



Mēs lepojamies, ka esam Ekoskola! Darbojamies Ekoskolu programmas aktivitātēs jau 16 gadus! Parādot vislabāko sniegumu un ieviešot Ekoskolu programmas prasības, esam saņēmuši Zaļā Karoga balvas. Atskatoties:



Vide un apkārtnē.

- * Ekoskolas sertifikāts un Ekoskolas nosaukums./2010./2011.
- * 10.Zaļais karogs/ 2020./2021.
- * 11.Zaļais karogs/ 2021./2022.

Ūdens.

- 2.Zaļais karogs. 2012./2013.

Bioloģiskā daudzveidība.

- * 8.Zaļais karogs. 2018./2019.
- * 13.Zaļais karogs. 2023./2024.

Pārītika.

- 9.Zaļais karogs. 2019./2020.

Klimata pārmaiņas.

- 7.Zaļais karogs. 2017./2018.

Enerģija.

- 6.Zaļais karogs. 2016./2017.

Mežs.

- * 3.Zaļais karogs. 2013./2014.
- * 12.Zaļais karogs. 2022./2023.

Atkritumi.

- 1.Zaļais karogs. 2011./2012.

Transports.

- 5.Zaļais karogs. 2015./2016.

Veselīgs dzīvesveids.

- * 4.Zaļais karogs. 2014./2015.
- * 14.Zaļais karogs 2024./2025.



2025.GADA 11.SEPTEMBRIS.

Prieks un lepnums!
Mums 14.Zaļais karogs!



Ir klāt ikgadējā Ekoskolu apbalvošanas ceremonija! Gandarījums par paveikto, prieks par sasniegto ir ikviena klātesošā sirdī! Tika godinātas 195 izglītības iestādes par ieguldījumu vides izglītībā un vides aizsardzībā - 90 izglītības iestādes saņēma prestižo starptautisko Zaļo karogu, 52 - ieguva Latvijas Ekoskolu sertifikātu. Pasākumā bija gan muzikāli sveiciens, gan svinīgas uzrunas, gan programmas aktualitātes. Šis notikums ir svarīgs visām Ekoskolām, jo tas ir apbalvojums ne tikai par sasniegumiem vides aizsardzības jautājumu integrēšanā mācību procesā, bet arī par ikdienas praktiskām darbībām, kas palīdz saglabāt vidi. Jebkurš ieguldījums vides labā ir svarīgs. Mēs lepojamies, ka mūsu ieguldījums vides labā ir novērtēts. Mūsu iestādi šajā pasākumā pārstāvēja vadītāja J.Kalviša un saņēma jau 14. Zaļo karogu!



BIJA SVARĪGI:

2024./2025.m.g. TĒMA „VESELĪGS DZĪVESVEIDS”

1. Veidot izpratni par dzīvesveida un patēriņa ietekmi uz vidi un veselību. Organizēt sporta svētkus, sportiskas aktivitātes, kustību rotaļas, pārgājienus un ekskursijas katru mēnesi.

2. Veicināt neveselīgo ieradumu aizvietošanu ar veselīgām alternatīvām, izmantojot radošumu un aktivitātes dabā. Veidot izpratni par miega, veselīga ēdiena, emocionālās labsajūtas, sportošanas nozīmi.

3. Veicināt bērnu izpratni par sintētiskajām ķīmiskajām vielām produktos un to iepakojumiem (kosmētikā, higiēnas produktos, sadzīves ķīmijā un plastmasas izstrādājumos). Izzināt ekomarkķējumus, atpazīt tos.

VIDES KODEKSS

Katru gadu svarīga ir apņemšanās, ko vēlamies paveikt, ko izpētīt, ko uzzināt, ko sasniegt, un viens no galvenajiem mērķiem- veikt to kopā ar bērniem. Tāpēc pirmais, ko grupās veicam- pieņemam Vides kodeksu!



MIKEĻDIENAS ZUPA

Līdzīgi citiem saulgriežiem latviešu gadskārtā arī Miķeļi, kad beidzas visi ražas novākšanas darbi, tiek atzīmēti ar svinībām. Miķeļdienas tradīcijas tika balstītas uz senlatviešu Miķeļu ticējumiem un senatnē nekas netika darīts tāpat vien – katras tradīcijas un paražas pamatā bija apzināta saistība ar norisēm dabā.



Kas Miķeļdienā ēd uz ugunsкура vārītu biešu zupu, tas būs vesels un priecīgs.



Senlatvieši Miķeļus svinēja ar lielām dzīrēm: ar mielastu laukā pie ugunsкура vai pie bagātīgi klāta galda, uz kura tika likts it viss, kas dārzā ienācies. Izrādās, populārākā tradīcija bija skābu kāpostu zupas vārīšana, kas gatavota no jaunās ražas kāpostiem un gaļas. Tāpat gatavoja biešu vai citu dārzeņu zupas, bieži izmantojot tajā pašā dienā novāktos labumus. Arī mēs Miķeļdienu svinējām kā senāk – bērni dārzeņus tīrīja, grieza un rīvēja, vēroja, kā uz ugunsкура vārās biešu zupa, tad saklāja galdu un sēdās baudīt gardo zupu. Paldies vecākiem par atsaucību un atbalstu! Neizpalika arī rotaļas un danči!

**ĀRA IZGLĪTĪBAS DIENA**

Starptautiskā Āra izglītības diena (Outdoor Classroom Day) – tā ir starptautiska kustība, kas aicina skolotājus, bērnus un ģimenes darboties ārā, lai mācītos, kustētos un atklātu dabas sniegtās iespējas. Mēs katru gadu atbalstām šo kustību un ar prieku dodamies ārā – svaigā gaisā, lai mācītos, darbotos un rotaļātos. Pagājušā gada rudens bija bagāts ar skaistām koku lapām un tas ļāva bērniem pētīt, salīdzināt, veidot herbārijus, kā arī izmantot dabas materiālus dažādos radošos darbos. Darbi bija krāsaini, interesanti un spēja pārsteigt ne tikai mazos, bet arī skolotājus!

**EKOSKOLU RĪCĪBAS DIENAS – "PLANĒTA 1. VIETĀ!"**

Rīcības dienu ietvaros tika organizētas mazas, bet svarīgas aktivitātes, kas kopā radītu lielu ietekmi uz tādiem globāliem izaicinājumiem kā klimata pārmaiņas, bioloģiskās daudzveidības samazināšanās, bezatkritumu dzīvesveids. Visvairāk uzmanību pievēršam komposta veidošanai, papīra atkritumu un ēdienu atlikumu daudzuma samazināšanai. Mazie krāsaino papīru atgriezumī lieliski noder masku aplīmēšanai un "tukšo šķīvju" dienās ikviens priecīgs par uzslavu! Kad koku lapas laukumā sagrābtas, tās aizved uz komposta kaudzi un laukums ir tīrs! Labs darbs, kas padarīts!

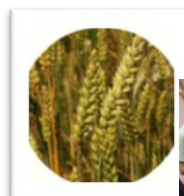


KĀ TOP MAIZE- PRODUKTS, KAS IR MŪSU IKDIENAS MALTĪTES NEATŅEMAMA SASTĀVDAĻA?



Kā no tāda maza graudiņa var izcept maizi? Šādu jautājumu netīši dzirdēju, kad bērni bija aizņemti ar izpēti. Tiešām, pieaugušie neaizdomājas, ka bērni zina tikai to, ka maizes kukulīti var nopirkt veikalā. Un reti kurās mājās vecāki paši cep maizi. Tāpēc mūzikas skolotāja Lolita organizēja pasākumu ar rotaļām, dziesmām un praktisku darbošanos, kuras laikā bērni pētīja grauda ceļu - grauds, asns, vārpa, grauda izkulšana no vārpas, vingrinājās graudus malt, no miltiem gatavot mīklu, mīcīt un rullēt to. Visvairāk pārsteigti bērni bija kādā grupā, kur skolotājas bija atnesušas maizes cepšanas krāsniņu, un bērni ne tikai mīcīja mīklu, bet arī sekoja līdzi visam maizes tapšanas procesam. Un cik garda ir pašcepta maize, uz kuras ir medus vai brūkleņu ievārījums!

Rudzu maize ar medu un pienu - spēkam, kviešu maize ar ievārījumu - mīlestībai.



VESELĪGS ĒDIENS UN VITAMĪNI

Dārzeņi, augļi un ogas ir viena no ēdienkartes svarīgākajām sastāvdaļām: tie palīdz stiprināt imunitāti, nodrošināt organismu ar vitamīniem un citām svarīgām barības vielām. Ja iespējams, vajadzētu izvēlēties veselus vai sagrieztus svaigus dārzeņus un augļus. Visvērtīgākie ir vietējas izcelsmes sezonālie dārzeņi un augļi, jo daba pati rūpējas, lai katrā gadalaikā cilvēks uzņemtu tieši tās vielas, kas visvairāk vajadzīgas. Tieši tāpēc rudenī tik daudz tiek runāts par ražu, dārzeņiem un vitamīniem. Arī mūsu iestādē rudens dārzeņi un augļi tika pētīti, smaržoti un garšoti. Rosība nerimās ilgi - tapa gan salāti, gan sulas un kokteiļi. Cik garšīga var būt tikko svaigi izspiesta sula!



DZĪVESVEIDS, DARBOŠANĀS UN SPORTS

Mēs dzīvojam Latvijā, kur ir 4 gadalaiki un, kā uzskata sporta nozares speciālisti, "Latvijā esam labā situācijā, jo mūsu klimats ir labvēlīgs kustībai visos gadalaikos. No fizioloģijas viedokļa tieši 16-18 grādi ir piemērotākā temperatūra fiziskām aktivitātēm, un rudenī daba pati pasaka priekšā, ka jākustas raitāk". Taču mēs bērnudārzā sportojām ne tikai rudenī, bet arī ziemā un pavasarī. Sportot visvieglāk un patīkamāk ir labā kompānijā un svaigā gaisā.

Bērnudārza vidē bērns mācās -pusdienām galdus uzklāj pats, pēc pusdienām novāc traukus, pats griež, pats līmē-pašvadīti mācās. Notiek bērna darbība ar motivāciju - "Esmu taču liels! Es to varu izdarīt pats!" Pirmsskolas vecumā darīšanas prieks ir nozīmīgs, bērnam par kvalitāti svarīgāks ir process. Ja bērnam ļauj izbaudīt darbošanās prieku, bērns

dzīvo darbošanās procesā - viņš darbojas, mācās un aug! Mēs ļaujam un rosinām, un darbojamies kopā ar viņiem!

FOTOIZSTĀDE "MANA AKTĪVĀ ĢIMENE"

Vai Jums izdodas nodarboties ar fiziskām aktivitātēm katru dienu? Iespējams, ka teiksiet- nē, kaut kā nesanāk... Taču bērni ļoti ātri izaug un no mums ir atkarīgs, vai turpmākajā dzīvē viņi ar sportu būs uz TU?! Mazs fizisko aktivitāšu apjoms, neveselīgs uzturs, mazkustīgs dzīvesveids, nepareiza poza, sēžot pie galda, kā arī neatbilstoša fiziskā slodze var ietekmēt bērnu veselības stāvokli.



Kā brīvo laiku pavadīt aktīvi un aizraujoši? Varbūt sportot? Ir zināms, ka cilvēka ķermenis darbojas labāk, ja cilvēks nodarbojas ar sportu: smadzenes strādā labāk, naktīs labāk nāk miegs, sports palīdz izvairīties no dažādām veselības problēmām, kā arī tiek samazinātas dažādas psiholoģiskas problēmas (nepamatotas dusmu lēkmes, depresija) un cilvēks kļūst pārliecinātāks par sevi. Ja bērnībā bērns labprāt nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, tad arī turpmāko dzīvi viņš būs ar sportu uz TU, labprāt iesaistīsies dažādos sporta veidos un sasniegs labus rezultātus.

Mirdzums, lepnums par to, ka viņu ģimenē aktīvi sporto, slēpo, slido vai pastaigājas, bija manāms bērnu acīs, kad viņi stāstīja par fotogrāfiju, kur viņi redzami - fotoizstādē "Mana aktīvā ģimene."





DRAUDZĪBAS DIENA

Kāds mērķis ir "Draudzības dienai"?

Vienkāršs un praktisks:

veicināt draudzīgas attiecības grupā, rosināt bērnus dalīties, palīdzēt citiem, izteikt labus vārdus, veicināt pozitīvas emocijas un sadarbības prasmes, izmantojot vienkāršas un aizraujošas aktivitātes. Tieši pirmsskolas vecumā ir svarīgi iemācīties draudzēties, saprast otru, būt iejūtīgam un arī iemācīties iepriecināt citus – ar zīmējumu, labu vārdu, smaidu vai teātra izrādi.



MIEDZIŅŠ MANI KAITINĀJA JEB KĀDĒĻ JĀGUĻ DIENAS MIEGS?



Aizvien vairāk runā par miega nepieciešamību dienas laikā un to, ko darīt, ja bērnam negribas gulēt diendusu. Līdz divu vai divarpus gadu vecumam bērnam diendusas ir ļoti svarīgas un nepieciešamas. No trīs gadu vecuma bērnam diendusas vairs nav tik ļoti nepieciešamas, taču tas, protams, ir atkarīgs no katra bērna individuāli. Bērns nevēlas gulēt, jo spēlēšanās un apkārtējā pasaule šķiet daudz interesantāka nekā miegs un atpūta.

Varbūt negrib palaist garām kaut ko svarīgu, vai ir pārāk uzbudināts un nespēj

atslābt, varbūt ir svārstīga dienas rutīna vai kāds fizisks diskomforts – slāpes vai izsalkums.



Pazīmes, kuras liecina, ka bērnam tomēr diendusa ir nepieciešama: nepietiekams miega stundu skaits naktī, miegainība un acu berzēšana dienas laikā, izmaiņas uzvedībā (bērns kļūst agresīvs, nemierīgs, kašķīgs).



Miegs ir ļoti nepieciešams un svarīgs ikviena bērna normālai attīstībai. Dienas miegs bērnudārzā ir būtisks bērna fiziskajai un emocionālajai atpūtai, palīdz atjaunot enerģiju, pārstrādāt dienas laikā gūtos iespaidus un veicina nervu sistēmas stabilitāti. Tas ir īpaši svarīgs, ja bērns iestādē uzturas ilgāk par 8 stundām, nodrošinot nepieciešamo kopējo diennakts miega daudzumu.

Ja ir redzams, ka bērnam šī diendusa ir nepieciešama, bet viņš pats nevēlas iet gulēt, var palīdzēt šādas lietas: fiziskas aktivitātes dienas pirmajā pusē, ikdienas rutīna, laiks pirms miega, lai varētu nomierināties, ērta "pidžama", tumša un klusa telpa, mīļmantiņa.





MAN IR TĪRI ZOBĪ

Bērnudārzā bērni pavada lielāko dienas daļu. Te viņi draudzējas, rotaļājas, mācās, ēd un arī guļ dienas miegu. Pirms miega bērni tīra zobus, lai miega laikā "zobgraužiem" nebūtu darba. Visi zina, ka veseli zobi ļauj viņiem ēst, un cik nepatīkami, ja zobs sāp.

Lai rūpētos par saviem zobiem, ir jāzina, kā to darīt pareizi, tāpēc tematiskajā nodarbībā tika pārrunāts, atkārtots, cik bieži dienas laikā un kā pareizi jātīra zobi, noskaidrots, kas zobiem palīdz būt veseliem un kā tikt galā ar "zobgraužiem." Svarīgi, lai rūpēties par zobiem mācītu ne tikai bērnudārzā, bet arī mājās.



Ieteikumi:

- Pieaugušajiem ir rūpīgi jāseko zobu tīrīšanai bērniem līdz 7-10 gadu vecumam. Vecākiem ir jābūt par piemēru saviem bērniem- ja vecāki ievēros

veselīgu dzīvesveidu, uzturā lieto produktus, kas satur maz cukuru, sekos līdzī savai veselībai un mutes dobuma veselībai, tad arī bērns centīsies sekot līdzī vecāku piemēram.

- Bērnam ir jābūt mīkstai zobu birstei, atbilstoši viņa vecumam, fluoru saturošai zobu pastai.
- Zobi ir jātīra pēc katras ēdienreizes vismaz 2 minūtes.

- Jāseko, lai bērnam ir sabalansētas un regulāras ēdienreizes, lai mazāk būtu našķi.



D vitamīns

PIENA CEĻŠ

Kalcijs



uzmanība. Starp citu, daudz kalcijs satur piena produkti!

To satur arī zivis un augu valsts produkti, piemēram, svaiga bazilika, pētersīļu laksti, brokoļi, kāposti, dilles, cūku pupas un dārza pupiņas, sēklas, mandeles, lazdu rieksti.



Pirmsskolas vecuma bērni nelabprāt dzer pienu, tāpēc skolotājas izmantoja iespēju un uzaicināja ciemos viesus no Kundziņ` siera sierotavas. Viesi novadīja aizraujošu, interaktīvu un izglītojošu mācību aktivitāti, kurā bērni ne tikai uzzināja par piena pārstrādes un sviesta tapšanas procesu, bet arī aktīvi darbojās komandās, pildot dažādus uzdevumus un iemēģinot roku govs slaukšanā!



DĀRZA DARBI PAVASARĪ

Pavasaris ir tas mirklis, kad var sēt, stādīt, darboties dabā. Bērniem ļoti patīk redzēt sava darba augļus: vasarā, kad nogaršo zemeni no dobies bērnu dārza laukumā, kad pie zupas pieber nedaudz zaļo lociņu, kas izauguši uz palodzes grupā. Un viss sākas pavasarī... Bērni ar lielu aizrautību seko līdzī sēkļu augšanai, vēro katras jaunas lapiņas parādīšanos. Taču tā ir ne tikai interese un aizrautība, bet arī zināšanas par augsni, augiem un to kopšanu, pacietība, atbildība, rūpes, apņemšanās, prieks un sadarbība.

**EKOMARKĒJUMI**

Vai Jūs zināt, kas ir ekomarkējums? Ko nozīmē zīme uz produkta? Tas ir ekoloģisks produkts? Tik daudz jautājumu, bet atbildes nav. Tās jāmeklē!

Jebkurš no mums ikdienā lieto sadzīves ķīmiju, taču ne vienmēr pievērš uzmanību zīmei, kas ir uz iepakojuma. Kā lai zina, kurš ir ekoprodukts un kurš nav?



EKOMARKĒJUMS — oficiālais simbols, kas parāda, ka konkrētajam produktam ir mazāka negatīvā ietekme uz vidi, salīdzinot ar citiem tās pašas produktu grupas produktiem.



Lai skolotāji būtu zinoši šajā tēmā, viņiem bija pieejama prezentācija, kurā bija visa būtiskākā informācija par markējumiem. Kādā grupā pēc tematiskās pēcpusdienas "Ekomarkējumi" skolotājas aicināja bērnus mājās pameklēt markējumus- vai spēs atrast? Bērni ar aizrautību mājās meklēja zīmes/simbolus,



kas bija norādītas darba lapā, un cik viņi bija gandarīti, ja izdevās atrast kādu lietu, uz kuras bija ekozīme!

**IEPAZĪSTI LATVIJU!**

Ekskursijas, pārgājieni, mācību ekskursijas



observatoriju", "Lāči", kā arī pabija pie bitenieka un Piemājas ZOO "Brieži". Ar aizrautību, prieku, interesi uzzinātās lietas paliek atmiņā.

Ekskursijas gan dāvā prieku, gan ir iespēja tuvāk iepazīt kultūru, vēsturi un dabu. Latvijā ir ļoti daudz vietu, kas var pārsteigt, iedvesmot un kas ļauj uzzināt, iemācīties ko jaunu, sadarboties un draudzēties. Bērni apmeklēja "Mītavas čiekuru", "Annas koku skolu", "Baldones



Ikkatram no mums ir atmiņas par emocionāliem brīžiem, piedzīvojumiem. Ir lieliski, ja Tu spēj kādu iedvesmot ar savu degsmi par lietām, kas tev svarīgas - savu ģimeni, bērnu dārzu, dzimto vietu, Latviju. Lai mums izdodas saglabāt sevī prieku, enerģiju un gandarījumu par paveikto un dalīties tajā ar citiem!