

*Bērni mācās visu laiku - arī darot lietas, kuras mums, pieaugušajiem, šķiet pašsaprotamas.
Darbojoties patstāvīgi un mācoties no savām kļūdām, bērns veido ticību saviem spēkiem.
Lai bērns justos, ka viņa darbošanās ir svarīga, vecāki tiek aicināti iesaistīties pirmsskolas dzīvē
ar savu iniciatīvu, tā kļūstot par bērna pirmsskolas dzīves līdzdalībniekiem.*

IETEIKUMI VECĀKIEM

Kā izmantot ierastās ikdienas darbības mācībām

(Piemēram, ēdienreizes, veļas mazgāšana, mājas uzkopšana)

Dabaszinātņu joma

1.5 – 3 gadi

Aktivitātes

- Kopā ar bērnu aplūkojiet dažādus priekšmetus un mudiniet viņu sašķirot priekšmetus pēc noteiktas pazīmes (piemēram, viegli, gludi utt.), kā arī mudiniet bērnu nosaukt, no kāda materiāla tie gatavoti (piemēram, stikla, papīra, koka, akmens). Saudzējot dabu, varat kopā šķirot atkritumus (piemēram, papīru, plastmasu)!
- Sagatavojiet bļodiņas ar pupām, zirņiem, smiltīm, akmentiņiem vai pogām un mudiniet bērnu ņemt pogas, pupas, zirņus, pārlikt, pārbērt tās citā bļodiņā. Līdzīgi arī ar ūdeni – mudiniet bērnu pārliet to no viena trauka otrā.
- Kopā ar bērnu vērojiet dažādas dabas parādības (piemēram, lietu, sniegu, vēju, varavīksni, miglu, zibeni) un lūdziet bērnam tās nosaukt un raksturot ar dažiem vārdiem.
- Dodoties pastaigā, rosiniet bērnu ieklausīties dabā dzirdamajās skaņās – putnu balsis, lapu čaboņa, suņu rejas, vēja gaudošana utt. Mudiniet bērnu nosaukt apkārtnē esošos dzīvniekus.
- Kopā ar bērnu izveidojiet un uzstādi putnu barotavu, ja tas ir iespējams, ieberiet dažādas sēkliņas, graudus, riekstus, un vērojiet putnu ēšanas paradumus, noskaidrojot kopā ar bērnu, kas putniem garšo labāk.
- Ejot pastaigā vai dodoties piknikā ar bērnu, vērojiet un palīdziet bērnam iepazīt nekaitīgos kukaiņus (piemēram, skudras, zirnekļus, bizbizmārītes, sliekas, dažādus tārpus). Tāpat arī mudiniet bērnu iepazīt tuvumā esošos augus, ļaujot tos pataustīt, pasmaržot, ja tas ir iespējams un tas nav indīgs augs.
- Pavadot laiku pie ezera vai upes, sagatavojiet bērnam “makšķeri” (nepieciešams: nūja, aukla, magnēts). Nūjas vienā galā piesieniet auklu, bet otrā – piestipriniet magnētu. Izklājiet segu un noberiet uz tās sīkus metāla priekšmetus un rosiniet bērnu tos “izzvejt”.

3-5 gadi

- Piedāvājiet bērnam dažādu materiālu un formu priekšmetus (papīra, plastmasas, akmens, koka) un rosiniet viņu tos kārtot pēc materiāla, veidot no tiem kādu zīmējumu, būvēt kādu konstrukciju, savienot, izlikt dažādas formas (piemēram, zivi, koku, saulīti).
- Pastaigas laikā salasiet kastaņus, zīles, čiekurus, pēc tam mudiniet bērnu veidot dekoratīvus elementus pēc dotā uzdevuma vai pēc brīvas izvēles (piemēram, pa apli liek 2 čiekurus, 6 zīles un 1 kastani).
- Esot kopā ar bērnu pie jūras, upes, ezera vai citas ūdenstilpnes, rosiniet bērnu apskatīt smiltis un akmeņus, grupēt akmeņus pēc formas vai krāsas, samitrināt smiltis. Mudiniet bērnu izteikt domas par novēroto, nosaukt smilšu un akmeņu raksturīgākās īpašības.
- Siltās dienās mudiniet bērnu veidot mākslas darbus uz sausa asfalta, uz koka sētas vai dariet to kopā ar bērnu, izmantojot dažāda lieluma otas. Efekts nav ilglaicīgs, bet interesants ar to, ka visu laiku darbs jāatjauno vai to ātri var pārtaisīt citādāku.

- Dodoties pastaigā ar bērnu, vērojiet dažādas virsmas – līdzenas un nelīdzenas. Rosiniet bērnu pamanīt šīs virsmas, atšķirt tās. No dabas materiāliem mudiniet bērnu izveidot līdzenas un nelīdzenas virsmas, tās šķirojot.
- Kopā ar bērnu vērojiet dažādas dabas parādības (piemēram, lietu, sniegu, vēju, varavīksni, miglu, zibeni) un lūdziet bērnam tās nosaukt un īsi raksturot, sasaistot ar gadalaiku.
- Kopā ar bērnu vērojiet debess ķermeņus (Mēness, Saule, zvaigznes) un rosiniet bērnu tos nosaukt un minēt raksturīgākās pazīmes (piemēram, krāsu, spožumu, formu).
- Apskatiet apkārtni un apspriediet ar bērnu, kas tajā atrodas augstu, zemu un pa vidu! Noskaidrojiet, vai debesis, mākoņi, saule un vējš ir augstu! (Vai vējš var būt arī zemu? Un kur ir koku galotnes? Cik augstu lido dzērvju kāsis? Kādas dzīvas būtnes dzīvo dažādos līmeņos? Ko tās dara, kā kustas?) Pavaicājiet bērnam, kā viņš/viņa kustētos, ja atrastos ļoti augstu, augstu, zemu vai pa vidu! Mudiniet bērnu eksperimentēt ar dejošanas un sportošanas kustībām!
- Ejot pastaigā vai dodoties piknikā ar bērnu, vērojiet un palīdziet bērnam iepazīt apkārtnē sastopamos dzīvniekus, augus, sēnes. Mudiniet bērnu stāstīt par novēroto un nosaukt redzētos augus, dzīvniekus sēnes. Ja ir iespējams, mājās parādiet attēlus vai video ar dzīvniekiem, augiem vai sēnēm un lūdziet bērnam tos nosaukt un raksturot vai atskaņojiet audio ierakstus un lūdziet bērnu atpazīt dzirdēto dzīvnieku.
- Kopā ar bērnu izrunājiet cilvēka rūpes par augiem un dzīvniekiem (par barošanu, kopšanu, attieksmi) un drošības noteikumus, kas jāievēro saskarsmē ar augiem, sēnēm un dzīvniekiem. Mudiniet bērnu izteikt savu viedokli par drošību un kopā ar bērnu vienojaties par citiem noteikumiem, kurus bērns ievēros (piemēram, neplūkt nezināmu augu, jautāt vecākiem pirms sēņu grozā ielikt kādu sēni u.c.).
- Mudiniet bērnu rūpēties par mājas telpaugiem (laistīt tos, stādīt, pārstādīt u.c.) un stāstīt par paveikto, skaidrot, kāpēc viņš/viņa dara konkrētās darbības (laista, stāda, pārstāda u.c.).
- Mudiniet bērnu mest atkritumus tiem paredzētajās vietās. Saudzējot dabu, varat kopā šķirot atkritumus (piemēram, papīru, plastmasu)!
- Pastaigu laikā mudiniet bērnu savākt pamanītus atkritumus un iemest tuvākajā atkritumu urnā.

5-6 gadi

- Kopā ar bērnu novērojiet augu, dzīvnieku un sēņu pazīmes, salīdziniet augus, dzīvniekus un sēnes savā starpā.
- Vērojiet ar bērnu smilšu, mālu, akmeņu un ūdens struktūru, salīdzinot tos (berams, lejams, smags, viegls utt.). Palīdziet bērnam eksperimentēt un vērot ūdens īpašības (sasaldējot ūdeni, vārot ūdeni).
- Piedāvājiet bērnam dažādu materiālu un formu priekšmetus (papīra, plastmasas, akmens, koka) un rosiniet viņu tos salīdzināt, raksturot to īpašības un izmantošanas iespējas.
- Dodoties pastaigā ar bērnu, līdzī ņemiet A4 lapas un krītiņus. Nonākot parkā vai mežā, katrs var izvēlēties savu koku, vēlams dažādus. Protams, vispirms jānoskaidro kā katru koku sauc, pēc kā to var pateikt. Varat palīdzēt uzrakstīt uz lapas koka nosaukumu, ja bērns to vēl nespēj. Pēc tam katrs dodas pie sava izvēlēta koka. Pieliekot lapu pie koka stumbra un turot krītiņu guļus, katrs "uzkrāso" koka mizas faktūru. Pēc tam var faktūras salīdzināt, izpētīt. Kopīgi var šos kokus izmērīt ar sprīžiem, plaukstām, soļiem. Var visa ģimene apķerties ap koku un skatīties, vai tas izdodas.
- Kopā ar bērnu vērojiet debess ķermeņus (Mēness, Saule, zvaigznes) dažādās diennakts daļās (rīts, diena, vakars, nakts) un mudiniet bērnu raksturot tos.
- Dodoties pastaigā ar bērnu, vērojiet dažādas virsmas – līdzenas un nelīdzenas. Rosiniet bērnu pamanīt šīs virsmas, atšķirt tās.

- Mainoties gadalaikiem, laikapstākļiem, diennaktij, mudiniet bērnu stāstīt par novērotajām pārmaiņām dabā.
- Dodoties uz/no bērnu dārzu, pārrunājiet ar bērnu norises dabā, laikapstākļos, dzīvnieku un cilvēku ikdienā. Lūdziet bērnam salīdzināt rītu ar vakaru, vakardienu ar šodienu. Ieklausīties putnu balsis un atdarināt tās, ievērot apgērba maiņu gadalaikos, sētnieku darbu un darbarīkus – krītošas lapas vai sniega šķūrēšana utt.
- Piemājas lielākajā peļķē ļaujiet bērnam peldināt dažādu materiālu “kuģīšus” un kopā pētiet, kas peld, kas grimst utt.
- Dodoties pastaigā ar bērnu, varat uzspēlēt dažādas spēles, kas attīstīs bērna vērīgumu, analītiskās prasmes (piemēram, nosauksim skaļi visas lietas, kas sākas ar burtu...(izdomā katrreiz citus burtu); kurš pirmais ieraudzīs kaut ko...(zilu, sarkanu utt.); kurš ieraudzīs kaut ko apaļu, trijstūrīgu...; šodien nosauksim visas lietas, kas gatavotas no stikla, plastmasas...; šodien sauksim lietas, kas noderētu mums mājās, ciemos ejot...). Pēc pastaigas novēroto vai piedzīvoto var attēlot zīmējumos vai arī pastaigas laikā nosauktās lietas var ar telefonu nofotografēt, izprintēt un veidot kolāžas.
- Kopā ar bērnu pārrunājiet drošības noteikumus, kas jāievēro saskarsmē ar augiem, sēnēm un dzīvniekiem un ik pa laikam pārlicinieties, ka bērns tos saprot un ievēro.
- Mudiniet bērnu izmest atkritumus tiem paredzētajās vietās.
- Saudzējot dabu, kopā šķirojiet atkritumus (piemēram, papīru, plastmasu) un māciet bērnam taupīt materiālus (piemēram, papīru) un dabas resursus (piemēram, ūdeni)!
- Iesaistiet bērnu apkārtnes sakopšanas darbos – grābt lapas ar grābekli, apliet puķes, ar lāpstu tīrīt sniegu u.c. Esiet saprotoši, jo bērnam ne vienmēr tas izdosies tik labi, kā vēlētos, taču praktiska darbošanās palīdzēs bērnam šīs prasmes attīstīt!
- Kopā ar bērnu izstrādājiet un pārbaudiet drošu ceļu uz bērnu dārzu. Izstaigājiet, pārrunājiet un tad vakarā kopīgiem spēkiem izgatavojiet drošā ceļa karti. Tas būs gan interesanti, gan noderīgi. Pārrunājiet arī drošības noteikumus, kas jāievēro ceļā.
- Kopā ar bērnu sagatavojaties ģimenes vakariņām – iepērkoties vakariņām, bērns var palīdzēt Jums izvēlēties veselīgus produktus, meklēt konkrētos pārtikas produktus veikalos, izlasot to nosaukumus. Pēc veikala apmeklēšanas kopā gatavot – griezt, svērt, mizot (piemēram, no kartupeļu mizām var arī veidot zupas nosaukumu). Pēdējais posms – galda klāšana, ko uzticiet bērnam, palīdzot nostiprināt zināšanas par galda piederumu izvietojumu.

Sociālā un pilsoniskā joma

1.5 – 3 gadi

Aktivitātes

- Rosiniet bērnu ģērbjoties nosaukt ķermeņa daļu, ko apģērbj (kājā velku zeķi, lieku galvā cepuri, rokās uzvelku cimdus). Var izmantot skaitāmpantiņus. Varat aicināt bērnu skatīties spogulī un nosaukt sava ķermeņa daļas.
- Mudiniet bērnu atkārtot savu vārdu, kā arī sauciet bērnu vārdā, lai viņš/viņa uz to atsaucas.
- Piedāvājiet materiālus pogāšanai, siešanai, vēršanai, locīšanai (piemēram, aiciniet uz apavu auklas uzvērt pogas vai krellītes). Māciet, kā sakārtot novilkto apģērbu uz krēsliņa vai kopā apģērbu nolieciet tam paredzētajā vietā.
- Rosiniet bērnu apģērbties un noģērbties pašam/pašai, mudiniet bērnu apģērbties pareizā secībā (zeķubikses, bikses u.tml).
- Piedāvājiet bērnam dažāda lieluma karotes un traukus – aiciniet pareizi satvert karoti no apakšas un pārliet ūdeni vai pārbērt graudiņus vai pupas no viena trauka otrā.

- Pēc rotaļām kopā ar bērnu nolieciet rotaļlietas tām paredzētajā vietā.
- Palīdziet bērnam ievērot vienkāršus kārtības noteikumus (piemēram, pēc ēšanas savu bļodiņu aiznest uz virtuvi).
- Māciet bērnam cieņpilnu attieksmi pret citiem cilvēkiem, dzīvniekiem (piemēram, neļaut sist ģimenes locekļiem, mājdzīvniekam).
- Slavējiet bērnu par konkrētām lietām, ko viņš ir labi paveicis vai īpašībām, vai kas viņam/viņai piemīt. Izvairieties no vispārīgām uzslavām, piemēram, laba meitene, gudrs zēns, ja tas neatspoguļo bērna darbību, uzvedību.
- Ļaujiet bērnam kļūdīties un lūgt palīdzību, kad tā ir nepieciešama. Rādiet bērnam piemēru, ka jāprot pieņemt palīdzību.
- Kad kāds cits ir sāpināts, māciet bērnam žēlot un samīļot.
- Ļaujiet bērnam garlaikoties! Garlaicība rosina bērna fantāziju un bērns atrod sev patīkamu nodarbi.

3-5 gadi

- Aiciniet bērnu nosaukt savu vārdu, uzvārdu.
- Kopā ar bērnu aplūkojot ģimenes foto, aiciniet bērnu nosaukt ģimenes locekļu vārdus un uzvārdus, viņu profesijas vai nodarbošanos.
- Kopā ar bērnu izveidojiet kalendāru (zīmē, līmē fotogrāfijas, ieraksta vārdu un uzvārdu), kurā atzīmē ģimenes locekļu vārda un dzimšanas dienas.
- Kopā ar bērnu spēlējiet galda spēles, piemēram, "Cirks", "Ričuraču".
- Ikdienas situācijās ģimenē, pievērsiet bērnu uzmanību labai un sliktai rīcībai saskarsmē ar citiem, komentējiet to un pārrunājiet ar bērnu, kā būtu jārikojas pareizi. Mudiniet bērnu, ja ir izdarīta slikta rīcība, palīdzēt vai meklēt palīdzību pie pieaugušā.
- Kopā ar bērnu sakārtojiet rotaļlietas un instrumentus. Māciet bērnu nolikt vietā paņemtās lietas.
- Kopā ar bērnu pārrunājiet dažādas emocijas vai arī, kad bērns izjūt kādu emociju, runājiet par to, lai bērns spētu tās atšķirt (piemēram, prieks, dusmas, bēdas).
- Mudiniet bērnu, ja viņš veic kādu uzdevumu, tikt ar to galā pašam/pašai, meklējot arī dažādus risinājumus darbības veikšanai.
- Pārrunājiet ar bērnu, kā rīkoties sliktas pašsajūtas vai nedrošas situācijas gadījumā. Pēc laika pārjautājiet, kā jārikojas, lai pārliecinātos, ka bērns tiešām zina, kur vērsties pēc palīdzības.
- Kopā ar bērnu izveidojiet viņa istabas vai mājas noteikumus, kuri bērnam ir jāievēro. Varat kopā uzzīmēt plakātu ar noteikumiem, lai tos vizualizētu. Svarīgi, lai bērns uzklausa un pieņem Jūsu piedāvātos noteikumus, kā arī pats piedāvā savus noteikumus. Mudiniet bērnu tos ievērot!
- Pārrunājiet ar bērnu, kas jāievēro, rīkojoties ar karstiem šķidrumiem un priekšmetiem, kā arī nezināmām vielām, piemēram, medikamentiem, sadzīves ķīmiju. Pēc laika pārjautājiet bērnam, kā jārikojas.
- Aiciniet tuvākajā apkārtnē un attēlos vērot valsts karogu, nosaukt tā krāsas; apmeklējiet svētku parādi.
- Mudiniet bērnu sakārtot savu darbavietu pēc darba.
- Palīdziet bērnam apģērbties.
- Mudiniet un māciet bērnam pareizi turēt un lietot galda piederumus, kopā klājiet galdu.
- Ja dodaties izbraucienā ar velosipēdiem, ar savu piemēru rādiet, cik svarīgi ir vilkt galvā aizsargķiveri.

5-6 gadi

- Kopā ar bērnu klājiет galdu, izkārtojot galda piederumus, salvetes. Bērnam ļaujiet saklāt svētku galdu, izrotāt telpu. Palīdziet bērnam apgūt un ievērot manieres pie galda, piemēram, sakošļāt ēdienu ar aizvērtu muti, pietur ēdienu vajadzības gadījumā ar dakšīņu un sagriež ar nazi.
- Pārrunājiet ar bērnu ģimenes svētku tradīcijas, tās apkopojiet, veidojot plakātu.
- Kopā ar bērnu izstaigājiet (izbrauciet ar sabiedrisko vai auto) ceļu uz skolu un māju, pievēršot bērna uzmanību apkārtnē nozīmīgajiem objektiem. Lai bērns ceļu labi iegaumētu, to ir ieteicams darīt regulāri!
- Bērnam palīdziet no galvas iemācīties mājas adresi un vecāku telefona numuru.
- Kopā ar bērnu vērojiet apkārtnē, attēlos, filmās un citur dažādus cilvēkus un viņu emocijas. Aiciniet bērnu raksturot savas izjūtas ikdienas situācijās (priecājos, bēdājos, dusmojos u. c.). Runājiet ar bērnu par dažādām emocijām, nosauciet savas un citu emocijas, rosiniet bērnu runāt par viņa emocijām. (Kā tu šobrīd jūties? Kā tu jūties, kad esi saņēmis sev patīkamu lietiņu? Kā tu jūties, kad tev kaut kas sāp? Kā tu jūties, kad esi priecīgs, laimīgs? utt.)
- Pārrunājiet ar bērnu un pievērsiet uzmanību drošībai ikdienas dzīvē, laukumīnā uz ielas, kad jāvēršas pēc palīdzības. Sarunā ar bērnu noskaidrojiet, kuros gadījumos un kāpēc jāvēršas pie pieaugušā pēc palīdzības. Piedāvājiet rotaļā izspēlēt dialogus, kuri reālajās dzīves situācijās palīdzēs sev un citiem izvairīties no apdraudējuma.
- Iepazīstiniet bērnu ar glābšanas dienestu pamatfunkcijām. Noskaidrojiet, kā rīkoties droši, kā saņemt nepieciešamo palīdzību, kuros gadījumos zvanīt uz ārkārtas palīdzības izsaukumu numuru 112.
- Kopā ar bērnu aplūkojiet attēlus un videoierakstus par Latviju. Stāsiет un jautājiet bērnam par Latviju (kartē var sameklēt Latviju, stāstīt par robežvalstīm, par laukiem, upēm, ezeriem, dažādu tautību cilvēkiem).
- Pārrunājiet, kā cilvēki Latvijā svin svētkus. Pastāstiet, ka 18.novembris ir Latvijas dzimšanas diena. Stāstiet, kas dzīvo Latvijā, un kāds ir mūsu valsts karogs, himna. Pastāstiet, ka ar cieņu jāizturas pret valsts simboliem.
- Kad bērns mājās paveicis kādu darbiņu, lūdziet viņam/viņai par to pastāstīt, kā arī dot novērtējumu par savu darbu – kas izdevās labi, ko nākamreiz darīs citādāk.
- Kad spēlējat kopīgu spēli, lūdziet bērnam izskaidrot spēles noteikumus.
- Pārrunājiet ar bērnu mājas kārtības noteikumus un drošības noteikumus un mudiniet bērnu tos ievērot.
- Ļaujiet bērnam patstāvīgi apģērbties (sasiet apavus, aiztaisīt rāvējslēdzēju, sapogāt pogas), pārbaudīt sava apģērba kārtību.