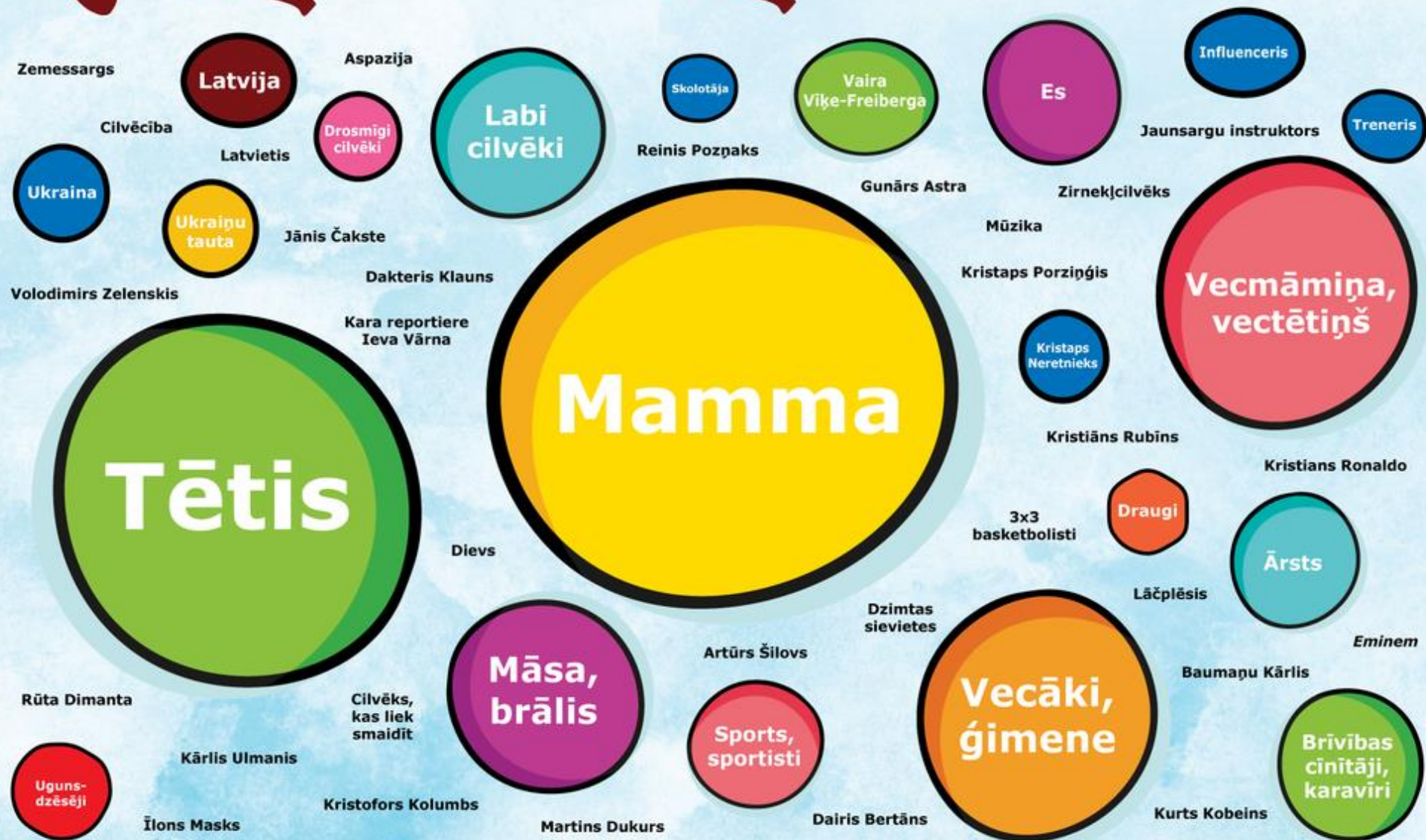


paudz **ES** un mans **BĒRNS**

Vecāku sapulcei Maltas vidusskolā 14.03.2024.

Kas ir Tavs varonis šodien?



Latviešu valodas
aģentūra radošo
darbu konkurss

**BĒRNA
SKATUPUNKTS**

1.–4. klašu grupā
atzinība
Adrianai Miroļubovai,
Maltas vidusskolas
4.b klase

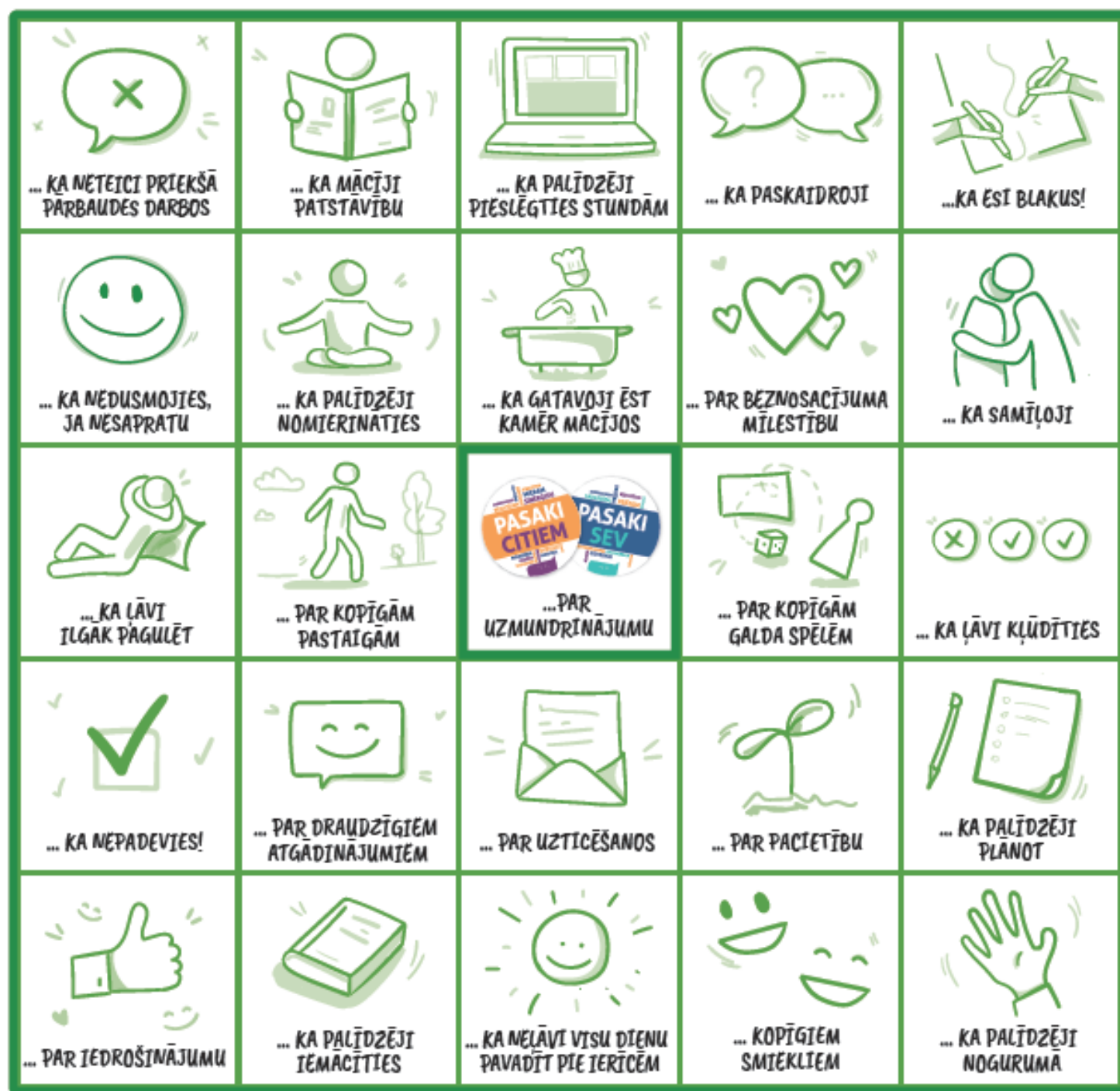
NE VISI pieaugušie,
kur nu vēl **BĒRNI**

**UN NE UZREIZ
VAR PATEIKT**

PALDIES

Der padomāt, par ko es
esmu pateicīgs saviem vecākiem?

Un par ko pēc gadiem mums bērni
varēs/gribēs pateikties...



Kas bērniem paliek prātā [jeb ko es daru kopā ar vecākiem?]

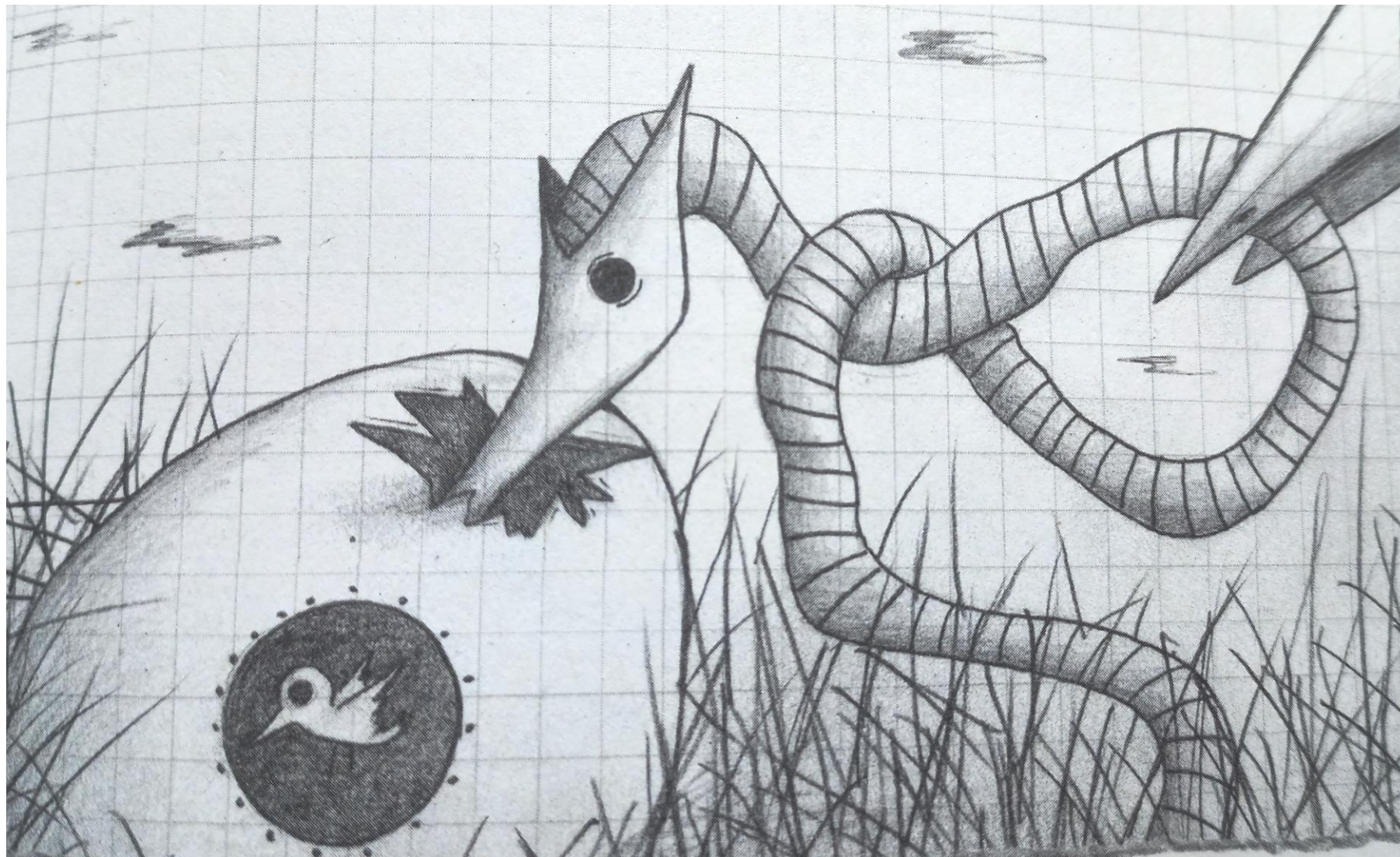
Pastaigājos, - ārā (svaigā gaisā), pa ceļu, pa mežu, ar suni,
Eju uz **veikalu**, braucam iepirkties, izvēlos apģērbu kopā ar
mammu,
Patīk kafejnīcas,
Gatavojam kopā ēdienu, cepu maizi, piparkūkas, keksus,
palīdzu laistīt puķes
Braucam pēc granulām, strādājam fermā
Braucam ar **velosipēdu**, trenējamies,
Mazgāju grīdu, traukus, **kārtoju māju**,
Šuju lellēm kleitas, braucam makšķerēt
Pļāpājam, sēņojam,
rotājam eglīti Ziemassvētkos, ar tēti cēlām sniega sienu
Pildām mājasdarbus, grābjam lapas
Braucam pie vecvecākiem,
Skatāmies **multfilmas**, filmas
Ejam uz pirti, vizinos ar ragaviņām
Lasām grāmatas, mācos tamborēt, pinam no diegiem,
ar mammu pārbaudu e-klasi

Spēlēju galda spēles: kārtis, Teken 7, Kimblu,
Monopolu, Snuķeru, Domino, kārtis, dambreti,
šahu, badmintonu, «Cirku», novusu, playstation,
UNO

Spēlēju flomasteru konkursu, zīmēšanas
konkursu, «Uzmini, ko es rādu», «Uzmini
dzīvnieku»
Spēlēju kutināšanu un blēņošanos

Pavasārī ar mammu sēju kartupeļus, ar tēti tos
nolasām
pucējos 1.septembrim
izdomājam plānus
Salasām bardaku

No vienaldzības līdz PĀR/aprūpei



**Visiem vecākiem ir tikai
24 h diennaktī!**

KĀ UZLĀDĒT BATERIJAS?

**Neviens taču neteica,
ka būs viegli!**

KAS ATŅEM ENERĢIJU



**pārāk daudz fokuss uz pagātni
negatīva attieksme pret citiem
ziņu skatīšanās un klausīšanās
ekrāna laiks (īpaši vakaros)
nekārtība un neorganizētība
tenkošana un aprunāšana
par maz ūdens dzeršana
neregulārs miegs
ilga sēdoša poza
pārstrādāšanās
aizvainojums
sociālie tīkli
junk ēdiens
alkohols
dusmas
bailes**

KAS DOD ENERĢIJU



**daba
atpūta
mūzika
kustība
pateicība
saules gaisma
regulārs miegs
ūdens dzeršana
aukstumpeldes
laika plānošana
kārtība un organizētība
paša pagatavots ēdiens
elpošana un meditācijas
pozitīva attieksme pret citiem
mācīties un apgūt kaut ko jaunu
būšana kopā ar saviem tuvajiem**

Mūsdienās jāmācās sadzīvot **vairākām paaudzēm:**

- **Dumpinieku paaudze**, kura apvieno 40. gadu vidū dzimušos;
- **X paaudze** (dzimuši no 1960. līdz 1981.gadam)
(bērna audzināšanā svarīgākās ir nevis viņa vajadzības, bet gan disciplīna, paklausīgā paaudze; pārmaiņas uztver kā draudus; raksturīga pazemināta pašapziņa, bieži nejūtas pietiekami «labi» un novērtēti)
- **Y paaudze jeb Millenium paaudze (1982-2000)**
(atvērti pārmaiņām, nekautrējas pavaicāt algas pielikumu, viņiem ir lielāka savu tiesību izjūta nekā vecākām paaudzēm, kas ir pieradušas pie pašai izliedzīga darba; Visrūpīgāko un pašapzinīgāko vecāku paaudze – ļoti augstās domās gan par sevi, gan par saviem bērniem);
- **Z paaudze (zoomeri jeb digitālie bērni) – 2000.-2013.gads**
(24/7 tiešsaistē; mazāk lasa; viedokļu paušana internetā, viņos ir potenciāls mainīt cilvēces uzskatus; tos audzina ekstrēmi rūpīgi un aizsargājoši vecāki).
- **Alfa paaudze (jeb digitālie mazuļi, jaunā civilizācija) – tiešsaiste**
būtiska viņu dzīves daļa, ne tikai mājas, pagalmi; vecākiem ne tikai pašiem jāatīsta sava mediju pratība, bet arī mērķtiecīgi jāvirza bērnu mediju pratība (līdz 2 gadu vecumam nevajadzētu lietot, līdz 8 gadiem vecāku klātbūtnē)

Sāc ar sevi... pamēģini!

Zanda Rubene "X, Y, Z un A paaudzes», «Digitālā bērnība»
Mūsu paradumi ir paraugs. Vienlaicīgums – izdegšana. Komunikācija dzīvajā.
Digitālais detokss vai dig. minimums.

Kādas kļūdas vecāki pieļauj, audzinot bērnus digitālajā laikmetā?

<https://www.youtube.com/watch?v=f4u4pP7T0Vw>

Par digitālā satura šauro robežu no "būt informētam" līdz "būt pārinformētam"

<https://www.youtube.com/watch?v=OMjXaQtM9BY&list=PLaBk8vfJD-WiAldvsu7eCSTrTabbRNTHM&index=2>

Mūsu digitālie paradumi. Vai un kur šaujam pār stripu?

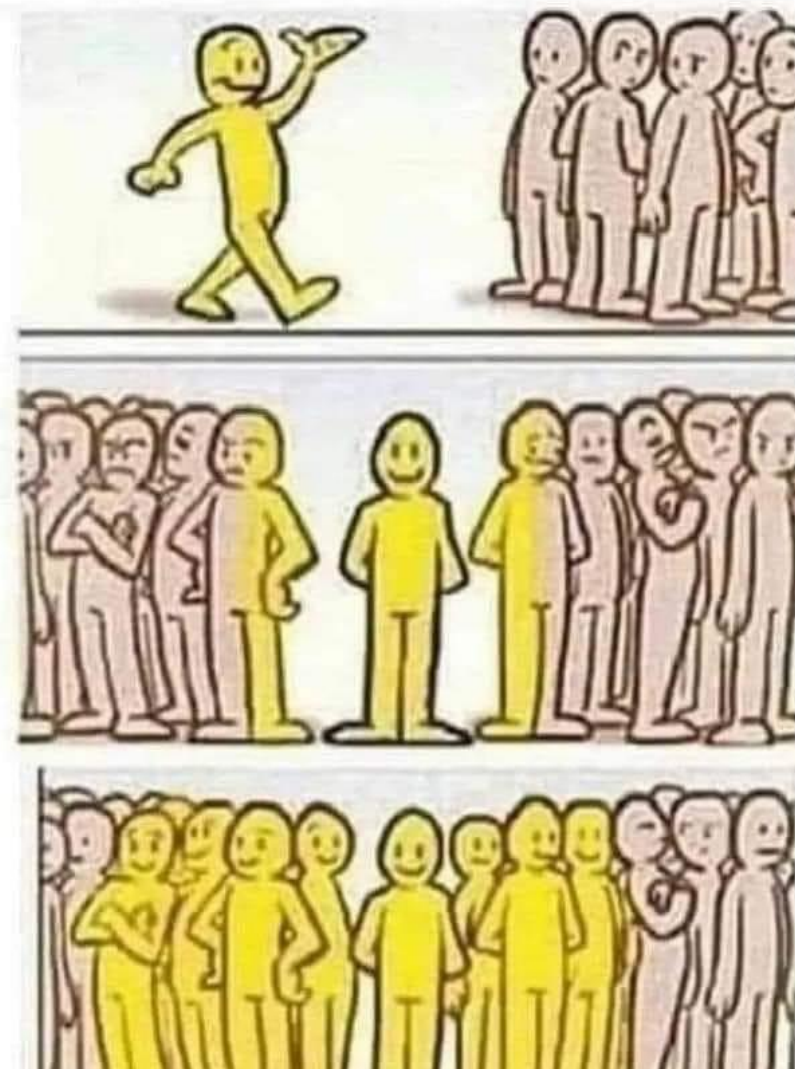
<https://www.youtube.com/watch?v=0upnz9m1SGw>

Nils Konstantinovs: 15 efektīvas tehnikas, kā palīdzēt bērnam un pusaudzim

<https://open.lv/products/bernu-psihoterapeits-nils-konstantinovs/>

Ansis Jurgis Stabingis. Laime ir prasme, kuru var iemācīties

This is how your light changes the world. ❤️



Varošo, darošo, radošo, ticošo, centīgo vecāku klubs «neVARIŠI!»

Kāds putns perēts, tāds šķīlies.
Ābols nekrīt tālu no ābeles.
Labs koks sliktus augļus nevar nest.

Ne viss,
bet
ĻOTI
daudz kas
**VECĀKU
ROKAS!**

KAS IR BĀRNI?

*Smaids, ar kuru
daba atbild iz nōvis
narymstūšajom pyulem
vysu iznycynōt.
(Edvarts Virza)*