



LATVIJAS
UNIVERSITĀTE

IZGLĪTĪBAS ZINĀTŅU
UN PSIHOLOĢIJAS
FAKULTĀTE

ZINOŠS **VECĀKS**
=
PIRMKLASNIEKS



ABC



$2+2=4$

Kas jāzina topošajam pirmklasniekam un viņa vecākiem?



**ATCERĒSIMIES, KA KOPĀ MĒS
VARAM VEICINĀT POZITĪVU SKOLAS
GAITU UZSĀKŠANU!**

APZINIES, KA PIRMKLASNIEKAM ŠIS IR JAUNS DZĪVES CEĻŠ!

MĪLIE VECĀKI!

JA JŪSU BĒRNS DRĪZUMĀ KLŪS PAR PIRMKLASNIEKU, ŠIS BUKLETS IR PAREDZĒTS TIEŠI JUMS!

Skolas gaitu uzsākšana ir nozīmīgs posms gan bērniem, gan viņu vecākiem, tāpēc ir nepieciešama informācija, kas palīdz sagatavoties pārmaiņām un sniedz atbalstu. Šis buklets sniedz pārskatu par bērna gatavību skolai, nepieciešamajām zināšanām un prasmēm, kā arī emocionālo un fizisko veselību.

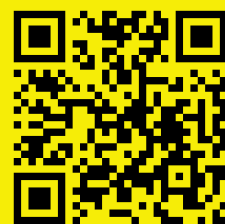
Turklāt atradīsiet ieteikumus, kā varat atbalstīt savu bērnu šajā nozīmīgajā posmā. Pārdomāts atbalsts veicinās Jūsu bērna pielāgošanos jaunajai skolas videi, socializēšanos ar vienaudžiem un labvēlīgu attieksmi pret mācībām.

Patīkamu iesaisti vēlot,

bukleta autori – Latvijas Universitātes Izglītības zinātņu un psiholoģijas fakultātes maģistra studiju programmas "Izglītības zinātnes" studenti – Marija Demidova, Kaspars Kalējs, Anita Kārklīņa, Aleksandra Pomazanska.

Buklets un video izstrādāti "Zinošs vecāks ir zinošs pirmklasnieks" projekta ietvaros studiju kursā "Pedagoģiskā vadība sociālās transformācijas procesos".

**BUKLETA
VIDEO
VERSIJA**



Vecāku atbalsts

Uzmanība, rūpes un rotaļas

3

Pārmaiņas dienas režīmā

Laika plānošana

4

Sociāli-emocionālā gatavība

Prasmes un kompetences bērna labbūtībai

5

Veselība

Ārstu apmeklējumi

6

Topošajam pirmklasniekam

jāzina un jāprot

Zināšanas un prasmes, uzsākot skolu

7

Nepieciešamie mācību

piederumi

Skolas somas saturs

9

Bukleta tapšanā piedalījās

Nozares speciālistu viedokļi un literatūra

10

VECĀKU ATBALSTS

Bērna skolas gaitu uzsākšana ir svarīgs un priecīgs notikums, taču tas ir arī nozīmīgu pārmaiņu laiks, kad bērnam jo īpaši ir nepieciešams vecāku atbalsts. Vecāku sadarbība ar skolu ir viens no būtiskākajiem izglītības kvalitātes ietekmējošiem faktoriem¹.



Lai palīdzētu bērnam justies labāk šajā pārejas posmā, vecākiem būtu jāpievērš pastiprināta uzmanība sekojošiem principiem:

* interese un iesaistīšanās bērna skolas dzīvē veicina bērna pozitīvu attieksmi pret mācībām un skolu

* jāievēro bērna panākumi un jāizsaka uzmundrinājumi, taču nevajadzētu nosodīt bērnu par neveiksmēm, jo tas var negatīvi ietekmēt bērna motivāciju mācīties²

* jāseko līdzi bērna digitālo tehnoloģiju izmantošanas laikam un veidam⁴

* jāatvēr laiks un iespēja palīdzēt bērnam pildīt mājas darbus⁵

* jānodrošina atbilstoša vide un telpa, kurā bērns var pilnvērtīgi mācīties - istaba, rakstāmgalds, klusums

* jāiesaista bērns problēmsituāciju risināšanas diskusijās, jo tas palīdz bērnam apzināties savu autonomiju un veicina problēmu risināšanas prasmi⁷

* rotaļāties kopā ar bērnu, vingrināt uzmanības noturību un veikt dažādas demonstrācijas³

* jāatgādina bērnam, ka intelekts ir attīstāms un mācīšanās process ir tikpat būtisks kā rezultāts⁶

Ja bērnam ir īpašas vajadzības, ir jārēķinās, ka vides pārmaiņas un attiecību veidošana ar jauniem cilvēkiem ir sarežģītāks process. Īpaši būtiska ir sadarbība starp vecākiem, kuru bērnam ir īpašas vajadzības, pedagogiem un speciālistiem. Varētu izsvērt asistenta vai pavadoņa klātbūtni skolā⁸

Atbalstot bērnus skolas uzsākšanā, vecākiem ir nepieciešams pārliecināties par bērnu zināšanām mācību jomās, kā arī aktīvi jākomunicē par dažādām emocionālām situācijām skolas vidē, piemēram, draudzību un konfliktu risināšanu⁹.

1 Izglītības kvalitātes valsts dienests, 2021

2, 7 Sebre un Miltuze, 2022

3 Bierman et al., 2023

4 Sākumskolas skolotāja

5 Pirmsskolas vadītāja

6 Dweck, 2006

8 ABA terapiete

9 Angļu valodas skolotāja

PĀRMAINĀS DIENAS RĒŽĪMĀ

Strukturēts dienas režīms
kļūst arvien svarīgāks gan
pirmklasniekam, gan
vecākiem.

Sabalansēts dienas režīms
veicina drošības un
paredzamības sajūtu, veicina
laika plānošanas prasmes un
pielāgošanos jaunajai skolas
videi.

Vajadzētu pievērst uzmanību skolas un
ārpusskolas aktivitāšu līdzsvaram, lai
izvairītos no pārslodzes. Vecākiem ir
jāplāno un bērnam ir jāsaprot, kā bērns
droši nonāks skolā un atgriezīsies mājās¹⁰.



SLODZE

Uzsākot mācības skolā, pieaug
gan akadēmiskās prasības un
mājas darbu apjoms, gan
socializēšanās intensitāte, tāpēc
ir jāpievērš īpaša uzmanība bērna
pārslodzei¹¹.

Nepieciešams strukturēt dienas
režīmu, lai tiktu nodrošināts
pietiekams laiks mācībām¹².



DROŠĪBA

Mācības mēdz ilgt līdz pulksten
12:00, tapēc ir svarīgi izplānot, kā
pēc skolas bērns droši nonāks
mājās un kā kvalitatīvi tiks pavadīta
atlikusī diena¹³.



MIEGS

Bērnām ir ļoti svarīgi laicīgi doties
gulēt un izgulēties. Tika novērots,
ka bērnu gatavība skolai būtiski
samazinās gan mācīšanās, gan
sociāli emocionālās attīstības un
fiziskās veselības jomās, ja viņi
naktī guļ septiņas vai mazāk
stundas¹⁴.



PAŠAPRŪPE

Lai izvairītos no papildus stresa
un rīta steigas, ieteicams bērniem
pašiem salikt savu skolas somu
iepriekšējā vakarā¹⁵.



UZTURS

Nemot vērā papildus enerģijas
patēriņu, uzsākot mācības skolā,
bērnām jo īpaši ir nepieciešams
veselīgs un sabalansēts uzturs, kas
satur pietiekamu daudzumu labo
ogļhidrātu, olbaltumvielu un tauku,
kā arī vitamīnus un minerālvielas¹⁶.

Mēdz gadīties, ka pirmajā skolas
nedēļā netiek piedāvātas
ēdināšanas opcijas, tapēc vecākiem
ir jānodrošina ēdiens līdz
ņemšanai¹⁷.



¹⁰ Skolas psiholoģe

¹¹ Sākumskolas skolotāja

^{12, 16} Sebre un Miltuze, 2022

^{13, 15, 17} Pirmsskolas vadītāja

¹⁴ Jackson et al., 2021



Svarīgi atgādināt, ka bērnu sociāli emocionālā mācīšanās pozitīvi ietekmē viņu mentālo veselību, kā arī ilgtermiņa labbūtību²².

SOCIĀLI EMOCIONĀLĀ GATAVĪBA

Daži no būtiskākajiem izaicinājumiem, ar kādiem saskaras pirmklasnieki, ir saistīti ar emocionālo spriedzi un trauksmi. Skolas pirmajā klasē bieži satiekas bērni no dažādām vidēm, kuri vēl nepazīst viens otru, tāpēc īpaši svarīga ir prasme savstarpēji sadarboties, pielāgojoties jaunajai skolas videi un apgūstot jaunus noteikumus¹⁸.

Uzsākot skolas gaitas, jāturpina veicināt un attīstīt bērna patstāvība, pašapkalpošanās prasmju attīstība, autonomija un atbildība. Piemēram, bērnam vajadzētu prast rūpēties par savām personīgajām mantām un patstāvīgi veikt vecumposmam atbilstošus uzdevumus. Bērna patstāvība uzlabo organizatoriskās spējas, kā rezultātā skolas gaitu uzsākšana notiek raitāk¹⁹.

Sociāli emocionālās prasmes un kompetences tiek iedalītas piecās grupās^{20, 21}

SEVIS APZINĀŠANĀS

saprast sevi

Atpazīst un nosauc savas pamata emocijas, raksturo savas intereses un apzinās, kas padodas un ko gribētu pilnveidot.

SEVIS PĀRVALDĪŠANA

pārvaldīt savas emocijas, domas un uzvedību

Mācās emociju regulēšanas paņēmienus, veido dienas rutīnu, izvirza mērķus, kurus vēlas sasniegt.

SAPRAŠANĀS AR CITIEM

veidot attiecības, risināt konfliktus

Lūdz un pieņem palīdzību, uztur sarunu un gaida savu kārtu, lai izteiktos.

ATBILDĪGU LĒMUMU PIENĒMŠANA

Atpazīst vienkāršus noteikumus un sabiedrībā pieņemtās normas, cenšas izdomāt situāciju risinājumus.

CITU IZPRATNE

empātija un tolerance

Mācās noteikt, kā jūtas citi un prognozē, kā citi justos dažādās situācijās. Mācās pieņemt atšķirīgos viedokļus.

¹⁸ Angļu valodas solotāja

¹⁹ Mācību atbalsta speciāliste

²⁰ CASEL, 2020

²¹ VISC, 2022

²² Bierman et al., 2023

VESELĪBA

Uzņemot bērnu skolas pirmajā klasē, tiek pieprasīta bērna medicīniskā karte ar aktuālo informāciju par bērna veselības stāvokli²³, tāpēc laicīgi jāieplāno vairāku ārstu apmeklējumi²⁴.

ĢIMENES ĀRSTS

Jāveic vispārēja veselības apskate, kurā tiek noteikts bērna augums, svars, ādas stāvoklis, alerģijas un tiek veiktas asins un urīna analīzes, kas uzrāda iespējamus iekaisumus un palīdz noteikt saslimšanu sākuma stadijas.

REDZES PĀRBAUDE

Jānoskaidro, vai bērnam ir redzes problēmas, tuvredzība vai tālredzība, kā arī jāsecina, cik tālu no tāfeles bērnam vajadzētu sēdēt.



ZOBĀRSTS

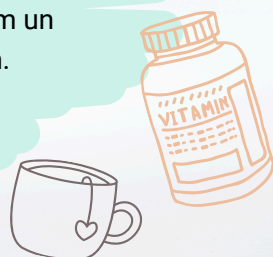
Jāpārliedz par bērna mutes dobuma veselību, vai ir bojāti zobi, kā notiek nomaiņas process no piena uz kaula zobiem, vai bērnam veidojas pareizs sakodiens. Zobu higiēnists sniegs padomus, kā pareizi rūpēties par zobiem, lai tie būtu stipri un veseli.

VAKCINĒŠANĀS

Bērniem līdz 7 gadiem ir jāsaņem divas profilaktiskās potes atbilstoši vakcinācijas kalendāram - vakcīna pret masalām, masaliņām, cūciņām un vakcīna pret difteriju, stingumkrampjiem, garo klepu, poliomielītu.

IETEIKUMI BĒRNA VESELĪBAS UZTURĒŠANAI

- * Iestājoties rudenim, mūsu imunitātei nereti ir nepieciešams atbalsts, tāpēc var nodarēt uztura bagātināji un vitamīni.
- * Ir vērts apsvērt probiotiķu jeb "labo" baktēriju papildu uzņemšanu, jo veselīga zarnu mikroflora ir viens no mūsu imunitātes balstiem.
- * Svarīgi, ka stiprinot imunitāti ir jāierobežo produkti, kas satur pārāk daudz cukura un jāpievērš uzmanība regulārai ūdens dzeršanai.
- * Jāpievērš uzmanība stresa mazināšanai un fiziskām aktivitātēm, uzlabojot organisma spēju cīnīties ar infekcijām un slimībām.



Taču, ja vecāki izvēlas bērnu nevakcinēt, bērnam skolas apmeklējums netiek liegts, bet vecāki paši uzņemas pilnīgu atbildību par šo izvēli.



TOPOŠAJAM PIRMKLASNIEKAM JĀZINA UN JĀPROT

Lai gan dažas pazīmes, kas varētu liecināt par bērna gatavību skolai ir saistītas ar koncentrēšanās spējām, burtu un ciparu pamatzināšanām, emocionālo noturību²⁵, un lasītprasmi²⁶, ir būtiski pievērst uzmanību arī citām zināšanu un prasmju jomām²⁷.

VALODA

- klausās tekstu un nosauc tajā darbojošās personas
- atstāsta notikumus un izdomā teksta turpinājumu
- jautā par neskaidro un atbild uz konkrētu jautājumu
- saprotami un secīgi stāsta par redzēto, dzirdēto, piedzīvoto
- piedalās sarunā
- atšķir un nosauc skaņas
- skaņu apzīmē ar atbilstošu burtu
- lasa vārdus un saprot izlasīto
- raksta rakstītos burtus

SOCIĀLĀ UN PILSONISKĀ JOMA

- bērns apzinās sevi un savu piederību ģimenei un izglītības iestādei
- novērtē paša izvēlētu patstāvīgi veiktu darbību
- ievēro noteikumus
- nosauc ārkārtas palīdzības numuru 112
- saprot, ka cilvēki ir dažādi un mācās izturēties ar cieņu
- skaidro un atšķir labu rīcību no sliktas
- apzinās ar personīgo veselību un drošību saistītas ikdienas situācijas
- saprot, pie kā un kādā gadījumā vērsties pēc palīdzības
- skaidro, ka Latvija ir daļa no pasaules, atpazīst un nosauc Latvijas valsts simbolus - karogu, ģērboni un himnu

KULTŪRA UN MĀKSLA

- vēro, klausās un iztēlojas
- izvēlas un radoši izmanto dažādus materiālus
- iepazīst latviešu un citu tautu kultūrām raksturīgo
- stāsta par savu pieredzi radošā darbībā
- rada un īsteno ideju daudzveidīgā darbībā
- dzied, muzicē, dejo, brīvi un radoši improvizē
- skandē tautasdziesmas un deklamē īsus dzejoļus
- raksturo vizuālās mākslas, mūzikas un literārā darba radīto pārdzīvojumu

A B C



²⁵ Angļu valodas solotāja
²⁶ Pirmsskolas vadītāja
²⁷ Latvijas Vēstnesis, 2018, 236



DABASZINĀTNES

- izzina apkārtnē raksturīgo dzīvo organismu - augu, dzīvnieku un sēņu - pazīmes
- salīdzina no dažādiem materiāliem - stikla, koka, plastmasas, papīra, akmens - izgatavotu priekšmetu īpašības un to izmantošanu
- saprot drošas uzvedības pamatus saskarsmē ar dzīvniekiem, augiem un sēnēm
- stāsta par novēroto dabā, mainoties gadalaikiem, diennaktij, laikapstākļiem
- novēro zemes virsmas dažādību
- novēro debess ķermeņus un to kustību
- saprot, ka jāsaudzē daba
- iesaistās tuvākās apkārtnes sakopšanas darbos

TEHNOLOĢIJAS

- stāsta par sava darba ieceri un plāno savas ieceres īstenošanas soļus
- izvēlas nepieciešamos materiālus ieceres īstenošanai
- novērtē rezultātu
- apgūst dažādas tehnikas, paņēmienus un drošības noteikumus materiālu un instrumentu izmantošanā
- veido un savieno detaļas
- iepazīst veselīga uztura nozīmi
- tur un pareizā satvērienā lieto rakstāmpiederumus un darbarīkus
- piedalās vienkāršu un veselīgu ēdienu gatavošanā

VESELĪBA UN FIZISKĀ AKTIVĪTĀTE

- ar prieku iesaistās nodarbībās telpā un ārā
- veido veselīga dzīvesveida ieradumus
- apzinās riskus veselībai un mācās tos novērst
- piedalās kustību rotaļās, apvienojot soļošanu, skriešanu, rāpošanu, rāpšanos, notur līdzsvaru, pārvieto priekšmetus un pārvar šķēršļus
- sīkās motorikas prasmes
- stāsta, kādi aizsardzības līdzekļi jālieto dažādās kustību aktivitātēs, piemēram, pārvietojoties ar velosipēdu
- apzinās savu dzimumu un ķermeņa neaizskaramību
- ikdienā regulāri ievēro personīgo higiēnu

MATEMĀTIKA

- nosaka skaitļa sastāvu desmit apjomā un veido skaitļa sastāva dažādas variācijas
- izsaka pieņēmumu par skaitu attēlos un skaitot to pārbauda
- skaitu apzīmē ar tam atbilstošu ciparu un raksta ciparus
- nosaka garumu, platību un ietilpību
- ar lineālu mēra garumu
- raksturo ģeometrisku figūru formu un saista ar pazīstamiem objektiem
- šķiro priekšmetus pēc vairākām pazīmēm un salīdzina pēc skaita un lieluma
- nosauc objektu atrašanās vietu telpā un plaknē
- veido ritmiskas rindas un sakārtojumus no priekšmetiem un ģeometriskām figūrām

1 2 3

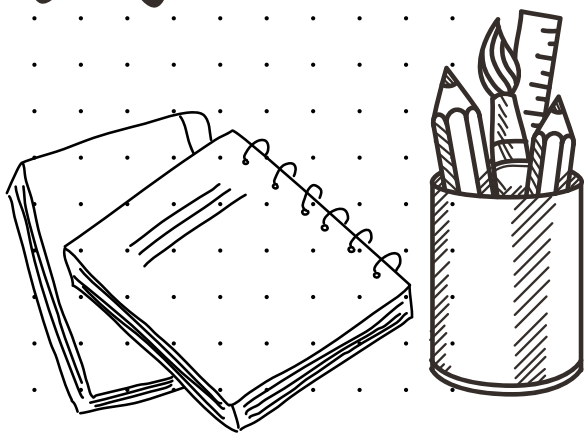
Ja ir tāda iespēja, tad varētu veikt Vekslera bērnu intelekta testu, kas sniedz vērtīgu ieskatu bērna kognitīvajā attīstībā un mācīšanās stilā²⁸.



NEPIECIEŠAMIE MĀCĪBU PIEDERUMI



Bērna vecākiem savu materiālo iespēju robežās ir jānodrošina individuālie mācību piederumi un materiāli, kā arī personiskās lietošanas priekšmeti²⁹



- ♡ SKOLAS SOMA
- ♡ BURTNĪCAS UN KLADES
- ♡ PILDSPALVAS UN ZĪMUĻI
- ♡ ZĪMUĻU ASINĀMAIS
- ♡ DZĒŠGUMIJA
- ♡ PENĀLIS
- ♡ LĪME
- ♡ FLOMĀSTERI
- ♡ LINEĀLS UN ŠĶĒRES
- ♡ SPORTA TĒRPS
- ♡ SPORTA APAVI
- ♡ MAIŅAS APAVI

BUKLETA TAPŠANĀ PIEDALĪJĀS

Bukleta izstrādē iesaistītie speciālisti piedalījās intervijās, atbildot uz jautājumiem par skolas gatavības aspektiem.

ABA
TERAPEITE

ANĢĻU
VALODAS
SKOLOTĀJA

ĢIMENES
ĀRSTS

MĀCĪBU
ATBALSTA
SPECIĀLISTE

PIRMSSKOLAS
DIREKTORE

PIRMSSKOLAS
VADĪTĀJA

SĀKUMSKOLAS
SKOLOTĀJA

SKOLAS
PSIHOLOĢE

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

Bierman, K. L., Stormshak, E. A., Mannweiler, M. D., & Hails, K. A. (2023). Preschool Programs that Help Families Promote Child Social-Emotional School Readiness: Promising New Strategies. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26(4), 865-879. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00444-5>

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020, October 1). *CASEL'S SEL Framework: What Are the Core Competence Areas and Where Are They Promoted?* <https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/?view=true>

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House Publishing Group.

Izglītības kvalitātes valsts dienests. (2021). Skolas un vecāku sadarbība. https://www.ikvd.gov.lv/lv/jaunums/skolas-un-vecaku-sadarbiba?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

Izglītības likums. 29.10.1998. Latvijas Vēstnesis, 343/344, <https://likumi.lv/ta/id/50759>

Jackson, D. B., Testa, A., & Semenza, D. C. (2021). Sleep Duration, Bedtime Consistency, and School Readiness: Findings from the 2016 to 2018 National Survey of Children's Health. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 42(7), 561-568. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000937>

Kārtība, kādā izglītojamie tiek uzņemti vispārējās izglītības programmās un atskaitīti no tām, kā arī obligātās prasības izglītojamo pārcelšanai nākamajā klasē. 11.01.2022. Latvijas Vēstnesis, 8; <https://likumi.lv/ta/id/329096>

Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām un pirmsskolas izglītības programmu paraugiem. 21.11.2018. Latvijas Vēstnesis, 236, <https://likumi.lv/ta/id/303371%C2%A0>

Sebre, S. un Miltuze, A. 2022. *Attīstības Psiholoģija. Cilvēkā attīstība visās dzīves garumā*. Zvaigzne ABC.

VIŠC. (2022). *Sociāli emocionālā mācišanās. Nodarbību plāni 1.-12. klasei*. Kompetenču pieeja mācību saturā: <https://mape.gov.lv/catalog/materials/30A285C1-E470-4811-85BB-2ABF61055AB9/view?tab=information>

Latvijas izglītības likumi, noteikumi un metodiskie materiāli.

Starptautiskie pētījumi.



Kas jāzina topošajam pirmklasniekam un viņa vecākiem?