



# "PASAKU VALSTĪBAS" # 5/2015 AVĪZE

*Pasaku Valstība laika ritumā*

Kopā būšanas prieks

*Vecāku līdzdalība bērna audzināšanā*

*Redzēt bērna acīm  
un just tā kā  
bērnam ...*

*Veselīga uztura  
ieteikumi bērnu  
vecākiem*

Taureņu grupas  
mācību ekskursija  
uz Latvijas  
Etnogrāfisko  
brīvdabas muzeju

*"Taureņu" grupas  
pārgājiens uz jūru*

**Mārtiņdiena**

Rudens noskaņas  
Pagarinātajā dienas grupā

**Starptautiskā Roku mazgāšanas diena**

*Pasaku Valstības atvērto durvju diena*

**Otrais gadiņš nu ir klāt**

*Ieskats „Pasaku Valstības”  
piedāvātajos interešu izglītības  
pulciņos*

**Vitamīnu  
diena**

**Recepte  
"Eiroizglītības"  
kūka**

*"Pasaku Valstības"  
bērniem jauni  
taustastērpi*

**Gulbīti, gulbīti,  
kustini kājiņas,  
aiznes mani uz  
laimīgo zemi!**

Tematiskais rīts bērniem  
"Pa mazo meža taciņu,"

**ZINĪBU DIENA**

*Bērni kā rudens sēnītes dodas  
koncertēt uz pansiju "ANRUM"*



Laikā, kad puķu meitiņas pacēla savas raibās galviņas pret saules atspīdēto zemi un koku lapotnes pieskandināja putnu dziesmas, klāt beidzot bija lielie gaidīšanas svētki, 8 gadiņi pirmsskolas izglītības iestādei „Pasaku valstība.”

Cik ātri gan paskrējušas dienas, nedēļas, mēneši, gadi.

Mēs - Privātā pirmsskolas izglītības iestāde „PASAKU VALSTĪBA” darbojamies kopš 2007. gada 1. jūlija. Mācību darbs ir orientēts uz procesu, radot vēlmi un motivāciju bērnam pašam izzināt pasauli – caur rotaļām, aktivitātēm, pasakām, spēlēm, eksperimentiem. Mūsu kopīgais mērķis meklēt ceļu, lai bērniņam palīdzētu iejusties citu bērnu vidū, būt vienam no mums – gaidītam, cienītam un mīlētam.

Mums apkārt notiek brīnumainas lietas un notikumi, kurus palīdzēt bērniem saskatīt ļauj radošs un enerģijas pilns kolektīvs: skolotājas, kuras izdod grāmatas, veido filmas, vada pieredzes seminārus citām pirmsskolas skolotājām, pašas apmeklē kursus, seminārus, radošās darbnīcas. Optimāli izvērtē kā strādāt gan ar bērniem, kuriem ir mācību grūtības, gan ar talantīgiem bērniem. Skolotājas izsaka priekšlikumus, aktīvi līdzdarbojas uzlabojumu ieviešanā, veiksmīgi iesaistās izglītības sistēmas īstenošanā, metodikas un pieredzes nodošanā.

Šajā periodā esam ieviesušas vecāku pēcpusdienas, kurā vecākiem ir iespēja tikties ar grupiņas skolotāju un netraucēti pārrunāt jautājumus par bērna attīstību, zināšanām, prasmēm, vecumposma īpatnībām, vai jebkuru citu interesējošu jautājumu par bērna ikdienas gaitām pirmsskolas izglītības iestādē. Funkcionāli darbojas bērnu dienasgrāmatu ieviešana, kas ir labs informācijas apmaiņas avots, kurā tiek atspoguļoti bērna jautrākie notikumi, izteicieni, zināšanas. Reizi semestrī iznāk „Pasaku Valstības” avīze, vecākiem tiek piedāvāti semināri par dažādiem bērna audzināšanas jautājumiem.

Mēs vēlamies parādīt bērniem – cik mūsu pasaule ir skaista un dažāda, tāpat kā mēs! Ka var ne tikai mācīties dziedāt, dejot, pazīt burtiņus, ciparus, veidot, līmēt, bet var taču zīmēt arī ar ūdens un vara-vīksnes krāsām, pazīt visus saules starus kā ābecē burtus, rakstīt gaisā un ūdenī ar pirkstu kā zīmuli, saklausīt putnu un puķu valodu, saskaitīt gailenes un ābolus, vingrot vējam uz mazā pirkstiņa, spēlēt pikošanos, skriet sunīšus, spēlēt paslēpes, dziedāt un dancot kā odam un vēl .... un vēl... un vēl....

Šodien paldies vēlamies pateikt vecākiem par radīto iespēju nodrošināt bērniem tādu vidi, kurā viņi var ne tikai rotaļāties, bet arī nodrošināt tādus apstākļus, kurā bērni atklāj un realizē neatkārtājamo, tikai savam vecumam piemītošo zināšanu potenciālu. Paldies par Jūsu sirsnību, mīļumu un kopīgo veikumu!

„Pasaku Valstības” kolektīvs







## Kā "Pasaku Valstība" svinēja savu astoto dzimšanas dienu

Nu jau astoto gadu "PASAKU VALSTĪBA" svin savu dzimšanas dienu! Par tradīciju ir kļuvis mūsu lielākais gada pasākums - dzimšanas dienas koncerts, kurā šogad mazie koncerta dalībnieki varēja iejusties kukaiņu lomās, izdejojoties kārtīgā kukaiņu ballē! Šis koncerts bija īpaši krāšņs, jo skolotājas bija sarūpējušas tik daudz tērpu, ka katrs bērniņš varēja iejusties vairākos kukaiņu tēlos un doties līdz skudriņai Tipai iepazīt pasauli. Tā jau tik izliekas, ka citur zāle zaļāka, bet nekur nav tik labi kā mājās! Arī mūsu mājas durvis ir atvērtas ikvienam un katru dienu šeit pavadām ar prieku un smaidu, nu jau astoņus gadu pēc kārtas. Viesus cienājām ar gardu kūku, bet bērnus priecēja piepūšamās atrakcijas. Mūs sveikt bija ieradusies tuvāki un tālāki kaimiņi, kā arī draugi, radi un paziņas. **Paldies visiem vecākiem, kuri kopā ar mums svinēja dzimšanas dienu.**



## Kopā būšanas prieks!

Lai stiprinātu kolektīvo garu un turpinātu aizsāktu tradīciju, šī gada 29. augustā agri no rīta visas PPII "Pasaku Valstības" darbinieces satikās Ādažos, lai dotos neaizmirstamā ekskursijā.

Iekārtojušās autobusā mēs, vairāk kā 20 piedzīvojumu kārās ceļotgribētājas, veicot rīta rosmes vingrinājumus, devāmies ceļā. Līkločus vijot gar Abulas krastiem Vidzemē, nokļuvām Trikātas centrā, kurā ir neliela, taču visā Latvijā labi pazīstama šokolādes darbnīca - "R - CHOCOLATE". Viesmīlīgi uzņemot mūs savā darbnīcā, mums bija iespēja iepazīties ar šokolādes tapšanas tradīcijām, izdzīvot saldo gardumu izgatavošanas procesu, kā arī izveidot šokolādes kārumus, kurus kā burvīgu dāvanu aizvest saviem mājiniem.



Uzņēmumi enerģiju, baudot gardo šokolādi, ceļš mūs veda tālāk uz Ziemeļlatvijas pašu attālāko nostūri, kur Rūjas upes krastā atrodas Ķoņu dzirnavas. Kā noskaidrojām, dzirnavas celtas aptuveni pirms 210 gadiem un ir viens no pirmajiem mehāniskajiem uzņēmumiem Latvijas laukos. Tās ar saglabātajām iekārtām ieņem unikālu vietu Latvijā, jo ir vienīgā vieta, kur var vienuviet aplūkot darbībā vilnas kāršanu, vērpšanu, šķeterēšanu un miltu malšanu, kur ir saglabāti senie arodi - graudu malšana un vilnas pārstrāde. Tik saulainā rudenīgā dienā, neiztika arī bez komandu orientēšanās spēlēm un gardas maltītes viesu namā.

Mājup braucot ar pozitīvām emocijām, vēl tik paguvām piestāt Valmiermuižā, jo saulei rietot diena atgādināja par mīļajiem ģimenes locekļiem, kuri nepacietīgi gaidīja mājās.





Atceroties un pārrunājot  
piedzīvoto, sirsnīgu **paldies**  
sakām mūsu miļajai iestādes  
vadītājai – Ilzītei par emocijām  
bagāto un aizraujošo dienu!

Metodiķe: Sanda Sīle



## Bērnu brīvā laika pavadīšanas pasākums pagarinātās dienas grupas skolēniem

Kad pienāk sen gaidītais vasaras brīvlaiks, bērnus pārņem prieks, vecākus lepnums par nu jau pabeigto vēl vienu klasi un godam padarīto darbu aizvadītajā mācību gadā. Bet vasara nāk kopā ar jautājumu, kā lai bērni kvalitatīvi un interesanti pavada laiku vasaras mēnešos?

Sadarbībā ar Latvijas Bruņotajiem spēkiem, vienu nedēļu skolēni bija nodarbināti Kadagas militārajā bāzē. Karavīri katru rītu mūs sagaidīja ar interesantām ekskursijām pa bāzi, ar aizraujošām stafetēm un ar viesmīlību, ko mēs ļoti augstu novērtējām. Katra diena bija emociju pilna! Paldies ASV karavīriem par paraugdemonstrējumiem poligonā, par izvizināšanu ar ASV militāro tehniku, kas mums visiem bija liels piedzīvojums!



Pasākums bija ļoti aktīvs un sportisks. Mēs visi bijām kā liela komanda, kura pierādīja, ka varam būt disciplinēti, sportiski, draudzīgi. Sapratām, ka karavīri ne tikai lieto šaujamo ieroci, bet ļoti daudz trenējas, mācās, zina daudzas valodas. **Paldies visiem bērniem, kuri pieteicās!**



Ar nepacietību gaidīsim nākamo vasaru, lai varām organizēt līdzīgu pasākumu, iepazīt Latvijas karavīru ikdienu, vairot lepnumu par Latvijas aizstāvjiem, varbūt arī nākotnē izvēlēties šo profesiju kā savējo!!!

*Domājot par nākamās vasaras aktivitātēm, skolotājas Ilona un Agnese.*



## ZINĪBU DIENA

Saulainā vasara ir nemanāmi aizsteigusies, taču kopā ar rudens ienākšanu mūsu pirmsskolā, ir ienākušas bērnu čaļas, smieklī un atkalredzēšanās prieks.

1.septembra rītā pie bērniem ciemojās lellīte Tinca, kurai bija apnicis sēdēt plauktā un neko nedarīt. Satikusi savā ceļā zaķīti, lācīti, pelīti, viņa aicināja doties tiem līdz uz skolu, lai varētu apgūt burtus, ciparus, dziesmas un dejas. Taču darba tiem mežā tāpat gana daudz, arī meža skolā šis tas jau bija apgūts. Pelīte un bērni mazajai Tincai ne tikai pastāstīja par piemirstajiem burtiņiem, bet arī iemācīja skaistu dziesmu "Alfabēts".

Novēlot mācību gadu priecīgu, darbīgu un veiksmīgu, Tinca katrai grupai pasniedza dāvanas: puzzles, grāmatas, bumbas, velosipēdu, zīmuļus, platilīnu, metodiskās spēles un daudzas citas vērtīgas lietas, ar kurām bērni grupās azartiski un aizrautīgi spēlējās visu atlikušo svētku dienu.

*Metodiķe: Sanda Sīle*







## "Pasaku Valstības" kolektīvs izglītojas

Kā jau katru gadu, arī šogad profesionāls pasniedzējs sniedza noderīgas zināšanas, praktiskus piemērus ugunsdrošībā un rīcībai ugunsgrēka gadījumā „Pasaku Valstības” personālam.



Seminārā apgūtās ugunsdrošības tēmas:

- Ugunsdrošības situācijas raksturojums Latvijā;
- Galvenie ugunsgrēka izcelšanās iemesli;
- Ugunsgrēka attīstība telpās, bīstamības faktori;
- Rīcība ugunsgrēka gadījumā;
- Kā dzēst ar dažādiem ugunsdzēsības aparātiem.



## Otrais gadiņš nu ir klāt!

9. septembrī daudz laimes „Pasaku Valstības” filiālei vēlēja visa mūsu saime

*Laiks skrien un lido vēja spārniem,  
Vēl ātrāk kā aug kāja bērniem,  
Jums jau aizrit otrais gadiņš,  
Lai ar Jums ir spēka gariņš,  
Visus šķēršļus pārvarēt,  
Vēl simts gadus izturēt.*

*/Elīna Eglīte/*







## "Pasaku Valstības" atvērto durvju diena!

Š. g. 18. septembrī jau otro gadu „PASAKU VALSTĪBAS” durvis uz vienu pēcpusdienu tika atvērtas ikvienam, kurš vēlējās apskatīt abas pirmsskolas izglītības iestādes (Rīgas gatvē 28b un Gaujas ielā 4) un iepazīties ar interešu izglītības iespējām, skolotājiem, kā arī pašiem piedalīties kādā no piedāvātajiem pulciņiem. Bērni kopā ar vecākiem veidoja māla sēnītes keramikas nodarbībā, ievingrināja balstiņas un izmēģināja dažādus mūzikas instrumentus vokālā ansambļa prezentācijā, apguva aktīvas kustības jautras mūzikas pavadijumā kopā ar Zumbas skolotāju, mācījās jaunus vārdiņus un dziedāja dziesmiņas angļu valodā. Krievu valodas un kristīgās mācības skolotāja bija sagatavojuši uzskates materiālus: spēles, grāmatas, plakātus, bērniem dažādu vecumu grupām, bet radošajā darbnīcā ikviens varēja radoši izpausties, gatavojot dekoratīvus elementus.

Metodiķe: Sanda Sīle



## Sēņu izstāde "Mēs pa mežu staigājām”



Septembra beigās pirmsskolas bērni iepazīs ar Latvijā sastopamajām sēnēm. Sēņu nedēļas sākumā tika izveidota sēņu kompozīciju izstāde, kuras tapšanā aktīvi piedalījās bērni un viņu vecāki.

Skolotājas ar bērniem pārrunāja, kuras sēnes lieto uzturā, kas no tām pārtiek, kāda ir sēņu uzbūve, kā tās vairojas, smaržo, kas jāievēro lasot sēnes.

Patiess prieks vērot izdomas bagātos darbiņus bija ne tikai mazuliem, viņu vecākiem, bet arī „Pasaku Valstības” kolektīvam un viesiem! Paldies par darba čaklumiņu!



Grupās skolotājas





# Ieskats "Pasaku Valstības" piedāvātajos interešu izglītības pulciņos

*Pulciņu veids*

*Vadītājs*

*Ko bērni tur dara!*

**Krievu valoda**

**Jeļena Druvieta**

Darbs - hobijs



Nodarbībā darbiņus veicam sarunājoties krieviski, tā nemanot valodiņa pati raisās un rodas prieks to lietot. Valodu apguves pulciņā izmantojam teātra spēles, kustību rotaļas un dziesmas.

Rotaļājoties, dziedot, zīmējot un runājoties bērni gūst pirmos priekšstatus par krievu valodu, apgūst savam vecumam atbilstošu vārdu krājumu un frāzes.

**Angļu valoda**

**Ilze Pētersone – Jezupenoka**

Angļu valodas nodarbības vada jau 9 gadus. Ir izstrādājusi savu metodiku un veidu kā veiksmīgāk bērnam apgūt svešvalodu rotaļu veidā.



Nodarbībās bērni apgūst jaunus vārdukus, pamata frāzes, izteicienus un jautri pavada laiku. Spēlē spēles, dzied dziesmas, skaita pantīņus un galvenais mācās pēc iespējas vairāk vārdukus, ko pēc tam skolā varēs likt gramatiski pareizos teikumos.

**Keramika**

**Zigrīda Tauriņa**

Ir beigusi Mākslas akadēmiju un ir Mākslinieku Savienības biedre. Ar bērniem darbojas jau vairāk kā 20 gadus.



Mazu bērniņu keramikas nodarbībās galvenais uzvars tiek likts uz darbošanās procesu. Mīcīšana, bumbiņu velšana, desiņu rullēšana, dažādu kociņu atspiešana mālā, ritmisku atspiedumu veidošana. Darbošanās ar mālu vingrina dažādu kustību pilnveidošanu, piemēram, tveršanu, nostiprina iemaņas pareizi turēt pildspalvu, attīsta kustību ritmu un veido kustību atmiņu. Nodarbības attīsta prasmi vērot, veicina radošumu, fantāziju un individualitāti.

**Muzikālās nodarbības - ansamblis**

**Dita Vaičūne – Grīnberga**

Ir beigusi Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības augstskolu, pirmsskolas un sākumskolas fakultāti. 10 gadu garumā Svītenes tautas namā vadījusi bērnu un jauniešu popgrupu „Nianse”.



Nodarbībās bērni mācās dziedāt, klausīties mūziku, saklausīt skaņas, dejot.

Nodarbību mērķis ir veicināt katru bērniņu justies nepiespiesti, droši un rast prieku saskarē ar mūziku. Nodarbība veidota tā, lai attīstītu bērna interesi un fantāziju, prasmi klausīties, attīstītu intelektuālo domāšanu, fizisku koordināciju, komunikācijas prasmi un pašvērtējumu.



## Deju un ritmikas nodarbības

### Inga Vitenberga-Piševa

Deju nodarbības bērniem vada jau 15 gadus. Strādā ar dažāda vecuma bērniem.



**Bērni mācās kustēties un dejojot mūzikas ritmā.** Deju nodarbības uzlabo bērnu komunikācijas prasmes, pastiprina ticību saviem spēkiem, veido līdera īpašības, veicina fizisko attīstību. Deja palīdz nostiprināt stāju, attīstīt kustību koordināciju, veido ritma izjūtu un kustību plastiskumu. Dejošana ir ne tikai fiziskai attīstībai, bet arī estētiska nodarbošanās ar ko bērns saskaras jau kopš bērnības un iemācās cienīt mākslu. Jo šajā mākslas pasaulē deju tieši viņš un tas nozīmē, ka viņš spēlē galveno lomu, un tas viņam sagādā prieku un baudu.

## Zumba

### Ieva Gintere

Ir pedagoģiskā izglītība un 5 gadu pieredze pirmsskolas pedagoģijā.



**Tās ir nodarbības bērniem, kurās tiek attīstīts un nostiprināts bērna fiziskais ķermenis, neaizmirstot par prieku un vieglumu.** Bērns Zumbas nodarbībās nejūtas kā smagā sporta treniņā, bet gan kā aktīvā kustību rotaļu un deju virpulī, kārtīgi izkustoties un gūstot no tā milzīgu prieku.

Un tas nav viss! Zumbas nodarbībās caur rotaļām, spēlēm un deju tiek attīstītas dažādas prasmes un īpašības kā:

Koordinācija un līdzsvars, koncentrēšanās spējas, atmiņa, spējas darboties komandā, līdera īpašības, pārliecinātība, reakcija, cieņa, iztēle, kā arī tiek paplašinātas bērnu zināšanas par veselīgu dzīves veidu un fitnesu.

## Kristīgā mācība

### Iveta Blūma

Ir kristiete 20 gadus. 1995. gadā tika iesvētīta Berģu sv. lut. draudzē, kurā 10 gadus ir kalpojusi draudzes svētdienas skoliņā. Pirms pāris gadiem sirdī saņēma aicinājumu uzrunāt PPII „Pasaku Valstības” bērnus.



**Bērni iepazīst Bībeli, kas tā ir un kas tajā rakstīts, kāpēc mums to vajadzētu zināt un ko tas mums dod.**

Mēs dzīvojam ļoti straujā, trauksmainā, skaļā, reizēm uzmācīgā un nesaprotamā laikā. Bieži tuvu klātesošs ir stress un neizpratne par notiekošo. Arī bērniem! Ir svarīgi mācīties pacelties pāri materiālistiskās pasaules izpausmēm un ielūkoties garīgajā, kur dvēsele var gūt atspirdzinājumu un smelties spēku. Zinu, ka Dieva svētība ir pār namu, kur tiek pagodināts Viņa Vārds, un domāju, ka ikviens to vēlas, īpaši savam bērnam.



## Redzēt bērna acīm un just tā kā bērnam...



### Skolotāju dienā bērnu izteiktās domas par mums – iestādes darbiniecēm!

#### **Ilze (Iestādes vadītāja)**

Viņai ir balti mati un brūnas acis. Viņa ir skaista un smaidīga! Viņai garšo zirnīši, kūkas un burkāniņi. Negaršo saldumi. Viņai patīk vilkt svārkus un kleitas. Viņai patīk sveicināties ar bērniem. Dzīvo Podniekos. Mēs viņai novēlam labu nedēļu, lai labi aug bērņis, lai nekad nesāp sirsniņa!

#### **Dace (Vadītājas vietniece)**

Viņai ir melni mati, acis zilas. Kādi 30 gadi. Viņa ir skaista un forša! Viņa ģērbjas kā princese. Viņai patīk blūzītes un svārki. Garšo saldējums, negaršo čipši. Viņai patīk izklaidēties. Viņa dara labas lietas, runājas par labiem darbiem. Pie datora taisa dokumentus, pelna naudu. Mēs viņai novēlam, lai nekad nesāp sirsniņa!

#### **Sanda (Metodiķe/" Taureņu" grupas skolotāja)**

Viņai ir gaisīgi mati. Zaļas acis. Viņai garšo kūkas, negaršo konfektes. Viņai patīk ģērbties

smuki: kleitās, zeķubiksēs. Nepatīk ģērbties biksēs, izņemot tad, kad jābrauc uz laukiem. Viņa mums dod visādus darbus, spēlē ar mums spēles. Mums patīk, ka viņa visu laiku smaida. Viņa laikam dzīvo Kuldīgā. Lai viņai jaukas dieniņas!

#### **Dana („ Mārišu" grupas sk. palīgs)**

Viņai ir melni mati un zilas acis. Viņai ir kādi 32 gadi. Dzīvo Rīgā. Viņa pieskata mazos. Viņa ar visiem sveicinās. Garšo maize, gaļiņa, zirnīši, kartupeļi, negaršo saldumi. Viņai patīk brīvajā laikā atpūsties: laistīt puķes, aiziet uz baseinu, pastaigāt gar jūru. Novēlam viņai, kad dodas mežā, lai satiek savā ceļā tikai labos dzīvnieciņus, bet mājās būtu sunītis vārdā – Ārčene.

#### **Daina („Cālēnu" grupas skolotāja)**

Viņa strādā "Cālīšu" grupā. Ir skaista! Patīk ģērbties skaistos apģērbos. Garšo kotletes un sardeles. Dzīvo Ādažos. Māca darīt visādus vieglus darbus mazajiem. Viņai vienmēr ir skaistas kurpes. Mēs viņai novēlam, lai nekad nesāp sirsniņa un nekas nesaplīst!



### **Liene („Cālēnu” grupas skolotāja)**

Viņai ir melni mati, brūnas acis. “Cālīšu” grupas bērniem māca visādas lietas: zīmēt, rakstīt. Viņai ir parasti melnas drēbes. Viņai ir kādi 25 gadi. Brīvajā laikā viņa arī strādā: lasa grāmatas un iet sēnēs. Viņai ir viens bērns, meitiņa – Lelde. Lienītei mēs novēlam jauku rudeni!

### **Iveta B. (Mūzikas skolotāja)**

Viņai ir zaļas acis un gaiši mati. Ivetiņa māca mums dziedāt un dejot. Viņa ir mīļa un smaidīga! Viņa dzīvo Ādažos. Skaisti ģērbjas. Brīvajā laikā viņa spēlējas ar bērniem. Novēlam viņai brīvdienās apciemot draugus!

### **Justīne („Mārīšu” grupas skolotāja)**

Viņai ir brūni mati. Varētu būt kādi 17 gadi. Viņai patīk ar bērniem spēlēties. Patīk krelles. Kad viņai būs dzimšanas diena, visi kopā apsveiksim! Viņai ir jauka sirsniņa! Lai viņai ir jauka dieniņa!

### **Inese (Sporta pedagogs)**

Viņa dzīvo Ādažos, ir 40 gadi. Viņa ir jauka un laba. Viņa mums māca sportot: mest kūleņus, māca lēkt pāri, skriet skrējiensolišus, skriet cauri caurumam. Mēs kopā spēlējam spēles. Viņu iepriecina klausīšana, ka labi uzvedamies, ir bēdīga, ka darām nerātības. Viņa pa-

rasti ģērbjas baltā jakā, sporta biksēs, čībās un svilpē. Viņai garšo rīsi, griķi, negaršo konfektes. Mēs tev novēlam jaukas brīvdienas!

### **Iveta R. („Cālīšu” grupas skolotāju palīgs)**

Viņai ir melni mati, kādi 26 gadi. Dzīvo Ādažos. Patīk strādāt. “Cālīšu” grupas bērniem māca visādas lietas. Viņai patīk tumšas drēbes. Novēlam viņai skaistu rudeni!

### **Jeļena („Taureņu” grupas sk. palīgs)**

Viņai ir brūnas acis un brūni mati. Viņai ir skaisti mati. Viņai garšo sēkliņas un šokolāde. Dzīvo Podniekos. Viņa auklē bērniņus. Ir kādi 16 gadi. Viņai ir divi vai trīs bērni. Mums patīk ar viņu spēlēties. Lai arī viņai ir krāsains rudentiņš!

### **Liāna („Mārīšu” grupas skolotāja)**

Viņai ir brūnas acis un brūni mati. Viņai patīk mācīt bērnus. Patīk melnas zeķubikses un rozā kleitas. Viņai ir kādi 27 gadi. Dzīvo Podniekos. Laikam patīk braukt ar riteni. Lai tev jaukas brīvdienas!



## *Tematiskais rīts bērniem "Pa mazo meža taciņu"*



*Kalnā kāpu lūkoties,  
Vai dzeltēja bērzu birzis,  
Ja dzeltēja bērzu birzis,  
Tad rudens sētiņā.*





Ārā iestājoties drēgnākam laikam un mums vēl tikai gaidot atvasaru, bērniem prieku sagādāja eziša ierašanās mūsu pirmsskolā. Ezīti bērni sveica ar dziesmām, dejām un dzejoļiem. Visi kopā jautri svinot rudens atnākšanu, negaidīti ieradās vilks, bet tavu brīnumu, ausīs tam auskari. Bērni ir patiesi pārsteigti. Viņš teic: "Es nemaz neesmu vilks, bet gan vilcene, mežā palika man tīri garlaicīgi, tādēļ izdomāju nedaudz uzposties un atnākt pie Jums ciemos." Sapratuši, ka vilcenīte nav nākusi viņus apēst, bērni labprāt pieņēmuši to savā bariņā un kopā ar lāču, zaķu mammu nosvinēja svētkus, kuri sanāca krāsaini kā rudens kļavas lapiņas un sēnītes meža pudurī.

*Metodiķe: Sanda Sīle*



## *Bērni kā rudens sēnītes dodas koncertēt uz pansiju "ANRUM"*

Rudenīgajā, bet saulainajā 1. oktobra dienā, jau trešo gadu pēc kārtas „Taureņu” grupas bērni devās uz Ādažu pansiju „ANRUM”, lai kopā ar senioriem svinētu Starptautisko Veco ļaužu dienu. Lai tos iepriecinātu, bērni bija ieradušies kā sēnītes - raibas, krāsainas, kā rudentiņš aiz loga. Bet tā kā lielākā daļa seniori vairs nespēj iziet no savām istabiņām, mazie ķipari bija sarūpējuši dažas dabas veltes dāvanā: izveidojuši rozītes no kļavu lapām, katram rociņā iespieda kastanīti ar vēstījumu, Elīzas mamma bija izcepusi gardas vafeles, bet Amandas mamma dārzā saplūkusi skaistus, sulīgus rudens ābolus.



Dzīvot ar piederības un līdzdalības sajūtu, ar prieku par dzīvi un sevi, domāju, tāds ir katra mūsu mērķis, vai mēs liels, vai mazs! Ne tikai ģimenēs, bet arī pirmsskolā mēs bērniem stāstam, kāpēc ir nepieciešams palīdzēt un izrādīt cieņu vecākiem cilvēkiem. Ir jauki, ka savā dzīvespriekā mēs varam dalīties ar tiem, kas katru gadu mūs ļoti gaida!

Paldies, ka Jūs esat!

*Metodiķe: Sanda Sīle*





## Starptautiskā Roku mazgāšanas diena

Šīs dienas mērķis bija pievērst bērniem pastiprinātu uzmanību roku mazgāšanai.

Tā kā bērniem patīk apgūt zināšanas un prasmes rotaļu veidā, mūsu iestādes bērniem grupu skolotājas piedāvāja dažādus eksperimentus ar ūdeni, jautras tēlotājdarbības, ziepju burbuļu pūšanu un pētīšanu. Bērni nostiprināja prasmes pareizi mazgāt rokas un pārrunāja roku kopšanas priekšnoteikumus. Īpašs pārsteigums bērniem bija Baktērijas kundzes ierašanās, kura



pārbaudījusi bērnu praktiskās iemaņas roku mazgāšanā un kārtību grupās, aizsteidzās meklēt netīrību un nekārtību citur, jo „Pasaku Valstībā” to neatrada.



## Rudens noskaņas Pagarinātajā dienas grupā



„Pasaku Valstības” pagarinātā dienas grupa ir vērusi durvis vaļā esošajiem un jaunajiem skolēniem! Esam ļoti priecīgi savā pulciņā uzņemt Martu, Raineru, Ģirtu, Nilu, Amandu un Olafu!

Septembris pagāja nemanot, uzsākot darboties jaunajos pulciņos, iepazīstot jaunos skolotājus. Nu jau klāt ir oktobris! Kokiem lapas krāsojās, pirmā salna apskauj zemes virsmu, tuvojas pirmie rudens svētki, un arī mēs esam gatavi rudeni ielaist savā „Pasaku Valstībā.” Rudens nāk ar daudzām veltēm, bet mēs esam izvēlejušies mūsu goda viesi - ķirbi. No veciem žurnāliem izgriezām ēdienu bildes, kādas nu kurš vēlējās, un mūsu ķirbīši pārvertās par garšīgiem, saldiem un sāļiem dārzeņiem. Pielikām tos pie sienas un katru dienu pārspriedām, kuru ķirbīti gribētos šodien apēst! :) Jau pagājušajā rudenī sapratām, ka esam izcili pavāri. Šogad arī neiztikām bez spocīgiem, jocīgiem ēdieniem. Saldās maršmeles mūsu rokās pārvērtās par ābola zobiem, salmiņi un siers - par raganu slotiņām. Divi lieli ķirbīši no dārza

rotāja atpūtas istabas galdu. Blakus tiem apsedās garš, melns kaķis, kurš atdzīvojās naktīs un skatījās, vai kāds nespokojās šai tumšajā rudens laikā. Neiztikām arī bez spoku stāstiņiem tumsā.

Esam visu izdekorējuši, spoku stāstus izlasījuši, notiesājuši gardu cienastu un saņēmuši sekmju izrakstus. Esam gatavi savam pirmajam, sen gaidītajam - RUDENS BRĪVLAIKAM!

*Jauku, krāsainu, radošu rudeni vēlot, PPII „Pasaku Valstības” pagarinātās grupas skolotājas: Ilona un Agnese!*



## Vitamīnu diena



Mūsu pirmsskolas izglītības iestādēs organizētās aktivitātes ir saistītas ne tikai ar pedagoģiskā darba mērķiem un uzdevumiem, bet arī ar bērnu veselības nostiprināšanu un fizisko attīstību. Rudens periodā mazie ir daudz uzņēmīgāki pret dažādām slimībām. Tādēļ bērnu imunitātes stiprināšanas pasākumiem ir jāklūst par ikdienas darbu gan ģimenēs, gan pirmsskolās, turklāt tiem jānotiek savstarpējā sadarbībā.

Visās grupās nedēļas garumā norisinājās mielošanās ar dažādiem rudens kārumiem, sniegtas zināšanas par veselīga un vitamīniem bagāta uztura nozīmi cilvēka dzīvē. „Mārišu” grupas bērni gatavoja svaigi spiestu burkānu sulu, „Taureņu” grupas bērni gatavoja veselības salātus, bet paši mazākie – „Cālīšu” grupas bērni plēsa ar rokām kāpostu lapiņas, grieza tomātus, gurķus un citus lauku labumus, kurus likt uz kārā zoba un degustēt.



Rudentiņš patiesi bagāts vīrs! Arī pārējās dienas bija piepildītas ar dažādām aizraujošām aktivitātēm, īpašu prieku bērniem sagādāja sēņošana, plūmju lasīšana un piedalīšanās kartupeļu talkā. Kartupeli, kartupeli, kur ir tavi brāļi? Nu jau sagriezti, izvāriti, apēsti pusdienās, ņam, ņam!





## “Taureņu” grupas pārgājiens uz jūru

Bieži mēs izvēlamies doties uz tālākām zemēm dažādu jaunu un nezināmu piedzīvojumu meklējumos, bet aizmirstam, ka tepat pie mums ir milzums daudz iespēju izbaudīt dažādu veidu emocijas, ko sniedz daudzveidīgā daba tepat mums līdzās.

Šogad “Taureņu” grupas bērni kopā ar vecākiem, devas uz Carnikavu, lai nodotos sportiskām aktivitātēm pie jūras. Pārgājiena laikā bērni minēja mīklas ar mērķi izziņāt Latvijas dabu, spēlēja dažādas komandu spēles, pārvarēja kalnu nogāzes, pat makšķerēja zivis. Bet vislielākais prieks bērniem bija par atrasto dārgumu lādi, siltu kompotu un gardajām sviestmaizītēm! Visiem možs gars, apkārt noslēpumains mežs un jūras smarža. Tumsas segā ieskauti, raitā soli devāmies atpakaļ uz autobusu, kurš mūs aizveda atpakaļ uz Ādažiem jau pēc saulrieta.

Paldies, mīlie vecāki, par atsaucību, izpalīdzību un smaidiem! Mums bija liels prieks par kopā pavadīto laiku!



“Taureņu” gr. skolotājas: Sanda un Elīna



## “Taureņu” grupas bērni pusdienu kafejnīcā “Julata”

Galda kultūra ir ne tikai galda klāšana un ēdienu pasniegšana, bet arī prasme uzvesties pie galda. Tā kā mūsu pirmsskolā nedēļas tēma bija “Galdiņ, klājies!”, kuras ietvaros bērni tika iepazīstināti ar trauku, galda piederumu daudzveidību, to pareizu pielietošanu, radās ideja par zināšanu pielietošanu praktiskā darbībā, kuru izdevās realizēt, pateicoties kafejnīcas “Julata” īpašniekam Jānim un mūsu allaž atsaucīgajai vadītājai – Ilzei.

Bērni šo dienu gaidīja jau ilgi. Bet, kad ieraudzīja skais-ti saklātos galdus, prieks bija vēl neapraķstāmāks. Tā nu mēs klusi, it kā ne viena nemanīti, baudījām gardo maltīti.

No kamīna starojošais siltums un Jāņa atsaucīgais smaids, radīja mums īstu svētku sajūtu. Ja kādam neizdevās kā gribētos, draugi viens otru klusi pamācīja: kurā rokā turams nazis, kurā – dakša, kā jāsēž pie galda, kā pēc ēšanas jānovieto instrumenti. Dodoties atpakaļ uz pirmsskolu, bērnu čalas atgriezās, ieraujot tās rudens krāsainajā lapu virpulī un aiznesot nu jau pagātnes apcerīgajām atmiņām saulainos bērniības mirkļus.



Skolotāja: Sanda Sile



## Mārtiņdiena

Zeme rīb, rati kludz,  
Kas to zemi rībināja?  
Nu atbrauca Mārtiņdiena  
Deviņiem kumeļiem.

Mārtiņi ir latviešu gadskārtu paražās svinama diena, kas iezīmē rudens beigas un ziemas sākumu. Līdz Mārtiņiem bija jābeidz rudens aršana un kulšana. Pēc Mārtiņiem beidzās arī ganu laiks.

Skanīgi, lustīgi un skaļi tika nosvinēta Mārtiņdiena! „Taureņu” grupas bērni uzaicināja citas grupas bērnus ciemos uz savu pirmizrādi „Kukulītis”. Pašiem mazākajiem „Cālišu” grupas bērniem, šis bija īpašs notikums, jo pirmo reizi devās ar savām kājiņām uz otro stāvu, kur viss bija neierasts un svešs, taču zinātkārās acis ar prieku šaudījās uz visām pusēm. Pēc izrādes tika sumināts gan Mārtiņdienas gailis, gan dziedātas dziesmas, iešana rotaļā ar cisu maisu, gan uzdotas āķīgas mīklas skatītājiem.

Vēlaties uzzināt kāda būs ziema? Par laika vērojumiem Mārtiņdienā stāsta daudzi ticējumi. Secinājums, vērojot laika apstākļus, ziema gaidāma silta!



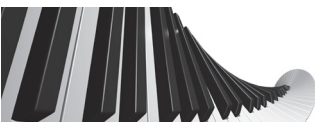
## "Taureņu" grupas bērnu pašsacerētās mīklas

Metodiķe: Sanda Sīle

Andrejs, 5 gadi  
**Māja pie mājas, debesīs stāv.**  
/Mākoņi/



Kristofers, 6 gadi  
**Balts, melns, bet nav zebra.**  
/Klavieres/



Elizabete, 6 gadi  
**Mati ārā, galva iekšā.**  
/Burkāns/



Ričards, 5 gadi  
**Balta āda, melna piere.**  
/Cūku pupa/



Mazs, mazs, bet  
izceļas liels.  
/Sēkla/





Brīnumi notiek...

Par to es atkal pārliecinājos, īstenojot projektu "Sabiedrība ar dvēseli" konkursa ietvaros, bet par visu pēc kārtas.

Šajā pavasarī man radās vēlme izmēģināt savus spēkus un pieteikt projektu "Sabiedrība ar dvēseli" projektu konkursā, kurā Ādažu dome piešķir finansējumu projektu īstenošanai ar mērķi uzlabot dzīves kvalitāti Ādažu novadā. Man gribējās, lai tieši "Pasaku valstības" bērni būtu ieguvēji un tāpēc uzrunāju bērnudārza vadītāju Ilzi ar jautājumu - kas būtu visnepieciešamākais bērnudārzam? Man pašai tajā brīdī likās, ka tās varētu būt sporta preces, drošības risinājumi vai, piemēram, jaunas šūpoles, bet izrādījās, ka tieši tērpi, kuri būtu izmantojami koncertos, teātra izrādēs un kopīgu svētku svinēšanai, ir tas, kas tik ļoti pietrūkst! Un tad es atcerējos, kas vienas no manām visspilgtākajām pozitīvajām atmiņām no mana bērnudārza laika ir tieši par tērpu pielaikošanu īpašajā tērpu istabā, gatavojoties svētku svinēšanai. Tā bija tik satraucoša un pacilājoša sajūta, pielaikot tērpu un iejusties tēlā. Šo atceroties, man bija skaidrs, ka šī projekta īstenošana būs tā vērtā!

Man nebija ne jausmas, kā to dabūt gatavu, bet es, protams, piekritu un ķeros pie darba! :) Rakstīju projektu - plānoju, rēķināju un ietērpu to stāstā.

Vecāku sapulcē izklāstīju savu ideju vecākiem un ieguvu trīs fantastiskas domu biedres - Jeļenu, Viktoriju un Diānu, kuras bija gatavas piedalīties! Komanda bija nokomplektēta! Mēs

vienojāmies par tērpu koncepciju - puisiem vestes un bikses, meitenēm - vestes un brunči, audzinātajām - tāpat - vestes un brunči. Devāmies ekspedīcijā uz audumu veikalciem un, apkrāvušās ar audumu baķiem, priecīgas devāmies mājās. Tad vajadzēja sadalīt darbus - mūsu rīcībā bija četri mēneši, lai visus darbus pabeigtu. Jāņem verā, ka viens no nosacījumiem ir, ka projekta īstenošanā jāiegulda tikai savs darbs, nealgojot šuvējus. Ļena apņēmas uzšūt 26 svārkus, Viktorija 46 vestes, Diāna piešūt ap 150 pogas vestēm un es, saprotot, ka parējām meitenēm jau tā ir milzīgs darba apjoms paveicams, apņēmos uzšūt 20 bikses, lai gan līdz šim nevienas nebiju uzšuvusi. :) Bet man pūrā bija vecmamma šujmašīna un liela apņemšanās iemācīties šūt bikses! Ļena bija mans mentors. Viņa ar lielu pacietību man stāstīja, rādīja un konsultēja un mums izdevās!

Mana vislielākā apbrīna un paldies meitenēm, par ieguldīto darbu! Protams, ka tērpi tika radīti papildus ikdienas darbiem un pienākumiem, vēlās vakara stundās un brīvdienās. Nācās



pārvarēt arī dažādas grūtības - pēkšņi izrādās, ka pietrūkst audums, odes audums stiepjās ne tā, kā vajag vai vecmamma šujmašīna sāk niķoties pašā nepiemērotākajā brīdī. Bet ar visām ķibelēm godam tikām galā! :)

Kopā mums izdevās radīt brīnumu - noticēt, ka kopā varam paveikt ļoti daudz, ja vien speram to ekstra solīti, nedaudz vairāk, nekā būtu mūsu pienākums..

Es ļoti ceru, ka radītie 40 bērnu un 6 audzinātāju tērpi radīs prieku daudzās mazās un lielās sirsniņās. Un varbūt, tāpat kā man, kādam „Pasaku Valstības” bērnam tērpu radītā svētku sajūta vēl ilgi pēc bērnu dārza gaitām paliks atmiņā!

Vai Tu nākamavasār pieteiksi savu projektu? ;)



„Mārišu” grupas Emīla mamma – Rota Egle



*Gulbīti, gulbīti, kustini kājiņas, aiznes mani uz laimīgo zemi!*

Visu iepriekšējo nedēļu runājām labus vārdus un domājām gaišas domas, lai 16. novembrī sanāktu visi kopā un atzīmētu Latvijas 97. gadadienu.

Pie bērniem ciemos ieradās Annas Brigaderes pasaku varonis - Sprīdītis, kurš kopā ar bērniem izstaigāja visus četrus Latvijas novadus un atgādināja, cik mūsu Latvija ir bagāta un skaista: gan ar mežiem, labības laukiem, māla greznajiem podiem, varenajiem ozoliem un augstajiem kalniem.

Skanēja tautasdziesmas - "Saulīt silta, zemīt laba", „ Sen to Rīgu daudzinaju", dziesmas - "Rīga dimd", „ Rakstā situ sprigulīti", bez kurām Latvijas svētki nav iedomājami.

Sprīdītis nedevās labākas dzīves meklējumos uz citām zemēm, bet palika uzticīgs savai zemei, dzimtenei, savām mājām, savai Laimīgajai Zemei – Latvijai. Svarīgi mums visiem atcerēties, ka mēs neesam vieni. Mums ir vecmāmiņas un Lienītes, kas mūs mīl. Mums ir draugi visapkārt. Svarīgi ir kopt savu draudzību, novērtēt to, kas mums dots. Priecāsimies un būsim lepni par savu zemi!

Svētku noslēgumā – izskanēja kopīga dziesma par Latviju mūsu sirsniņās. Paldies vecākiem, kas pievienojās svinībām tik agrā rīta stundā. Paldies skolotājām, kas ieguldīja darbu svētku tapšanā!

Metodiķe: Sanda Sīle







## Izstāde "Mana pilsēta"

Izstādē redzami pārsteidzoši mākslas darbi: uzkonstruēti mājas pagalmi, izstrādāts Ādažu ciema detalizēts plānojums bildēs, izveidojot interaktīvo galda spēli. Daži vecāki ar bērniem attēlojuši savu apkaimi, pētot dabu un plašāk ieskatoties savā apkārtnē. Arī mūsu pirmsskola attēlota daudzveidīgos, radošos mākslas darbos.

Izstāde rāda, cik ieinteresēti un aktīvi savas pilsētas un pilsētnieku sejā ielūkojušies vecāki un viņu bērni. Cik daudzveidīgu, krāsainu, skaistu to atklājuši pirmsskolnieki.

Neizsakāms prieks par vecāku un bērnu uzņēmību, ieguldīto darbu un laiku!

*Metodiķe: Sanda Sīle*



## "Taureņu" grupas mācību ekskursija uz Latvijas Etnogrāfisko brīvdabas muzeju

Pirmsskolā bērnos radītais priekšstats par dažādiem māju veidiem pasaulē un to dziļāka izpēte, motivēja tos doties uz Latvijas Etnogrāfisko brīvdabas muzeju, lai noskaidrotu, kā tad ir dzīvojuši mūsu pašu senči pagātnē.

Ekskursijas laikā bērni noskaidroja, ka muzejā ir uzstādītas un iekārtotas 118 senas celtnes no visiem vēsturiskajiem Latvijas novadiem. Ir izveidotas latviešu zemnieku, amatnieku un zvejnieku sētas. Visās ir apskatāma pastāvīgā ekspozīcija – sadzīves un darba priekšmeti, interjera iekārtojums, kas raksturo laika posmu, novadu un mājas saimnieku nodarbošanos.

Bērnu pirmais apskates objekts bija Ceļa krogs, kurā bija iespēja aplūkot dažādus braucamos rīkus: ratus, kamanas, karietes, baļķu vedamās kamanas. Turpat netālu apskates vērtā stāvēja Usmas baznīca. Kā stāstīja ekskursijas gide, lai baznīcu pārvestu no Usmas, bija nepieciešami 92 skauti, studenti un vesels pulks to vadītāju, lai izjauktu un pa daļām to pārvestu uz muzeju. Zemnieku sētā tika aplūkota lopu kūts, pirtiņa un klēts. Saimniecības ēkā bērni konstatēja, ka nav izlietnes, nav siltais ūdens, televizors, katram sava istaba, pat ne sava gulta. Bērni izbrīnīti jautāja: "Bet, kur tad viņi visi gulēja?" Izrādās vienā istabas stūrī, kurā novietota maza gultiņa, gulēja jaunie mājas saimnieki, otrā stūrī - vecie mājas saimnieki, uz gariem soliem un grīdas - vienkārši darba ļaudis. Mazākie bērni gulēja šūpulītī, kas pakarināta kārtī, bet, kad paaugās, gulēja pie vecākiem - kājgalī, kad sāka ganīt cūkas un govīs, gulēja pie mūrīša, vai, tāpat kā kalpi, uz grīdas. Visiem mājas iedzīvotājiem bija sadalīti pienākumi: sievas auda, vērpa, adīja, gatavoja ēst, vīri: kala, darināja dažādus traukus, bērni uzraudzīja, lai istabā vienmēr būtu gaisma.



Virtuve bija ierīkota lielajā skurstenī, kuras vidū bija novietots liels katls putras vārīšanai, pieliekamajā kambarī atradās sviesta spainītis, medus trauki, mucīņas, mazās rokas dzirnavas. Klētī turēja saimnieka mantas: galdautus, segas, vērpjamus ratiņus. Tik daudz jautājumi un tik daudz atbildes vienlaikus. Pusotra stunda paskrēja nemanot. Bērnu sejā smaids un prieka dzirkstelīte acīs, tātad, ekskursija bija izdevusies!)

Metodiķe: Sanda Sile



## Veselīga uztura ieteikumi bērnu vecākiem

\* **Rudens veltes** - labākie vitamīni - jo tajās sakoncentrētas daudzas dzīvībai un veselībai nepieciešamās vielas. Vēlama dažādība gan krāsās, gan formās. Dodiet bērniem daudz svaigus augļus un dārzeņus, lai stiprinātu zobus un nodarbinātu košanas muskuļus. Sintētiskos aptiekās nopērkamos vitamīnus varbūt lietot pavasarī (negatīvi tas, ka tie satur daudz krāsvielu un garšas pastiprinātāju, lai bērniem garšotu!).

\* Vienīgais vitamīns, kas tomēr jādod papildus mūsu platuma grādos, ir **D vitamīns**. Vasarās, kad uzspīd saulīte, vajag pārtraukumu.

\* **Ūdens!** Tam ir liela un svarīga nozīme mūsu organismā, it sevišķi bērniem. Bērņa organisms satur 80-90% ūdens. Ja netiek pietiekami uzņemts, ātri vien var notikt atūde-

ņošanās. Bērnam, atkarībā no svara, dienā ir jāizdzer aptuveni 400-1000ml ūdens. Dzert jādod pirms un ēdienreīžu starplaikos, bet ne ēšanas laikā (ūdens ēšanas laikā atšķaida kuņģa sulu un citus fermentus, tāpēc tie nespēj pienācīgi veikt savu darbiņu).

\* **Saldumi:** čipsi, saldinātie dzērieni piemēroti svētku reizēm, bet nevis ikdienai. Svarīgi atcerēties - svētki nav katru dienu!

\* **Miltu izstrādājumi:** cepumi, vafeles, bulciņas - satur nezināmas izcelsmes taukus, balinātos miltus un daudz, daudz cukura! Protams, ja tie tiek gatavoti mājās, tad jāpievieno sviests (nevis margarīns), un mazāk cukura. Bet, protams, arī ar mājās gatavotiem našķiem jāievēro mēra sajūta.

\* **Piena šokolāde,** kas bērniem garšo daudz labāk par melno šokolādi, satur orga-



nismam ne tik labos taukus un daudz cukura. Melnā šokolāde veselīgāka un mazāk var apēt!:)

\* **Jogurti** ar krāsām un garšām ir ne tik labi, jo satur daudz krāsvielas, garšas pastiprinātājus un cukura (līdz pat 4 tējkarotēm uz 100g!). Iedomājieties, jūs savai mazajai kafijas krūzītei pievienojat 4 tējk.cukura - daudz par daudz! Lietojiet baltos jogurtus un pievienojiet pašu audzēto un gatavoto ievārījumu vai sulu.

\* Bērnu un vecāku iecienītās **brokastu pārslas** arī satur ļoti daudz cukura, ir daudzkārt apstrādātas. Tas nozīmē, ka bērns ātri uzņem daudz kaloriju, niecīgi nodarbina zobus un košanas muskuļus; ātri tiek sasniegta augsta cukura koncentrācija asinīs, ātri atkal ir izsalkuma sajūta. Šo produktu grupu es pievienotu našķiem, nevis ikdienas lietošanai. Vienīgās brokastu pārslas, ko esmu atradusi mūsu veikalos, ir MILZU bio rudzu tīrās pārslas, kam nav pievienots cukurs.

\* **Desas un cīsiņi** jālieto pēc iespējas mazāk, jo sastāvā ir nezināmas izcelsmes tauki, daudz sāls un garšas pastiprinātāji. To vietā labāk nopirkt labu gaļas gabalu, kuru pagatavot sautējot vai cepeškrāsnī maisīnā cepot. Vegetas (satur daudz sāls un garšas pastiprinātājus, piem., E621, kas izraisa pieradumu) vai citu veikalā nopērkamo maisījumu vietā var likt piparus, kaltētas garšvielas, mārrutkus.

\* **Brokastis vajadzētu ēst!** Turpretim vakaros gan nevajag pieēsties, tad būs gan labs miedziņš, gan arī vēderiņš no rīta prasīs ēst. Brokastis labas ir pilngraudu putras (nevis ātri vārāmās, jo graudi ir apstrādāti un viegli uzņemami, ka organismam nemaz pašam nav jāpiepūlas) un sviestmaizes. Maizi vēlams izvēlēties pilngraudu rupjmaizi vai saldskābmaizi, nevis baltmaizi, jo atkal sastāvā daudz garšas un struktūras uzlabotāji. Uz maizītes ziežam sviestu vai avokado, nevis mīkstās konsistences ne tik veselīgo margarīnu.

\* **Vakariņās** ieteicams ir biezpiens ar

dažādiem dārzeņiem vai zupa, kas satur daudz dārzeņu.

\* **E vielas - krāsvielas**, garšas pastiprinātāji, skābuma regulētāji, biezinātāji, saldinātāji, irdinātāji atrodas daudzos apstrādātos pārtikas produktos, gk. konditorejas izstrādājumos, saldumos un bērnu mērķa grupai paredzētos produktos (limonādēs, glazūrās, saldējumos, konfektēs u.c.). Tās liek produktiem izskatīties daudz pievilcīgāk, atjauno apstrādes procesā zudušo krāsu. Piešķir krāsu produktiem, kam pievienotas mākslīgās garšas un smaržvielas (piem., iekrāso konfekti sarkanā krāsā, kam mākslīgā zemeņu garša un smarža). Varbūt kādreiz vērts palasīt uz iepakojuma sastāvu! Jo krāsaināks produkts, jo diemžēl garāks saraksts ar E vielām:(



Nobeigumā gribu atgādināt, ka ne jau bērni, bet **mēs vecāki** ejam uz veikalu un iegādājamies produktus un ēdienu ģimenes ēdienreizēm. Tātad mēs esam tie, kas nosaka, cik veselīgi būs mūsu bērnu ēšanas paradumi, mūsu bērnu veselība un fiziskā labsajūta.

**Lai visiem jauks, svētīgs un veselīgs Ziemassvētku gaidīšanas laiks!**

*Ģimenes ārste Agnese Volkolakova  
(„Mārišu” gr. Elizabetes mamma)*



## Recepte "Izglītības kūka"

Ņemot vērā ģimenes ārstes – Agneses Volkolakovas veselīga uztura ieteikumus, ir vērts uzcept gardu našķi, par prieku Jums un visiem mums!

### **Nepieciešamās sastāvdaļas:**

- Zināšanu nodošana tālāk;
- Pilnveidošanās ceļš;
- Pirmsskola, skola – sabiedrības spogulis;
- Atbilstošas metodes un metodiskie paņēmieni;
- Mūžizglītība;
- Vērtību aktualizācija;
- Vecāki, bērns, skolotājs;
- Kvantitātes un kvalitātes līdzsvars;
- Spēja adaptēties strauju tehnoloģiju attīstībā.

### **Kūkas pagatavošana:**

Jādodas uz beķereju un jāiegādājas visus nepieciešamos komponentus vaniļas kūkai.

Par Eiroizglītības pamatu izmantojam bērna un skolotājas mijiedarbību, kurai klāt tiek pievienots pilnveidošanās ceļš. Atsevišķā blodiņā sajaucam metodes, metodiskos paņēmienus, kvantitāti un kvalitātes līdzsvaru, visu samaisa un uzlej pa virsu Eiroizglītības pamatnes plātni.

Lai iegūtu pilnvērtīgu garšu, pievienojam vērtību aktualizāciju un zināšanu nodošanu tālāk, kā arī veselu sauju tehnoloģiskā progresa. Pēc tam kūkai uzklājam glazūru, kas atspoguļo sabiedrības spoguļi – pirmsskolu un skolu. Un kā oga visam pāri ir mūžizglītība, kuru mēs kā sasmalcinātu šokolādi pārkaisam pāri!



**Labu apetīti!**  
Metodiķe: Sanda Sīle



Par labiem vecākiem mēs neviens nepiedzimstam, bet par tādiem ir iespējams kļūt un bieži vien to mums iemāca mūsu pašu bērni. Bet, lai arī kāda pieredze man būtu bērnu audzināšanā, visu laiku ir ko mācīties.

Mums visiem ir kāda kopīga lieta – mēs no saviem bērniem sagaidām kaut ko mūsu iedomātu, konkrētu. Gribam, lai mūsu bērns izaugtu par...! Sagaidām, lai bērns uzvestos un izturētos tā, kā vecākiem tas šķiet pareizi. Bieži vien šis iedomātais ideālais modelis pārmantojas no mūsu vecāku izturēšanās (bērnībā).

Mācoties būt tētim, esmu sācis izprast vairākas interesantas lietas, ar kurām arī labprāt padalīšos:

1. Lai arī kā man gribētos, mans bērns, nav un nebūs otrs es. Viņš nebūs ideāls, absolūts, pilnīgi pareizs, nevainojams, bet viņš būs Viņš pats. Iespējams, ka ne tuvu tāds, kādu šobrīd es Viņu iztēlojos. Bērni mums tiek dāvāti uz laiku. No paaudzes paaudzē vecāki cenšas pasargāt savus bērnus no savu pieļauto kļūdu atkārtošanas. Cenšas veidot bērnu dzīvi vieglāku un labāku. Bet arvien tas nestrādā. Galvenokārt, tas noved vienīgi pie paaudžu konfliktiem. Mūsu bērni pieļauj tādas pašas kļūdas kā mēs, no kurām savulaik mūs centās pasargāt mūsu vecāki. Bet nepasargāja. Un nepasargāja tādēļ, ka nekas (saprāta robežās) no tām – nav kļūdas. Tā ir pieredze. Šī pieredze ir neatņemama ikvienas personības izveidošanās sastāvdaļa. Es varu tikai palīdzēt savam bērnam pilnveidoties, izglītot un ļaut kļūt Viņam par tādu kāds Viņš gribētu būt. Bērni mums ir, lai Viņus mīlētu, nevis, lai liktu viņiem dzīvot mūsu dzīvi. Mums katram ir sava dzīve. Ja es pieņemšu, ka man nav jāizveido jauna personība, bet jāpalīdz tai veidoties, atbalstot, esot blakus, mīlot, tā ātrāk sāks veidoties un spēs dzīvot pati savu dzīvi. Mums vajag vien uzticēties...

2. Brīžiem grūti pieņemt, ka bērns ir savādāks kā es. Ka Viņam ir vajadzīgs cits laiks, cits ātrums, lai kaut ko saprastu. Ka Viņš neprot reaģēt "pietiekami ātri", vai "pareizi" manā skatījumā. Ka Viņam interesē tādas lietas, kas atšķiras no mana redzējuma par pareizs un atbilstošas "īstam vecim". „Kusties, Gliemezi!” Man ļoti patīk citāts: "Labākais veids kā samaitāt mūsu bērnus, ir mēģināt viņiem iemācīt kā pareizi spēlēties..."

3. Kad mans dēls man jautā, kas man patika un interesēja Viņa vecumā, es jūtos samulsis. Es lieliski atminos ar ko es nodarbojos. Es labi mācījos, sportoju, biju visādi sociāli aktīvs, u.t.t. Bet vai kaut kas no tā ir tas, ko es varu tagad atcerēties "ar lielo burtu", ka man ļoti būtu patīcis vai interesējis? Ne pārāk daudz! Lielākoties to darīju, jo no manis to prasīja un sagaidīja vecāki. Cerēja, ka es sasniegšu rezultātus, dzīvošu pēc vecāku un vecvecāku iecerētās programmas. Kļūšu par to un tādu, kā Viņi mani vēlējās redzēt. Un tagad, neapzināti, es to uzbāžu tālāk savam dēlam. Kad Viņam ir tik daudz – Tev jāamācās labāk, jāēd kārtīgāk, pieklājīgāk jārūnā, jābūt uzmanīgākam, u.t.t. Un kādā brīdī es saprotu, ka vienīgais, kas Viņam patiešām ir jādara – ir jābūt sešgadniekam. Vi-



ņam ir jābūt bērnam, kurš dzīvo savu bērniību. Kurš ir kā švamme, kas uzsūc informāciju, kas kļūst par Viņa patiesības, realitātes un personības pamatu.

4. Manā bērniībā tika mācītas divas paralēlas patiesības. Ka ir jācenšas iegūt maksimāli daudz draugus. Kā arī pretējo, ka draugus nevajag daudz, bet labus un uzticamus. Arī es mēģināju nodot šo gudrību tālāk. Gan vienā, gan otrā kvalitātē. Katru reizi jautājot kā Tev ar draugiem, saņēmu man nesaprotamas atbildes. Iepriekšējās nedēļas labākais draugs, šonedēļ nav draugs, bet nākamajā nedēļā, ar viņu nerunā jau arī citi draugi. Un tā nepārtraukti. Bērnam jāsaprot – kas ir draudzība, ko tas nozīmē un kāda tai ir vērtība.

5. Daudziem bērniībā ir mācīts, ka ikviens zaudējums ir neveiksme. Kamēr viss ir labi, mēs atrodamies savā komforta zonā. Un tur mums nav laika izvērtēt. Tur mēs baudām. Un vienīgi iestājoties zaudējumiem, mēs augam. Zaudējumi ir neizbēgama dzīves sastāvdaļa. Arī tad, ja Tu neuzvari, Tevi pagrūž, neievēro, vai savādāk nesanāk, tas nenozīmē, ka Tu esi slihts, vai slihtāks. Tas nozīmē tikai to, ka kādam citam sanāca labāk. Un tā ir lieliska iespēja mācīties, pilnveidoties un sasniegt iecerēto ar nākamo, vai vēl nākamo piegājienu. Tā ir pieredze.

6. Bērna Mīlestība ir tīra, jo bērni vēl nav "samaitāti". Vai vismaz ne tādā pakāpē, kā pieaugušie. Mīlestība ir galvenais, ko ikviens Vecāks spēj dot savam bērnam. Un arī tad, ja Tu kļūdisies tūkstoš reizes.

- Vecāku Mīlestība ir pilnīga un bez nosacījumiem – tikai tādēļ, ka bērns ir. Tā nedrīkst būt kā samaksa, balva, motivācija. Mīlestība nedrīkst būt kā sods, ko var samazināt, vai atņemt – nedot.

- Bērns nav otrs tu. Bērns ir pirmais un vienīgais Viņš pats. Palīdzi Viņam kļūt par sevi pašu, nevis izdari, lai bērns pazaudētu sevi.

- Bērns ir personība attīstības stadijā. Vecākiem ir jāpieņem bērns kāds Viņš ir (saprāta robežās, ievērojot arī citu šādas pat tiesības un brīvības). Katram bērnam ir Viņa ātrums, talanti, vājības, kas var atšķirties no vecākiem.

- Bērns nav mūsu īpašums. Bērni mums tiek dāvāti uz laiku, lai tos piepildītu ar mīlestību, sagatavotu dzīvei, atbalstītu un ļautu Viņiem dzīvot.

- Bērns nav mūsu sapņu piepildījuma nesējs. Viņam ir jābūt saviem sapņiem, ko piepildīt. Bērna dzīve ir tādēļ, lai piepildītu savus, nevis vecāku nepiepildītos sapņus.

- Zaudējums nav neveiksme, bet mācība, pieredze, zināšanas, iespējas. Zaudējums palīdz pilnveidoties, gūt pieredzi. Vienīgi ar pieredzi, kas papildināta ar zināšanām, bērni attīstas.

- Īsti draugi ir viena no dzīves lielākajām un svarīgākajām vērtībām. Mūsu bērniem, izveidosies draudzības, būs labi un labākie draugi. Bet tagad, Viņiem jāiemāca draudzība kā vērtība, kā pamats, nevis jāveicina draudzēšanās ar kādu konkrēti.

- Bērnam ir tiesības kļūdīties, jo Viņš ir bērns. Bērnam ir vajadzīgs kļūdīties atkal un atkal, lai iemācītos nekļūdīties. Vecākiem ir jāiemāca bērnam uzņemties atbildību un izlabot kļūdas, nevis jāpasargā no kļūdu izdarīšanas, vai jāsoda par tām.

Mīlestība nav samaksa. Tā nav balva. Tā vienkārši ir starp mums.

Ir jācenšas būt mīlošiem, gādīgiem un īstiem vecākiem. Nav jābūt supervecākiem, labākajiem, pareizākajiem. Arī mums ir tiesības kļūdīties, lai mācītos būt labākiem. Iespējams, ka labākais laiks šādām pārvērtībām ir tieši Ziemassvētki ...

„Taureņu” grupas Kristofera tētis – Ēriks Štegmānis





## Sveiciens mūsu - Ilzītei Ziemassvētkos no visas mūsu lielās "Pasaku Valstības" saimes!



Ilze ar savu atsaucību, prasmi uz klausīt un iedvesmot ir spējusi saliedēt ne tikai kolektīvu, bet arī bērnu vecākus. Viņa vienmēr ir gatava atbalstīt pedagogus, dot iespēju izglītoties, iegūt praksi mūsu izglītības iestādē, tādā veidā dodot savu artavu jauno pedagogu personības pilnveidei. Ar viņas iniciatīvu tiek rīkoti dažādi bezmaksas izglītojoši pasākumi (lekcijas, semināri) vecākiem, kas veicina viņu līdzdalību bērnu izglītošanas un audzināšanas procesā.

PPII „PASAKU VALSTĪBAS” kolektīvs vēlas pateikt paldies iestādes vadītājai - Ilzei Pētersonei – Jezupenokai, kura ar savu entuziasmu, ieguldīto darbu un sirds mīlestību pret bērniem ir izveidojusi Ādažos divas privātas pirmsskolas izglītības iestādes.

“ Tacīņa, iemīta sniegā, aizved uz māju pusi,  
Bērniņš ierodas miegā, māmiņa aijā to klusi,  
Zaļajos egles zaros, svecītes laimīgi smaida,  
Klusajā ziemas naktī, visi brīnumu gaida.

Lai piepildās Ziemassvētku sapņi un Laimīgs 2016. gads!

*Kolektīvs*





## Mirdzi spoži eglīte!

3. decembrī Ādažu centra Līgo laukumā notika dažādas Ziemassvētku aktivitātes, tostarp centrālās egles iedegšana. Kaut arī svinīgajā egles iedegšanas brīdī lija lietus, Ādažnieku omu tas īpaši nebojāja. Mēs „Pasaku Valstības” bērni, omulīgo rūķēnu un Ziemassvētku vecīša aicināti, iesaistījāmies kopīgās dejās un rotaļās, kā arī nobaudījām gardos rūķu sarūpētos našķus.

*Metodiķe: Sanda Sīle*







**Paldies** visiem lielajiem un mazajiem darbu darītājiem, kuri iesaistījās labdarības akcijā, ziedojot mantas un drēbes!

Viss saziēdotais ir nogādāts Taurupes pagasta sociālajam dienestam, kuri naski strādā pie mantu šķirošanas, lai nogādātu tās 22. trūkumā nonākušām ģimenēm!

**Lai Jums priecīgi Ziemassvētki un svētīgs jaunais gads!**

*“Pasaku Valstības” kolektīvs.*

## Bērnu izteicieni

**Brenda:** „Mans tētis aizbrauca uz ezeru taisīt zivis, tādēļ mājās nebūs 5 nedēļas.”

Ričards no rīta bērniem stāsta, ka bija rodeļos. Skolotāja pārvaicā: „Kur bijī?” Martins: „Nu modeļos.”

Elizabete: „Uzpūtenis vajadzīgs, lai peldot, nenogrimtu.”

Amanda: „Man nav mājas adreses, man ir tikai „Liepiņas”.

Skolotāja: „kas ir kustoņi?”  
Samanta: „Tie, kas kustas.”

Lūkass: „Mana māsa ir stilīga, es arī esmu stilīgs, Tu jau arī (rāda uz skolotāju), Tev rozā kurpes.”

Raimonds: „Kad es būšu liels, būšu supermenis.”

Skolotāja: „Pēc kā smaržo labība?”  
Kristofers: „Pēc mīlestības.”