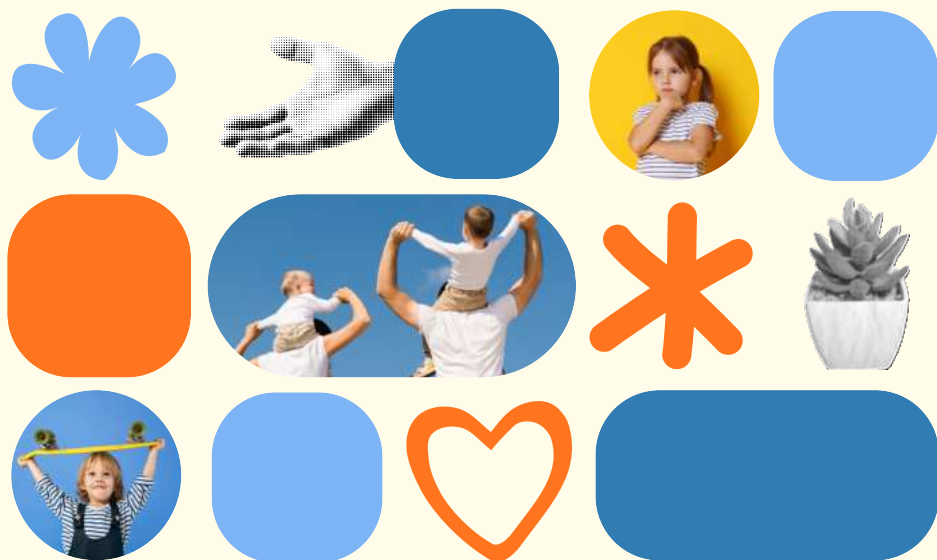




KLĀTBŪTNE UN LĪDZDALĪBA

Starpdisciplināras nodarbības
pirmsskolas vecuma bērniem ar vecāku līdzdalību **2026**

Projekta "Klātbūtne un līdzdalība. Pasākumu cikls ģimenēm ar bērniem" īstenotājs ir biedrība Lauku partnerība "Lielupe". Metodiskais materiāls sagatavots Eiropas Sociālā fonda Plus projekta "Ģimenei draudzīgas vides un sabiedrības veidošana" ietvaros, projekta numurs 4.3.6.9/1/24/1/001.

Par metodiskā materiāla saturu atbild autoru komanda:
Laura Švītiņa, Klinta Mellupa, Alise Daugava

METODISKAIS MATERIĀLS

STARPDISCIPLINĀRAS NODARBĪBAS PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNIEM AR VECĀKU LĪDZDALĪBU



komunikācija



kustība



uzturs



radošums



emocijas



miegs

SATURS

SATURS	2
PAR PROJEKTU	3
PAR METODISKO MATERIĀLU	5
PAR AUTORĒM	7
1. nodarbība RUNĀT UN SADZIRDĒT	8
2. nodarbība KUSTAMIES KOPĀ	16
3. nodarbība ĒST KOPĀ AR PRIEKU	22
4. nodarbība KRĀSAS UN SAJŪTAS	29
5. nodarbība EMOCIJU KARUSELĪ	34
6. nodarbība MEKLĒJOT LĪDZSVARU	42
PIELIKUMI	48

PAR PROJEKTU

Projekts **“Klātbūtne un līdzdalība. Pasākumu cikls ģimenēm ar bērniem”** tika īstenots ar mērķi stiprināt ģimeņu ar pirmsskolas vecuma bērniem psiholoģisko un emocionālo noturīgumu, tādējādi veicinot drošas, cieņpilnas un emocionāli atbalstošas attiecības ģimenē. Nodarbības veidotas tā, lai tās būtu iekļaujošas, līdzdalībā balstītas un izglītojošas.

Pirmsskolas vecums ir nozīmīgs bērna emocionālās pašregulācijas, sociālo prasmju un ikdienas paradumu veidošanās posms. Tādēļ projektā īpaša uzmanība tika pievērsta vecāku klātbūtnei un bērna līdzdalībai, veidojot vidi, kurā ģimene var ne tikai iegūt jaunas zināšanas, bet arī kopīgi tās pieredzēt un izmēģināt.

Projektā īstenotie pasākumi bija vērsti uz apzinātu klātbūtni un aktīvu līdzdalību, kopā būšanu kā mācīšanās formu, kā arī jēgpilni un kvalitatīvi pavadītu laiku ģimenes un kopienas lokā. Bērniem un vecākiem tika piedāvātas aktivitātes, kurās viņi varēja sarunāties, klausīties, kustēties, pētīt, radīt un sadarboties.

Projektā tika īstenots sešu pasākumu cikls, katrā reizē pievēršoties citai ģimenēm aktuālai tēmai.

DATUMS	PASĀKUMA TĒMA
17.05.2026.	<u><i>Runāt un sadzirdēt. No skaņas līdz cieņpilnai komunikācijai</i></u>
14.06.2026.	<u><i>Kustamies kopā. Kustība kā emocionālās veselības pamats</i></u>
12.07.2026.	<u><i>Ēst kopā ar prieku. Vienkārši, veselīgi un garšīgi – visai ģimenei</i></u>
09.08.2026.	<u><i>Krāsās un sajūtās. Radošums, kas vairo iejūtību ģimenē</i></u>
23.08.2026.	<u><i>Emociju karuselī. Emocionālā pašregulācija un robežu pārbaudīšana</i></u>
13.09.2026.	<u><i>Meklējot līdzsvaru. Miegss un atjaunošanās ikdienas ritmā</i></u>

Katrs pasākums tika veidots, savienojot trīs savstarpēji papildinošas daļas:

1. izglītojoša nodarbība vecākiem ar bērnu līdzdalību, ko vadīja attiecīgās jomas speciālists;
2. neformāla pauze, kas ģimenēm radīja iespēju iepazīties, sarunāties un stiprināt piederību vietējai kopienai;
3. starpdisciplināra nodarbība bērniem ar vecāku klātbūtni, kurā konkrētā pasākuma tēma tika iepazīta un nostiprināta caur dabas izziņu, valodu, kustību un mūziku.

Izglītojošo nodarbību vecākiem vadīja dažādu jomu speciālisti – veselības, sporta, uztura, psiholoģijas un komunikācijas jomas speciālisti, kā arī mākslas terapeits. Savukārt starpdisciplinārās nodarbības izstrādāja un vadīja trīs jomu pārstāvju komanda – muzikologs, filologs un dabaszinātņu skolotājs. Šāda sadarbība ļāva katru tēmu aplūkot plašāk un veidot aktivitātes, kurās zināšanas tika apgūtas kopīgi darbojoties un gūstot pieredzi.

Projekta mērķauditorija bija Jelgavas un Jelgavas novada ģimenes ar pirmsskolas vecuma bērniem. Projektā bija plānots iesaistīt vismaz 30 ģimenes, un katrā pasākumā – vismaz 10 ģimenes. Projekta īstenošanas laikā pasākumus kopumā apmeklēja 33 unikālas ģimenes, vienai ģimenei piedaloties arī vairākos pasākumos. Katrā pasākumā piedalījās vidēji 10 ģimenes.

#SIF #saliedētība
#SIFatbalstaģimenes
#Ģimeneidraudzīgi

Projekta īstenotājs: [biedrība Lauku partnerība "Lielupe"](#)

Īstenošanas periods: 15.04.2026.–14.09.2026.

Projekta numurs: 2026.LV/ĢDV/050

Finansējums: Eiropas Savienības finansējums Eiropas Sociālā fonda Plus projekta "Ģimenei draudzīgas vides un sabiedrības veidošana" ietvaros, projekta Nr. 4.3.6.9/1/24/I/001.

Ar projekta pasākumu programmām, speciālistu raksturojumu, kā arī pasākumu foto un video atskatiem iespējams iepazīties biedrības Lauku partnerība "Lielupe" mājaslapā: www.kopdare.lv

PAR METODISKO MATERIĀLU

Šajā metodiskajā materiālā apkopotas projektā izstrādātās un praksē īstenotās starpdisciplinārās nodarbības bērniem ar vecāku līdzdalību. Nodarbību centrā ir konkrēta tēma, kuru bērns un pieaugušais iepazīst kopīgi darbojoties. Materiāls paredzēts pedagogiem, kultūras un kopienas pasākumu organizētājiem, nevalstiskajām organizācijām un citiem speciālistiem, kuri veido aktivitātes ģimenēm ar pirmsskolas vecuma bērniem.

Nodarbības projektā tika plānotas ģimenēm ar pirmsskolas vecuma bērniem aptuveni 3–6 gadu vecumā. Projektu īstenojot, nodarbībās piedalījās arī ģimenes ar jaunākiem un vecākiem bērniem. Tādēļ norādītais vecumposms ir ieteicams, bet ne stingri noteikts, jo nodarbību saturu un uzdevumus var pielāgot.

Nodarbību pamatā ir mācīšanās caur kopīgu pieredzi un darbību. Vadītājs ne tikai sniedz informāciju vai norādījumus, bet rada situācijas, kurās bērns un pieaugušais var izmēģināt, pamanīt, izpētīt un pārrunāt. Būtisks ir gan uzdevuma rezultāts, gan pats process – kā dalībnieki klausās cits citā, sadarbojas un reaģē. Pieaugušais šajā procesā ir aktīvs dalībnieks, nevis tikai bērna pavadonis.

Šī projekta kontekstā starpdisciplinārītāte nozīmē dažādu jomu satura savienošanu vienā kopīgā tēmā un nodarbībā. Kustība ļauj tēmu pieredzēt ar ķermeni, mūzika – pievērst uzmanību skaņai, ritmam un klausīšanās procesam, valoda – nosaukt pieredzēto, sarunāties un veidot nozīmi, savukārt dabas izziņa – pamanīt apkārtējo vidi un tās procesus. Nodarbības izstrādāja un īstenoja muzikologa, filologa un dabaszinātņu skolotāja komanda (vairāk sadaļā “Par autorēm”).

Nodarbību aptuvenais ilgums ir 45 minūtes. Pēc nepieciešamības uzdevumus var saīsināt vai pagarināt atbilstoši grupas lielumam un dalībnieku iesaistei.

Materiālā norādīts nodarbības mērķis, nepieciešamie materiāli, aktivitāšu secība, aptuvenais ilgums, vadītāja norādes un refleksijas iespējas. Nodarbības izstrādātas kā praktisks pamats atkārtotai, taču tās iespējams pielāgot konkrētajai grupai, telpai, pieejamajiem materiāliem un laikam. Atsevišķas aktivitātes iespējams izmantot arī patstāvīgi. Materiālam pievienoti nodarbību īstenošanai nepieciešamie pielikumi.

Nodarbības veidotas trīs veidos: kā secīgu uzdevumu virkne (1. un 4. nodarbība), pasaka kā organizējošs ietvars secīgu uzdevumu virknei (2. un 5. nodarbība) un staciju formāts (3. un 6. nodarbība). Secīgu uzdevumu nodarbībā visa grupa kopīgi virzās no viena uzdevuma uz nākamo. Nodarbībās, kur pasaka ir organizējošais elements, tā savieno uzdevumus un veido kopīgu darbības kontekstu. Staciju nodarbībās dalībnieki tiek sadalīti mazākās grupās un secīgi mainās starp stacijām. Ja telpa vai vadītāju skaits neļauj uzdevumus organizēt stacijās, tos iespējams organizēt arī paralēli, tomēr jāņem vērā, ka tie pārsvarā paredzēti strādāšanai mazākās grupās – ar mazāku dalībnieku skaitu.

Nodarbību struktūra nav stingri noteikta un to iespējams pielāgot konkrētajai grupai, telpai un pieejamajam laikam. Nodarbības var īstenot pilnā apjomā vai izmantot atsevišķus uzdevumus. Ja nodarbībā paredzētas vairākas stacijas, tās iespējams organizēt gan paralēli, dažādām grupām vienlaikus darbojoties dažādās stacijās un pēc noteikta laika mainoties, gan secīgi, visai grupai virzoties no vienas stacijas uz nākamo. Izvēloties paralēlu darbu, jāņem vērā pieejamais vadītāju skaits un nepieciešamība katrā stacijā nodrošināt skaidras instrukcijas; secīgs darbs ļauj visu grupu vadīt vienotā ritmā. Abos gadījumos saglabājams nodarbības pamatprincips – bērns un pieaugušais darbojas kopā, un dažādie uzdevumi palīdz vienu tēmu iepazīt no vairākiem skatpunktiem.

Aprakstītā pieeja izmantojama arī jaunu nodarbību veidošanai par citām tēmām. Būtiski ir saglabāt kopīgo principu – vienu tēmu iepazīt caur dažādām pieredzes formām, bērnam un pieaugušajam kopīgi darbojoties, sarunājoties, pētot un reflektējot. Projektā izmantoto starpdisciplināro nodarbību iespējams papildināt arī ar konkrētās jomas speciālista vadītu izglītojošu nodarbību vai lekciju pieaugušajiem.

PAR AUTORĒM

Šo metodisko materiālu izstrādājusi un projektā aprakstītās starpdisciplinārās nodarbības veidojusi trīs speciālistu komanda.



Klinta Mellupa

Valodniece, bērnu grāmatu redaktore un entuziastiska grāmatu lasītāja. Klintai ir tāda krātuvīte ar interesantiem latviešu valodas faktiem – ar tiem viņa ļoti labprāt dalās, veicinot interesi gan par to, kā radušies dažādi vārdi, piemēram, avene un zirneklis, gan par to, kā cilvēki sarunājas un veido sarunu. Klinta domā, ka labākais lasīšanas veids ir skaļa lasīšana priekšā, jo tā satuvina un ļauj veidot sarunu par izlasīto un ne tikai.



Alise Daugava

Dabaszinātņu skolotāja un bērnu un jauniešu deju kolektīva "Ieviņa" mākslinieciskā vadītāja. Ikdienā Alise strādā gan izglītības, gan kultūras jomā, īpašu uzmanību pievēršot bērnu radošai un daudzveidīgai attīstībai. Kā dabaszinātņu skolotāja viņa palīdz bērniem izzināt pasauli caur novērojumiem, eksperimentiem un praktisku darbošanos, savukārt darbā ar deju kolektīvu veicina bērnu sadarbības prasmes un kustību prieku.



Laura Švītiņa

Muzikoloģe, mūziķe un mūzikas skolotāja, kas iepazīstina ar mūzikas pasauli lielus un mazus, iedvesmo mācīties un apgūt mūzikas instrumentus un mūzikas teoriju. Laura ir pārliecināta, ka skaņu apzināšanās un muzicēšana ir spēcīgs resurss emocionālās labsajūtas un atbalstošas vides veidošanā.



1. NODARBĪBA

RUNĀT UN SADZIRDĒT

No skaņas līdz cieņpilnai komunikācijai

1. Klausīšanās aktivizēšana un dinamikas apgūšana caur kustību
2. Cilvēku saziņa ar vārdiem un bez tiem
3. Klausīšanās un uzmanības treniņš
4. Latviešu tautasdziesma "Aizbrauca mans vīrelis"
5. Mājdzīvnieku skaņas un emocijas
6. Piekļājības vārdi
7. Refleksija

Nodarbības mērķis ir veicināt izpratni par skaņas, valodas un klausīšanās nozīmi savstarpējā komunikācijā. Nodarbība veidota kā secīgi uzdevumi, kuros tēma tiek iepazīta caur klausīšanos, skaņas un tās dinamikas izzināšanu, verbālu un neverbālu saziņu, kā arī ikdienā lietotiem pieklājības vārdiem. Uzdevumos bērni un pieaugušie klausās, rada un atdarina skaņas, izmēģina dažādus saziņas veidus un pārrunā, kā iespējams otram nodot informāciju arī bez vārdiem.

Nepieciešamie materiāli:

- 3. uzdevumam audio atskaņošanas ierīce, trīs atšķirīgi mūzikas instrumenti (piemēram, bungas, lietuskoks, tamburīns), dažādi ritma un mūzikas instrumenti bērniem.

1.

KLAUSĪŠANĀS AKTIVIZĒŠANA UN DINAMIKAS APGŪŠANA CAUR KUSTĪBU

Laiks – 7 minūtes

Veicot uzdevumu var novērot, ka skaņa var būt klusa un skaļa un ka tās skaļums var mainīties gan pakāpeniski, gan pēkšņi.

1.1. Ieklausies

Dalībnieki sastājas aplī. Vadītājs aicina ievērot klusumu un ieklausīties skaņās, ko dzirdam gan sevī, gan telpā. Ieelpot, klusi izpūst gaisu, atkārtoti ieelpot un tad katru reizi izelpot citādi – kā vējš, kā balons, kas laiž gaisu (ar skaņu sss), ar nopūtu.

Vadītājs aicina visiem pietupties un klausīties, vai kādam kaut kas krakšķ vai švīkst.

Vadītājs tupot sāk rībināt plaukostas pa zemi, aicinot visus pievienoties. Rībināšana pāriet no grīdas uz pēdām, kājām, vēderu, krūtīm, tad ar pirkstu galiem aiztipina rībināt pa galvu, līdz paceļ rokas taisni virs galvas un sasit plaukostas. Noslēgumā izstiepjas.

1.2. Skaņas gradācija

Vadītājs brīdina būt uzmanīgiem, lai neviens nenobītos no skaļuma, kas tūlīt tiks radīts. Vadītājs aicina izvēlēties kādu divzīlbu vārdu, piemēram, mīlu. Sākumā šo vārdu visi kopā izrunā vidējā skaļumā, tad klusi, tad skaļi, tad iepazīst dinamikas gradāciju – pakāpeniski skaļāk, pakāpeniski klusāk. Vārdu var sadalīt pa zīlēm un lūgt skaļumu mainīt pēkšņi, piemēram, vārdu “mīlu” sadalīt šādi: MĪ (skaļi), LU (klusī).

CILVĒKU SAZIŅA AR VĀRDIEM UN BEZ TIEM

Laiks – 10 minūtes

Dalībnieki sasēžas aplī. Vadītājs vada diskusiju, uzdodot jautājumus, kā arī dodot nelielu uzdevumu komunikācijas stila demonstrēšanai.

2.1. Saziņa, izmantojot vārdus

Uzdevuma galvenais jautājums: kā cilvēki ar vārdiem var sarunāties – kādos skaļumos?

- Čukstus. Uzdevums: iečukstēt ausī saviem ģimenes locekļiem kaut ko mīļu. Papildjautājums: kāda bija sajūta?
- Kliegzot. Uzdevums: uztaisīt trīs sekundes ilgu kliegšanu. Papildjautājumi: Tas bija jautri, vai ne? Vai mājās arī kliegšana ir jautra? Ko mēs cenšamies panākt ar kliegšanu? Brīdinājums! Kliegšana var radīt trauksmi un izbīli, nepieciešams brīdināt vecākus pirms uzdevuma izpildes.
- Normālā skaļumā. Papildjautājums: Kas ir normāli? (Bez īpašas intonācijas, ērtā, ikdienišķā skaļumā.)
- Bez vārdiem.

2.2. Bezvārdu komunikācija

Galvenie jautājumi: vai cilvēki var sazināties, neizmantojot vārdus, un kā cilvēki var sarunāties bez vārdiem?

- Var mīļi noglāstīt. Uzdevums: uzlikt roku ģimenes loceklim, noglāstīt, samīļot. Papildjautājums: ko mēs tādā veidā cenšamies pateikt?
- Ar skatieniem. Jautājums pirms uzdevuma: cik daudz var pateikt skatieni, kā jums liekas? Uzdevums: saskatīties savā starpā un ar skatienu mēģināt pateikt, ka esi dusmīgs; ka esi noguris; ka gribas ēst; ka nāk miedziņš; ka esi ļoti priecīgs. Papildjautājums: vai visu izdevās pateikt ar skatienu?
- Ar žestiem. Uzdevums: parādīt žestus, ko izmanto ģimenē, kā arī parādīt žestus, ko izmanto sabiedrībā un saprot pilnīgi visi. (Nu, nu / ģēģis uz augšu, leju / atā, čau / stop.)

3.

KLAUSĪŠANĀS UN UZMANĪBAS TREIŅŠ

Laiks – 10 minūtes

Vadītājs aicina dalībniekus sasēsties aplī un pastāsta, ka saziņai ir divas puses – runāšana un klausīšanās. Dalībniekiem tiek uzdoti divi jautājumi: kā mēs saprotam citus cilvēkus, un kas notiek, ja neklausāmies? Kopīgi secina, ka klausīšanās palīdz saprast citus un sadarboties.

3.1. Klausies apkārtējās skaņas

Vadītājs aicina uz 30 sekundēm aizvērt acis un uzmanīgi klausīties. Tiek atskaņotas pilsētas un meža skaņas. Pēc katra ieraksta dalībnieki stāsta, ko sadzirdēja – kur varētu atrasties, kādus dzīvniekus, cilvēkus, transportlīdzekļus vai citus objektus varēja saklausīt.



Pilsētas audio:

[Lai atskaņotu YouTube, spied šeit!](#)



Meža audio:

[Lai atskaņotu YouTube, spied šeit!](#)

3.2. Klausies un kusties

Vadītājs demonstrē trīs instrumentus un katram piešķir noteiktu kustību, piemēram: bungas – pārvietojas tupus, lietuskoks – stāv un klausās, tamburīns – tek. Vadītājs instrumentus spēlē mainīgā secībā, bet dalībniekiem uzmanīgi jāklausās un jāizpilda atbilstošā kustība.

3.3. Klausies un atkārto

Dalībniekiem tiek izdalīti mūzikas instrumenti, piemēram, marakasi, grabuļi, ritma kociņi, zvaniņi, trijstūri. Vadītājs nospēlē vienkāršu ritmu, dalībnieki uzmanīgi klausās un pēc tam mēģina to atkārtot. Pakāpeniski ritmus var veidot garākus un sarežģītākus.

Noslēgumā vadītājs ar dalībniekiem pārrunā trīs jautājumus. Kas bija grūtāk – klausīties vai spēlēt? Kāpēc bija svarīgi uzmanīgi klausīties? Vai uzdevumi izdotos, ja mēs neklausītos?

4.

LATVIEŠU TAUTASDZIESMA “AIZBRAUCA MANS VĪRELIS”

Laiks – 3 minūtes

Vadītājs kopā ar bērniem iet rotaļā, dziedot latviešu tautasdziesmu “Aizbrauca mans vīrelis”. Bērniem jāizdomā, kādu dzīvnieku vīrelis tirgū nopirka un dziedot jāatdarina skaņas.

Piezīme: lai uzdevums plūstoši pārietu nākamajā, vīrelim tirgū jānopērk kaķis un suns. Dziesmas vārdus drīkst mainīt un pielāgot, izdomāt jaunus vai atmest neiederīgos!

**Aizbrauca mans vīrelis
Tirgū tirgalā,
Nopirka mans vīrelis zirgeli.
Tas zirgelis – ia, ia!
Aizbrauca ...
Tā aitele – mē, mē!
Tā gosnele – mū, mū!
Tā cūčele – ruku, ruku!
Tas gailēlis – kikerigū!
Tā vīstele – ko, ko, ko!
Tā pīlīte – pēk, pēk, pēk!
Tā zostiņa – gā, gā, gā!
Tā bitīte – zumm, zumm, zumm!
Tas sunītis – vau, vau, vau!
Tas kaķītis – ņau, ņau, ņau!**



Noklausies šo tautasdziesmu Birutas Ozoliņas izpildījumā!
Ierakstā "Ucināmās dziesmas" no 23:01 minūtes:

[Lai atskanotu YouTube, spied šeit!](#)

5.

MĀJDZĪVNIĒKU SKAŅAS UN EMOCIJAS

Laiks – 8 minūtes

5.1. Mājdzīvnieki

Vadītājs uzdod jautājumus, aicinot pacelt rokas un atbildēt ar piemēriem no ikdienā pieredzētā.

- Kādi dzīvnieki jums ir?
- Vai jūsu dzīvnieciņi ar jums runājas?
- Bet viņi neizmanto vārdus, vai ne?
- Kā tad viņi ar jums sazinās?

5.2. Kā sazinās kaķi un suņi?

5.3. Demonstrē dzīvnieku emocijas!

Vadītājs aicina bērnus pašiem parādīt dažus piemērus – kā izskatās priecīgs kaķis, dusmīgs kaķis, priecīgs suns vai nobijies suns. Pārējie mēģina uzminēt, kādas dzīvnieka emocijas tiek atdarinātas.

KAĶI

- Ļaudēšana – bieži domāta tieši cilvēkiem. Atkarībā no toņa var mainīt nozīmi: “Esmu izsalcis,” “Pievērs man uzmanību,” “Atver durvis!”
- Murrāšana – parasti norāda uz labsajūtu, mieru un uzticēšanos.
- Šņākšana vai rūkšana – brīdinājums: kaķis jūtas apdraudēts vai dusmīgs.
- Pacelta aste – draudzīgums un prieks redzēt cilvēku.
- Ausis atglaustas uz aizmuguri – bailes, stress vai dusmas.
- Uzpūsta spalva un izliekta mugura – mēģinājums izskatīties lielākam un biedējošākam.
- Lēna mirkšķināšana – uzticēšanās un miers; to mēdz saukt par kaķa smaidu.

SUŅI

- Rūkšana – brīdinājums: suns var justies apdraudēts, nobijies, neapmierināts vai vēlas, lai viņu liek mierā.
- Astes kustināšana – liecina par satraukumu vai uzbudinājumu; bieži suns tā izrāda prieku un draudzīgumu, taču ne vienmēr.
- Atņirgti zobi – brīdinājums: suns var justies apdraudēts un rāda, ka nevēlas, lai viņam tuvojās.
- Pieglaustas ausis – var liecināt par bailēm, nedrošību vai pakļaušanos.
- Riešana – suns tā var pievērst uzmanību, brīdināt par briesmām, izrādīt prieku, satraukumu vai bailes.
- Laizīšana – var būt draudzīguma izpausme, bet suns var laizīt arī tad, ja jūtas satraukts vai cenšas nomierināties.

6.

PIEKLĀJĪBAS VĀRDI

Laiks – 8 minūtes

Dalībnieki sēžas aplī. Vadītājs vada diskusiju, uzdodot jautājumus, kā arī dodot nelielu uzdevumu komunikācijas stila demonstrēšanai.

Vadītājs ierosina uzdevumu ar jautājumu: kas ir abpusēji patīkama sarunāšanās. (Viens no patīkamas sarunas priekšnoteikumiem ir visu iesaistīto savstarpējā cieņa. To pauž arī dažādi pieklājības vārdi.)

Pēc diskusijas seko uzdevums nosaukt visus vārdus trīs grupās.

- Sasveicināšanās un atvadīšanās. (Labrīt, čau, atā, labdien, labvakar, visu labu, uz redzēšanos, uz tikšanos.)
- Maltītes jeb “Ko saka pie vakariņu galda?” (Labu apetīti, padod, lūdzu, man sāli, paldies, bija ļoti garšīgi, vesels, ēdis.)
- Gulētiešana jeb “Ko saka vakarā pirms gulētiešanas?” (Saldus sapņus, ar labu nakti, saldu dusu, arlabunakti / uz blusu jakti / un redzēt sapnī lielu blakti.)

Noslēgumā vadītājs uzdod jautājumus. Kādu funkciju šie vārdi ikdienā pilda? Ko tie dod ģimenēm? Kā liek visiem justies? Kāpēc mēs sakām paldies pēc vakariņām? Kāpēc novēlam saldus sapņīšus pirms gulētiešanas?

7.

REFLEKSIJA

Laiks – 2 minūtes

Trīs jautājumi/uzdevumi, lai apkopotu nodarbībā apgūto.



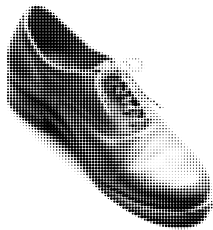
Pietupies ja šodien tik uzmanīgi klausījies, ka tev izdevās atkārtot visus ritmiņus.



Katrs parāda vienu žestu, ko šodien iemācījās.



Palecies, ja šodien pirmo reizi dzirdēji novēlējumu:
"Arlabunakti / Uz blusu jakti / Un redzēt sapnī lielu blakti."



2. NODARBĪBA

KUSTAMIES KOPĀ

Kustība kā emocionālās veselības pamats

1. Kustības darbības
2. Kā var kustināt ķermeni
3. Skaņu glezna "Aina no vasaras"
4. Kustība kā sinhronizēšanās
5. Refleksija

Nodarbības mērķis ir aktualizēt kustības nozīmi fiziskās un emocionālās veselības stiprināšanā, uzsverot kustību kā resursu emocionālās noturības un pašsajūtas veidošanā bērniem un pieaugušajiem. Nodarbība veidota kā secīgi uzdevumi, kurus vieno pasaka par diviem zaķiem. Pasaka organizē nodarbības norisi un sasaista uzdevumus, kuros kustība tiek iepazīta kā ķermeņa aktivizēšana, pārvietošanās, dabas kustību atdarināšana un sinhronizēšanās ar otru cilvēku.

Nepieciešamie materiāli:

- pasakai divas mīkstās rotaļlietas – zaķi;
- 2. uzdevumam audio atskaņošanas ierīce;
- 3. uzdevumam tēlu kartītes ([skatīt 1. pielikumu](#)).

KUSTĪBAS DARBĪBAS

Laiks – 7 minūtes

Pasakas ievada laikā izpilda dažādas kustības, izmantojot visu zāli – iet no vienas sienas līdz otrai, lec no viena punkta līdz citam utt.

Skatīt pasaku, kur šīs kustības iekrāsotas oranžās.

Pārvietošanās uz otro uzdevumu. Visi sadodas rokās garā virknītē. Sagurušais zaķis stājas virknes galā un visus ved.

Teicējs pirms uzdevuma:

“Zaķis ir atradis pirmo pavedienu – te var redzēt Aktīvā zaķa pēdu nospiedumus. Bet Sagurušais zaķis joprojām ir saguris. Mums derētu nedaudz izkustēties un iesildīt visu ķermeni!”

Teicējs:

“Reiz dzīvoja divi zaķi, un viņiem tikko bija sācies vasaras brīvlaiks. Vienu dienu viņi abi izdomāja pārbaudīt visus veidus, kā viņi māk pārvietoties. Sāka viņi ar **parastu iešanu**, līdz viens zaķis teica: “Es māku **iet arī kā ātrsoļotājs!**” Otrs atteica, ka viņš mākot **iet kā veca tantiņa ar spieķīti**. Vēl zaķi izmēģināja, vai viņi prot **lidot**, kā arī to, cik **labi peldētāji** viņi ir. Neizpalika arī **ritenbraukšana**! Vissmiekīgāk bija vērot, kā divi zaķi **lāčo viens otram blakus**. Kā beidzamo viņi abi izmēģināja **lēkāšanu**. Sākumā viņi **lēkāja uz vietas**. Tad **lēkāja kā vārdes**, bet pašās beigās jau **leca galopā**. Bērni, vai zaķi varētu izmēģināt vēl kādu kustību?”

Kad visas kustības bija izmēģinātas, viens zaķis bija ļoti piekūsis, bet otrs joprojām bija aktīvs. Aktīvais zaķis nolēma, ka dosies meklēt superburkānu, par ko bija lasījis internetā. Viņš mācēja teikt, ka tas dodot lielu spēku, možu garu un arī izturību. Ko vairāk var vēlēties? Sagurušais zaķis atteicās pievienoties un teica, ka gaidīs Aktīvo zaķi atgriežamies tepat. Aktīvais zaķis aizgāja. Pagāja viena diena, otra, un Sagurušais zaķis sāka uztraukties: “Diez kur palicis mans draugs? Iešu viņu meklēt!”

Bērni, vai mēs iesim Sagurušajam zaķim palīgā?”

KĀ VAR KUSTINĀT ĶERMENI

Laiks – 5 minūtes

2.1. Ķermeņa modināšana

Dalībnieki sastājas aplī, un vadītājs aicina „pamodināt” visu ķermeni. Dalībnieki iztēlojas, ka ķermenis vēl guļ un tas pamazām jāmodina. Vadītājs nosauc un demonstrē kustības, bet dalībnieki tās atkārto. Vispirms mostas pirksti, tad plaukstas, rokas un pleci, kas izstaipās kā pēc gara miega. Pakāpeniski tiek pamodināta galva, mugura, gurni, ceļi un pēdas.

2.2. Ķermeņa pētnieki

Vadītājs aicina dalībniekus kļūt par ķermeņa pētniekiem un noskaidrot, kā var kustēties dažādas ķermeņa daļas. Dalībnieki izmēģina kustības dažādos virzienos un apļo visu, ko iespējams aplot – plaukstas, elkoņus, plecus, galvu, gurnus, ceļus un pēdas.

2.3. Dziesma “Ķermeņa daļas”

Mūzikas pavadījumā izmēģina deju bērniem “Ķermeņa daļas”.



M. Vasiļevskis, E. Ramiņš “Ķermeņa daļas”
[Lai atskanotu YouTube, spied šeit!](#)

Teicējs pēc uzdevuma:

“Nu jau mūsu zaķis jūtas labāk. Turpat pie mājas sienas viņš ierauga simtkāji, kurš esot redzējis Aktīvo zaķi. Viņš mums parādīs ceļu!”

Pārvietošanās uz trešo uzdevumu. Visi iet kā simtkājis – sastājas vilcieniņā un iet ar platām kājām.

Teicējs pirms trešā uzdevuma:

“Iedams zaķis redzēja, ka arī dabā redzama kustība. Un tā ir tik dažāda, tāpēc nelielā apstāšanās pauzītē viņš ierosina visiem kopā uztaisīt vienu dzīvo dabas gleznu.”

3.

SKAŅU GLEZNA "AINA NO VASARAS"

Laiks – 7 minūtes

Katra ģimene saņem vienu tēlu kartīti un savstarpēji pārrunā, kā izvēlētais tēls kustas un skan. Vadītājs lasa stāstu ar nosaukumu "Aina no vasaras". Kad ģimene dzird savu tēlu, viņi ir aicināti pievienoties ar sava tēla kustību un skaņu. Vadītājs lasa stāstu, līdz skaņu un kustību ainava pakāpeniski kļūst daudzveidīgāka un noslēgumā negaidīti papildinās ar trimmera skaņu.

TĒLI:

- Vējš (šūpojas, virpuļo, skrien, ššššš).
- Smilgas (lokās līdzī vējam, šš-šš).
- Lietus (pil, lēkā uz pirkstgaliem, pak-pak-pak).
- Strautiņš (viļņojas, burbuļo, buļ-buļ).
- Zivis (peld, pa-pa-pa).
- Varde (pietupjas un lec, kvā-kvā).
- Bite (lido zigzagā, bzzzz).
- Zvirbulis (knābā, lido īsiem lēcieniem, čiv-čiv).
- Vārna (lieli spārnu vēzieni, krā-krā).
- Trimmeris (pļauj, brrrrrrr).

Tēlu kartītes skatīt 1. pielikumā.

Stāsts "Aina no vasaras":

"Iedomāsimies, ka esam nonākuši pļavā. Ir silta vasaras diena. Pāri pļavai sāk pūst viegls vējš. Tas iešūpo smilgas. No mākoņiem sāk pilēt lietus. Tas satek strautiņā, kurā veikli šaudās mazas zivtiņas. Pie strautiņa atmosfēras varde. No pļavas ziediem izlido bites. Krūmos rosās zvirbuļi, bet no tāluma atlido vārna. Pļava ir pilna ar kustībām un skaņām. Un tad pēkšņi kaut kur netālu sāk rūkt trimmeris! Arī tas kļūst par daļu no mūsu vasaras skaņu gleznas."

Teicējs pēc uzdevuma:

"Skaņu glezna zaķi ir iepriecinājusi. Viņš zina, kur jādodas tālāk!"

Pārvietošanās uz ceturto uzdevumu. Visi dodas caur vārtniem (pa diviem uztaisa vārtnus un lien cauri, stājas galā).



4.

KUSTĪBA KĀ SINHRONIZĒŠANĀS

Laiks – 7 minūtes

Vecāki un bērni nostājas pāros viens otram pretī, veidojot „spoguļi”. Viens vada, bet otrs kļūst par „spoguļi”. Tas, kurš vada, rāda dažādas kustības, bet „spoguļis” tās pēc iespējas precīzāk atdarina.

Vadītājs demonstrē piemērus – var mainīt roku un kāju pozīcijas, sejas izteiksmes, noliekties, pietuption, pagriezties vai pastiepties. Kustības veic uz vietas, nepārvietojoties pa telpu. Pēc noteikta laika vadītājs dod signālu mainīties lomām.

Teicējs pēc uzdevuma:

“Vai visi jūtas sasinchronizējušies un ir gatavi atrast Aktīvo zaķi? Arī mūsu Sagurušais zaķis, kurš, starp citu, vairs nav nemaz tik saguris, ir gatavs un ļoti nepacietīgs atkal satikt savu draugu! Ejām!”

Pārvietošanās uz nobeigumu jeb refleksiju. Visi nepacietīgi skrien uz beigām pie Aktīvā zaķa. Sagurušais zaķis pa priekšu.

Teicējs pirms ceturtā uzdevuma:

“Ir jūtams, ka Aktīvais zaķis te ir bijis. Un tas ir bijis pavisam nesen. Lai mēs varētu viņu atrast, mums atliek tikai piestrādāt pie prasmes nolasīt un atdarināt otra kustības jeb sasinchronizēties.”

REFLEKSIJA

Laiks – 2 minūtes

Trīs jautājumi/uzdevumi, lai apkopotu nodarbībā apgūto.



Parādiet, kā iet simtkājis!



Zaķi šodien izmēģināja vairākas kustības – lidošanu, lēkāšanu, iešanu, riteņbraukšanu. Katrs izvēlēties vienu un parādiet.



Kas ir zaķa superbarkāns jeb superspēja, kas liek mums justies labāk? Atbilde: kustība.

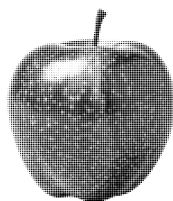
Teicējs pirms refleksijas:

“Zaķis ieskrien zālē un sauc: “Rekur tu esi, Aktīvais zaķi! Tu esi atnācis atpakaļ! Kur ir tavs superbarkāns? Tu to atradi?”

Aktīvais zaķis mums saka, ka superbarkānu nav atradis, kaut arī dienām ilgi meklējis visās malās. “Tu gan izskaties enerģiskāk, Sagurušais zaķi...”

“Jā, man liekas, ka es būšu atradis to superbarkānu – tā ir kustība, jo kustēšanās ļauj mums justies labi, būt stipriem un možiem.”

Bērni, kā jūs domājat? Jūs piekrītat zaķim?



3. NODARBĪBA

ĒST KOPĀ AR PRIEKU

Vienkārši, veselīgi un garšīgi – visai ģimenei

- ! Iepazīšanās un sadalīšana grupās
- 1. Iepazīsti pārtikas produktus
- 2. No izejvielas uz produktu
- 3. Ritma virtuve
- 4. Kas garšo man, tev un mums?
- 5. Refleksija

Nodarbības mērķis ir veicināt izpratni par veselīga uztura nozīmi ģimenes ikdienā, pievēršot uzmanību ēšanas paradumiem, produktu izzināšanai un kopīgai maltītei. Nodarbība veidota četrās stacijās. Sākumā un noslēgumā ģimenes darbojas kopā, bet galvenajā daļā dalībnieki tiek sadalīti grupās un secīgi mainās starp stacijām. Šāds formāts ļauj vienlaikus strādāt ar mazākām grupām un koncentrēties uz konkrēto uzdevumu. Ceturtajā stacijā īpaša uzmanība pievērsta tam, ka grupa var organizēties arī pati bez vadītāja un savstarpēji mijiedarboties.

Brīdinājums! Pirms nodarbības jānoskaidro, vai dalībniekiem nav alerģijas pret kādu no izmantotajiem pārtikas produktiem.

Nepieciešamie materiāli:

- pirmajai stacijai nepieciešamas salvetes un dažādi pārtikas produkti, kas iesaiņoti papīra maisiņos vai kastītēs tā, lai var ielikt roku, bet nevar redzēt, kas ir iekšā;
- otrajai stacijai nepieciešami dažādi pārtikas produkti, kas saservēti šķīvjos, bļodīnās un caurspīdīgās glāzēs;
- trešajai stacijai nepieciešami dažādi virtuves piederumi;
- ceturtajai stacijai nepieciešamas trīs A2 izmēra lapas, mazākas lapas (piemēram, A4, A5), šķēres, rakstāmie un līmes zīmuļi.



IEPAZĪŠANĀS UN SADALĪŠANA GRUPĀS

Laiks – 7 minūtes

Dalībnieki sastājas aplī pa ģimenēm. Katra ģimene pasaka savu piederību (uzvārdu vai komandas nosaukumu, piemēram, Tiltiņu ģimene vai Spēka komanda), izvēlas kādu ēdienu un ar kustību to ataino (piemēram, “Mēs esam pica” – ģimene sadodas rokās, izveidojot apli). Tad pārējās ģimenes šo darbību atkārto un sasveicinās ar ģimeni, piemēram: “Labrīt, Tiltiņu ģimene.”

Vadītāji sadala visas ģimenes četrās grupās, lai katra no tām dotos uz vienu no četrām stacijām. Grupas tiek sadalītas tā, lai tajās būtu līdzīgs cilvēku skaits, kā arī pieaugušo/bērnu balanss. Var sadalīt pēc nosauktajiem ēdieniem, piemēram, “Picas un Salāti dodas uz staciju Nr. 1.”



1. STACIJA

IEPAZĪSTI PĀRTIKAS PRODUKTUS

Laiks – 7 minūtes

Dalībnieki sastājas ap galdu, uz kura stāv vairāki maisiņi un kastītes. Tajos ir dažādi pārtikas produkti, piemēram, kviešu milti, svaigi veseli gurķi, spageti, krējums, pipari, piparmētras, čipsi, nevārītas pupiņas, kafijas pupiņas.

Vadītājs paņem vienu maisiņu, aicina vienu dalībnieku nākt pildīt uzdevumu: ielikt roku maisiņā, atpazīt produktu, bet nenosaukt to vārdā. Viņam produkts jāapraksta pēc tā pazīmēm un izmantošanas iespējām. Pārējiem dalībniekiem pēc šī apraksta jāuzmin, kas ir maisiņā. Pēc atminēšanas arī citi var aptaustīt produktu maisiņā.

Piparmētras, piparus, kafijas pupiņas un līdzīgus produktus atpazīst nevis pēc taustes, bet pēc smaržas.

Maisiņus ar vieglāk atminamiem produktiem, piemēram, spageti, miltiem, nevārītām pupiņām, vadītājs var aicināt izvēlēties dalībniekiem pašiem. Sarežģītāk atminamus produktus, piemēram, piparus, aicina pasmaržot kādu, kuram ir “ļoti prasmīgs deguns”, vai, ja aicina pataustīt krējumu, kādu, kurš “šodien ir ļoti drosmīgs”.

Uzdevuma mērķis, ko vadītājs caur sarunu stāsta, ir parādīt, cik interesanti un svarīgi ir iepazīt produktus – pasmaržot, pataustīt, ne tikai pagaršot. Papildus dalībnieki trenē arī savu valodas krājumu, īpaši koncentrējoties uz īpašības vārdu pareizu izvēli un atbilstošu lietojumu.

Piezīme: stacijā nodrošina arī salvetes, lai varētu noslaucīt rokas, ja tas ir nepieciešams.

2. STACIJA

NO IZEJVIELAS UZ PRODUKTU

Laiks – 7 minūtes

Dalībnieki sastājas ap galdu, uz kura izvietotas dažādas izejvielas un no tām iegūtie produkti. Katrai izejvielai ir vairāki produkti.

- Kukurūza → kukurūzas kraukšķi; popkorns; konservēta kukurūza.
- Saulespuķe → saulespuķu sēklas; saulespuķu eļļa; halva.
- Tomāti → kečups; saulē kaltēti tomāti; tomātu sula.
- Vīnogas → rozīnes; vīnogu sula; vīnogu ievārījums.
- Graudi → milti; maize; makaroni.

Vadītājs aicina dalībniekus apskatīt produktus un noteikt, kuri produkti iegūti no katras izejvielas. Dalībnieki kopīgi nosauc atbilstošos produktus un pārrunā, kā tie tiek iegūti un kādas pārmaiņas notiek produktu pārstrādes procesā. Sarunas laikā vadītājs rosina dalībniekus aizdomāties, kāpēc ikdienā ieteicams biežāk izvēlēties mazāk pārstrādātus produktus.

Ja aktivitāte tiek pabeigta ātrāk, dalībnieki tiek aicināti izdomāt un nosaukt vēl citus izejvielu un no tām iegūto produktu komplektus, piemēram:

- piens → siers; jogurts; biezpiens;
- āboli → ābolu sula; kaltēti āboli; ābolu biezenis.

3.

3. STACIJA RITMA VIRTUVE

Laiks – 7 minūtes

Mērķis ir attīstīt ritma izjūtu, klausīšanos un veicināt sadarbību, iepazīt virtuves priekšmetus un ieintriģēt ar to, ka ikdienas darbības virtuvē veido skaņu un ritmu.

3.1. Kā skan virtuves priekšmeti?

Vadītājs aicina izvēlēties savu virtuves priekšmetu no pieejamā klāsta, piemēram, metāla, māla vai stikla bļodu, karoti, dēlīti, putotāju, katlu, miltu sijātāju, salātu žāvētāju, gumijas gaļas āmuru, plastmasas vai silikona nazi, salātu knaibles, un tad to izzināt – kas tas ir, ko ar to dara virtuvē, kā tas skan, kā to var skandēt dažādos veidos.

3.2. Virtuvē sākas rosība!

Vadītājs aicina dalībniekus sastāties aplī un paziņo, ka “Virtuvē sākas rosība!” Pēc kārtas pulksteņrādītāja virzienā katrs rada skaņu ar savu priekšmetu. Kad viens beidz, sāk nākamais, līdz skaņa apceļo visu apli. To atkārto arī pretējā virzienā.

3.3. Virtuvs skan vienā ritmā!

Tālāk vadītājs paziņo: “Pamēģināsim, vai mūsu virtuvs var skanēt vienā ritmā!” Visi kopā ar saviem virtuves priekšmetiem atkārto vienkāršu ritma motīvu:



grie-žam mai-sām | ga-tavs!

Ritma motīvu atkārto vairākas reizes, eksperimentējot ar dinamiku un skanējumu – sākumā klusi, pēc tam arvien drošāk un enerģiskāk. Atkārtojot ritmu un ieklausoties citam citā, pakāpeniski veidojas vienots kopīgs virtuves darba ritms.

3.4. Cep, cep, kukuli, brauksim brāļos!

Lai turpinātu ritma atdarināšanu un uzmanības trenēšanu sarežģītākā līmenī, vadītājs sāk ritmiski skandēt latviešu tautas skaitāmpantu:

Cep, cep, kukuli, brauksim brāļos!

Ja tie brāļi neēdīs, ēdīsim paši:

Ņam, ņam, ņam, ņam!

...un dalībniekus aicina pievienoties tikai sadaļā “Ņam, ņam, ņam”, ar roku braukājot pa vēderu, it kā rādot paēduša cilvēka kustības. Tālāk aicina pievienoties skandēt virtuves priekšmetus līdzī visam skaitāmpantam. Noslēdz skaitāmpanta skandēšanu un apstiprina: “Esam pagatavojuši maltīti un arī paēduši, varam doties tālāk!”

4.

4. STACIJA

KAS GARŠO MAN, TEV UN MUMS?

Laiks – 7 minūtes

Pie sienas ir piestiprinātas trīs lielas A2 lapas, bet pie tām novietotas mazākas krāsainas lapas (piemēram, A4, A5), šķēres, rakstāmie un līmes zīmuli.

Lielo lapu nosaukumi:

- Bērnu mīļākais ēdiens;
- Vecāku mīļākais ēdiens;
- Gimenes iemīlotais ēdiens.

Aktivitātes mērķis ir veicināt grupas pašorganizēšanos pieaugušo pavadībā. Pie darba vietas ir novietota lapa ar uzdevuma norādījumiem.

Dalībnieki tiek aicināti ģimenē un kopā ar citiem pārrunāt, kādi ir bērnu, vecāku un visas ģimenes iecienītākie ēdieni. Sarunas laikā aicināts pārspriest vairākus jautājumus.

- Vai šie ēdieni ir veselīgi?
- Vai tos ir viegli pagatavot?
- Kas nepieciešams to pagatavošanai?
- Vai ēdiena gatavošanā var iesaistīties visa ģimene?



Uz mazajām krāsainajām lapiņām dalībnieki uzraksta ēdienu nosaukumus, vienkāršas receptes vai ieteikumus kopīgai un veselīgai maltīšu gatavošanai un pielīmē tās pie atbilstošās lielās lapas.

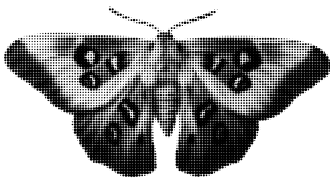
5.

REFLEKSIJA

Laiks – 2 minūtes

Trīs jautājumi/uzdevumi, lai apkopotu nodarbībā apgūto.

- ? Kurš produkts tevi pārsteidza visvairāk – no kā tas ir gatavots?
- ? Vai ir viegli pēc taustes atpazīt produktus?
- ? Vai virtuvē, gatavojot ēst, var dzirdēt arī dažādas neparastas skaņas?



4. NODARBĪBA

KRĀSĀS UN SAJŪTĀS

Radošums, kas vairo iekšējās ģimenē

1. Dabas gleznu medības
2. No pulsa līdz dziesmai
3. Kopīgi rakstīts dzejolis
4. Refleksija

Nodarbības mērķis ir veicināt izpratni par radošuma nozīmi psihiskajā un emocionālajā labbūtībā, akcentējot radošu aktivitāšu lomu pašizpausmē un savstarpējā mijiedarbībā. Nodarbība veidota kā secīgi uzdevumi, kuros tēma tiek iepazīta caur dabas vērošanu, pulsu un ritmu, muzicēšanu un kopīgi veidotu dzejoli.

Nepieciešamie materiāli:

- 1. uzdevumam krāsaina papīra vai plāna kartona lapa katram dalībniekam, flomāsteri, krāsainie zīmuļi, šķēres;
- 2. uzdevumam “Boomwhackers” – sitamie mūzikas un septiņu krāsu kartītes (atbilstoši “Boomwhackers” krāsām, [skatīt 3. pielikumu](#));
- 3. uzdevumam A1 lapa, divi groziņi un 20 lapiņas (5 x 10 cm), ([skatīt 2. pielikumu](#)).

DABAS GLEZNU MEDĪBAS

Laiks – 10 minūtes

Katrs dalībnieks saņem papīra vai plāna kartona lapu, no kuras izveido rāmīti – lapu pārloka uz pusēm un no locījuma vietas puses izgriež taisnstūri tā, lai, lapu atlokojot, malas veidotu gleznas rāmi. Izveidoto rāmīti dalībnieki izdekorē pēc saviem ieskatiem, izmantojot krāsainos zīmuļus, flomāsterus vai citus pieejamos materiālus. Uz rāmīša var zīmēt rakstus, dabas elementus, ornamentus vai uzrakstīt savu vārdu.

Kad rāmīši ir gatavi, katrs dalībnieks izvelk vienu lapiņu, uz kuras norādīta krāsa, piemēram, zaļa, dzeltena, sarkana, brūna, balta vai violeta. Izlozētā krāsa kļūst par galveno pazīmi, kas jāmeklē apkārtējā dabā.

Dalībnieki ar saviem rāmīšiem dodas ārā dabas gleznu medībās. Viņu uzdevums ir uzmanīgi vērot apkārtni un atrast tādu dabas skatu, kurā iespējams saskatīt izlozēto krāsu. Tā var būt viena koša detaļa vai vairāki dažādi šīs krāsas toņi – zieds, lapa, koka miza, akmens, sūna, oga, debesis vai kāds cits dabas elements.

Kad piemērots skats ir atrasts, dalībnieks paceļ savu rāmīti un “ierāmē” izvēlēto dabas ainavu, gluži kā veidojot īstu gleznu. Rāmīti var pietuvināt vai attālināt, pagriezt un mainīt skatīšanās virzienu, līdz izdodas atrast visinteresantāko kompozīciju.

Vadītājs aicina ne tikai atrast konkrēto krāsu, bet arī pamanīt dažādus tās toņus, formas, rakstus un faktūras. Piemēram, zaļā krāsa dabā var būt gan gaiša un koša, gan tumša un pelēcīga.

Kad sava glezna atrasta, dalībnieks to parāda pārējiem un īsi pastāsta, kādu krāsu meklēja, kur to atrada un kas viņa izveidotajā dabas gleznā šķita visinteresantākais.

Piezīme: katras ģimenes izvilktu krāsu var izmantot arī trešajā uzdevumā, lai veicinātu uzdevumu savstarpējo saistību.

NO PULSA LĪDZ DZIESMAI

Laiks – 15 minūtes

2.1. Pulss

Vadītājs aicina dalībniekus sastāties aplī. Katrs uzliek roku uz sirds un mēģina saklausīt savus sirdspukstus. Vadītājs noskaidro, kam izdevās tos saklausīt, un ieslēdz metronomu (80 BPM).

Vadītājs skaidro, ka mūzikai, tāpat kā cilvēkiem, ir savs pulss – vienmērīga kustība, kas palīdz mūzikai turēties kopā. Dalībnieki pulsē līdz metronomam, ar kājām piesitot pie zemes. Vadītājs izmēģina dažādus metronoma ātrumus, aicinot dalībniekus atbilstoši mainīt pulsāciju.

Vadītājs turpina stāstīt, ka uz pulsa pamata varam veidot dažādus ritmus – vienkāršas un sarežģītas skaņu un to ilguma kombinācijas. Vadītājs rāda dažādas ritma figūras, un dalībnieki tās atkārto pēc balss un atbalss principa.

Piezīme: nākamo uzdevumu var pildīt arī ar citiem instrumentiem, piemēram, dažādu krāsu zvaniņiem vai ksilofoniem.

2.2. “Boomwhackers”

Pēc ritma vingrinājuma vadītājs iepazīstina dalībniekus ar krāsainajām trubām (“Boomwhackers”). Tiek izskaidroti instrumentu lietošanas noteikumi – ar tiem nebaksta citus un pret tiem izturas saudzīgi. Katrs dalībnieks saņem divas vienādas krāsas “Boomwhackers” un izmēģina tās. Ja dalībnieks paņem vienu trubu, lai radītu skaņu, to var sist pret plaukstu vai celi, bet vislabāk ir ņemt divas vienādas krāsas trube un sist tās vienu pret otru.

Vadītājs skaidro, ka katrai skaņai ir sava krāsa un raksturs. Dažas skaņas ir augstākas, citas – zemākas. To sauc par skaņaugstumu. Skaņas atšķiras arī pēc tembra – to raksturs var būt, piemēram, dobjš vai spalgs. Vadītājs aicina izpētīt, kura ir zemākā skaņa un kura ir augstākā skaņa, kā arī ieklausīties kāds ir krāsaino trubu tembris.

Vadītājs aicina iepazīt septiņas skaņas – notis Do, Re, Mi, Fa, Sol, La un Si. Katrai no tām ir savs skaņas augstums un katras krāsas “Boomwhackers” rada savas nots skaņu. Vadītājs pēc kārtas aicina ieskandināt katru krāsu, paceļot tādas pašas krāsas kartīti vai “Boomwhackers” ([skatīt 3. pielikumu](#)).

Pēc tam dalībnieki vienlaikus ieskandina divas vai trīs krāsas trube, veidojot dažādas saskaņas. Vadītājs stāsta, ka ir kāda dziesma, kurā šīs skaņas ir apdziedātas, un to dzied.



R. Rodžerss, G. Račs “Do-Re-Mi”

[Lai atskaņotu YouTube, spied šeit!](#)

Dalībnieki, katru reizi izdzirdot savu noti, to nospēlē ar atbilstošās krāsas “Boomwhackers”. Noslēgumā visi kopīgi izspēlē gammu augšup un lejup. Vadītājs noslēdz ar iedvesmojošu frāzi: “Kad satiekas ritms, skaņas un vārdi, rodas dziesma.”

KOPĪGI RAKSTĪTS DZEJOLIS

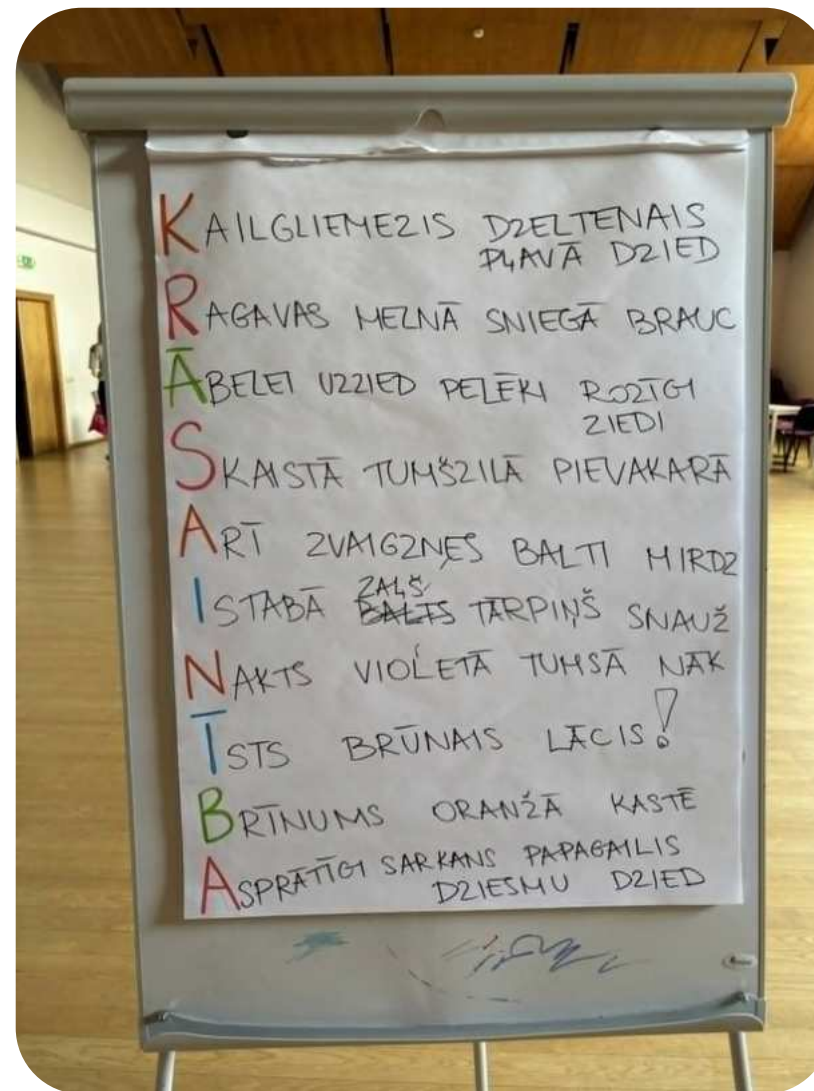
Laiks – 10 minūtes

Vadītājam blakus atrodas A1 lapa (piestiprināta pie sienas vai tāfeles tā, lai visi var redzēt), kuras kreisajā pusē vertikāli uz leju lieliem burtiem rakstīts KRĀSAINĪBA, un divi groziņi, katrā 10 lapiņas: vienā uz katras lapiņas uzrakstīts viens burts (burti veido vārdu “krāsainība”), otrā – viena krāsa (melns, balts, zils, sarkans, dzeltens, zaļš, oranžs, violets, brūns, pelēks).

Skatīt 2. pielikumu.

Vadītājs aicina katrai ģimenei izvilkt vienu lapiņu no katra groziņa. Kad tas izdarīts, vadītājs izskaidro uzdevuma noteikumus: visas ģimenes kopā rakstīs dzejoli par krāsainību. Burts norāda, ar kuru burtu sāksies rindiņa, kuru ģimenei būs jāizdomā. Un izvilktā krāsa ģimenei būs jāiekļauj šajā rindiņā. Rindiņu pirmie burti veido vārdu “krāsainība”.

Vadītājs iedrošina ļauties un būt rotaļīgiem, jo modernos dzejoļos vairs nav ne atskaņu, ne pantmēra, ne noteikumu. Šeit galvenais ir kopdarbs un sirsnīga atmosfēra, kas veicina interesi par radošumu.



Ģimenes pa vienai, secībā, kādā burti veido vārdu, nosauc savu rindiņu (vadītājs uz lapas pieraksta), kopīgi veidojot dzejoli par krāsām.

Kad dzejolis uzrakstīts, vadītājs to izteiksmīgi nolasa.

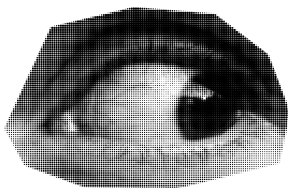


REFLEKSIJA

Laiks – 2 minūtes

Trīs jautājumi/uzdevumi, lai apkopotu nodarbībā apgūto.

- ? Ko jaunu vai iepriekš nepamanītu tu šodien ieraudzīji dabā caur gleznas rāmi?
- ? Pabeidz teikumu! Mākslinieks glezno ar krāsām, bet mūziku rada ar ...? Atbilde: skaņām.
- ? Kas ir galvenais, rakstot dzejoli?



5. NODARBĪBA

EMOCIJU KARUSELĪ

Emocionālā pašregulācija un robežu pārbaudīšana

- ! Pasaka
- 1. Kā izskatās un skan bēdas? Kā kustas bēdas?
- 2. Kā izskatās un skan dusmas? Kā kustas dusmas?
- 3. Kā izskatās un skan prieks? Kā kustas prieks?
- 4. Refleksija

Nodarbības mērķis ir veicināt izpratni par emociju izpausmēm, emocionālās pašregulācijas procesiem un pieaugušā atbalsta nozīmi šo procesu laikā. Nodarbības centrā ir pasaka, kurā iekļauti trīs līdzīgas struktūras uzdevumi. Katrā uzdevumā mainās piedzīvotā emocija, tādējādi dalībnieki var salīdzināt dažādu emociju izpausmes un veidus, kā uz tām reaģēt.

Nepieciešamie materiāli:

- audio atskaņošanas ierīce;
- krāsains lakats (apmēram 40 x 40 cm) katram dalībniekam.



PASAKA

Teicējs parastā intonācijā:

“Kādā skaistā vasaras dienā, saulainā un brīnišķīgi siltā, puisēns Kristaps kopā ar mammu un tēti dodas uz veikalu pēc saldējuma. Vislabāk viņam garšo vaniļas saldējums ar šokolādes glazūru. Mammai gan garšo plombīra saldējums ar rozīnēm, un tētis vienmēr izvēlas citronu sorbetu.”

- Bērni, kāds ir jūsu mīļākais saldējums?
- Vai jūs zināt, kāds ir jūsu vecāku mīļākais saldējums? Pajautājiēt viņiem!

“Kristapam ļoti patīk iet ar vecākiem uz veikalu, jo pa ceļam viņi vienmēr apmeklē arī rotaļu laukumiņu, kur Kristaps pēc sirds patikas var izkāpelēties pa visiem rotaļu tīkliem un izšūpoties visās šūpolēs.”

- Bērni, vai jums patīk doties uz rotaļu laukumiņiem?

“Arī šodien viņi aiziet uz rotaļu laukumiņu, un Kristaps uzreiz aizskrien uz slīdkalniņu. Viņam ļoti patīk slīdkalniņi. “Mammmu, tēti, skatieties, kā es šļūcu!” Kristaps sauc un nošļūc lejā. Vecāki skatās un priecīgi smaida, viņiem abiem prieks par dēla piedzīvoto prieku.”

- Vecāki, vai rotaļu laukumiņi sagādā prieku arī jums?

Teicējs bēdīgā intonācijā:

“Kad Kristaps ir izskrējies, viņi visi trīs dodas tālāk – uz veikalu pēc saldējuma. Kad veikals ir jau pavisam tuvu, Kristapa kāja aizķeras aiz lielāka akmens, viņš paklūp un nokrīt. Viņš sasitas un nobrāž celi.”

- Bērni, kā jums liekas, kā Kristaps tagad jūtas?

Jā, Kristaps patiešām ir bēdīgs.

1.

BĒDAS

Laiks – 6 minūtes

1.1. Kā izskatās un skan bēdas?

Vadītājs aicina dalībniekus iejusties Kristapa bēdās un izpētīt, kā bēdas var parādīt ar ķermeni, skaņu un vārdiem. Vadītājs demonstrē, pēc tam aicinot dalībniekus atkārtot.

- Dalībnieki ar sejas izteiksmi un ķermeni parāda bēdas – nolaista galva, uz leju vērsts skatiens, nolaisti lūpu kaktiņi, sakumpuši pleci, nopietna sejas izteiksme un lēnas kustības.
- Bēdas izsaka tikai ar balsi, piemēram: „Hm,” „Aa...”
- Dalībnieki saka: „Es esmu bēdīgs!” Viņi runā lēni un klusi.

Mērķis ir atpazīt bēdas pēc ķermeņa valodas un balss skanējuma un izjust, kā balss izmantojums maina emocijas izpausmi.

1.2. Kā kustas bēdas?

Katrs dalībnieks paņem vienu lakatiņu, kas dejas laikā kļūst par galveno kustības elementu. Vadītājs aicina dalībniekus ieklausīties mūzikā un ar lakata un ķermeņa kustībām parādīt bēdas. Pirms dejas vadītājs īsi pastāsta un demonstrē, kā lakatu iespējams izmantot kustībā – lēni celt un nolaist, šūpot no vienas puses uz otru, vilkt pa grīdu, apņemt ap pleciem, paslēpt aiz tā seju vai ļaut tam lēnām izslīdēt no rokām.

Vadītājs aicina izmēģināt arī dažādus kustību līmeņus un tos demonstrē: sākumā kustēties stāvus, lēni virzot lakatu augstu virs galvas, pēc tam pakāpeniski laist lakatu zemāk un sekot tam ar visu ķermeni – noliekties, pietuption un visbeidzot nosēsties uz grīdas.

Sākoties mūzikai, vadītājs aicina ieklausīties tās noskaņā un ar kustībām izteikt bēdas. Kustības ir lēnas, plūstošas un nesteidzīgas. Dalībnieki vēro lakata kustību un seko tai ar ķermeni – kā lakats paceļas, šūpojas, krīt, slīd un atkal paceļas. Vadītājs dejas laikā ar īsiem norādījumiem rosina mainīt kustību augstumu un veidu, vienlaikus ļaujot katram brīvi izvēlēties, kā ar lakatu un ķermeņa kustībām parādīt bēdas.

Vadītājs atskaņo lēnu, mierīgu un bēdīgu mūziku:



Piemēram, S. Bārbera “Adagio” Op.11

[*Lai atskaņotu YouTube, spied šeit!*](#)





PASAKA

Piezīme: pēc uzdevuma dalībnieki lakatiņus noliek atpakaļ kastē.

Teicējs parastā intonācijā:

“Kad mamma un tētis redz, ka Kristaps nokrīt un sāk raudāt, viņi pieskrien pie dēla un sāk viņu mierināt. Kristaps tiek samīļots, viņa celis tiek apskatīts, un viņš zina, ka viss būs kārtībā, jo mamma un tētis ir tepat blakus. Viņš nomierinās un joprojām drusku bēdīgs dodas tālāk uz veikalu.

Pienāk nākamā diena, Kristaps ir pavisam aizmirsis par savu vakardienas nelaimi un prasa mammai ar tēti: “Mammu, tēti, vai mēs arī šodien iesim uz veikalu pēc saldējuma?” Mamma ar tēti saskatās, apmainās bezvārdu teikumiem un kopīgi nolemj, ka ir taču vasara un tamdēļ jāiet uz veikalu pēc saldējuma arī šodien. Viņi saģērbjas un dodas. Sākumā, protams, aiziet uz rotaļu laukumiņu, jo to nekādā gadījumā nevar izlaist.”

- Bērni, ko šodien Kristaps dara rotaļu laukumā?

Teicējs dusmīgā intonācijā:

“Kad viņš ir izspēlējies, ģimene dodas uz veikalu. Kristaps skraida un nepievērš uzmanību tam, kas notiek viņam zem kājām. Viņš atkal aizķeras aiz akmens un nokrīt. Šoreiz viņš vairs nav tikai bēdīgs, jo kā var divas dienas pēc kārtas pieļaut vienu un to pašu kļūdu?!”

- Bērni, kā jums liekas, kā Kristaps jūtas šodien?

Jā, Kristaps šodien ir dusmīgs.

DUSMAS

Laiks – 6 minūtes

2.1. Kā izskatās un skan dusmas?

Vadītājs aicina dalībniekus iejusties Kristapa dusmās un izpētīt, kā dusmas var parādīt ar ķermeni, skaņu un vārdiem. Vadītājs demonstrē, pēc tam aicinot dalībniekus atkārtot.

- Dalībnieki ar sejas izteiksmi un ķermeni parāda dusmas – saraukta piere, savilkta uzacis, saspringta seja, sakniebtas lūpas, savilkta dūres, stingra poza un asas kustības.
- Dusmas izsaka tikai ar balsi, piemēram: „Grrr,” „Hā!” „Uh!”
- Dalībnieki saka: „Es esmu dusmīgs!” Viņi runā skaļi, asi un nekontrolēti.

Mērķis ir atpazīt dusmas pēc ķermeņa valodas un balss skanējuma un izjust, kā balss izmantojums maina emocijas izpausmi.

2.2. Kā kustas dusmas?

Katrs dalībnieks paņem vienu lakatiņu, kas dejas laikā kļūst par galveno kustības elementu. Vadītājs aicina dalībniekus ieklausīties mūzikā un ar lakata un ķermeņa kustībām parādīt dusmas. Pirms dejas vadītājs īsi pastāsta un demonstrē, kā lakatu iespējams izmantot kustībā – strauji vērēt no vienas puses uz otru, mest augšup un ķert, spēcīgi vilkt caur gaisu, virpināt, strauji pacelt un nolaist līdz grīdai.

Vadītājs aicina izmēģināt arī dažādus kustību līmeņus un kustību spēku un tos demonstrē: stingri soļot, pietupties un strauji piecelties, izstiept rokas dažādos virzienos, griezties, pēkšņi apstāties un atkal strauji sākt kustēties.

Sākoties mūzikai, vadītājs aicina ieklausīties tās noskaņā un ar kustībām izteikt dusmas. Kustības ir lielas, asas, spēcīgas un enerģiskas. Dalībnieki vēro lakata kustību un seko tai ar ķermeni – kā lakats strauji paceļas, krīt, virpuļo un maina kustības virzienu. Vadītājs dejas laikā ar īsiem norādījumiem rosina mainīt kustību augstumu, virzienu un spēku, vienlaikus ļaujot katram brīvi izvēlēties, kā ar lakatu un ķermeņa kustībām parādīt dusmas.

Vadītājs atskaņo enerģisku un spēcīgu mūziku:



Piemēram, G. Holsta skaņdarbu “Planētas” Op. 32., 1. daļu

[*Lai atskaņotu YouTube, spied šeit!*](#)





PASAKA

Piezīme: pēc uzdevuma dalībnieki lakatiņus noliek atpakaļ kastē.

Teicējs parastā intonācijā:

“Arī šodien vecāki pieskrien pie Kristapa, apskata otru nobrāzto celi, uzklausa viņa dusmu pilno sašutumu par kritienu un beigās samīļo. Lai gan Kristaps vēl ir mazs un viņam par pasauli vēl daudz jāmacās, viņš zina, ka viņam noteikti ir paveicies ar tik mīlošiem vecākiem.

Trešās dienas rītā tētis saka mammai: “Mīļā, iesim arī šodien pēc saldējuma? Kristaps priecāsies.” Un Kristaps patiešām priecājas. Viņš jau ir izskrējis pa durvīm, kad mamma sauc, lai viņš paņem savu jaku, jo šodien ārā ir nedaudz vēsāks nekā iepriekšējās divās dienās. Viņš klausā mamma un atskrien atpakaļ pēc savas jakas. Protams, tiek apmeklēts rotaļu laukums, un kamēr Kristaps spēlējas smilšu kastē, vecāki pārrunā šīs vasaras labākos notikumus. Diez kas Kristapam šovasar visspilgtāk palicis atmiņā?”

- Vecāki, vai jūs zināt, kas jūsu bērniem visspilgtāk palicis atmiņā no šīs vasaras? Pajautāriet viņiem!

Teicējs priecīgā intonācijā:

“Pēc rotaļām viņi dodas uz veikalu. Un šoreiz Kristaps ir nolēmis nepaklupt aiz tā viena akmens. Viņš atceras, kur akmens ir, viņš koncentrējas un skatās sev zem kājām. Viņš apstājas pie akmens un uzmanīgi pārkāpj tam pāri. Pārkāpis pāri, viņš pagriežas pret vecākiem un sauc: “Mammu, tēti, vai jūs redzējāt? Šodien es biju uzmanīgs, es atcerējos par akmeni un nepaklupu!”

- Bērni, kā jums liekas, kādu emociju Kristaps piedzīvo?

Jā, Kristaps ir ļoti priecīgs.

3.

PRIEKS

Laiks – 6 minūtes

3.1. Kā izskatās un skan prieks?

Vadītājs aicina dalībniekus iejusties Kristapa priekā un izpētīt, kā prieku var parādīt ar ķermeni, skaņu un vārdiem. Vadītājs demonstrē, pēc tam aicinot dalībniekus atkārtot.

- Dalībnieki ar sejas izteiksmi un ķermeni parāda prieku – smaids, pacelta galva un rokas, brīvas un enerģiskas kustības, lēkāšana, griešanās un plaušķināšana.
- Prieku izsaka tikai ar balsi, piemēram: „Jūhū!” „La-la-la!”
- Dalībnieki saka: „Es esmu priecīgs!” Viņi runā spalgi, pārliicināti un kontrolēti.

Mērķis ir atpazīt prieku pēc ķermeņa valodas un balss skanējuma un izjust, kā balss izmantojums maina emocijas izpausmi.

3.2. Kā kustas prieks?

Katrs dalībnieks paņem vienu lakatiņu, kas dejas laikā kļūst par galveno kustības elementu. Vadītājs aicina dalībniekus ieklausīties mūzikā un ar lakata un ķermeņa kustībām parādīt prieku. Pirms dejas vadītājs īsi pastāsta un demonstrē, kā lakatu iespējams izmantot kustībā – plaši vēzēt virs galvas, virpināt sev apkārt, mest gaisā un ķert, celt no lejas arvien augstāk un ļaut tam brīvi plīvot.

Vadītājs aicina izmēģināt arī dažādus kustību līmeņus, virzienus un kustību plašumu un tos demonstrē: celties uz pirkstgaliem, pietupesties un atkal celties augšā, lēkāt, griezties un pārvietoties dažādos virzienos.

Sākoties mūzikai, vadītājs aicina ieklausīties tās noskaņā un ar kustībām izteikt prieku. Kustības ir vieglas, brīvas un enerģiskas. Dalībnieki vēro lakata kustību un seko tai ar ķermeni – ļauj lakatam plīvot, virpuļot, pacelties un nolaisties. Vadītājs rosina izmēģināt arvien lielākas un plašākas kustības, vienlaikus ļaujot katram brīvi izvēlēties, kā ar lakatu un ķermeņa kustībām parādīt prieku.

Dejas noslēgumā vadītājs aicina visus pacelt lakatus augstu virs galvas un ar lielu, priecīgu kustību mest tos gaisā, ļaujot tiem lēnām nolaisties.

Vadītājs atskaņo jautru, dzīvespriecīgu mūziku:



Piemēram, A. Jurjāna svītu “Latvju dejas”, 1. daļu “Jandāls”

[Lai atskaņotu YouTube, spied šeit!](#)



REFLEKSIJA

Laiks – 2 minūtes

Trīs jautājumi/uzdevumi, lai apkopotu nodarbībā apgūto.



Ko šodien uzzinājāt par bēdām?



Vai iemācījāties kādu veidu, kā izlaist ārā dusmas?



Ko jūs darāt, kad esat priecīgi? Parādiet!

Teicējs parastā intonācijā:

“Kristaps priecīgs lēkā, un arī vecāki lēkā. Tētis iedod dēlam pieci, mamma sabužina matus. Šī ir laba diena, tamdēļ saldējums garšo labāk nekā citās dienās.

Uf! Trīs dienas Kristaps ar mammu un tēti ir gājis uz veikalu pēc saldējuma un katru dienu piedzīvojis citas emocijas.”



6. NODARBĪBA

MEKLĒJOT LĪDZVARU

Miegs un atjaunošanās ikdienas ritmā

- ! Iepazīšanās un sadalīšana grupās
- 1. Dzīvnieku guļvietas
- 2. Rakstām pasaku kopā!
- 3. Šūpuļdziesma
- 4. Refleksija

Nodarbības mērķis ir veicināt izpratni par miega un atjaunošanās nozīmi ģimenes fiziskajā un emocionālajā labbūtībā, akcentējot ikdienas ritma, atpūtas un kvalitatīva miega nozīmi. Nodarbība veidota staciju formātā: sākumā ģimenes darbojas kopā, pēc tam dalībnieki tiek sadalīti grupās un secīgi mainās starp trim stacijām. Tajās miega un atjaunošanās tēma tiek iepazīta, izmantojot valodu, dabas izziņu, stāstīšanu un mūziku. Nodarbības uzbūvē svarīga ir kopīga darbošanās, kurā bērns un pieaugušais var pamanīt un pārrunāt savus ikdienas paradumus.

Nepieciešamie materiāli:

- pirmajai stacijai nepieciešami zariņi, sūnas, sausa zāle, spalvas un citi dabas materiāli, groziņš vai kastīte putna ligzdas iekārtošanai, mīkstā rotallietā, kas attēlo putnu, kartītes ar dzīvniekiem un to guļvietu attēliem ([skatīt 4. pielikumu](#));
- otrajai stacijai nepieciešama [5. pielikuma lapa](#) un rakstāmais vadītājam, lai pierakstītu (un neaizmirstu) dalībnieku atbildes.



IEPAZĪŠANĀS UN SADALĪŠANA GRUPĀS

Laiks – 7 minūtes

Dalībnieki sastājas aplī pa ģimenēm. Katra ģimene pasaka savu piederību (uzvārdu vai komandas nosaukumu, piemēram, Tiltiņu ģimene vai Spēka komanda), izvelk vienu jautājumu un demonstrē atbildi uz to.

Jautājumi:

- Kā jūsu ģimene krāc?
- Kā jūsu ģimene mostas?
- Kā jūsu ģimene miegojas?
- Kā jūsu ģimene gul?
- Kā jūsu ģimene sapņo?
- Kā jūsu ģimene ieritinās segā?
- Kā jūsu ģimene sabužina spilvenu?
- Kā jūsu ģimene velk pidžamu?
- Kā jūsu ģimene vērtās pa gultu?
- Kā jūsu ģimene runā miegā?
- Kā jūsu ģimene žāvājas?

Vadītāji sadala visas ģimenes trīs grupās, lai katra no tām dotos uz vienu no trim stacijām. Grupas tiek sadalītas tā, lai tajās būtu līdzīgs cilvēku skaits, kā arī pieaugušo/bērnu balanss.

1.

1. STACIJA DZĪVNIĒKU GUĻVIETAS

Laiks – 10 minūtes

1.1. Atrodi dzīvniekam guļvietu!

Bērni aplūko attēlus (skatīt 4. pielikumu) un nosauc katru attēlā redzamo dzīvnieku un tā guļvietu: lācis – ala; sikspārnis – ala; putns – ligzda; vāvere – koka dobums; lapsa – ala; zirgs – stallis; ūdrs – ala pie ūdens; kaķis – mīksta gultiņa. Pārrunā, kur un kā dzīvnieki guļ, vai visu dzīvnieku guļvietas ir vienādas un kāpēc dzīvniekiem nepieciešams miegs un atpūta.

1.2. Iekārto putnam ligzdu!

Pirms darbošanās pārrunā četrus būtiskus jautājumus par guļvietām.

- Kāda ir tava guļvieta?
- Vai tā ir silta, mīksta un ērta?
- Kas tev palīdz tajā justies labi un mierīgi?
- Kāda guļvieta būtu vajadzīga putniņam?

Bērni no zariņiem, sūnām, sausas zāles, spalvām un citiem dabas materiāliem (vai veikalā iegādātām alternatīvām) iekārto putnam ērtu, siltu un drošu ligzdu. Noslēgumā pārrunā, kāpēc putnam ligzdā jābūt silti, ērti un droši.

2.

2. STACIJA RAKSTĀM PASAKU KOPĀ!

Laiks – 7 minūtes

Dalībnieki kopīgi raksta pasaku, vadītāja piedāvātajā pasakas rāmī. Vadītājs arī pastāsta, ka vecāki pēc šīs nodarbības ar bērniem kopā var izdomāt līdzīgas pasakas – ka šo uzdevumu var uztvert arī kā meistarklasi pasaku izdomāšanā.

Skatīt 5. pielikumu.

Piezīme: pasakā organiski jāsalāgo dzimtes, skaitļi un locījumi, kas var mainīties atkarībā no dalībnieku radošuma.

3. STACIJA ŠŪPUĻDZIESMA

Laiks – 15 minūtes

Mērķis ir rosināt ģimeni pievērst uzmanību savai pieredzei ar dziedāšanu pirms miega, kopīgi izmēģināt vienkāršus muzikālus paņēmienus, kas palīdz veidot mierīgāku noskaņu, un piedzīvot to, ka dziesma var kļūt par kopīgu nomierinošu rituālu.

3.1. Kādu dziesmu mēs dziedam pirms miega?

Vadītājs aicina vecākus un bērnus pārrunāt: „Vai jums mājās dzied vai atskaņo kādu dziesmu pirms miega?” un „Vai zināt kādu šūpuļdziesmu?” Dalībnieki nosauc sev zināmās dziesmas, un vadītājs aicina kopīgi nodziedāt kādu no nosauktajām, piemēram, „Aijā, žūžū, lāča bērni” vai „Velc, pelīte, saldu miegu”. Ja kāda ģimene nosauc citu dziesmu, piemēram, Mārtiņa Brauna „Saule, Pērkons, Daugava”, vadītājs var to izmantot kā piemēru, pārrunājot, ka pirms miega nav nepieciešama viena konkrēta pareizā šūpuļdziesma – svarīgi ir tas, kā dziesma tiek izmantota un izpildīta.

3.2. Kā jebkuru dziesmu pārveidot par šūpuļdziesmu?

Vadītājs aicina izvēlēto dziesmas frāzi nodziedāt dažādos veidos – sākumā ātrāk un aktīvāk, pēc tam lēnāk, vienmērīgāk un klusāk. Jautā: „Kurš variants vairāk derētu pirms miega?” Tālāk aicina dziedāšanai pievienot vieglu, vienmērīgu šūpošanos. Vadītājs uzsver, ka mierīgāku sajūtu palīdz radīt ne tikai pati dziesma, bet arī temps, ritms, skaļums, atkārtojums un kustība.

3.3. Izdomājam un nodziedam savu šūpuļdziesmu

Vadītājs piedāvā vienu vienkāršu skaņu vai zilbi, piemēram, “mmm” vai “ūūū”, un kopīgi to dungot pēc “balss-atbalss” principa. Pēc tam izmanto pazīstamo refrēnu “aijā, aijā”, veidojot īsu, vienkāršu melodisku frāzi. Ģimene izmēģina dažādus melodijas turpinājumus – augstāk, zemāk, augšup vai lejup –, izvēloties mierīgāko variantu. Izvēlēto melodiju atkārto vairākas reizes, katru reizi dziedot lēnāk un klusāk, samazinot kustību un pagarinot pēdējo skaņu. Noslēgumā vadītājs jautā: “Vai mēs šajā laikā nomierinājām tikai bērnu, vai arī paši kļuvām mierīgāki?”



REFLEKSIJA

Laiks – 2 minūtes

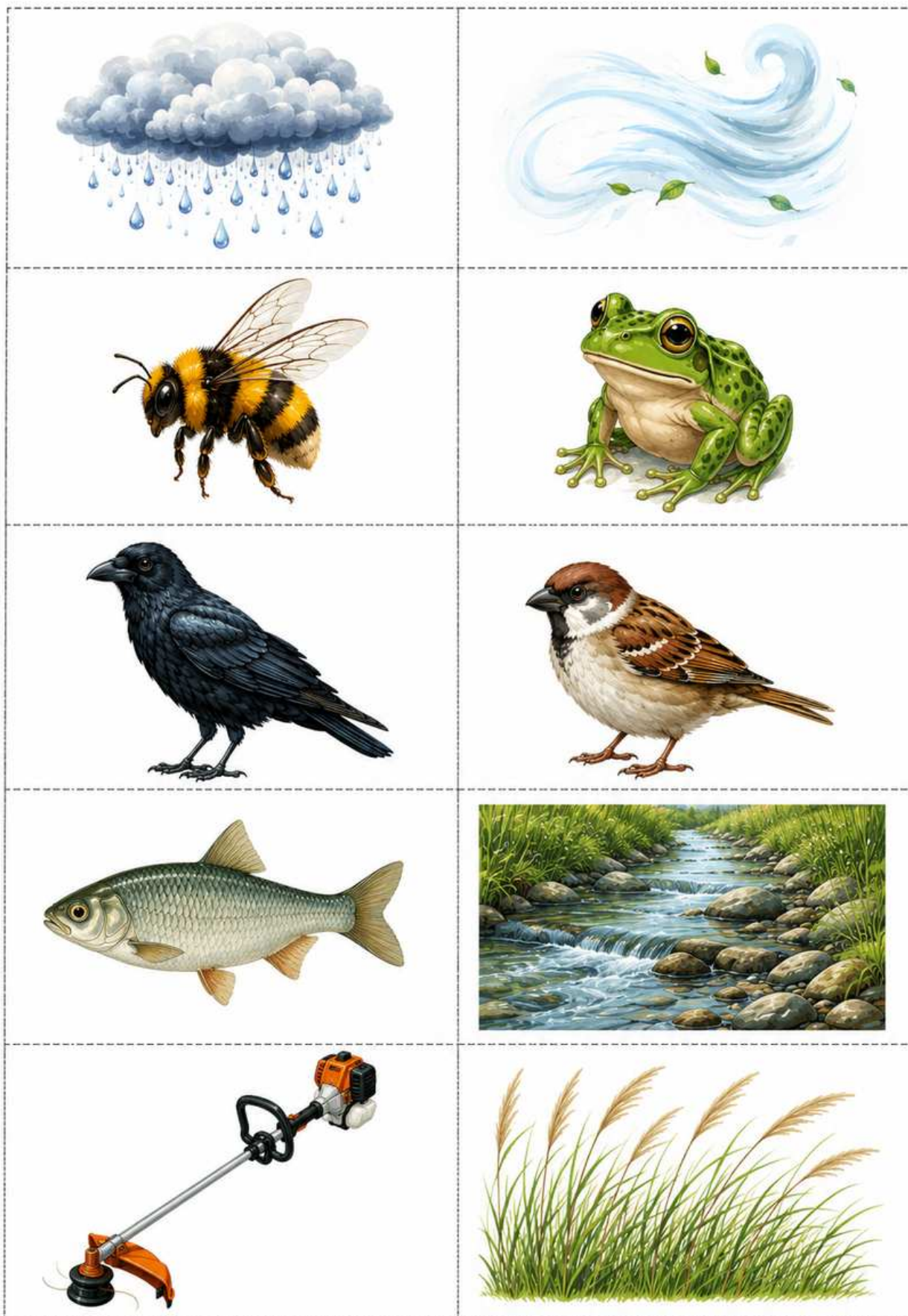
Trīs jautājumi/uzdevumi, lai apkopotu nodarbībā apgūto.

- ? Kurš no dzīvniekiem guļ ligzdā, kurš alā un kurš koka dobumā?
- ? Vai par šūpuļdziesmu var kļūt tikai tautasdziesmas?
- ? Kuram no jums patīk pašam izdomāt savas pasakas?

PIELIKUMI

TĒLU KARTĪTES SKAŅU GLEZNAI	49
BURTU UN KRĀSU LAPIŅAS	50
ATBILSTOŠO KRĀSU UN SKAŅU KARTĪTES	51
DZĪVNIEKU GUĻVIETAS	52
PASAKA	53

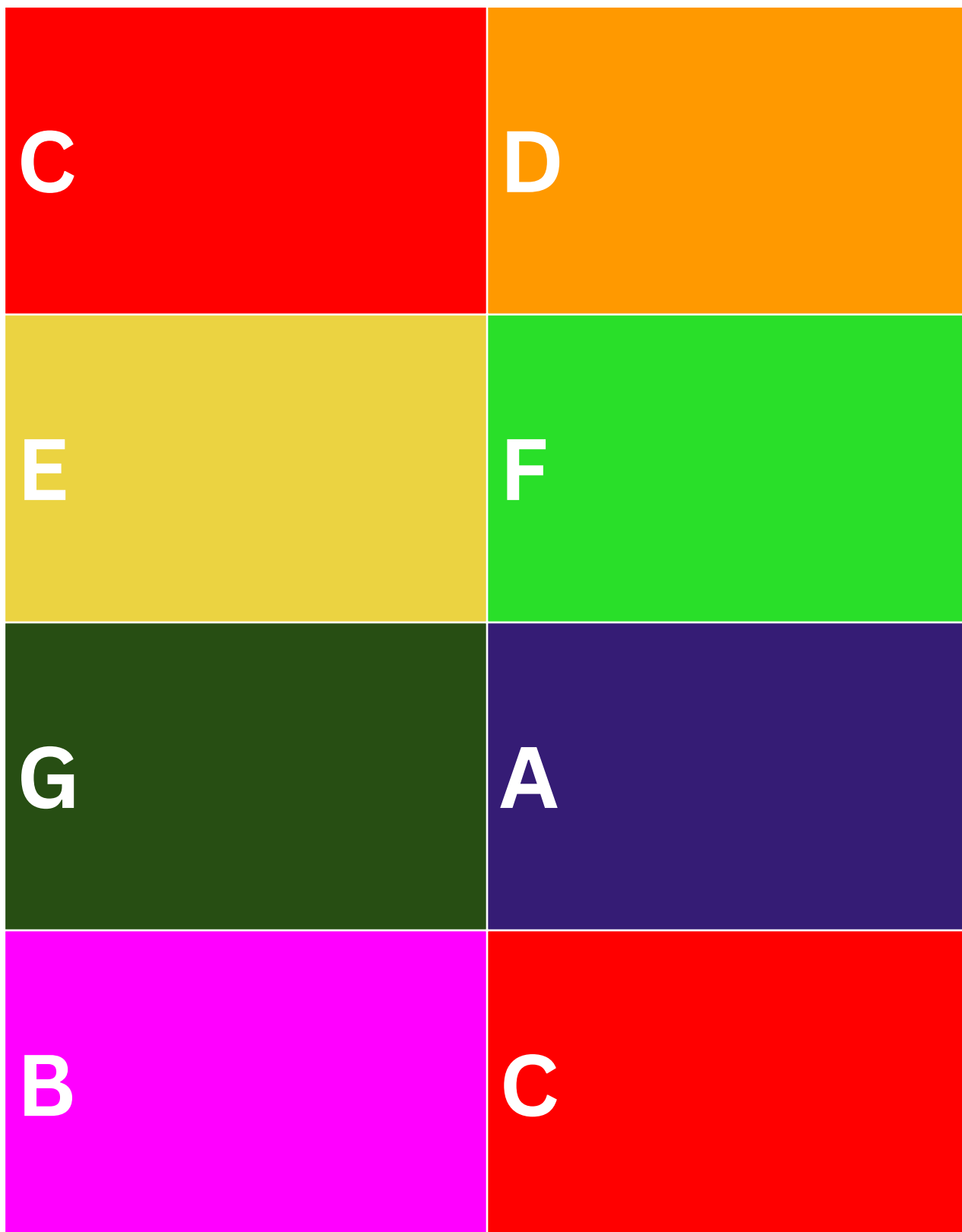
TĒLU KARTĪTES SKAŅU GLEZNAI



BURTU UN KRĀSU LAPIŅAS

K		I	
R		N	
Ā		ī	
S		B	
A		A	

ATBILSTOŠO KRĀSU UN SKAŅU KARTĪTES



4. pielikums

DZĪVNIEKU GULVIETAS



Attēls: ChatGPT

Tikko bija sācies rudens. Dienas bija kļuvušas īsākas, no rītiem zālē ilgāk turējās rasa. Arī mazajam _____

Bēni, kāds dzīvnieks būs mūsu pasakas galvenais varonis? Un kāds būs viņa vārds?

bija jāatgriežas bērnudārzā, jāsāk mācīties lielas gudrības un ļoti nopietni jādraudzējas ar saviem draugiem _____

Mūsu varonim bērnudārzā ir trīs draugi – kas viņi ir? Un kā viņus sauc?

Visi četri draugi bija gandrīz vai nešķirami. Kad visi sēdēja pie galda un pusdienās ēda _____, parasti _____ pirmais pagaršoja,

Bēni, ko viņi ēda?

viens no draugiem

vai ēdiens ir gards; viņš vienmēr bija drusciņ izsalcis. Ja viņš teica, ka pusdienas ir de-beš-ķī-gas, tad arī pārējie ķērās pie savām dakšām un sparīgi piekrita. Kad draugi pēc pusdienām devās gulēt diendusiņu.

Vadītājs aicina arī dalībniekus pievienoties turpmākajām darbībām

Viņi vispirms visi sastājās aplītī, salika rokas citu virs citas, teica: "Trīs, četri..." lai visi reizē sauktu _____.

Ko mūsu varoņi pirms diendusiņas varētu kopā saukt par miedziņu?

Izgulējušies un launadziņu paēduši, bērnudārznieki devās spēlēt laukā. Šodien viņi izvēlējās spēlēt _____.

Bēni, kādu spēli viņi spēlēja?

Un kas tā bija par spēli – smieklī šķīda uz visām pusēm, arī audzinātājas bija sajūsmā par šīsdienas izklaidi. Kad pienāca mājāsdošanās laiks, draugi uz atvadām cits citu samīloja.

Arī _____ vecāki atnāca viņam pakaļ, lai ģimene varētu doties mājup.

galvenā varoņa

Pa ceļam _____ saviem vecākiem izstāstīja visu par savu brīnišķīgo

galvenais varonis

dienu. Vecāki priecājās. Mājās _____ gaidīja vakariņas, rotaļas ar brāli,

galveno varoni

mazgāšanās un vakara pasaciņa. Vakara pasaciņa ir _____ mīļākā

galvenā varoņa

dienas daļa, jo tētis bieži vien pats izdomā savus stāstus un _____ var

galvenais varonis

izvēlēties, vai paska būs _____

Bēni, par ko varētu būt vakara pasaciņa?

Piemēram, par princesēm un prinčiem, par kādu lāču ģimenīti vai par vāveres nebeidzamajiem riekstu meklējumiem.

Un tas katru reizi ir kāds pavisam negaidīts piedzīvojums. Pēc pasakas uz guļamistabu atnāk mamma un nodzied šūpuļdziesmiņu. Tad vēl divas bučiņas un _____ var laisties saldā saldā miedziņā.

galvenais varonis