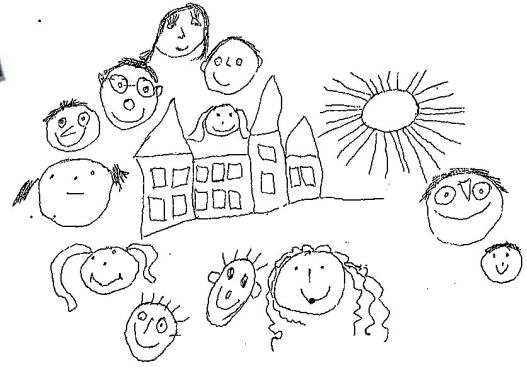


# PASACIŅA



Nr.166 2020.gada JANVĀRIS

CENA: DIVI PALDIES

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

## „PASACIŅAS” ZIŅAS 😊😊😊😊

✓ 23.janvārī “Pasaciņu” pieskandināja mūzikas skaņas. Nu jau droši var teikt, ka Jaunā gada sākumā uzaicināt ciemos PII “Pasaciņa” absolventus, kuri starp daudzām mākslām, nodarbēm un interesēm atrod laiku muzicēšanai, ir stabila tradīcija. Pat vairs neatceros, kuru reizi jau tiekamies tādā koncertā... Kādu gadu sanāca pauze, un tāpēc jo īpaši liels prieks bija redzēt kā bērni jau kļūst par jauniešiem. Gan burtiski, gan muzikāli. Kā pieaug viņu varēšana un spēja ne tikai tehniski skaņdarbu izpildīt, bet muzicēt tā, lai tas aizskan līdz klausītāju dvēselei.

Brīnišķīgu mūziku dzirdējām dažādu instrumentu izpildījumā. Klavieres spēlēja Loreta, Kate, Dāvis, Linda, Toms, vijoli Ance, čellu Robijs, ukuleli Dāvids, trombonu Klāvs. Solo izpildīja Emīlija, bet duetā dziedāja Alise un Laura. Klausījāmies muzikālās apvienības “Pietūris” izpildījumu. Nosaukums tā arī rakstoties bez ”s”. Kahonu, sitamo mūzikas instrumentu no Peru, kas domāts ritmiskai un aktīvai skaņas radīšanai, spēlēja Jēkabs P., ģitāru - Jēkabs B., dziedāja Alīna.



Paldies sakām visiem koncerta dalībniekiem, viņu vecākiem kā arī lielajiem un mazajiem klausītājiem!

Tiekamies atkal citu gadu!

Ieva, mūzikas skolotāja, Inetas foto

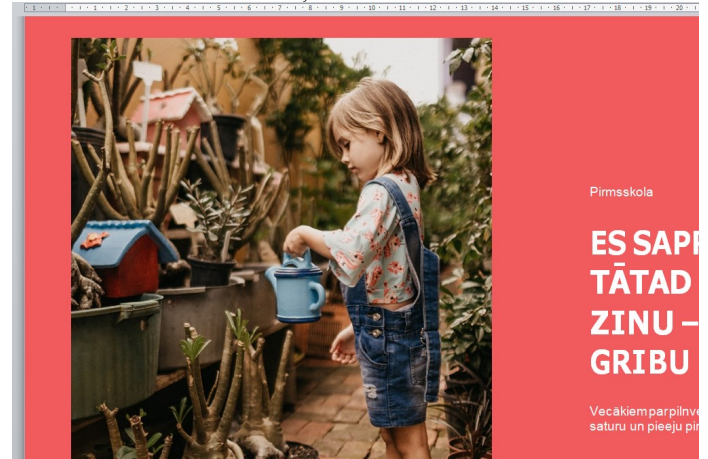
## „PASACIŅAS” ZIŅAS 😊😊😊😊

✓ Valsts izglītības satura centrs (VISC) uzsācis vecāku informēšanas kampaņu par pilnveidoto mācību saturu “Es saprotu, tātad zinu - varu - gribu - protu!”

Šogad septembrī - līdz ar nākamo mācību gadu - visās skolās Latvijā pakāpeniski sāks ieviest pilnveidoto mācību saturu un pieeju. Pakāpeniskas un pēctecīgas pārmaiņas vispārējā izglītībā sāktas pērn 1.septembrī pirmsskolas izglītības iestādēs. Nākamajā mācību gadā tās turpināsies pamatizglītībā un vidusskolas posmā - attiecīgi 1., 4., 7. un 10.klasē.

Lai pilnveidotā pieeja mācībām skolās Latvijā sasniegtu savu mērķi - veidotu skolēnu kā zinošu un domājošu darītāju, būtiska ir ne vien skolas un skolēna sadarbība, bet arī vecāku loma. Lai par gaidāmajām pārmaiņām informētu vecākus, kā arī, lai vecākiem pastāstītu, kā viņi var atbalstīt bērnus mācībās, VISC uzsācis šo informatīvo kampaņu.

Vecākiem par pilnveidoto mācību saturu un pieeju pirmsskolā ir sagatavots atsevišķs materiāls, kas vienkāršā un saprotamā formā izskaidro ko jaunā pieeja nozīmē praksē, ar ko tā atšķiras, ko bērns zinās un prafīs, kāda ir skolotāja loma, kāda ir vecāku iesaiste, kā vecāki var atbalstīt bērnu un viņa mācīšanos.



Materiāls būs pieejams grupiņās. Lūdzam iepazīties!

Ineta, iestādes vadītāja

## „PASACIŅAS” ZIŅAS ☺☺☺

✓ 3.grupas bērni - Cūkmena detektīvi, apgūst 2.tēmu “Cūkmenam pa pēdām!” Pirms doties ārā, bērni noklausījās pasaku par vāverēnu Lullīti un melnajiem maisiem, un sakopa dabu savā no papīra veidotā mežā.



Tikai tad dodamies dabā, lai noskaidrotu, kādi zvēri mīt mežā. Rotaļā attēlojam zvēru gaitu. Zalktis lien līču loču, bet lācis čāpo.



Cilvēki, tāpat kā dzīvnieki un augi, atstāj pēdas mežā. Šoreiz pētām dzīvnieku pēdas.



### ZINĀŠANAI

Starptautiskā Meža pētniecības organizāciju apvienība (IUFRO) nominējusi AS “Latvijas valsts meži” (LVM) īstenoto bērnodārzu ekoprogrammu “Cūkmena detektīvi” par vienu no labākajām Meža izglītības programmām 2019. gadā.

“Cūkmena detektīvi” ierindojās starp 10 labākajām meža izglītības programmām Eiropā, pateicoties pedagoģiskajai kvalitātei, inovatīvajai pieejai un efektivitātei praksē.

 Inga, pirmsskolas skolotāja

## „PASACIŅAS” TĒMA ☺☺☺☺

### Kā cīnīties ar bērnu saaukstēšanos un klepu?

Padomus, kā izvairīties no saaukstēšanās, kā ārstēties, sniedz pediatre, bērnu pneimoloģe dr. **Renāte Snipe**.

### Kas veselībai ir lielāks drauds - aukstums vai mitrums?

Veselībai kaitē abi, bet vairāk vajadzētu izvairīties no mitruma, jo mitrumā ķermenis ātrāk atdziest. Ja ārā ir auksts, var apģērbties siltāk, bet mitrā laikā ir grūtāk palikt sausam. Ļoti svarīgi ir pievērst uzmanību piemērotam apģērbam. Skandināvu valstīs ir prakse, ka bērni dodas ārā jebkuros laika apstākļos, tādēļ skoliņā vienmēr ir jābūt gumijas zābakiem, mitrumu necaurļaidīgam kombinezonam, maiņas drēbēm un vairākiem pāriem zeķu, ko uzvilkt, ja ir auksts, vai pārvilkt, ja ir slapjš. Ir svarīgi, lai apģērbs būtu funkcionāls. Bērnodārza bērniem ir jāpērķ tāds apģērbs, ko bērns pats var viegli uzvilkt un novilkt. Lai nav jaka ar daudzām podziņām, kuras bērns pats nevar aiztaisīt, un arī audzinātāja ne vienmēr var visiem palīdzēt. Ja ir liela šalle, kas kārtīgi jāaptin apkārt, visticamāk, bērniņš to uzliks pavirši un aizskries ar puspliku kaklu.

### Kā bērns būtu jāģērbj?

Svarīgi ir ģērbt samērīgi. Ja bērns būs satuntulēts, viņš sasvīdīs un mitrumā ķermenis ātrāk atdzīsīs.

Bērnu vispareizāk būtu ģērbt pēc «sīpola principa». Labāk, lai bērnam mugurā ir vairākas kārtas, kuras pēc nepieciešamības var novilkt vai uzvilkt dienas gaitā. Ja mēs uzvelkam tikai vienu biezu jaku, mums nav iespējas kombinēt - ar jaku ir karsti, bez jakas ir auksti. Apģērbam nevajadzētu būt pārāk apspīlētam, lai neierobežotu bērna kustības un nenospiestu asinsriti. Protams, mātes zina, ka bērni kādā brīdī sāk protestēt pret vecāku izvēlētajām drēbēm un vēlas ģērbties paši. Tomēr jāatceras, ka imūnsistēma līdz skolas vecumam bērnam vēl nav pilnībā nostiprinājusies, tādēļ ir jāpievērš īpaša uzmanība piemērotam apģērbam. Ir jāmauca izvēlēties «veselīgu», nevis sintētisku apģērbu, lai materiāls ir elpojošs, ērts un piemērots laika apstākļiem. Apģērba izskatam nav tik būtiskas nozīmes kā tā praktiskumam.

### 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 izraisa slimības simptomus. Cilvēks var pārslimot elpceļu vīrusu infekcijas vairākas reizes gadā. Bērni, kuri ir ciešā saskarsmē ar citiem

## „PASACIŅAS” TĒMA ☺☺☺☺

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 ir lietot daudz šķidruma un atpūties. Ideālā gadījumā jādzer minerālūdens istabas temperatūrā. Ja bērns vairs nevēlas dzert minerālūdeni, var atļaut dzert arī sulas un limonādes, svarīgākais ir uzņemt daudz šķidruma (vismaz 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.


### **Kā lai cīnās ar nepatīkamo saaukstēšanās pavadoņiem - klepu?**

Saaukstēšanās gadījumā klepus kā simptoms ir uzskatāms par normu. Bērni, kas tikko sākuši iet bērnudārzā, var slimot bieži. Ja saaukstēšanās un simptomi ilgst nedēļu, satraukumam nav pamata. Slimības sākuma stadijā parasti ir sausais klepus, kas grūti pakļaujas ārstēšanai. No atkrēpošanas līdzekļiem šajā stadijā vēl nekādas jēgas nav, bet var lietot inhalācijas. Svarīgi ir atcerēties, ka vienīgā inhalācija caur miglotāju vai nebulaizeru, kuru drīkst lietot bez saskaņošanas ar ārstu, ir fizioloģiskais šķidrums jeb 0,9% nātrija hlorīds. Citas inhalācijas drīkst lietot tikai pēc ārsta norīkojuma.

Bērnā nedrīkst dot elpot dažādas eļļas un šķidrums ar asu smaržu, jo elpceļu kairinājuma dēļ klepus var tikai pastiprināties. Kad klepus pāriet nākamajā stadijā un kļūst mitrs, var sākt papildus lietot krēpas šķidrinošus vai atkrēpošanu veicinošus līdzekļus, kas palīdzēs attīrīt elpceļus. Aptiekās ir nopērkami arī klepu nomācoši līdzekļi, kurus nav ieteicams dot bērniem. Šie līdzekļi nomāc klepošanas refleksu, nevis ārstē klepu, turklāt var pasliktināt situāciju. Izņēmuma gadījumos, ja bērns stipri klepo un nespēj naktīs gulēt sausa, kairinoša klepus dēļ, konsultācijā ar ārstu var apsvērt šādu līdzekļu lietošanu. Tomēr jāņem vērā, ka maziem bērniem tas var izraisīt stāvokļa pasliktināšanos, jo var tikt provocēta bronhu sašaurināšanās jeb obstrukcija. Mitrā klepus gadījumā tos nekādā gadījumā vairs nedrīkst lietot. Vecākiem ir jāseko līdzi arī klepus izpausmēm. Ja bērnam parādās rejš klepus, tas var

## „PASACIŅAS” TĒMA ☺☺☺☺

liecināt par laringītu, kas ir vīrusu izraisīta balsenes gļotādas tūska. Laringīts var radīt pat ļoti smagus elpošanas traucējumus un prasa cita veida aprūpi un ārstēšanu, tāpēc nekavējoties ir jāvērsas pie ģimenes ārsta.

 <https://www.tvnet.lv/5248180/ka-cinities-ar-bernu-saaukstesanos-un-klepu>

### **Padomi, kā izvairīties no saaukstēšanās un gripas**

**Labais draugs ķiplociņš.** Ķiploks, kā zināms, ir lielisks dabīgais organisma aizsarglīdzeklis un baktericīds jeb baktēriju iznīcinātājs. Apēsts, iedzerts (sasmalcināts tējkarotē ar ūdeni), iekarināts kaklā, šeit iespējami visplašākie radošie risinājumi.

**Dzērvenes** – dabīgā C un K vitamīna avots. Aizsargās bērna urīnceļus no inficēšanās. Svaigas, ar medu vai pūdercukuru vai vienkārši tāpat.

**Smilšērķšķi** ir lielisks vitamīnu (karotinoīdu) avots, no kā organismā veidojas A vitamīns, veicinot normālu vielmaiņu, šūnu augšanu un attīstību, paaugstinot gļotādu izturību un neuzņēmību pret infekcijām. Ja pietiek pacietības, smilšērķšķu ievārījumu, žeļu vai sulu varam pagatavot paši, bet var arī nopirkt gatavu.

**Svaigs gaiss un tīrība.** Noteikti reizi dienā kārtīgi izvēdini telpas. Un, neaizmirsti, ka putekļi ir visbiežākie deguna un kakla gļotādu kairinātāji, kas var izraisīt ne vien iesnas vai klepu, bet arī alerģiju. Mitrā tīrīšana ir būtisks priekšnosacījums. Īpaši par to jādomā, ja mājās ir mājdzīvnieks vai tepiki, kuri regulāri jātīra un jāatbrīvo no putekļiem un spalvām.


**Miegs un atpūta.** Pārguruši un neizgulējušies esam garšīga ēsma vīrusiem.

**Sabalansēta ēdienkarte** jāievēro ne vien vasarā, kad viss tepat pa rokai, zaļš un skaists. Būtiski to nepiemirst arī rudenī un ziemā, kad sākas vīrusu laiks un vitamīni kļūst īpaši svarīgi. Pamatprincipi zināmi – vairāk dārzeņu, augļu un graudaugu produktu.

**Svaigi spiesta sula.** Glāze svaigas sulas pirms brokastīm būs kārtīga vitamīnu un enerģijas deva visai dienai. Sulas vēlams dažādot, kā arī jaukt kopā dažādās kombinācijās.

**Pareiza apģērba un apavu izvēle.** Ir teiciens – nav sliktā laika, ir tikai nepiemērots apģērbs, kas lielā mērā atbilst patiesībai. Šeit īpaši jādomā par gumijniekiem un gumijoto lietuvu apģērbus bērniem, kuru uzvelkot uz vairākām stundām, nodrošinām slapju muguru un sasvīdušas kājas. Nogērbjoties, tas ir ātrs veids kā tikt pie saaukstēšanās.

**Kustības.** Ja tam visam vēl pievienojam kustību un prieku, vīrusiem tik viegli mums nepieklūst. Kustība, tieši tā, kura dāvā visvairāk prieka – peldēšana, dejas, skrējieni, lai kas tas arī nebūtu, tas viss ir ar absolūtu plusu zīmi mūsu veselībai un cīņai ar vīrusiem.

 <https://www.mammamunteti.lv/articles/11157/10-padomi-ka-izvaities-no-saaukstesanas-un-gripas/>

## "PASACIŅAS" VALODIŅA 😊😊

😊 Strīdas Gustavs /4.g./ ar Jāni /4.g./, kurš ir kura draugs. Gustavs:

- Haralds nav tavs draugs! Tu nevari pie viņa iet, jo tu nezini kurā *stāvoklī* viņš dzīvo!

😊 Gabriela /5.g./ ļoti vēlas palīdzēt un padot lapas griešanai:

- Es būšu *dodēja*, tu griezēja!

😊 Kamēr auklīte Agnese slimo, viņas darbiņu veic Līga. Gabriela /5.g./:

- Kur palika tā apakšējā, kura tagad ir pie mums augšā? Es aizmirsu viņas vārdu!

😊 Jautājums:

- Kāpēc cilvēkam vajadzīga mēle?

Jāņa /4.g./ atbilde:

- Lai runātu! Lai *mēlētu* saldējumu!

😊 Saruna 6.grupā:

- Vai tu precēsies ar Valteru?
- Nē!
- Kad precas, tad jau abiem jābucojas (smieklī).
- Vispār precēties ir viena laba lieta...

## DARBIŅI FEBRUĀRĪ 😊😊😊😊

✓ *Lasām pasakas, stāstus, lugas, dzejoļus* – *izvēlamies, iestudējam un SPĒLĒJAM TEĀTRI!*

✓ Iekārtojam vitamīnu dārziņu uz palodzes visās grupās no 03.02.

✓ *Cik ilgā laikā izaug Tavi salāti?* - 5-6 gadīgie *Pasacēni* piedalās SIA ZAAO Dabas un tehnoloģiju parka URDA akcijā no 03.02.-30.04.

✓ *Un atkal Nezinītis!* – teātra studijas K&K izrāde  
03.02. plkst. 10.45

✓ **KRĀSAINĀ NEDĒĻA** no 10.02.-14.02.

- dzeltenā pirmdiena
- zaļā otrdiena
- oranžā trešdiena
- zilā ceturtdiena
- sarkanā piektdiena

Katru dienu ierodamies attiecīgās krāsas apģērbā vai aksesuāros!

✓ Iestādes padomes sēde 20.02.plkst.16.30.

✓ *Rūķīši un Meža vecis* – Liepājas leļļu teātra izrāde  
Valmieras KC 26.02.plkst.10.00 /6.grupas bērni/

✓ Pedagoģiskās padomes sēde 27.02.plkst.13.00

## SVEICAM! 😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊

### 🍰 DZIMŠANAS DIENĀ

MADARU GIRGENSONI	04.02.
GABRIELU VASKU	09.02.
SOFIJU ŽENTIŅU	09.02.
IEVU CĪRULI	10.02.
ALISI GRASI	23.02.
VITU GIRGENSONI	27.02.

### 🦋 VĀRDA DIENĀ

DACI	06.02.
DĀRTU	06.02.
RIHARDU	07.02.
PAULU	10.02.
KARLĪNU	12.02.
HARALDU	23.02.
DIĀNU	24.02.
EVELĪNU	26.02.



## "PASACIŅAS" PALDIES! 😊😊

😊 3.grupa **PALDIES** saka:

- *Loretas mammai* par CD "Tutas lietas"
- *Alises vecākiem* par papīru

😊 4.grupas **PALDIES**:

- *Evelīnas S. tētīm* par burvīgo Ziemassvētku egli!
- *Florences ģimenei* par viesmīlīgo uzņemšanu un svētku gaisotnes radīšanu Ziemassvētku pasākumā

😊 6.grupas **PALDIES**:

- *Madaras ģimenei* un *Esteres ģimenei* par spēlēm

😊 5.grupas **PALDIES**:

- *Laura, Meldras* un *Kriša vecākiem* par saldumiem

Par izdevumu atbild: 📧 Ineta; ✂ Anita;

Dati ar atļaujām pēc Iestādes Personas datu apstrādes noteikumiem