

PASACINA

Nr.121 2015.gada janvārī

CENA: DIVI PALDIES

www.pasacina.beverina.lv

„PASACIŅAS” ĪSZIŅAS ❄️❄️

✓ 15.janvārī PII „Pasaciņa” notika koncerts “Mēs esam muzikanti, kas nāk no Mūrmuižas!”

Šis koncerts mazajiem un lielajiem Pasacēņiem sagādāja īpašu prieku, jo koncertā spēlēja bijušie PII ”Pasaciņa” audzēkņi, kuri nu jau izauguši un iet skolā, un apmeklē arī mūzikas skolu.

Ar klavierspēli mūs iepriecināja Arta Straumīte, Linda Krapāne, Dāvis Mežulis, Toms Cīrulis, Niks Kevins Markitāns un Daniela Gulbe, trombonu spēlēja Dāvids Ipatovs, bet eifoniju dzirdējām Jēkaba Pikšēna izpildījumā. Noklausījāties arī vairākas solo dziesmas, ko dziedāja Reds Šmits un Daniela Gulbe.

Pašiem mazākajiem klausītājiem īpaši interesanti bija tas, ka daudzas melodijas bija atpazīstamas un tās varēja dungot līdzī - *Aijā žūžū; Kas dārzā; Kaķīt's kurmi dancināja; Stāvēju dziedāju; Ai, sunīši, nerejat; Aijā, Ancīt, aijā.*

Kā minēja PII „Pasaciņa” vadītāja koncerta noslēgumā, tā Pasacēņi mācās apgūt prasmi klausīties nopietnu mūziku un mācās uzvedību šādos koncertos.

Paldies drosmīgajiem un talantīgajiem priekšnesumu sniedzējiem un viņu vecākiem par atsaucību!

✍️ Muzikālā audzinātāja Ieva

Mūrmuižas muzikanti...



Inetas foto

„PASACIŅAS” ĪSZIŅAS ❄️❄️

✓ Štā gada janvārī atkal tika rīkota Pasaules Sniega diena, un tai veltītie pasākumi notika daudzviet Latvijā.

Pasaules Sniega dienas organizēšana jau kļuvusi par labu tradīciju, un visā pasaulē un arī mūsu valstī tā notika jau ceturto gadu pēc kārtas. Pasaules Sniega dienas mērķis ir dot iespēju bērniem un arī viņu vecākiem pārliecināties, ka aktivitātes uz sniega var kļūt par viņu ikdienu, kas sniedz pozitīvas emocijas un nodrošina veselīgu dzīvesveidu. PII „Pasaciņa” atsaucās Beverīnas novada sporta dzīves organizētāju aicinājumam atzīmēt šos sniega svētkus.

Mūrmuižā, piektdien, 16.janvārī, temperatūra bija “plusos”, plāna tikko saskatāma sniega sega zem kuras ir ūdens, tāpēc... Pasacēņi ieradās mūzikas zālē uz muzikāli sportisku pasākumu „Sniegs bija, sniegs būs!”

Uzdevumus Pasaules Sniega dienai skolotājas Anita un Ieva bija sagatavojušas atbilstoši katras grupiņas bērnu vecuma posmam. Sportisko rotaļu un izpriecu mērķis bija kopā ar bērniem atcerēties dažādos ziemas sporta veidus un vingrināties tos imitēt.

Katrs sniega svētku dalībnieks saņēma piemiņai karodziņu un Apliecinājumu par dalību Pasaules Sniega dienā, un deva solījumu visus vingrinājumus kopīgi atkārtot sniegotā vidē.



✍️ Anitas teksts, Ineses foto

„PASACIŅAS” TĒMA ❄️❄️❄️❄️

Ārsta ieteikumi: Kā bērnu pasargāt no saaukstēšanās

Četrus gadalaikus maiņa, kaut piedzīvota ik gadu, joprojām sagādā mūsu organismam pamatīgu pārbaudījumu. Padomus, kā izvairīties no saaukstēšanās un kā ārstēties, sniedz pediatre, bērnu pneimonoloģe dr. Renāte Snipe.

Kādus profilaktiskos līdzekļus lietot, lai pasargātu sevi no saaukstēšanās?

Pirmkārt, ir jārūdās. Ir zinātniski apstiprināts, ka bērnam ir būtiski pavadīt vasaru ārpus pilsētas, svaigā gaisā un regulāri sportot, lai stiprinātu imunitāti. Vasarā ir jāstaigā ar basām kājām, daudz jāpeldas. Rudenī savukārt jāēd visi svaigie dārzeņi un augļi, jādzēr svaigas sulas, kas ir galvenais vitamīnu avots. Es aizstāvu uzskatu, ka bērniem ir jāēd gaļa. Tāpat jāseko līdzi, lai uzturs būtu sabalansēts. Multivitamīnu kompleksu lietošana ir lieka, jo visu nepieciešamo var pilnvērtīgi uzņemt ar dabisku, veselīgu pārtiku. Vienīgais vitamīns, ko var lietot papildus, ir D3, kas mūsu platumā grādos trūkst, īpaši gada tumšajos mēnešos. Imūno sistēmu ļoti labi palīdz stiprināt ķiploks. Medus un citi bišu produkti ir vērtīgi kā imunitātes nostiprinātāji, bet ziemā bieži izraisa alerģiskas reakcijas, sevišķi bērniem līdz 3 gadu vecumam. Tādēļ šo produktu lietošanu maziem bērniem nevar īpaši rekomendēt. Imūnsistēmas stiprināšanai kā palīg līdzekli var lietot kādu homeopātisku preparātu, taču tas prasa ievērot striktu lietošanas grafiku un ne vienmēr sniedz gaidīto efektu.

Kā operatīvi reaģēt uz pirmajiem bērna saaukstēšanās simptomiem?

Ja ir gadījies nosalt vai ilgāku laiku staigāt ar slapjām kājām, var iedzert trieciendevu C vitamīna. Tomēr šajā situācijā vislabāk palīdzēs karsta vanna vai kāju sildīšana karstā ūdenī. Jāsaprot, ka pat labākā mamma pasaulē, darot visu iespējamo, nevarēs vienmēr bērnu pasargāt no saaukstēšanās. Pirmkārt, saaukstēšanās ir vīrusu slimība, ko izraisa vairāki simti vīrusu. To sauc par saaukstēšanos tādēļ, ka šī slimība aktivizējas, kad mūsu ķermenis kaut nedaudz atdziest un vīrusi, kas atrodas augšējo elpošanas ceļu gļotādā, savairojas un izsauc slimības simptomus. Cilvēks var pārslimot elpceļu vīrusu infekcijas vairākas reizes gadā. Bērni, kuri ir ciešā saskarsmē ar citiem bērniem un kuriem nav tik attīstīta imūnsistēmas spēja cīnīties ar vīrusu infekcijām, var saaukstēties pat septiņas līdz desmit reizes gadā. Saaukstēšanos izraisa vairāku faktoru kopums, un ir grūti no tās izvairīties pavisam.

Kādus saaukstēšanās ārstniecības līdzekļus izvēlēties?

Kā tautā saka – ja saaukstēšanos neārstē, tā pāriet pēc nedēļas, ja ārstē – pēc septiņām dienām. Nav medikamentu, kuru iedarbība pret vīrusu infekcijām būtu pārlicinoša. Svarīgākais pie saaukstēšanās ir lietot daudz šķidrums un atpūsties. Ideālā gadījumā jādzēr

„PASACIŅAS” TĒMA ❄️❄️❄️❄️

minerālūdens istabas temperatūrā. Ja bērns vairs nevēlas dzert minerālūdeni, var atļaut dzert arī sulas un limonādes, svarīgākais ir uzņemt daudz šķidrums (kā minimums 1,5–2 l diennaktī). Ja iesnas, kakla sāpes vai klepus ir pārāk traucējoši, var lietot atsevišķus simptomus mazinošus līdzekļus.

Kādreiz tika uzskatīts, ka paaugstināta temperatūra ir jāpazemina, jo tā var bojāt centrālo nervu sistēmu, tādēļ medikamentus deva pie 38,5 grādu temperatūras. Šobrīd temperatūru pazeminošos līdzekļus rekomendē dot tad, ja bērns patiešām jūtas slikti paaugstinātās temperatūras dēļ. Jāatceras, ka temperatūru pazeminošie līdzekļi neārstē, tikai novērš simptomus.

<http://www.apollo.lv/zinas/arsta-ieteikumi-ka-bernu-pasargat-no-saaukstesanas/632453>

„PASACIŅAS” ĪSZIŅAS ❄️❄️

✓ 28.janvārī uz kārtējo sēdi sanāca Iestādes Padome.

Iestādes vadītāja klātesošos informēja par paveikto un par plānotajiem pasākumiem tuvākajā laikā.

Padomes locekļi apsprieda darba plānu tuvākajam laikam un pārrunāja vecāku līdzdalības iespējas sekojošos pasākumos:

• Spēlējam teātri! – 18.februārī

Aicinājums visiem vecākiem:

Esiet atsaucīgi, sniedziet idejas iestudējuma veidošanā. Apgūstiet lomas un spēlējiet teātri tā, lai Jūsu bērniem un Jums pašiem ir prieks!

• Putnu dienas Pasaciņā marta sākumā

Aicinājums tētiem, vectētiņiem, krusttēviem...

„Tuk, tuk, taisīsīm strazdulēniem būri” – un, ne tikai strazdulēniem, bet arī zīlītēm, strazdiem, melnajam mušķerājam, tiem putniem, kuri savas mājvietas rod koku dobumos.

Februārī atvērsies putnu būrišu veidošanas darbnīca bērnodārziņā, kurā prasmi pagatavot punu mājvietu aicināti nodemonstrēt ģimeņu pārstāvētie vīri.

Ja Jums ir savs izejmateriāls, tad putnu būriņi veidojiet mājās kopīgi ar savu atvasi un, ja ir vēlme, gatavo būri ziedoņiem putnu kolonijas izveidošanai bērnodārza apkārtnē.

ATCERAMIES: Būriem ir izmēri un noteikumi to veidošanā! Viss atrodams internetā☺

• Cepam picu!

Vēlmi baudīt picu, uzrakstot vēstuli bērnodārza pavārītei, izteica sešgadīgās grupiņas bērni. /skatīt „Avīzītes” 4.lp./

Aicinājums māmiņām, arī tētiem:

Pēcpusdienās var kopīgi ne tikai lasīt grāmatas, spēlēt spēles, bet kopīgi darboties mājturības nodarbībās. Dalieties ar savas picas recepti un kopīgi ar sava bērna grupiņas audzēkņiem to pagatavojiet!

„PASACIŅAS” TĒMA ❄️❄️❄️❄️

Tavs bērns ir redzes, dzirdes vai sajūtu cilvēks?

Uz šīs pasaules dzīvo 5 840 000 000 cilvēku un neviens no tiem nav līdzīgs otram, jo katrā mīt kaut kas īpašs. Ar to, ka atšķiramies viens no otra – uzvedībā, domās, dzīves uztverē, mēs saskaramies un ievērojam to ik uz soļa.

Piemēram, visa ģimene dodas pastaigā pa mežu. Pēc šīs pastaigas katram ģimenes loceklim lūdz padalīties ar piedzīvoto. Noklausoties katra stāstīto, reizēm var rasties sajūta, ka katrs no viņiem bijis kādā citā, atšķirīgā vidē. Mammu iepriecināja skaistais dabasskats, tēti sajūsmināja pavasara putnu klaigas un strauta čalošana, bet bērnu – mīkstā zālīte, kurā varēja pakūleņot, sajusties kā meža zvēriņš un sasildīties pavasara saulītes staros.

Kā tā? - Tas tāpēc, ka mēs katrs apkārtējo vidi uztveram ar dažādu maņu orgānu palīdzību – ar redzi, dzirdi, tausti, ožu un garšu.

Katram cilvēkam ir trīs visizteiktākie uztveres kanāli:

- Vizuālais – saistīts ar redzi;
- Audiālais – saistīts ar dzirdi;
- Kinestētiskais – saistīts ar tausti, garšu, smaržu, sajūtām.

Ja vērīgi ieklausās stāstītājā, saprotam kādā valodā mūsu mīļie runā, kāpēc lietas redz tā vai citādi un dažādās dzīves situācijās reaģē atšķirīgi.

Vai stāstītājs:

- stāsta ko ir redzējis;
- vai redzējis un dzirdējis;
- redzējis un sajutis;
- vai tikai redzējis;
- vai tikai sajutis...

Mēs vēlamies, lai mūsu bērni domātu tāpat kā mēs. Bet pajautāsim sev, vai mēs paši piekrītam visam, ko domā mūsu vecāki? Ikviens cilvēks savā valodā izmanto vārdus, kas raksturīgi kādam no uztveres kanāliem. Ja bērnam izteikts vizuālais kanāls, viņš būs kārtīgs, vēlēšies labi izskatīties, sarunas laikā mazliet atkāpsies, vai, sēžot krēslā mazliet atgāzīsies atpakaļ, lai viņam paveras plašāks redzesloks. Cilvēkus un lietas viņš atceras pēc izskata un ir ar labi attīstītu vizuālo iztēli. Glīti un krāsaini noformē savus pierakstus.

Kad pēc laika ģimenē ienāk otrs bērns, tiek sagaidīts, lai arī viņš ir tikpat kārtīgs, bet nekā! Šis bērniņš savam izskatam lielu uzmanību nepievērš, degunu noslauka ar piedurkni, nošļukusi zeķe tā arī paliek nošļukusi... Toties šis bērns visu grib aptaustīt, paostīt un pagaršot. Ja pajautāsi viņam kā viņš jūtas, būsiet trāpījis desmitniekā, jo tas tik ļoti viņu uzrunās. Viņa istabā valdīs savs haoss, bet pats bērns meklēto lietu atradīs uzreiz. Mēs gribētu, lai bērna istaba būtu perfekta kārtībā un „laužam” savu bērnu, lai viņš kļūtu citāds - rājamies, vai vēl ļaunāk nepievēršam viņam uzmanību.

„PASACIŅAS” TĒMA ❄️❄️❄️❄️

Iedomāsimies sevi kā kinestētiķi, kuram patīk nēsāt mīkstus, ērtus džemperus un nemaz nav vēlēšanās būt stilīgam, jo pats galvenais, lai ir ērti – tā kā vislabāk jūtos. Izstaiņusies džempera mala nekādu lomu manā dzīvē nespēlē..., un pēkšņi mūsu bērns, vai kāds tuvinieks liek mums nēsāt šaurus, pieguļošus apģērbus. Kā tad mēs justos?

Ko darīt, lai savā bērņā tomēr ieaudzinātu kārtības mīlestību, vai vismaz spēju lietas sakārtot?

Talkā var nākt uzrunas veids:

- «Mani iepriecinātu, ja tavs rakstāmgalds būtu sakārtots.»
- «Tavs rotaļu lācītis naktī sabēdāsies, ja gulēs lielos putekļos.»
- «Mammīti apbēdina klucīšu kalns istabas vidū.»
- «Tu noteikti ātrāk varēsi samīļot savu zaķi, ja viņam būs sava vieta.»


Ja neizdosies uzrunāt un pamudināt bērnu uz rīcību ar šādiem vārdiem, var izdomāt citus variantus. Būsim radoši, spēlēsimies arī mēs. Atradīsim veidus un īstos vārdus, kā mūs vislabāk sadzird mūsu bērns. Vieni un tie paši pārmetumi, vēlāk netiek sadzirdēti, tāpat kā mēs vairs nesadzirdam reklāmas, kas ik dienas ir vienas un tās pašas. Pirms sākt runāt ar bērnu, iedziļināsimies viņa būtībā uzmanīgāk un ar izdomu izmantosim bērnam raksturīgāko uztveres kanālu, lai attīstītu tos dotumus, kas bērnam jau ir.

Dzīves laikā cilvēkos tiek attīstīti vairāk vai mazāk visi uztveres kanāli. Tomēr viens vai divi no tiem ar laiku vairāk sāk būt noteicošie. Bērni, kuriem vairāk izteikts ir dzirdes kanāls, labprāt klausās savos izteiktajos vārdos, daudz runā. Viņam ir ļoti svarīgi kā citi par viņu izsakās, kā vērtē. Izskatam gan pārāk lielu uzmanību nepievērš. Zināšanas vislabāk apgūst klausoties, vai skaļi lasot sev priekšā. Labi iegaumē to, ko dzird. Labprāt citiem stāsta, kas viņš gribētu kļūt kad izaugs liels.

Cik dažādi mēs esam! Reizēm tik ļoti vēlamies stingri izmainīt savu bērnu, bet vai to vajadzētu? Un vai vispār var izmainīt? Pasaule ir tik krāsaina, tik dažāda un tieši tāpēc mēs par to priecājamies. Pieņemsim paši arī savu atšķirību, kļūsim elastīgi, jo mēs mīlam savus bērnus un to īpašo, kas ir ikvienā no mums! Elastīga attieksme un cieņa pret savu un otra cilvēka individualitāti, ir ceļš uz sapratni ar sevi un citiem cilvēkiem.

Labākais ko iespējams izdarīt citam cilvēkam, ir nevis dalīties savās bagātībās, bet atklāt viņējās.

/autors nezināms/

 Pilnveidošanas centra pasniedzēja *Sarmīte Šmite*

<http://www.mammamuntetiem.lv/articles/13360/tavs-berns-ir-redzes-dzirdes-vai-sajutu-cilveks/>

„PASACIŅAS” FOTO MIRKĻI

✓ Sešgadnieku ziemas prieki. Uzsniņa sniedziņš balts...



✓ Pasaules Sniega dienas ietvaros veidotā bērnu zīmējumu izstāde „Bērni uz sniega” PII „Pasaciņa”.

Alises Elizabetes Ipatovas /5.g.v./ darbs aizceļojis uz Latvijas Slēpošanas Savienības organizēto izstādi Rīgā.



✓ Ja vēstules raksta Ziemassvētku vecītim ziemeļos, kad kāpēc ne arī pavāram virtuvē!?



Ingas un Inetas foto

SVEICAM! 😊😊😊😊😊😊😊😊

*Brīžos, kad pārņem grūtums,
Esi kā ceļinieks,
Gaismas saknes kas meklē,
Kurās ieslēpies prieks!*

/K.Apšukrūma/



DZIMŠANAS DIENĀ

MADARU GIRGENSONI	04.02.
IEVU CĪRULI	10.02.
ARVI GUTĀNU	14.02.
ROBERTU DUBROVSKI	17.02.
EDGARU GINTERU	28.02.



VĀRDA DIENĀ

DACI	06.02.
PAULU	10.02.
JANU	15.02.
ZANI	19.02.
JASMĪNU	19.02.
ADRIJU	22.02.
ADRIANU	22.02.

„PASACIŅAS” PALDIES 😊😊😊

😊4.grupiņas PALDIES visiem bilžaino kalendāru nesējiem!

😊5.grupiņa PALDIES saka:

- *Elzas māmiņai* par mūzikas disku
- *Ances māmiņai* par āboliem

😊*Raula māmiņai* par milzīgo saspraudīšu komplektu
LIELAIS PALDIES no bērnodārziņa šuvējas Silvijas.

„PASACIŅAS” darbiņi februārī

✓ *Ejam Metenī!* – sporta izpriecās 12.02.

✓ *Priekšgars veras, skatuve brīva!* - spēlējam teātri – 18.02.plkst.15.45

✓ *Bērni bērniem* – bērnu vokālās studijas *Notiņas* koncerts 19.02.plkst.16.00

✓ *Mantojums* – Tālās Gaujmalas folkloras kopu tikšanās Kauguru kultūras namā
20.02.plkst.13.00

✓ *Lielā ķeza!* – Ulda Punkstiņa dziesmotās grāmatas prezentācija
26.02.plkst.16.00

✍ Redaktore - Ineta

✂ Iespieddarbi - Anita