



LATVIJAS  
UNIVERSITĀTE

IZGLĪTĪBAS ZINĀTŅU  
UN PSIHOĻOĢIJAS  
FAKULTĀTE

ZINOŠS = VECĀKS  
PIRMKLASNIEKS



ABC



$2+2=4$

**Kas jāzina topošajam pirmklasniekam un viņa vecākiem?**



**ATCERĒSIMĪES, 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 JUMSI!**

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 faktoriem<sup>1</sup>.

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

\* jāseko līdzi bērna digitālo tehnoloģiju izmantošanas laikam un veidam<sup>4</sup>

\* jāievēro bērna panākumi un jāizsaka uzmundrinājumi, taču nevajadzētu nosodīt bērnu par neveiksmēm, jo tas var negatīvi ietekmēt bērna motivāciju mācīties<sup>2</sup>

\* jāatvēr laiks un iespēja palīdzēt bērnam pildīt mājas darbus<sup>5</sup>

\* 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 prasmi<sup>7</sup>

\* rotaļāties kopā ar bērnu, vingrināt uzmanības noturību un veikt dažādas demonstrācijas<sup>3</sup>

\* jāatgādina bērnam, ka intelekts ir attīstāms un mācīšanās process ir tikpat būtisks kā rezultāts<sup>6</sup>

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 skolā<sup>8</sup>

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 risināšanu<sup>9</sup>.

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 mājās<sup>10</sup>.



## SLODZE

Uzsākot mācības skolā, pieaug  
gan akadēmiskās prasības un  
mājas darbu apjoms, gan  
socializēšanās intensitāte, tāpēc  
ir jāpievērš īpaša uzmanība bērna  
pārslodzei<sup>11</sup>.

Nepieciešams strukturēt dienas  
režīmu, lai tiktu nodrošināts  
pietiekams laiks mācībām<sup>12</sup>.



## 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 diena<sup>13</sup>.



## MIEGS

Bērnā 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  
stundas<sup>14</sup>.



## PAŠAPRŪPE

Lai izvairītos no papildus stresa  
un rīta steigas, ieteicams bērniem  
pašiem salikt savu skolas somu  
iepriekšējā vakarā<sup>15</sup>.



## UZTURS

Nemot vērā papildus enerģijas  
patēriņu, uzsākot mācības skolā,  
bērnā jo īpaši ir nepieciešams  
veselīgs un sabalansēts uzturs, kas  
satur pietiekamu daudzumu labo  
ogļhidrātu, olbaltumvielu un tauku,  
kā arī vitamīnus un minerālvielas<sup>16</sup>.

Mēdz gadīties, ka pirmajā skolas  
nedēļā netiek piedāvātas  
ēdināšanas opcijas, tapēc vecākiem  
ir jānodrošina ēdiens līdz  
ņemšanai<sup>17</sup>.



<sup>10</sup> Skolas psiholoģe

<sup>11</sup> Sākumskolas skolotāja

<sup>12, 16</sup> Sebre un Miltuze, 2022

<sup>13, 15, 17</sup> Pirmsskolas vadītāja

<sup>14</sup> Jackson et al., 2021



Svarīgi atgādināt, ka bērnu sociāli emocionālā mācīšanās pozitīvi ietekmē viņu mentālo veselību, kā arī ilgtermiņa labbūtību<sup>22</sup>.

## 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 noteikumus<sup>18</sup>.

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 raitāk<sup>19</sup>.

Sociāli emocionālās prasmes un kompetences tiek iedalītas piecās grupās<sup>20, 21</sup>

### 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.

<sup>18</sup> Angļu valodas solotāja

<sup>19</sup> Mācību atbalsta speciāliste

<sup>20</sup> CASEL, 2020

<sup>21</sup> VISC, 2022

<sup>22</sup> Bierman et al., 2023

# VESELĪBA

Uzņemot bērnu skolas pirmajā klasē, tiek pieprasīta bērna medicīniskā karte ar aktuālo informāciju par bērna veselības stāvokli<sup>23</sup>, tāpēc laicīgi jāieplāno vairāku ārstu apmeklējumi<sup>24</sup>.

## 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

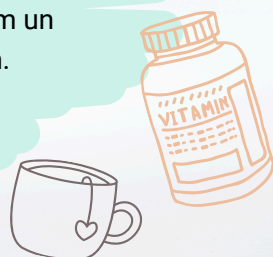
Jāpārliedz par bērna mutes dobuma veselību, vai ir bojāti zobi, kā notiek nomaiņas process no piena uz kaula zobiem, vai bērnam veidojas pareizs sakodiens. Zobu higiēnists sniegs padomus, kā pareizi rūpēties par zobiem, lai tie būtu stipri un veseli.

## 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 noderēt uztura bagātināji un vitamīni.
- \* Svarīgi, ka stiprinot imunitāti ir jāierobežo produkti, kas satur pārāk daudz cukura un jāpievērš uzmanība regulārai ūdens dzeršanai.
- \* Ir vērts apsvērt probiotiķu jeb "labo" baktēriju papildu uzņemšanu, jo veselīga zarnu mikroflora ir viens no mūsu imunitātes balstiem.
- \* 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 noturību<sup>25</sup>, un lasītprasmi<sup>26</sup>, ir būtiski pievērst uzmanību arī citām zināšanu un prasmju jomām<sup>27</sup>.

## 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



<sup>25</sup> Angļu valodas solotāja  
<sup>26</sup> Pirmsskolas vadītāja  
<sup>27</sup> 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

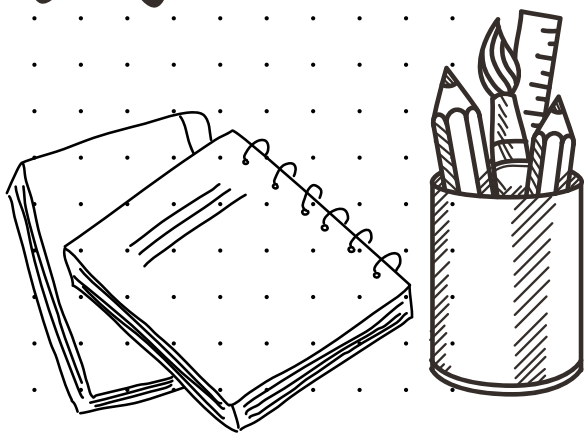
Ja ir tāda iespēja, tad varētu veikt Vekslera bērnu intelekta testu, kas sniedz vērtīgu ieskatu bērna kognitīvajā attīstībā un mācīšanās stilā<sup>28</sup>.



# NEPIECIEŠAMIE MĀCĪBU PIEDERUMI



Bērna vecākiem savu materiālo iespēju robežās ir jānodrošina individuālie mācību piederumi un materiāli, kā arī personiskās lietošanas priekšmeti<sup>29</sup>



- ♡ 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](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>

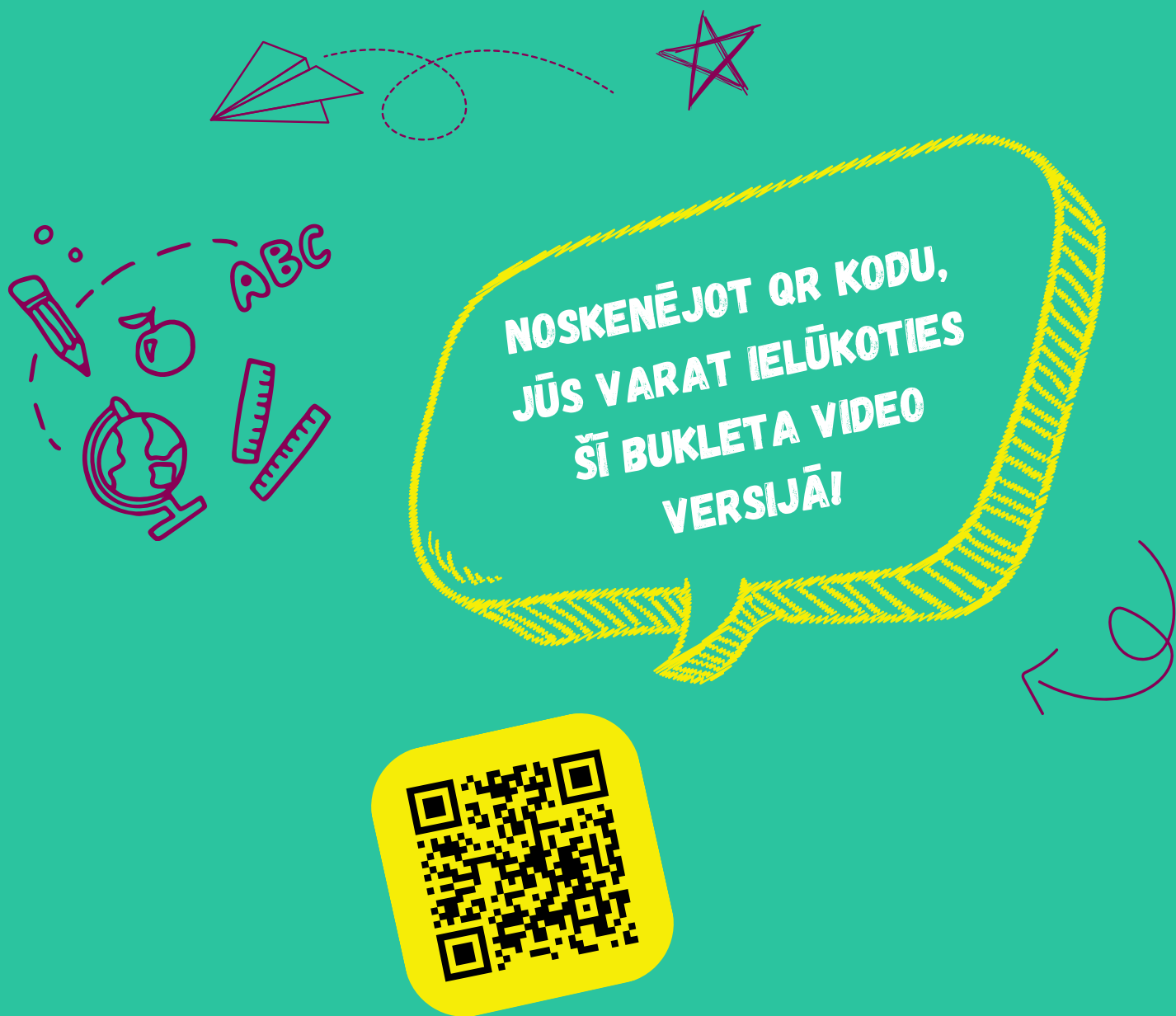
Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām un pirmsskolas izglītības programmu paraugiem. 21.11.2018. Latvijas Vēstnesis, 236, <https://likumi.lv/ta/id/303371%C2%A0>

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?**