

2019. gada 15. marts

Nr. 5 (146)

*Pirmsskolas*

# Izglītība

Numura  
tēma

- ✿ Mājturības pamatu apgūšana
- ✿ Veselības mēnesis bērnudārzā „Ābelīte”

# Mājturības pamatu apgūšana



*Mācāmies lietot mizojamo nazi. Cits vēl nav drošs, un ir nepieciešama skolotājas palīdzība, cits jau darbojas patstāvīgi, bet daži labprātāk vēro.*

KRISTĪNE BOITMANE,  
Ventspils PII „Varavīksne” vadītāja

Ventspils pirmsskolas izglītības iestāde (PII) „Varavīksne” ir viena no Latvijas pilotskolām, kura nu jau otro gadu aprobē kompetenču pieeju mācību saturā. Galvenais jaunā izglītības modeļa uzsvars tiek likts uz bērna mācīšanās iedziļinoties, kas vienkāršāk skaidrojams – iegūt zināšanas un personisko pieredzi darbojoties. Viena no jomām, kura atsevišķi nav izcelta, bet kuru droši var piesaistīt tehnoloģiju jomai, ir mājturība.

„Varavīksne” ir arī ekoskola, un tas nozīmē, ka ikdienā tiek piekopts veselīgs dzīvesveids, kas veiksmīgāk tiek apgūts, pašiem piedaloties ēdiena gatavošanas procesā.

Dažādu cienastu pagatavošana, piemēram, gatavojoties Ziemassvētkiem vai māmiņu dienai, vai sulu spiešana rudenī, kad bērni no saviem piemājas dārzeņiem sanes ābolus, no-

teikti ir visu pirmsskolu prakse, taču „Varavīksne” šim jautājumam pievērs pastiprinātu uzmanību jau trešo gadu, uzturot zināmu regularitāti (vismaz reizi nedēļā).

Svarīgs nosacījums mājturības pamatu apgūšanai ir nepieciešamais inventārs vajadzīgajā daudzumā. Ar to mēs varam lepoties. Trīs gadu laikā, pateicoties pašvaldības atbalstam, esam tikuši pie visa vajadzīgā, sākot ar virtuves dēļiem un rīvēm un beidzot ar cepeškrāsnijām, kuras ir gandrīz visās grupās.

## APGŪT MĀJTURĪBAS PAMATUS MAZIE VARAVĪKSNĒNI SĀK JAU DIVU GADU VECUMĀ

Tieši šajā vecumposmā bērns visu grib darīt pats, bet mājās tas ne vienmēr ir iespējams, jo mūsdienu vecākiem vienkārši nav laika, bieži vien nav spēka un izpratnes, cik bērnam tas ir svarīgi. Bērns priecājas par iespēju darīt, skolotāja uzdevums ir šo

procesu profesionāli saplānot, uzraudzīt un virzīt. Neviena divgadnieks, mizojot burkānu, neapzināsies to, ka viņš iepazīst tehnoloģijas, trenē domāšanu, kā arī pirkstu un roku muskulatūru. Viņa personiskais mērķis ir dabūt tīru burkānu, kuru varēs ēst un ar kuru varēs cienāt draugus.

Taču pavērojam, kā bērns to dara, cik centīgi viņš pieslēdzas šim procesam! Ir jāsaudzē pirkstiņi no iegriešanas, tātad jāpārdomā, kā un cik stingri turēt burkānu. Vienam tas izdodas, piespiežot dārzeņi pie galda, otram vieglāk to turēt gaisā. Tālāk – cik tālu vai tuvu no saviem pirkstiem pielikt mizojamo nazi, cik stipri piespiest to, lai vispār nogrieztu mizas sloksnīti. Sākumā ir skaļas emocijas no tā vien, ka izdodas nomizot. Vienlaikus tiek iedarbināti vairāki domāšanas mehānismi, par ko ikdienā mēs, pieaugušie, nemaz neaizdomājamies, jo šis ir ierastas un pašsaprotamas darbības. Taču neviens ar šīm zināšanām nepiedzimst, un pilnvērtīgi apgūt jebko var tikai darot, ar teoriju vien nepietiek.

## LIELIE BĒRNI VAIRĀK UN LABPRĀTĀK DARBOJAS PĀRĪ VAI GRUPĀ SACENŠOTIES, SALĪDZINOT, ANALIZĒJOT

Lielākiem bērniem ir jau cita interese, citas vajadzības un citi mācīšanās mērķi. Mājturības nodarbes vairāk saistās ar eksperimentēšanu, izziņāšanu, kas, kā, ko darīt, lai sasniegtu rezultātu, kā un kāpēc sanāk tā. Šie bērni jau vairāk un labprātāk darbojas pāri vai grupā sacenšoties, salīdzinot, analizējot. Piemēram, vienai draugu grupai kēksi bija sausāki un gaisīgāki, otrai – smagāki un zemāki, un bērni pētīja, ko darījuši atšķirīgi, secina, kā būtu pareizāk, mācās pieņemt neveiksmes un priecāties par citiem.

Šajā vecumā izteikti parādās vēl-




*Mazie divgadnieki cep.*

me rūpēties par draugu, grupu, kolektīvu, ciemiņiem. Bērni gatavo ciestastu gan savām ballītēm, gan vecākiem, gaidot viņus ciemos. Papildus tiek apgūta arī galda klāšanas kultūra – bērniem ir iespēja domāt, fantazēt, spriest un kopīgi vienoties par vienotu noformējumu. Atšķirībā no iepriekšējās pieejas viss notiek dabiski, reālajā situācijā, nav laika ierobežojumu (20–30 minūšu nodarbība). Bērni visas dienas garumā gatavojas vakaram: gan noformējot telpas, gan klājot galdu ar pašgatavotajiem gardumiem.

Piecgadniekus un sešgadniekus vairāk interesē arī dažādas tehniskās ierīces. Mums iestādē ir gan augļu žāvētāji, gan sulu spiedes, gan blenderi, gan putotāji. Bērniem ir dažādas iespējas: spiest un sajaukt sulas, gatavot smūtījumus, sagatavot cepšanai cepumus, izmantojot formiņas vai veco gaļas maļamo mašīnu. Visas šīs darbības paplašina redzesloku, papildina pieredzi, trenē domāšanu, iztēli, audzina atbildību.



 Atšķirībā no iepriekšējās pieejas viss notiek dabiski, reālajā situācijā, nav laika ierobežojumu

*Piedzīvojums ar ķirbi. Uzzināt, kā pareizi izgredt un kas beigās sanāk, ir tik aizraujoši! Un galvenais – nekas nav izmetams! Beigās ir gan sula, gan čipsi, gan sēklas, ko iestādīsim, gan lielisks dekors!*



*Bērniem ļoti patīk gatavot maizītes un ar tām cienāt draugus. Mazie tikai mācās griezt sīpollokus un darboties ar nazi, savukārt lielie patstāvīgi paveic visu – gan nogriež pašu audzētos lokus, gan sasmalcina tos, gan apsmērē maizi.*



*Kad ābolu ir tik daudz, ka nav, kur likt, gan žāvējam tos, gan cepam ābolu pīrādziņus.*

### **MĀJTURĪBAS CENTRĀ VIENLAIKUS DARBOJAS TIKAI 3-4 BĒRNI, TĀPĒC DROŠĪBAS JAUTĀJUMIEM PIEVĒRSTIES IR VIEGLĀK**

Svarīga un parasti visvairāk apspriestā tēma saistībā ar praktisko darbošanos virtuvē ir drošība. Esam mierīgi un cenšamies argumentēti mierināt citus. Procesam neapšaubāmi ir jābūt drošam, taču aicinām nekrīst panikā un galējībās. Nav jābaidās, ja bērns var iegriezt pirkstiņā. Bērnam nav tik attīstīta roku muskulatūra, lai viņš nogrieztu sev pirkstu, bet, ja gadās iegriezt, tā ir pieredze – tāpat kā bērni





*Arī lielie bērni cep – visu, ko vien var!*

krīt, nobraž ceļgalus un gūst pieredzi, kā izvairīties no līdzīgām situācijām.

Jaunā mācību pieeja ir lieliska attiecībā uz mācību procesa organizācijas principu – darbošanos centros. Darbošanās mājturībā nav tik droša, strādājot frontāli, bet centros, kad mājturības centrā vienlaikus darbojas tikai 3–4 bērni, arī drošības jautājumiem pievērsties ir vieglāk. Bērniem nepārtraukti ir jāatgādina drošības noteikumi, jāmudina būt atbildīgiem un ievērot noteikumus.

*Svētkiem gatavi! Četrgadnieki sagatavojušies draudziņu ballītei.*





Vecākās grupas bērnu sagatavotais materiāls „Veselīgs dzīvesveids”: lai ķermenis justos labi.

# Veselības mēnesis bērnu dārzā „Ābelīte”

ILZE KANAJEVA-SALNĀ,  
Siguldas pilsētas PII „Ābelīte” vadītājas  
vietniece izglītības jautājumos

No 11. līdz 22. februārim mūsu pirmsskolas izglītības iestādē (PII) norisinājās veselības nedēļas pasākumi „Es esmu īpašs”, kuru mērķis bija rotaļu, dažādu aktivitāšu veidā paplašināt bērnu zināšanas, nostiprināt prasmes un veidot pareizu attieksmi, lai gribētu, prastu un varētu dzīvot veselīgāk.

Veselīgi ēdīsim,  
Sportosim un dziedāsim.  
Būsīm mīļi, smaidīsim,  
Prieku kopā baudīsim!  
Piekdienas – veselības dienas –  
rīts Siguldas bērnu dārzā „Ābelīte”  
iesākās pavisam citādi nekā pārējie  
darbdienas rīti. Pie audzēkņiem vie-

sojās smieklu jogas pasniedzēja Karīna. Nodarbības laikā audzēkņi aktīvi darbojās, veicot dažādus uzdevumus, izpildot elpošanas vingrinājumus un smeļoties no sirds. Pēc kopīgas nodarbības visi iestādes audzēkņi aktīvi darbojās veselības centros „Es esmu īpašs”, lai sīkāk iepazītu un izzinātu cilvēka organismu, sajūtas, veselīgu uzturu un personisko higiēnu.

## DARBS NORITĒJA 11 MĀCĪBU CENTROS

Veselības dienas rītā darbojās 11 centriņi, kuros katra iestādes grupiņa pilnveidoja, papildināja savas zināšanas par cilvēka organismu un veselīgu uzturu. Veselības mēnesī medmāsa, metodiķis un ikviena pirmsskolas grupa sarūpēja materiālu par izvēlēto tēmu, lai kopīgajā noslēgumā ikviens varētu iepazīt cilvēkam svarīgo. Bērni iepazīs veselības šķī-

vi – iepazīsot veselīgos produktus, dažādus vitamīnus. Iepazīs zobu higiēnu, zobiem draudzīgus ēdienus un dzērienus un tos, kuri zobiem nepatīk, aplūkoja zobgraužus. Iepazīs galvu un visu tajā – seju, acis, uzacis, degunu un muti, noskaidrojot, kas ir cilvēkam, cik un kāpēc. Iepazīs savu ķermeni – rokas, kājas un skeletu.

Bērni eksperimentēja – kā darbojas plaušas, pētīja mikrobus. Uzzināja, cik daudz ādas ir pieaugušam cilvēkam un bērnam. Sajūtu stacijā aktīvi izzināja smaržu, tausti un garšu. Darbojās aktīvi, ar dažādām spēlēm veicot praktiskus uzdevumus. Lai labāk izprastu, kā mēs ēdam, bērniem bija iespēja pabarot cilvēka maketu, izprotot secību, kur un kā nonāk ēdiens. Lielu uzmanību piesaistīja zobu makets, kur bērni aktīvi darbojās ar spoguļiņiem, apskatot savus zobus un mēli.



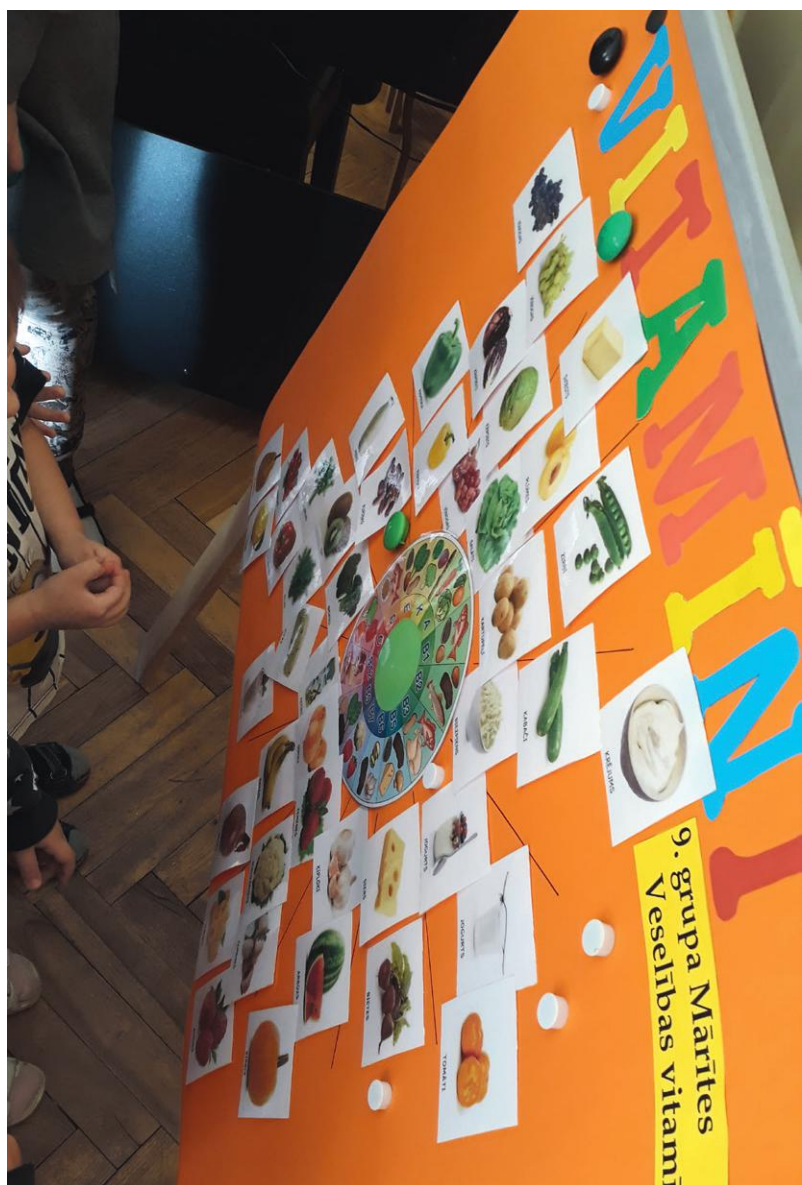
Vidējā vecuma bērni pēta savu roku un nagu tīrību, iepazīst mikrobus un to īpašības.



Sagatavošanas grupas bērni iepazīst zobgraužus un, ja nerūpējas par zobiņiem, to sliktos darbus.



Sagatavošanas grupas bērni aktīvi darbojas ar didaktisko materiālu „Ko es redzu, dzirdu, sajūtu”.



Iepazīstam veselības šķīvi: kas mums ikdienā būtu jālieto uzturā, ko lietojam un ko varbūt ne.



Skolotāja Ieva kopā ar otrās jaunākās grupas bērniem veic elpošanas vingrojumus, izprotot, kā tiek ieelpots un izelpots gaiss.



Pirmās jaunākās grupas bērni ar skolotāju iepazīst zobus, mēli un pasmaida sev un draugiem.



3–4 gadus vecie bērni iepazīst cilvēka skeletu un sarunā ar skolotāju noskaidro, kur mums katram ir kauli un kas būtu, ja mums kaulu nebūtu.



Iepazīstot rokas un kājas, tiek noskaidrots būtiskākais par personisko higiēnu.





Vidējā vecuma bērni kopā ar skolotāju iepazīst galvu (seju) un noskaidro, kas atrodas uz galvas.



Bērnudārza audzēkņi kopā ar smieklu jogas pasniedzēju Kariņu veic elpošanas vingrinājumu.



Grupas „Zaķēni” sagatavotais sajūtu centrs: garša, smarža, tauste.



Četrus gadus vecs zēns „baro” cilvēka maketu, iepazīstot, kā ēdiens nonāk kuņģī.



Katram bērnam iestādes medmāsa Ilze bija sarūpējusi veselīgu pārsteigumu – vitamīnu C.



Latviešu valodas  
aģentūra

# Ziedošs un rotaļīgs KONKURSS

## PATS. PAVASARIS. PASAULE



Piedalās pirmsskolas  
un sākumskolas  
skolēni. No vienas  
izglītības iestādes var  
piedalīties vairākas  
grupas, klases.

MARTS 2019						
Konkursa Norise						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



### ORGANIZĒJIET NODARBĪBU VAI STUNDU!

Izmantojiet materiālus no Latviešu valodas aģentūras mājas lapas  
[www.valoda.lv](http://www.valoda.lv) sadaļas Māci un mācies latviešu valodu.

<http://maciunmacies.valoda.lv/images/speles/abece/sakt.html>

[http://maciunmacies.valoda.lv/images/speles/spele\\_3/aiziet.html](http://maciunmacies.valoda.lv/images/speles/spele_3/aiziet.html)

[http://maciunmacies.valoda.lv/images/speles/Lasi\\_un\\_raksti.pdf](http://maciunmacies.valoda.lv/images/speles/Lasi_un_raksti.pdf)

Izvēlieties tos materiālus, kas atbilst jūsu izvirzītajam nodarbības mērķim  
un konkursa tēmai PATS. PAVASARIS. PASAULE.

Uz e-pastu [liene.valdmane@valoda.lv](mailto:liene.valdmane@valoda.lv) iesūtiet 3 foto no nodarbības,  
kuros redzams arī materiālu izmantošanas process!  
Brīvā formā īsi aprakstiet, ko darījāt nodarbībā!



### 3. aprīlī tiks paziņoti konkursa uzvarētāji.

Balvā – mācību materiāls "Atver pasauli",  
kas domāts 5–8 gadus veciem bērniem  
latviešu valodas apguvei.



[www.valoda.lv](http://www.valoda.lv)

Laikraksta „Izglītība un  
Kultūra” elektroniskais  
pielikums „Pirmsskolas Izglītība”  
Izdevējs: SIA „AB konsultants”  
Vienotais reģistrācijas numurs: 40103361805

Latvijas Republikas UR  
masu informācijas līdzekļa  
reģ. apl. Nr. 000701313  
Redakcijas adrese: Dzirnau iela 21 Rīgā, LV-  
1010; tālr.: 67096393;  
e-pasts: [redakcija@izglitiba-kultura.lv](mailto:redakcija@izglitiba-kultura.lv)  
[www.izglitiba-kultura.lv](http://www.izglitiba-kultura.lv)

Redaktore: Vita Pļaviņa  
Korektore: Zigrīda Purvliče  
Datorgrafiķe: Linda Prātniece  
Vāka ilustrācija:  
Vāks-Ernests Pļaviņš, 5 gadi