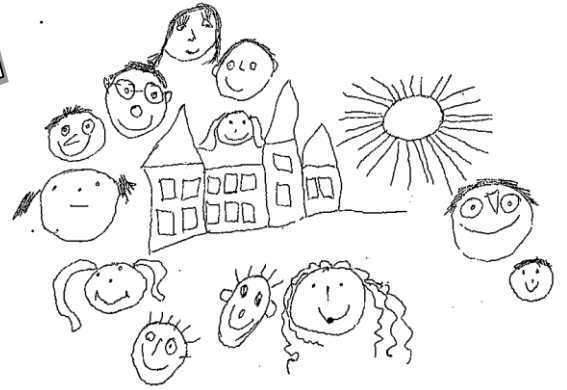


# PASACINA



**Nr.133** 2016.gada APRĪLĪ

CENA: DIVI PALDIES

[www.pasacina.beverina.lv](http://www.pasacina.beverina.lv)

## „PASACIŅAS” ĪSZIŅAS ☀☀☀

✓ *Pavasārī visi dzied: putni dzied savas dziesmas, pieaugušajiem cilvēkiem dvēseles dziedot, bet PII “Pasaciņa” dzied bērni. Un šos dziedošos bērnus saucam par Cālēniem.*

1.aprīlī, pavisam nopietni, ne pa jokam, izšķīlās trīsdesmit viens cālis un visi kā viens dziedoši - tie, kuri paši ļoti vēlējas dziedāt un prot to visai labi, tie, kuri ļoti, ļoti vēlējas, bet kuriem bija krietni vien jāpacenšas un tie, kuri nemaz nevēlējas, bet prot dziedāt tīri labi un, kurus veikli pierunājām.

No kuplā dziedātāju pulka izraudzījām tos divpadsmit Cāļus, kuri PII “Pasaciņa” pārstāvēja Beverīnas novada izglītības iestāžu mazo dziedātāju konkursā “Cālis-2016” 22.aprīlī Trikātā. Šajā reizē mums palīdzēja godīgā un iejūtīgā žūrija no Kauguru pagasta kultūras cilvēkiem - Gundega Lapiņa, Mūrmuižas bibliotēkas vadītāja, Alfrēds Stīpiņš, Kauguru kultūras nama vadītājs un Silvija Sermule, PII Pasaciņa” dārzniecē.

Kauguru kultūras nama ierakstu studijā, Guntara Mucenieka vadībā, pašlaik top trešais CD ieraksts ar PII “Pasaciņa” Cāļu iedziedātām dziesmām.

Paldies mūzikas skolotājai Ievai Cīrulei par pacietību, mazajiem dziedātājiem par uzcītību, pedagogiem un vecākiem par līdzdalību!

*Visi Cālēni kopā...*



 Inetas teksts, Elīnas foto

## „PASACIŅAS” ĪSZIŅAS ☀☀☀

✓ *Esam pieņēmuši, ka pavasaris ir spodrības un ģenerāltīrīšanas laiks.* Beverīnas novada pašvaldības iestāžu darbinieki, PII “Pasaciņa” ļaudis tai skaitā, savu Lielo talku organizēja 22.aprīlī. Pasaciņas darbaļaužu moto šinī dienā bija: “Ikvienam roka jāpieliek!”

*Talkā iemu, talkā teku,  
Talkā mani aicināja...*



*Talka ēda, talka dzēra,  
Talka tura labas dienas...*



*Inetas, Ievas foto*

## „PASACIŅAS” ĪSZIŅAS

✓ *Aprīļa sākumā saņēmām priecīgu ziņu - SIA “Mana Aptieka” organizētajā bērnu zīmējumu konkursā “Uzzīmē savu mīļāko zverīņu!”, kas risinājās visu marta mēnesi, uzvarējis Kristians Skintejs – Āboliņš!*

Kā rakstījām marta Avīzītē, četrgadīgās bērnu grupiņas audzētāji ņēma aktīvu līdzdalību izsludinātajā konkursā, kurā labāko zīmējumu noteica “Mana aptieka” apmeklētāju balsojums.

Visi zīmētāji saņēma SIA “Mana Aptieka” Diplomas un atmiņas trenēšanas spēli, bet uzvarētājs 4-7 gadu vecuma grupā, vēl papildus, bērniem domātus, pašus labākos vitamīnus.

*Konkursa dalībnieki: Mikus ar Tīgeri, Kristians ar Krokodilu, Emīlija ar Ezi, Arvis ar Trusīti (pārējie zīmētāji fotografēšanās brīdī bija brīvdienās)*



*Inetas teksts un foto*

✓ *Visi putni skaisti dzied pavasara laiciņā. Bet kā zināt, kuram putnam skaistā dziesma pieder?*

Māku izšķirt, kura dziesma kuram putnam pieder, uz Mūrmuižas bibliotēku devās apgūt piecgadīgās grupas audzētāji. Gundega Lapiņa, bibliotēkas vadītāja, vēra vaļā lielu un muzikālu grāmatu “Putnu dziesmas”, kurā autori Janss Pedersens un Lāršs Svensons apkopojusi ap 150 mūsu zemē mītošu putnu balsis – no lakstīgalas treļļiem līdz pat vārnas ķercienam.

*Žube velk, dūja dūc,  
Sēri zvana dzeguzīte...*



*Inetas teksts, Daces foto*

## „PASACIŅAS” ĪSZIŅAS

### Izskanējis konkurss „Cālis 2016”

*Pavasari ar savām dziesmām priecē ne vien gājputni, kas atgriezušies no siltajām zemēm, bet arī Brenguļu, Kauguru un Trikātas pagastu pirmsskolas vecuma bērni, kas piektdien, 22. aprīlī Trikātas kultūras namā mazo vokālistu konkursā “Cālis-2016” atrādīja savu dziedāšanas talantu.*

Šogad savā muzikalitātē mērojās 25 mazie dziedātāji vecumā no 2 līdz 7 gadiem - 9 puīši un 16 meitenes. Konkursa sniegumu vērtēja žūrija, kuras sastāvā bija Strenču mūzikas skolas direktore *Ralda Ziemule*, pedagoģe *Inga Čukure* un Strenču kultūras centra vadītājs *Edijs Frīdenbergs*.

Katrs konkursa dalībnieks, skaisti saposies, droši kāpa uz skatuves, un priecēja žūriju un klausītājus ar savu skaņīgo dziedājumu.

Kamēr žūrija apkopoja konkursa rezultātus, bērnus kopīgās rotaļās, jautras mūzikas pavadījumā, aicināja Rūķu Meitene, kuras tēlā iejutās pasākuma vadītāja Ineta Vanaga.

Konkursā galveno nomināciju „Beverīnas novada Cālis 2016” ieguva piecgadīgais *ROBIJS ŠMITS* no Kauguru pagasta. Visi dziedātāji saņēma diplomus, jaukas grāmatas un šokolādes sirsniņu.

Paldies visiem dalībniekiem un viņu vecākiem, kā arī Kauguru PII „Pasaciņa” mūzikas skolotājai *Ievai Cīrulei* un Brenguļu sākumskolas mūzikas skolotājai *Liesmai Lorei* par mazo vokālistu sagatavošanu konkursam! Lai šis pavasaris ir rosīgs dziedāt gribošajiem mazuļiem un radošu ideju, izturības pilns pedagogiem un viņu vecākiem!

*Sarmīte Kanašniece, pasākuma organizatore*

1.	<b>Robijs Šmits</b>	<b>Beverīnas novada CĀLIS 2016</b>
Jaunākā grupa		
		<b>VIETA, TITULS</b>
2.	<b>Edgars Maniks</b>	<b>I vieta</b>
3.	<b>Estere Buka</b>	<b>III vieta</b>
4.	<b>Arvis Gutāns</b>	<b>III vieta</b>
5.	<b>Andris Gutāns</b>	<b>Draudzīgais Cālītis</b>
6.	<b>Kristaps Rastopčins</b>	<b>Staltākais Cālītis</b>
7.	<b>Leo Tora</b>	<b>Izteiksmīgais Cālītis</b>
8.	<b>Emīlija Neimane</b>	<b>Smaidīgā Cālīte</b>
Vecākā grupa		
9.	<b>Alise Elizabete Ipatova</b>	<b>I vieta</b>
10.	<b>Annija Akmentiņa</b>	<b>II vieta</b>
11.	<b>Laura Niedre</b>	<b>III vieta</b>
12.	<b>Loreta Andrupe</b>	<b>Radošākā Cālīte</b>

*Foto galerija apskatāma:*

<http://www.beverinasnovads.lv/index.php/31-kultura/kultura-brenguli-2/161-izskanejis-konkurss-calis-2016>

## „PASACIŅAS” TĒMA ☀☀☀☀

### Diendusa - no kāda vecuma no tās driekst atteikties?

Bērni, kas apmeklē bērnudārzu, parasti pierod, ka ir obligāta klusā stunda. Ar vecākiem vai vecvecākiem ir cita lieta – pēcpusdienas cīņu par negulēšanu ir vieglāk uzvarēt. Vecākiem tas, iespējams, ir pat ērtāk – nav jātērē laiks, lai bērnu noliktu gulēt, nav jārunā čukstus utt. Kurš variants bērnam ir vislabākais, skaidro miega slimību speciālists *Normunds Limba*.

### Bērnu miega atšķirības dažādā vecumā Ieteicamais miega ilgums diennaktī dažāda vecuma bērniem ir atšķirīgs:

- Četras nedēļas – 15–16 stundas;
- No viena līdz 12 mēnešiem – 14–15 stundas;
- No viena līdz trīs gadiem – 12–14 stundas;
- No trīs līdz sešiem gadiem – 10–12 stundas;
- No septiņiem līdz 12 gadiem – 10–11 stundas;
- No 12–18 gadiem – 8–9 stundas.

Līdz 18 mēnešu vecumam vairums bērnu guļ divas reizes dienā, vienu reizi dienā – no četriem līdz sešiem gadiem. Piemēram, trīsgadīgiem bērniem nepieciešamas 12 stundas miega diennaktī – 11 stundas naktī un no vienas līdz pusotrai stundai dienā. Ja bērns negrib gulēt diendusu, tas tomēr nenozīmē, ka viņa organismam tas nav vajadzīgs.

Bērni no diendusas mēdz atteikties jau trīs gadu vecumā. Šajā vecumā vecākiem tomēr vajadzētu censties bērnu pierunāt gulēt diendusu. Diendusa ir nepieciešama līdz pat skolas vecumam. Ja arī bērns neiemieg, pietiek 15 minūtes mierīgi pagulēt gultā, lai atgūtu spēkus un atslābinātu nervu sistēmu. Diendusa nepieciešama arī tādēļ, lai atpūtinātu bērna mugurkaulu un kakla muskuļus, jo dienas gaitā tie piekūst.

Daudzi vecāki uzskata – ja bērns dienas laikā gulēs mazāk vai negulēs vispār, viņš vieglāk aizmigs vakarā. Tas ir aplams uzskats, tāpat kā tas, ka bērnu dienā pēc iespējas vairāk vajag nogurdināt, lai vakarā viņš ātri iemigtu un gulētu ciešāk. Gluži pretēji – pārāk saguris vai uzbudināts bērns aizmigs ar grūtībām. Arī dienas aktivitātes būs pilnvērtīgākas tad, ja gulēta diendusa.

Bērna organismam, nervu sistēmai diena ir par garu, un ģenētiski arī pieaugušie ir gatavi gulēt divas reizes diennaktī. Tas ir zinātniski pierādīts – cilvēks var ātrāk iemigt gan vakarā, gan ap plkst.13 –14. Ne velti dienvidu zemēs gan lieliem, gan maziem ir tradīcija gulēt diendusu.

### Kā organizēt bērna diendusu

Kā noteikt, vai bērnam pietiek miega? Ja pa dienu bērns ir aktīvs, nežāvājas, neniņojas un pilnībā var izmantot savas garīgās spējas, tad miegs ir bijis labs un pietiekami ilgs. Taču hiperaktivitāte var liecināt arī par miega trūkumu naktī. Proti, lai neaizmigtu dienā, bērns ir ļoti aktīvs un skaļš. Ja trūkst nakts miega, nepietiekami izstrādājas augšanas hormons, un bērna augums var būt mazāks, nekā ģenētiski paredzēts.


Labākais laiks bērna diendusai ir pēc pusdienām – ap

## „PASACIŅAS” TĒMA ☀☀☀☀

plkst.13. Šai laikā bērnam vēlams radīt mierīgus apstākļus, kuros var iemigt un gulēt, ja organisms to prasa. Svarīgi ir iet gulēt vienā un tajā pašā laikā. Gan dienā, gan vakarā.

Bērnam iemigt palīdzēs ierasta atmosfēra, iemīļotā mantiņa blakus. Dažreiz bērnu vieglāk pierunāt gulēt diendusu, piedāvājot patstāvīgas izvēles ilūziju. Ļaujiet izvēlēties, vai viņš ies gulēt nekavējoties vai pēc piecām minūtēm.

Ja iemigušais diendusu guļ ilgāk (tas attiecināms tikai uz bērnu), nevajag viņu uzreiz modināt. Lai paguļ ilgāk, acīmredzot viņam ir miega deficīts. Gulētiešanu nekad neizmantojiet kā sodu.


 <http://www.delfi.lv/calis/jaunumi/diendusa-no-kada-vecuma-no-tas-driekst-atteikties.d?id=45180360>

✓ *1.mīts – bērniem nav nepieciešams gulēšanas režīms.*

Bērni tikai iegūs, ja konsekventi pieturēsimies pie nakts miega un diendusas režīma. Ieviešot regularitāti un sistemātiskumu, mēs ierādām bērniem gulēšanas kārtību un tās pamatus, kas ir ļoti svarīgi bērna augšanas un attīstības laikā.

*2.mīts - ja bērns negulēs diendusu, viņš labāk gulēs naktī.*

Diendusas ignorēšana vai neievērošana var novest līdz miega trūkumam un nepietiekamībai. Bērniem, kas ir pārāk noguruši, būs nemierīgs miegs, kura iemesls ir kortizola – adrenalīna veida – izdalīšanās, tādēļ nākošajā rītā viņi pamodīsies agrāk nevis vēlāk.

 [http://www.dormeo.lv/raksti-dormeo/kvalitativs-miegs-un-komforts/7\\_vizizplaitakie\\_miti\\_par\\_bernu\\_miegu.htm?t=a](http://www.dormeo.lv/raksti-dormeo/kvalitativs-miegs-un-komforts/7_vizizplaitakie_miti_par_bernu_miegu.htm?t=a)

## „PASACIŅA” KONKURSS 😊

✓ *Pavasaris ir talku laiks ne tikai parkos un ielās, bet arī bēniņos un pagrābos.* Daudzviet par tradīciju šajā laikā ir kļuvušas atkritumu apsaimniekotāju rīkotās akcijas, kad iedzīvotāji par brīvu var nodot savas vecās mēbeles un citas lietas.

PII “Pasaciņa” šo pavasar piedalās konkursā “Tīrai Latvijai”, kurā savācām un nodevām konkursa organizētājiem A/S “BAO” nepilnu tonnu lietotās elektriskās un elektroniskās iekārtas.





Raiens /4.g.v./ pošas mājās, bet pašam nemaz negribas ģērbties. Audzinātāja Gita:

- Raiens, tu taču dienā pats mācēji saģērbties!

Raiens filosofē:

- Man tas nav dots no dzimšanas...

## „PASACIŅAS” darbiņi MAIJĀ

Apskatāmās tēmas:

- *Es tētīm un māmiņai kā sirsnīga azotē*
- *Esi drošībā!*



**Mīluma mirkļi māmiņām:**

- 2.grupiņā – 06.05.plkst.15.30
- 3.grupiņā – 09.05.plkst.16.15
- 4.grupiņā – 06.05.plkst.16.15
- 5.grupiņā – 05.05.plkst. 16.00
- 6.grupiņā – 03.05.plkst. 16.30



**Dziedāsim un dejosim kopā!** – aicina I.Paura

12.05.plkst.11.00



**Sapnis par karali** – leļļu izrāde 16.05.plkst. 10.00



**Ganu, ganu zirdziņu** – folkloras kopa “Pasaciņa”

PEPT Nacionālajā sarīkojumā Saldū

21.05.-22.05.



Pedagoģiskās padomes sēde 25.05.plkst.13.00



**No Pasaciņas atvadoties** – sešgadīgo bērnu izlaidums

27.05.plkst.16.00



**Auto – Moto – Velo** – ģimenes sporto Mūrmuižā

28.05. plkst.10.00



**112 – Tu to zini!** – Valsts policijas organizēts pasākums PII “Pasaciņa” audzēkņiem un viņu ģimenēm

30.05.plkst.15.30

## „PASACIŅAS” PALDIES ☀☀☀



**LIELAIS PALDIES** visiem, kas atveda un nodeva PII “Pasaciņa” rīcībā lietotās elektriskās un elektroniskās iekārtas!



4.grupiņas bērni un audzinātājas **LIELO PALDIES** teic **Leo tētīm** par krāsaino un interesanto atšķirības zīmīšu izveidošanu un pielikšanu garderobes skapīšiem, gultiņām un dvieļu plauktiņiem!



3.grupiņa savu **PALDIES** saka **Zanes ģimenei** par grupai dāvāto lielisko puzzle!



**PALDIES** no 5.grupas bērniem:

- **Loretas māmiņai** un auklītei **Valentīnai** par bērzu sulām!
- **Elzas māmiņai** par interesantajām spēlēm!



*Upes krastā pieneņu  
dienu saulainu dara,  
šūpojas cīruļis  
uz zilā debesu zara,  
upes spožums  
neiet acīm garām,  
un mēs ilgi  
viļņos lūkoties varam.  
Mums par cīruļiem ilgāk  
šajās debesīs dziedāt,  
mums par pieneņiem ilgāk  
šajos krastos ziedēt...*

*/V.Ļūdēns/*



## DZIMŠANAS DIENĀ

NIKIJU KIMU MARKITĀNI	02.05.
KATI SKRASTIŅU	03.05.
RAIENU KRISTIANU BURGU	03.05.
SNEŽANU JASI	03.05.
AGNESI MAIJU BOŠVEKTERI	08.05.
JUSTĪNI DOŅECU	10.05.
ELZU GALVANOVSKU	19.05.
MĀRI ŠULCU	19.05.
KONSTANCI OŠČEPKOVU	19.05.
ALISI ELIZABETI IPATOVU	22.05.
KRISTIANU SKINTEJU-ĀBOLIŅU	23.05.
INETU ZĪDERI	26.05.
LIĀNU STRAZDĪTI	27.05.
MIKUSU RAMBOLU	28.05.
KRISTENU MELNGĀRŠU	31.05.



## VĀRDA DIENĀ

MAIJU	10.05.
KIMU	11.05.
KRIŠJĀNI	14.05.
EMĪLIJU	22.05.
HORENU	22.05.
LORETU	27.05.
RAIVO	29.05.