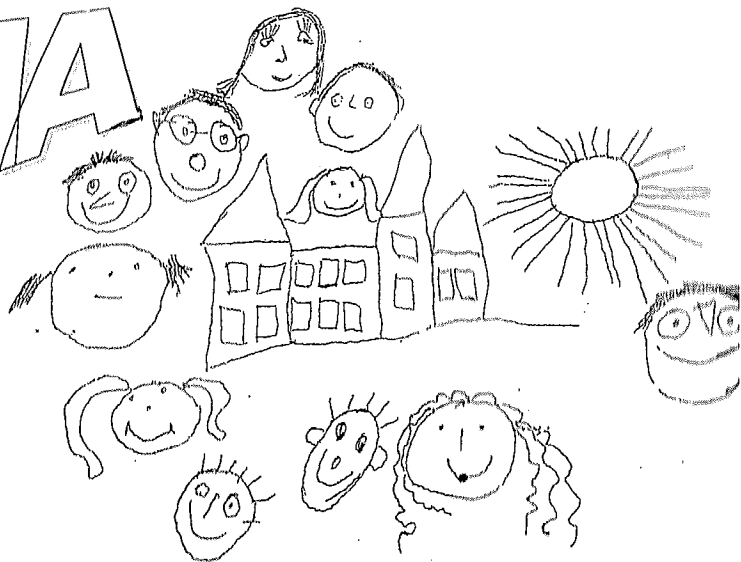


PASACIŅA



Nr. 54 2007.gada maijs

CENA: VIENS PALDIES

„PASACIŅA” MAIJĀ

PŪRS jārāda Bauskā.

Folkloras kopas dalībnieki visu mācību gadu mācījās dziesmas, rotaļas, dejas, iepazinās ar senvārdiem un seniem sadzīves priekšmetiem – izzināja tēmu PŪRS.

2007.gada 19. maijā satikāmies pie bērnodārza un autobuss mūs aizvazināja uz Bausku, kur nacionālajā pasākumā satikās bērnu un jauniešu folkloras svētku *Pulkā eimu, pulkā teku* dalībnieki no visas Latvijas. Mūsu kopas apmešanās vieta bija Bauskas 2.vidusskola. Svētku svinīgā atklāšana notika Korfa dārzā, kur sapulcējušos uzrunāja mūsu mīļie Māra Mellēna un Ernests Spīčs, Izglītības ministre Baiba Rivža, Bauskas 2.vidusskolas direktore Vera Grigorjeva, sevi pieteica Kurzemes, Vidzemes, Latgales, Zemgales folkloras kopu pārstāvji.

Pēc pusdienām visi devāmies uz novadu koncertiem, kas notika Mežotnē un Rundālē. Tālās Gaujmalas novada kopas – Mūrmuižas Pasaciņa un Bilskas Birzuļi piedalījās koncertā, kas notika Rundāles pils parka Zaļajā teātrī. Koncerta sākumu nedaudz nokavējām, bet mūsu bērni ātri iejutās pasākuma atmosfērā un droši vajadzīgajā brīdī piedalījās novada uznācienā. Skanīgi, skaidri un droši izskanēja mūsu dziesma. Kopā ar Birzuļiem un citu kopu bērniem izdziedājām rotaļu *Bagātais un nabagais*. Bijām ar mieru darīt vēl ko, bet koncerta reglaments noteica katram novadam tikai 10 minūtes un tajās bija jāiekļaujas. Pēc koncerta bērni un vecāki apskatīja Rundāles pili un skaisto dārzu ar krāšņi ziedošajām tulpēm. Atgriezušies Bauskā, izstaigājām Bauskas pili, Mūsas un Mēmeles krastus, kuras satekot veido Lielupi un fotografējāmies, fotografējāmies, fotografējāmies.


Vakarā ceļš mūs atkal veda mājās. Dažam diena bija gara un iespaidiem bagāta, tāpēc galva gūlās mammas klēpi, lai atpūstos, citiem enerģijas pietika atbraukt līdz mājām.


Paldies māmiņām un tētiem par atbalstu, būšanu kopā ar mums šai karstajā maija dienā Bauskā!


 Anita


„PASACIŅAS” INTERVIJAS


Ko par folkloras kopas braucienu uz Bausku uzzināja Sarma:


 **Ivita** – tur bija lielais izbrauciens. Mēs bijām aizbraukuši aiz bērnodārza. Baigi garais ceļš bija jābrauc. Mēs daudzi aizmigām. Pārgērbāmies un bijām gatavi koncertam, leļā filmējāmies un dejojām uz skatuves. Krievu bērni dziedāja krieviskā valodā. Man patika kad mēs dejojām. Rundāles pili sēdējām tādā kā kalnā. Mums līdzī brauca vecāmamma.

 **Krista** – mēs bijām Bauskā. Zālītē dziedājām, dejojām, gājām rotaļās. Pēc koncerta gājām pili apskatīt. Skatījām rotas lietas, kas piederēja karaļiem. Princis arī tur dzīvoja. Vēl bija otra pils. Mani pavadīja mamma. Krieviski dziedāja lielie cilvēki. Pa ceļam redzējām gulbjus – tie bija ezerā.

 **Lāsma** – pa ceļam gulēju, bet, kad bijām Bauskā, tur dziedājām un dejojām. Mēs braucām ar autobusu. Pa ceļam es ēdu. Mēs skaisti izskatījāmies garos svārkos, blūzēs un vestēs. Uzstājās arī lielie bērni, kuri jau iet skolā. Smuka bija Rundāles pils, kurā mēs bijām.

 **Aleksandra** – mēs dancojām un skatījāmies kā citi danco. Mamma mani saģērba tautiskā tērpā. Es dancoju ar Raimonu. Man bija ļoti priecīgi. Mamma mani fotografēja.

 **Raimonds** – man līdzī brauca tētis. Saģērbāmies tērpos. Gājām rotaļās. Bijām uz pilsdrupām. Vēl bija otrā pils - Rundāles, tā bija vesela, un gājām mēs pa pils dārzu.

 **Lāsma Kristiāna** – tur bija smuki, daudz pilsvisādas mājas. Bijām pili, bet tur bija pasākums Bausku mani pavadīja vecāmamma. Es dancoju un skatījos kā citi bērni uzstājas. Pastarā bija Rundāles pils dārzu. Es zinu, ka tikai karalienes pils.

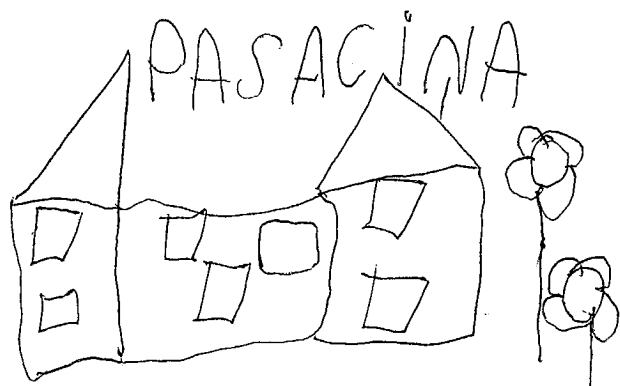
„PASACIŅA” CEĻĀ UZ SKOLU

No bērnu dārza atvadoties,
Es zinu: laiks uz skolu doties.
Ak, kaut man skolā klātos tā
Kā manā bērnu dārziņā!

/J.Osmanis/

Sirsnīgi sveicam

**ARTŪRU, MIĶELI JĀNI,
LĪGU, MATĪSU, RAIMONDU
uz skoliņu aizejot!**



Miķelis Jānis – es iešu Valmieras pamatskolā. Mācišos latviešu valodu, matemātiku, angļu valodu, dziedāšanu un dejošu valsī.

Raimonds – es neesmu bijis skolā un nezinu ko tur dara. Es zinu kur ir Kauguru skola. Tā ir tādā pelēcīgā un baltā krāsā. Pie tās plīvo karogs. Tur ir liels sporta laukums, kur skrien un spēlē futbolu. Klasē bērni mācās. Man jau ir skolas soma zaļā krāsā. Man skolā patiks.

Artūrs – skolā mācās lasīt, rakstīt. Tur ir labi. Es mācišos Kauguros. Man jau ir skolas soma. Es domāju, ka man patiks sports, zīmēšana. Vēl nezinu ar ko sēdēšu vienā solā.

Matīss – es iešu Kauguru pamatskolā 1.klasē. Mans brālis iet otrā klasē. Es zinu, kur ir otrā klase. Skan zvans un tad sākās stunda. Es mācišos lasīt, sportot. Es domāju, ka man ies labi.

Līga – es iešu uz Kauguru skolu. Tur mācās latviešu valodu, angļu valodu, matemātiku – reizrēķinu un dalīšanu, raksta diktātus. Brīvajā laikā spēlējas, jo tur daudz mantu. Es esmu bijusi skolā. Nezinu kā man tur ies, jo mēs ar Santu – manu māsu, būsim vienā internētā.

„PASACIŅAS” ĪSZIŅAS

✓ 1.jūnijā beidzas 2006./2007.mācību gads. Ar 4.jūniju sāk darboties divas dežūrgrupas:

- bērniem vecumā no 2-4 gadiem
- bērniem vecumā no 5-7 gadiem

Dežūrgrupas darbosies līdz š.g. 27.jūlijam.
Avansa maksājumu par jūliju jānokārto līdz 30.jūnijam!

✓ Cien. vecāki!

Maksājumus par ēdināšanu, kas aprēķināts maiņa mēnesim vai jūlijam varēs samaksāt pie iestādes vadītājas līdz 19.jūnijam.

Maksājumus var veikt arī:

- Kauguru pagasta grāmatvedībā /„Pagastmājā” 2.stāvā /
- Caur internetbanku, norādot bērna vārdu, uzvārdu un saņēmēju:

**Kauguru pagasta padome,
Reģ. Nr. 9000059118, kods UNLALV2X,
konts:LV89UNLA0018011130311**

✓ Dežurgrupā vasaras jaukajā laikā bērni lielāko dienas daļu pavadīs laukā.

Cien. vecāki! Lūdzu, **nodrošiniet** savus bērnus ar **galvassegām** – **loti** plānām cepurītēm vai lakatiņiem!

✓ Sākušies lieli remontdarbi 6.grupiņas telpās. Jau izmaiņas piedzīvo higiēnas telpa. Tā kļuvusi plašāka, jo nojauktas un pārbūvētas sienas. Tajā būs jauni tualetes podi un izlietnes. Ir ievilkta jauna elektroinstalācija un ugunsdzēsības signalizācija. Nākošajā nedēļā meistari mainīs apkures sistēmu un liks jaunus logus.

✓ „Pasaciņas” skolotājas izskatījušas un izvērtējušas dažādu firmu piedāvāto attīstošo spēļu un rotaļlietu klāstu gan katalogos, gan internetā. Jūnija mēnesī tiks veikti pasūtījumi to iegādei, lai jaunajā mācību gadā ar rotaļlietām un spēlēm varētu daudzveidīgi un radoši darboties.

✓ Jūnijā vecāki tiks aicināti talkā, lai sakārtotu segumu apkārt sporta laukumā esošajām konstrukcijām – noņemtu melnzemes kārtu un ieklātu smilti.



Imunitātes stiprināšana: Norūdišanās

Noderīga aktivitāte, kas der gan bērniem, gan pieaugušajiem.

Norūdišanās palielina organisma pretestību un izturību pret nelabvēlīgu ārējās vides faktoru iedarbību, tā palīdz pretoties tām slimībām, ko mēs saucam par saaukstēšanos. Cilvēks ir tā iekārtots, ka spēj saglabāt nemainīgu ķermeņa temperatūru neatkarīgi no tā, kāda ir gaisa temperatūra. Siltuma regulācijas mehānisms līdzsvaro siltuma ražošanu ķermenī un siltuma atdošanu apkārtnei. Līdzsvara izzušanas gadījumā notiek vai nu ķermeņa pārkaršana, vai pārmērīga atdzišana. Izmainoties gaisa temperatūrai, izmaiņas notiek arī ādā. Karstumā asinsvadi paplašinās, ādai pieplūst vairāk asiņu, tāpēc ādas temperatūra paaugstinās. Pastiprinās sviedru dziedzeru darbība. Rezultātā pieaug siltuma aizplūšana no ādas virsmas. Savukārt aukstumā asinsvadi sašaurinās, ādai pieplūst mazāk asiņu, ādas temperatūra samazinās, tāpēc nenotiek siltuma aizplūšana no ķermeņa virsmas. Tāpēc ir tik svarīgi, kā ādas asinsvadi reaģē uz gaisa temperatūras izmaiņām un šo asinsvadu spēju var “trenēt” ar dažādām norūdišanās procedūrām.

Norūdišanās vienkāršākie un efektīvākie līdzekļi ir dabas faktori – gaiss, ūdens, saule un fiziski vingrinājumi. Tie ir efektīvi un neprasa nekādus finansiālus ieguldījumus – vien pašu pacietību un apņēmību.

Svarīgi ir ievērot vairākus nosacījumus:

- norūdišanos var sākt tad, kad cilvēks ir pilnīgi vesels
- norūdišanās jāveic sistemātiski, labāk katru dienu pa 5 minūtēm, nekā katru otro pa 10
- procedūru ilgumu jāpalielina pakāpeniski
- gaisa un ūdens procedūru temperatūru jāpazemina pakāpeniski, sākuma temperatūra ir jāpieskaņo cilvēka vecumam
- katram cilvēkam ir individuāla jūtība pret aukstuma iedarbību

Organisma norūdišana ir svarīga rehabilitācijā pēc bronhiālās astmas, plaušu, nieru, sirds un asinsvadu saslimšanām.

Gaiss

Organisma norūdišanai ar gaisu izmantojama gulēšana (dienas un nakts miegs) labi izvēdinātā istabā pie atvērta loga (dažādos gadalaikos, telpu temperatūra nav augstāka par 18 grādiem, sākuma temperatūra 22°, temperatūru pakāpeniski ik pa 2 – 3 dienām samazina), kā arī ilgstošas pastaigas, uzturēšanās, sportošana svaigā gaisā (kad pierasts pie gaisa peldēm telpās).

Pirmās reizēs gaisa pelde ilgst ne ilgāk par 15 min. Ievērojot noteikumu par pakāpenību, katru dienu var atrasties svaigā gaisā par 10 minūtēm ilgāk. Gaisa temperatūrai samazinoties, pelžu ilgumu var saīsināt.

Ūdens

Labākais gadalaiks norūdišanās procedūru uzsākšanai ir vasara un tās turpina visu gadu. Norūdišanās nolūkam var lietot dažādas ūdensprocedūras:

- noberzēšanos,
- aplaistīšanos,
- dušu,
- peldēšanos.

Norīvēšanās ir vismaigākā ūdens procedūra. To veic ar ūdeni samērcētu sūkli, mazgāšanās cimdīgu vai dvieli, temperatūru pazeminot no 30° līdz 12°. Kustības izpilda

virzienā no roku un kāju pirkstiem uz sirdi. Pēc norīvēšanās noslaukās sausā dvielī tā, lai āda kļūtu sausa, sārta unalta. **Aplaistīšanos** veic, pazeminot ūdens temperatūru no 34° līdz 20°. Vēl var veikt aplaistīšanos pārmaigus ar siltu (39° – 40°) un vēsu (20°) ūdeni. Procedūras ilgums 1- 2 min.

Duša ūdens temperatūra ir 30° līdz 20° un zemāka, ilgums 1 – 5 minūtes.

Peldēšanās ir visiedarbīgākā no visām ūdens procedūrām. Peldēšanos var sākt, kad ūdens temperatūra sasniegusi aptuveni 20° C. Labi norūdīti cilvēki var peldēties arī vēsākā ūdenī.

Jāatceras, ka:

- nedrīkst doties peldēt sakarsis
- nav ieteicams iet peldēties ātrāk kā stundu pēc ēšanas
- bērni nedrīkst peldēt tik ilgi, kamēr sāk salt

Jo mazāk norūdīts cilvēks, jo pakāpeniskāk jāpazemina ūdens temperatūra, lietojot jebkuru ūdens procedūru. Zīdaiņiem ūdens procedūras sāk ar aptuveni 37° līdz 38°, bērniem līdz gada vecumam 35° līdz 36°.

Saule

Saules ultravioletie stari sekmē D vitamīna veidošanos, iznīcina uz ādas esošos mikroorganismus, pastiprina organisma izturību pret saslimšanu. Pirmajās reizēs nedrīkst saujoties ilgāk par dažām minūtēm, jo neiedegusi āda ir neaizsargāta pret saules staru kaitīgo ietekmi. Jāizmanto saules aizsargkrēmi, it sevišķi bērnu ādas aizsardzībai. Pirmajā saujošanās reizē nedrīkst saujoties ilgāk par 15 minūtēm, pēc tam saujošanās laiku pakāpeniski pagarina, tomēr jāievēro mērenība. Jāatceras, ka visaugstākā saules aktivitāte ir no plkst. 12 līdz 15. Šajās stundās nevajag saujoties, labāk izmantot rīta un vakara stundas.

Saules svelmē var rasties traucējumi ķermeņa temperatūras regulācijā. Karstuma dūriens ir ļoti nopietna organisma pārkaršana. Pazīmes ir galvassāpes, slikta dūša, apdullums, apjukums, nespēja orientēties apkārtnei, kas pāriet bezsamaņā. Saules dūriens rodas tad, ja cilvēks ilgstoši atrodas saulē bez galvassegas. Pazīmes ir sārta, karsta āda, galvassāpes, reibonis, slikta dūša, vemšana, vājums.

Īpaša piesardzība jāievēro gaišmatainiem un rudmatainiem cilvēkiem, jo viņu āda ir daudzkārt jūtīgāka pret saules starojumu nekā tumšmatainajiem.

Fiziskie vingrinājumi

Fiziskie vingrinājumi, sporta spēles ieteicams apvienot ar gaisa peldēm un saules terapiju. Tie veicami sistemātiski. Ieteicams konsultēties ar ārstu, lai noteiktu piemērotāko vingrinājumu kompleksu, ņemot vērā vecumu, individuālās īpatnības un veselības stāvokli.

Staigāšana basām kājām

Nenorūdītiem cilvēkiem bieži tieši kāju atdzišana izraisa saaukstēšanos – rodas iesnas, klepus, aizsmakums. Lai sagatavotos staigāšanai ar basām kājām, var sākumā izmantot kāju vannošanu, sākot ar istabas temperatūru un tad ik pa pāris dienām samazinot temperatūru un paildzinot vannošanas laiku no minūtēs līdz 5 minūtēm. Pēc kāju peldes tās jānoberž ar dvielī, līdz rodas siltuma sajūta. Sākumā staigā istabā ar zeķēm, pēc tam basām kājām un visbeidzot – ārā – pa zāli, zemi, smiltīm, nelīdzenu zemi, oļiem, rasu.

**DZIMŠANAS DIENĀ**

*Ko tu dari, Vasariņa,
Kalniņā sēdēdama?
Aužu mīkstu villainīti
Zemes mātei pušķoties.*

*Audi, audi, Vasariņa,
Ieaud Saules sirdi viņās,
Ieaud Saules sirdi viņā-
Zemes bērniem sildīties.*

/V.Plūdonis/

MAIJĀ

Luīzi Martu Andrejsoni	04.05.
Anci Laizāni	05.05.
Vilitu Spilbergu	11.05.
Rasmu Ginteri	14.05.
Lāsmu Ēveli	17.05.
Dāvi Irbi	18.05.
Aleksandru Pasternaku	21.05.
Līgu Ozolu	25.05.
Inetu Zīderi	26.05.
Paulu Nikolu Upesjuri	30.05.

JŪNIJĀ

Rihardu Pašuli	02.06.
Tomasu Kristu Miķelsonu	04.06.
Līgu Kvitku	10.06.
Rinaldu Kaupužu	21.06.
Beāti Bašamakovu	22.06.
Ivitu Dzērvi Tāludu	25.06.
Alisi Jansoni	30.06.

JŪLIJĀ

Samantu Kristiānu Cielēnu	01.07.
Armandu Šulmeisteru	08.07.
Inesi Vilmuti	12.07.
Līvu Vismāni-Ābeli	15.07.
Santu Andrupi	16.07.
Ievu Āboliņu	19.07.
Artu Martu Hohlovu	21.07.
Jāni Robertu Dzīve Tāludu	25.07.

AUGUSTĀ

Matīsu Cālīti	05.08.
Tomu Lauri Akmentiņu	06.08.
Agitu Knutovu	08.08.
Ritu Krizoni	12.08.
Kseniju Kajaku	19.08.
Valteru Jansonu	22.08.
Martu Luīzi Upīti	27.08.

**VĀRDA DIENĀ**


*Draudzējos ar labiem vārdiem,
Patīk tos man visiem dot.
Labie vārdi nenāk bārties,
Prot kā glāsts vien samīļot.*

/L.Pēlmanis/

Violu	04.05.	
Klāvu	09.05.	
Inesi	18.05.	
Vilitu	22.05.	
Emīliju	22.05.	
Inetu	03.06.	
Artūru	17.06.	
Līgu	23.06.	
Jāni	24.06.	

Laumu	02.07.	
Kristu	24.07.	
Kristīni	24.07.	
Kristiānu	24.07.	
Jēkabu	25.07.	
Anci	26.07.	
Martu	27.07.	
Valteru	30.07.	
Renāru	30.07.	



Vinetu	17.08.	
Lindu	21.08.	
Alenu	27.08.	
Samantu	30.08.	

„PASACIŅAS” VALODIŅA 

Emīlija Lotte rāda grāmatu un stāsta:

- Skaties, man līdzi ir ciklopēdija!

/enciklopēdija/

„PASACIŅAS” PALDIES  

PALDIES PII „Pasaciņas” Padomes locekļiem par sadarbību visa mācību gada garumā!



PALDIES Ansim par jaukajām dziesmu apdarēm!

