

Nr.6

PIEKTDIENA
2002.gada 8.februāris
CENA 1 PALDIES

"PASACIŅAS" EKSPRESINTERVIJA

Mani iespaidi par teātra izrādi "Zaķis Žanis brauc uz Rīgu" šī gada 23.janvārī Kauguru pamatskolā.

ARTA – Man teātrī patika Zaķis un Kurmis.

ZENTA-EVA – Zaķis gribēja braukt uz Rīgu.

Atnāca Kurmis un teica: "Uz kurieni tu brauksi?" Kurmītis un Zaķis abi aizbrauca uz Rīgu.

ALEKSIS – Kurmis ņēma lāpstu un spēlēja kā ģitāru.

LĪVA – Cilvēki bija pārgērbušies par Zaķi un Kurmi. Kad beidzās, tad parādīja: "Attā!"

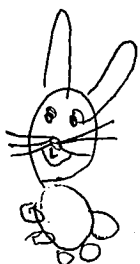
AIGARS – Teātris bija skolā. Kurmītim bija lāpsta. Zaķis nepareizi raka, lāpstu bija apgriezis otrādi.

Kurmītis prasīja Zaķim: "Kas ir ciskā?" Zaķis- "Nevis ciskā, bet cirkā!"

Kurmītis gribēja izrakt bagātības, bet tās jau bija izraktas.

PAULA – Es redzēju Zaķi un Kurmi. Kurmis no mugurpuses pagrūda Zaķi. Viņi gāja uz Rīgu. Zaķis Rīgā gribēja satikt brāli, kurš strādāja cirkū.

Atbildes apkopoja Sarma



PAULA



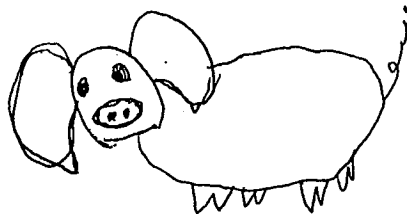
"PASACIŅA" GADSKĀRTĀS

Janvārī ir diena, kad svinam visu cūciņu aizstāvja - Teņa dienu.

Bērnudārzā 25.janvārī Tenim par godu visi kopā izspēlējām, izdziedājām, izdejojām latviešu tautas pasaku "Eža kažociņš".

Mazais Ežuks tīri veikli tika galā ar palielo Cūciņu saimi, gan pārbaudot veiklību lecienos, gan attapību skriešanā cauri lamatām. Kā jau pasakā, turpat jāja arī Karalis. Kamēr viņš maldījās pa mežu, meklēdams ceļu uz pili, Ežuks ar saviem Ruksīšiem nodibināja kori, dejoja "šī gada" un "pērnīe rukši". Par saņemto palīdzību, Karalis glābējam par sievu atdeva savu jaunāko meitu. Princese rozā kleitā mīļi sagaidīja Ežuku, bet bija nepacietīga un vakarā sadedzināja eža kažociņu. Ežuks pārvērtās par Ķēniņdēlu un dejoja kopā ar Princesi. Svētīki pili beidzās ar jautro rotaļu "Atrodi sev draugu" un rotaļlietu sūtījumu no Valmieras sadraudzības pilsētas Ģiterslo.

Karalis /Anita/



AIGARS



"PASACIŅA" MUZEJĀ

18. janvārī 4. un 5. gr. bērni pabija Valmieras novadpētniecības muzejā. Pirmais piedzīvojums - pats brauciens ar pagasta busiņu un ceļa vērošana. Kaugurmuižā, pie karaspēka daļas, atskan sauciens: "Mēs tur bijām!" Un tad atmiņas un pārrunas par redzēto, ciemojoties zemessardzes bataljonā.

Namamāte Regīna Valtenberga sagaida mūs un iepazīstina ar dažādām matemātisko priekšstatu veidojošām rotaļām un spēlēm. Tās ir vecas un jaunas, no dažādiem laikiem un no dažādiem materiāliem - kartona, koka, plastmasas. Piektie - vislielākie pužļu licēji - tās varēja salikt "ar acīm ciet".

Ar lielu interesi apskatījām arī muzeja pastāvīgo ekspozīciju: seno pirti, pītās mēbeles, seno laiku monētas. Edgars L. prasmīgi lasīja visus uzrakstus, bet Aigars uzdeva jautājumu: "Kur palikuši cilvēki, kam piederēja šīs mantas?"



Viola

Toms Ā. - *Tur bija tādas puzzles, kā man mājā "Delma". Vēl bija mašīnu puzzles. Torni varēja salikt no krāsainiem plastmasas klučiem.*

Edgars K. - *Muzejā stāvēja manekene. Viņai ar šķērēm bija aiztaisīta žakete. Vēl bija pirts ar lāvu. No koka klučiem salikām šaha galdu.*

Edgars L. - *Muzejā bija klučīši, spēle "Dinozaurs".*

Kas ir muzejs? Toms L. atbild: *Tur, kur ir vecas mantas. Mēs spēlējāmies ar puzzle, klučiem. Bija plastmasas mantas, kuras var salikt. Bija mājiņa - pirts un gulta no klučiem.*

Kalvis - *Mēs spēlējāmies ar mantām, klučiem.*

Mārtiņš M. - *Uz muzeju mūs aizveda Ivars.*

Sarma

"PASACIŅAS" PASAKAS

PAR SVECĒM

Svecīte stāsta, ka viņa ir skaista un skaisti deg. Viņai patīk bērnudārzā tāpēc, ka te ir daudz bērnu un tie ir viņas draugi.

Mārtiņš M.

Reiz dzīvoja viens mazs Svecītis. Vienu dienu no darba pārnāca viņa tētis un mamma un teica, ka jāiet ciemos pie kaimiņu Svecēm. Kad viņi iegāja kaimiņu mājā, sāka riet Sveču suns. Mazais Svecītis pasauca suni un abi gāja ārā pagalmā pastaigāties. Lielās Svecēs tikmēr dzēra tēju, ēda cepumus un skatījās televizoru. Kad ienāca suns ar mazuli, Sveču ģimene devās mājās.

Toms L.

Svecīte gāja pa ceļu un ieraudzīja mani. Viņa gribēja ar mani draudzēties un aicināja ciemos. Nu labi, es aizgāju. Svecīte mani pacienāja ar tēju un kafiju. Pēc tam mēs gājām uz mežu skatīties ko vilciņš dara. Atradām viņu mežā aiz eglēm - viņi ar zaķi spēlēja paslēpes. Mēs ar Svecīti arī spēlējāmies kopā ar viņiem. Vakarā tumsā gājām mājās.

Toms Ā.

Kādu dienu Svecīte redzēja Rūķīti mežā. Viņi iepazinās un sadraudzējās. Rūķītis apsolīja Svecītei dāvanas Ziemassvētkos. Svecīte gaidīja svētkus un svētkos zem eglītes rūķītis pa kluso bija viņai paslēpis dāvanas.

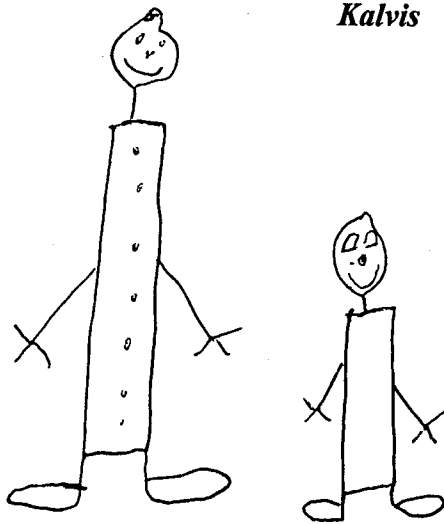
Sendija

Svecīte man pastāstīja, ka esmu mīļš un labs, ka mans tētis ir labs, un mamma arī. Viņa teica, ka man patīk bērnudārzā un ka man tur ir draugi Kalvis un Toms.

Jānis

Svecītes liesmiņa stāsta, ka viņa negrib dēgt, lai Svecīte nepaliktu īsāka. Viņa grib stāvēt uz audzinātājas galda, lai visi par viņu priecājas. Viņa grib draudzēties ar grupas bērniem un audzinātājam

Kalvis



TOMSL.

KLEPUS

Klepot ir normāli. Vairums cilvēku klepo ne biežāk kā vienu, divas reizes stundā. Šādā veidā organisms pielāgojas apkārtējai videi, attīrot elpceļus no dažāda veida kairinošām vielām. Lai veiksmīgi tiktu galā ar šo funkciju, organisma elpošanas sistēma strādā bez apstājas dienu un nakti.

Tad, kad klepus aprūstina ikdienu, traucē citus vai neļauj normāli gulēt, tikai tad atbrīvošanās no tā kļūst par problēmu un sāk dominēt apziņā.

Kas ir klepus? Klepus nav tik vienkāršs, kā pirmajā acu mirklī izskatās. Tas ir ļoti precīzi koordinēts reflekss, kas ietver sevī smadzeņu, dažādu muskuļu un orgānu darbību. Klepus sākas ar īsu ieelpu. Balss sprauga ir aizvērta, rodas spēcīgs bronhu un elpošanas muskuļu sasprindzinājums, rezultātā stipri paaugstinās spiediens krūšu kurvī. Lai atbrīvotu saspiesto gaisu no plaušām, tiek ievērota noteikta savstarpēji pakārtotu darbību secība. Gaiss, kopā ar līdzīgu plūstošo masu (gļotas, putekļi, mikrobi utt.) tiek izvadīts ārā ar iespaidīgu ātrumu – virs 160 km/h. Šāda ļoti strauja kustība ir ārkārtīgi efektīva, jo tiek izvadīts laukā viss liekais, kas atrodas elpošanas ceļos.

Klepus reflekss ir viens no labākajiem elpošanas sistēmas aizsargmehānismiem.

Klepus var novērtēt no 3 dažādām pozīcijām:

- klepus palīdz mums attīrīt elpceļus no gļotām un svešķermeņiem. No šī viedokļa klepus ir vēlams un vajadzīgs;
- klepus var būt kādas slimības vai citas problēmas pazīme;
- klepojot tiek izplatīta infekcija.

Kā rodas klepus? Klepu izraisa respiratorā (elpošanas) trakta nervu kairinājums. Kairinājums var nākt no gļotu korķa elpceļos, no kādas ķīmiskas vielas kairinošas iedarbības uz gļotādu (aerosoli, mazgājamiem pulveri, utt).

Klepus biežākie iemesli!

1. Infekcija. Saaukstēšanās un gripa ir biežākie iemesli.
2. Smēķēšana.
3. Apkārtējās vides ietekme – dūmi, putekļi, aerosoli, cigarešu dūmi vai auksts un sauss gaiss.
4. Aizdegunes "tecēšanas" sindroms.
5. Astma – klepus var būt kā nediagnosticētas vieglas astmas rezultāts.
6. Gastroezofagālais vilnis – kuņģa skābes nokļūšana atpakaļ barības vadā un retos gadījumos pēc tam plaušās.
7. Medikamenti – blakus efekts no beta blokatoriem un AKE inhibitoriem
8. Klepošana – klepus var izraisīt rīkles kairinājumu,

un atkal var būt par iemeslu nākamajam klepum – veidojas noslēgts, nebeidzams loks.

9. Sirds mazspēja.

Klepus ir simptoms. Akūts un hronisks klepus ir noteikta stāvokļa simptoms, kas prasa medicīnisku uzmanību. Klepus iemesli neparādās uzreiz. Var būt nepieciešama vispusīga medicīniska izmeklēšana, lai noteiktu precīzu diagnozi un pareizu ārstēšanu. Vairumā gadījumu veiksmīga ārstēšana ir specifiska konkrētajam klepus iemeslam.

Kad klepus kļūst par trauksmes signālu? Obligāti griezieties pēc medicīniskas palīdzības, ja Jums ir:

- spēcīgs klepus, kas ir sācies pēkšņi, vai to pavada augsta svilpjoša skaņa pie ieelpas (svešķermeņa iekļūšana augšējos elpceļos);
- klepus ar asinīm (jāizsauc ātrā palīdzība);
- klepus bērnam līdz 3 mēnešu vecumam;
- nespēja veikt pilna apjoma elpošanas kustības;
- klepus, kuru pavada citi simptomi, piem., temperatūra virs +38°C vai vēdera saspīlējuma sajūta vai sāpes tajā;
- klepus un neizskaidrojams ķermeņa masas zudums;
- klepus un svīšana naktīs (tuberkuloze);
- klepus, biežām, smakojošām, rūsganām vai zaļganām krēpām;
- klepus, kas nemītējas 10 dienu laikā.

Ārsta apmeklējuma piektais biežākais iemesls ir sūdzības par klepu.

Aukstā laikā, kad bieži lieta, un arī tad, kad ir sals, sniegs un vējš, mazāk rūdītu cilvēku mēdz piemeklēt visdažādākās likstas: iesnas, šķaudīšana, klepus. Tādos brīžos par ļaunu nenāk atcerēties kādu padomu no vecmāmiņas pūra, proti, vislabākie ārstniecības līdzekļi ir dabas dotie, un viens no tiem – **SĪPOLS.**

Klepu palīdzēs uzveikt sīpols ar medu.

Sīpolu sasmalcina, izspiež sulu un iegūto šķidrumu samaisa vienādās attiecībās ar medu. Šo ārstniecisko nektāru pa tējas karotiņiem lieto divreiz dienā, līdz klepus atkāpsies.

Sena sīpolu sīrupa recepte. Ņem litru ūdens, pievieno vismaz 300 gramus cukura, aptuveni 50 gramus medus un puskilogramu smalki sagrieztu sīpolu. Visu šo maisījumu vāra uz nelielas uguns aptuveni 3 stundas, lai izveidojas sīrupveida masa. Tad to izkāš un atdzesē. Lieto 5-6 ēdamkarotes dienā.

Klepu ārstē alveja ar medu, arī plaušu slimības, piemēram, bronhiālo astmu, tuberkulozi.

300 gramu medus, pusglāzi ūdens un sasmalcinātu lielu alvejas lapu 20 minūtes vāra uz ļoti mazas uguns. Iegūto maisījumu lieto pa ēdamkarotei trīs reizes dienā.

"PASACIŅAS" VALODIŅA

Edgars stāsta: "Zini, ko? Mans brālis Alvis ir mēnessardzīgs. Viņš nemaz pats nezina, ka naktīs staigā pa griestiem."



Toms: "Audzinātāj, trešdien sola galīgu sniegu!"



Aigars skatās pa logu. Sniegs kūst, dažviet redzama zāle. Aigars: "Drīz nodzīsīs sniegs."



Lūcija: "Šodien pēc mums atbrauks Aināronkuls."

Audzinātāja: "Kāds viņam uzvārds?"

Lūcija: "Nu, Aināronkuls!"



Klaudija: "Agita, man tā Tava māksla līdz kaklam, bet es gribu lai mans darbiņš karājas."



ŠCEICAMI

VĀRDA DIENĀ

Paulu 10.02.

Līvu 27.02.

DZIMŠANAS DIENĀ

Tēvu tēvi laipas met,

Bērnu bērni izlaipo.

Tā, bērniņi, laipojat,

Lai pietika mūžiņam.

/Latviešu tautas dziesma/

LŪCIJU DUKAĻSKU 08.02.

JĀNI GAIKĒNU 15.02.

ZINTU ZVACKU 18.02.

PAULU RŪTENBERGU piepulcējam februāra jubilāriem. Viņa dzimšanas dienu nosvinēja 18.janvārī.

"PASACIŅAS" RECEPTĒ

Rupjmaizes salāti

- 3 šķēles rupjmaizes

- 3 āboli

- 1 sīpols

- krējums (joti labs *Rankas pikantais* krējums)

Ābolus un rupjmaizi sagriež kubiņos, sīpolus sasmalcina ļoti sīki, visas sastāvdaļas sajauc un pārlej ar krējumu. Pievieno garšvielas un kādu zaļumu. Salātiem ļauj ievilkties 10 min.

/Špikota no "Dienas" 2002.07.02./

"PASACIŅAS" DARBIŅI FEBRUĀRĪ

1. Vadītāju, pag.vecāko seminārs *Par 5,6 gadīgo bērnu sagatavošanu skolai*, Kocēnu k/n 14.⁰⁰ 5.02.
2. PII "Pasaciņa" programmas nodošana 7.02.
3. *Olimpiskā nedēļa* – sporta aktivitātes 11.-15.02.
4. Skolotāju ekskursija uz alternatīvo bērnudārzu Rīgā
5. Kursu *Ģimene kā pamatvērtība* noslēgums 14.02.
6. *Skolotāju sadziedāšanās – 2002*, tēma "Bez tabu" Ķoņu pamatskolā 15.02.
8. Seminārs logopēdiem 26.02.

"PASACIŅAS" PALDIĒS

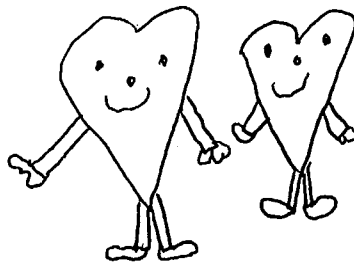
25.janvārī saņēmām milzīgu rotaļlietu sūtījumu no Vācijas pilsētas Gīterslo. Tajā atradām gan mīkstās rotaļlietas, gan puzles, lelles un mašīnas, gan trīsritenišus pašiem mazākajiem. Grāmatas un pasaku ierakstus vācu valodā dāvinājām tālāk Kauguru pamatskolai. Visjaukākais, ko saņēmām ir milzīga pastkarte (140x100 cm) ar vairāk nekā 100 parakstiem no bērniem Vācijā, kuri dāvinājuši šīs rotaļlietas.

LIELS PALDIĒS

Valmieras novadpētniecības muzejam

par dāvinājumu bērnudārza lielajiem un mazajiem audzēkņiem.

SVEICIENS
VALENTĪNA DIENĀ !



Redaktore - INETA
Korespondente - SARMA
Datortsalikums - ANITA