skanīgā mūzika, jauno aktieru neviltots sniegums, un protams, labā uzvara pār ļauno, mums sniedza patiesu baudījumu Ziemassvētku gaidīšanas laikā.

✍️ Agita

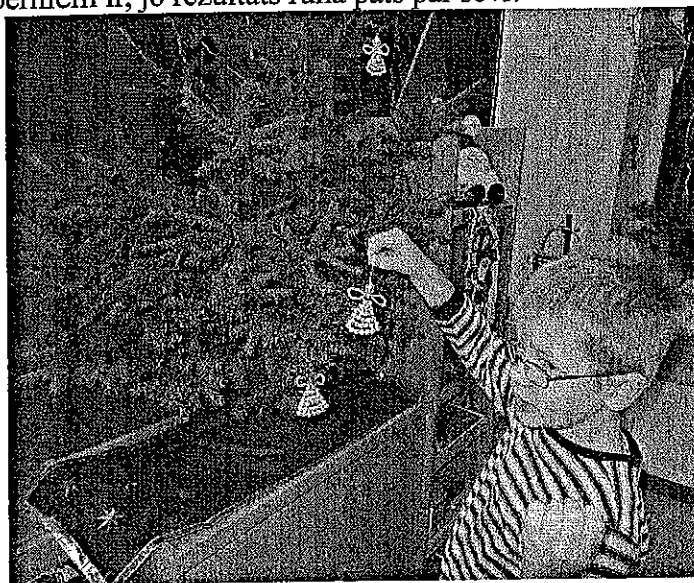
✓ Laiks pirms Ziemassvētkiem 5-gadīgo bērnu grupā ir bijis ļoti darbīgs – ir skatīta luga, ceptas un glazētas piparkūkas, veidoti logu dekorī, un posta grupiņas egle ar pašdarinātām rotām – eņģelišiem.

Vienā no decembra pēcpusdienām atvērās kārtējā darbnīca. Šoreiz – pārļošanas. To vadīt uzņēmās Annijas māmiņa Linda, talkā viņai nāca Elzas māmiņa Sanita.



Pārļošana ir viena no rotu darināšanas tehnikām. Šī tehnika ir pateicīga dažādu sīklietiņu darināšanai. Turklāt tā ir piemērota bērnu mazajiem pirkstiņiem.

Darbiņš prasīja lielu rūpību un pacietību un tā mūsu bērniem ir, jo rezultāts runā pats par sevi!



✍️ Inetas teksts, Ievas foto,

„PASACIŅAS” ĪSZIŅAS ❄️❄️❄️

✓ 19.decembrī visi Pasacēni bija ielūgti uz svētkiem Ledus pilī pie Ziemassvētku vecīša.

Izrādās, ka Ziemassvētku vecītim šogad traki spieduši zābaki un viņš nav varējis nekur doties. Tāpēc, lai svētki neizpaliktu, viņš ielūdzis visus pie sevis – bērnus, zaķus, kaķus, lelles, peles, rūķus, sniegpārslas, kazas, pīles, ezi, putnus, lapsu, lāci, sniegavīru un žagatu. Visi, kas atnāca rādīja Ziemassvētku vecītim, ko nu katrs māc – dziedāja, dejoja, gāja rotaļās, spēlēja skaņu rīkus, skaitīja skaitāmpantus.

Zaķi dancoja, spēlēja zvaniņus, sauca no meža citus zvērus un putnus, bēga no lapsiņas... Sniegpārslas dejoja, lidoja, līdz savēlās pikās un uzvēlās Sniegavīrs. Peles atnesa svētku galdam piparkūkas un miega spilvenus. Lelles un Kaķi nospēlēja un nodziedāja “Kaķu koncertu”. Rūķi ar lukturišiem izgaismoja tumsu un atnesa Vecītim dāvanā apsveikuma kartiņu un jaunus zābakus, lai citu gadu var atkal doties pie bērniem. Ezis atnesa ļoti lielu, skaistu sniegpārslu, bet bērni dejoja „Polku”.

Tad pēkšņi skaisto svētku vidū gaudodams ienāca vilks un gribēja apēst Ziemassvētku vecīti, jo viņš nebija uzaicinājis Vilku uz svētkiem. Tomēr viss beidzās labi. Noskaidrojās, ka Vilks sargādams mēnesi no zaķiem, ir skaļi gaudojis, bet Vecītis nodomājis, ka vilks ar savu gaudošanu tikai visus baida.

Vienīgais, kurš nogulēja visus svētkus, bija Lācis. Viņš tā arī nepamodās, tikai gulēja un skaļi krāca.

Svētku noslēgumā ar piparkūku, mandarīnu un eglu smaržām atnāca arī Ziemassvētki un tad nu visiem bija jādzied svētku dziesma “Dim, dim, dim... lieli svētki ziemelīm!”

LIELAIS PALDIES – Fredim par aparatūras apkalpošanu, Ansim Niedrītem par muzikālo pavadījumu, Elzas māmiņai par tamborētajām sniegpārslām eglītei, Agitai par sniegpārslu konstruēšanu, Silvijai par sniegpārslu zīmēšanu, visiem pārslu griezējiem un „Pagastmājas” zāles un eglītes dekorētājiem!

✍️ Žagata (mūzikas skolotāja Ieva)



Edgara Pelča foto

Jaungada apņemšanās

Sākot jaunu gadu pārskatām paveikto vecajā gadā un plānojam nākošo gadu. Dažs rakstiski, cits domās apņemas, ka jaunajā gadā kaut kādā veidā izmainīs savu dzīvi uz labo pusi (iemācīsies angļu valodu, apprecēsies/izšķirsies, atradīs/nomainīs darbu utt.). Par to, kā izvēlēties reāli sasniedzamus mērķus un kā tos īstenot, konsultē psiholoģe Anda Gaitniece-Putāne.

Jaungada atnākšana – labs atskaites punkts?

Gada beigas ir laika posms, kas tā vien mudina savilkt savu mērķu bilanci, jo nereti pārņem sajūta, ka kaut kāds posms dzīvē ir beidzies un atkal sāksies jauns. Un tad notiek izvērtēšana – kas izdarīts, kas ir pusceļā un ko vispār nav izdevies realizēt. Šāda analīze ir ļoti svētīga, jo ievieš skaidrību. Varam izvērtēt, cik mūsu mērķi ir bijuši reāli (varbūt gribēju viena gada laikā perfekti iemācīties japāņu valodu), vai tie nav bijuši atkarīgi tikai no veiksmes vai citu labvēlības (gribēju iegūt titulu «Mis Universitāte») un vai tie galu galā saskan ar mūsu pašu motivāciju (gribēju iet vingrot, bet kaut kā nesanāca).

Būtiski šo izvērtēšanu veikt mierīgi, skaidru galvu un bez sevis šaustīšanas. Tikai tad, kad ir skaidrība par esošo situāciju, varam atkal izvirzīt jaunus mērķus un jaunu apņemšanos.

Populārākās apņemšanās:

- saistītas ar veselības saglabāšanu, veselīgu dzīvesveidu – nomest svaru, atmet smēķēšanu/dzeršanu, nodarboties ar sportu, mainīt ēšanas paradumus;
- saistītas ar finansēm – atrast labāku darbu, būt taupīgākam, atdot parādus, nodarboties ar labdarību;
- saistītas ar kaut kā jauna apgūšanu – nolikt tiesības, apgūt svešvalodu, aizbraukt ceļojumā;
- saistītas ar personisko dzīvi – vairāk laika veltīt sev/tuviniekiem un draugiem, mazāk uztraukties, būt iecietīgākam un saprotošākam.

Jāvēlas sasniegt savus, nevis citu mērķus

Kad mēs kaut ko vēlamies, ir jābūt skaidrībai – vai es to patiešām vēlos, vai tas saistās ar manām vajadzībām, vai arī es tikai domāju, ka to vēlos (man šķiet, ka tā vajadzētu, jo tas ir vajadzīgs manai karjerai). Mūsu mērķi tikpat labi var izrādīties aizgūti no citu idejām, vēlmēm un sapņiem, tātad tie var nebūt mūsu mērķi. Tie arī parasti ir tie mērķi, kas *buksē*, tiek sasniegti ar lielām grūtībām (un beigās nesniedz īstu gandarījumu un pat rada iztukšotības sajūtu) vai vispār netiek sasniegti, un tad, protams, ir vilšanās. Tāpēc ir jābūt saviem mērķiem, jo jābūt kaut kādai programmai, vīzijai (saucam to, kā gribam), kas mūs iedvesmo pilnveidoties un kaut ko darīt, bet šiem mērķiem ir jāsakrīt ar mūsu vajadzībām un vēlmēm.

Tas, ka mērķi ir pilnībā mani, vienmēr rada pozitīvas izjūtas, turklāt tādā situācijā mūsu organismā izdalās

seratonīns, kas savukārt izdala citu hormonu, melatonīnu, ko mēdz dēvēt arī par jaunības hormonu, jo tas ietekmē ādas šūnu atjaunošanos. Savukārt, kad mērķi ir domāti citiem vai tikai daļēji sev (līdz galam tos nevar izjust kā savus), mēs piedzīvojam virkni negatīvu izjūtu. Savi mērķi aktivizē iekšējās jaunības enerģiju.

Sapņi un mērķi nav viens un tas pats

Reizēm cilvēki jautā mērķus ar sapņiem. Ja es vēlos sev interesantu dzīvi, bet nekonkretizēju, ko man nozīmē interesanta dzīve, tas paliek sapņa līmenī. Sapnis ir kaut kas nekonkrēts, ļoti vispārīgs, tas parasti arī paliek neiemiesots reālajā dzīvē tikmēr, kamēr neradām tam konkrētas aprises, nepadarām to par mērķi (līdzīgi kā ar biznesa ideju, kas tiek konkretizēta ar biznesa plāna palīdzību).

Tātad – pirmkārt, jānoformulē, ka interesanta dzīve manā izpratnē, piemēram, ir ballītes ar draugiem un ceļojumi; otrkārt, jāizlemj, ka manai labsajūtai ballītes vēlamas reizi mēnesī un ceļojumi – divas reizes gadā; treškārt, jāizlemj, kāda veida ballītes gribu organizēt un uz kuru zemi vēlos aizbraukt; ceturtkārt, jāapzinās savi resursi un jāsaprot, ka pie sevis draugus varēšu aicināt pāra mēnešos, bet nepāra mēnešos būs pašai jāuzprasās ciemos, un vienu ceļojumu varēšu atļauties uz kādu citu valsti, bet viens man būs jāplāno pa dzimto zemi. Tātad ir jāveido plāns, jādara un jāvēro, kā lietas realizējas un kā tas mums liek justies.


Kā vēl vairāk pietuvoties mērķim

Dažādās aptaujās respondenti vairumā gadījumu atzīst, ka Jaungada apņemšanās piepildījusies apmēram tikai 10–12 % apjomā. Ko varētu darīt, lai apņemšanās piepildītos?

Līdzko uzņemtos atbildību par savu mērķi, kas ir saskaņā ar manām vajadzībām un vēlmēm, rodas enerģija. Kad pieņemu skaidru lēmumu, ka tas man patiešām ir nepieciešams un es to vēlos, uzreiz ķeros tam klāt un neko neatlieku vai arī nospraužu konkrētus termiņus. Piemēram, ja saprotu, ka no sirds vēlos mainīt kādu savu uzvedības veidu vai rakstura iezīmi, katru dienu kaut ko daru lietas labā.

Svarīgi ir katru dienu arī godīgi izanalizēt, kā šajā procesā veicas, un pieņemt, ka izmaiņas notiek pa maziem soliņiem. Tad, kad tiek svinēta uzvara kādā vienā, kaut vai ne tik nozīmīgā, situācijā, tas vairo drosmi spert nākamo soli jau sarežģītākās situācijās. Tikai tās izmaiņas, kas mūsu personībā notiek pamazām, bet neatlaidīgi, ir uz palikšanu.

Ir tāds teiciens: «Jo tu vairāk atļausies vēlēties, jo potenciāli vairāk arī saņemsi.» Psiholoģes vēlējums, nākamo gadu sagaidot, ir: «Atļaujies vēlēties, nospraud mērķus, un varbūt galvenais mērķis šogad varētu būt saprast un noformulēt, ko mēs paši no sirds vēlamies un kas mums ir nepieciešams.»

 <http://calis.delfi.lv/spogulis/psihologija/passajuta/jaungada-apnemšanas/>

Laimi vēlam! ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

❄️ 5. grupiņas darbinieku vēlējums saviem kolēģiem, audzēkņiem un viņu vecākiem Jaunajā gadā:

366 priecīgus rītus un mīļus vakarus,
52 daudzsološas nedēļas,
12 pārvērtību pilnus mēnešus un
4 lieliskus gadalaikus!

❄️ Tik baltam būt kā sniegam –

Apsegt, sildīt un mierināt,
Dienu ceļus, rūpju izdangātus
Ar baltu mīlestību kelāt...

Gaišas domas lai stiprina mūs un iedvesmo
apkārtējos!

Samanta, Ērika, Elīna

❄️ Lai varam no jauna

katru dienu kā pirmoreiz
cerēt, mīlēt un smiet,
un atkal pret sauli iet,
krietnus darbus darīt
un sirds vārdus pasacīt...

/M. Čaklais/

Vēl 4. grupiņas kolēģi

SVEICAM! ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

Kaut kur ziema atver savas dārgumu tīnes,
Pārcilā sarmas lakatus, puteņa šalles,
Iešuj lāsteku pogas sniega kažokam mīkstum.
Un tad...

Liegas dūnas noslīd uz egles zaļajiem pleciem,
Un rāmā mierā norimst drebošā sirds.
Par dzidriem sidraba zvaniem kļūst čiekuri brūnie,
Vējš baltā eglē baltu vijoli spēlē...

(Guna Kranciņa)



DZIMŠANAS DIENĀ

ADRIJU LĀCI	11.01.
ERNESTU OSTAPKO	15.01.
SINDIJU KRIEVIŅU	16.01.
DAIGU ŠMITI	30.01.
LINDU BUKU	31.01.



VĀRDA DIENĀ

TATJANU	10.01.
ROBIJU	14.01.
ROBERTU	14.01.
KRIŠU	24.01.
TĪNU	30.01.
VALENTĪNU	30.01.

„PASACIŅAS” PALDIES ❄️❄️❄️

❄️ 2. grupiņas PALDIES *Andra tētīm* par kuplo eglīti!

❄️ 3. grupiņas bērni un darbinieki LIELO PALDIES teic:

- *Kristiāna tētīm* par eglīti!
- *Jāzepa māmiņai* par pašas gatavoto piparkūku mīklu un piparkūku garnēšanu!
- *Alekša ģimenei* par pirkstīnlellīšu kolekcijas papildinājumu ar 28 lellītēm, par pašu gatavotajām eglīšu rotām grupiņas bērniem un pedagogiem!

❄️ 4. grupas bērnu PALDIES *Maira tētīm* par eglītes sagādāšanu!

❄️ 5. grupas LIELAIS PALDIES:

- *Ralfa māmiņai* par iespēju apmeklēt teātra izrādi;
- *Kates māmiņai* par eglīti;
- *Elzas māmiņai* par piparkūku darinājumiem, par sveču krāsošanu!

❄️ 6. grupa PALDIES saka:

- *Kleitas māmiņai* par piparkūku mīklu un rotājumiem;
- *Kates māmiņai* par eglīti!

„PASACIŅAS” darbiņi janvārī

❄️ Gaidām sniegu un ja ir, tad ceļam sniega pilsētas – zīmējam, projektējam, ceļam, apdzīvojam...

❄️ Turpinās akcijas:

Vācam makulatūru!

Vācam izlietotās baterijas!

❄️ Seminārs izglītības iestāžu vadītājiem

13.01. plkst. 10.00

❄️ *Mēs esam muzikanti, kas nāk no Mūrmuižas!* – Pasaciņas bijušo audzēkņu, tagadējo Valmieras mūzikas skolas skolēnu koncerts 15.01.

❄️ *Es un Tu kopā sniegā!* – sporta izpriecās Pasaules sniega dienā 16.01.

❄️ *Bērni un sniegs* – zīmējumu, aplikāciju un citādu darbiņu iesniegšana, izvērtēšana, izsūtīšana Latvijas Slēpošanas Savienības izsludinātajam konkursam

❄️ Iestādes padomes sēde 28.01. plkst. 16.30

✍️ Redaktore - Ineta

✂️ Iespieddarbi - Anita