

Zeimuļa Ziņas

2021/2



Šajā numurā lasiet:

- Metenis un pankūkas
- 8.marts
- Galda spēle par mums
- Attālināti darbs turpinās



"Metēniem paredzēta viena diena, bet izdarības sākas jau pussvētē; notiek gatavošanās Metēniem un Metēņu gaidīšana, arī braukšana tālos ciemos un vizināšanās ar ragaviņām; vakarā ir Metēņu mielasts un budēļos iešana. Nākamā diena – svētdiena ir īstā Metēņu diena, kad turpinās mielošanās, dziedāšana, ciemošanās un vizināšanās. Diena beidzas ar Metēņa izvadišanu," raksta *dievturi.org*



Metēni ir īstais laiks braukt ciemos, vizināties no kalna ar ragaviņām, mūsdienās – arī ar slēpēm un snovbordu neies par skādi. Metēnos mēdza notiks dažādas spēkošanās un veiklības sacensības. Interesanta spēle bija bērniem likt maisos un mest pār sētu, lai bērni neaizguļas, un tas ir arī pēdējais laiks, kad vēl var paspēt aiziet ķekātās. Šobrīd gan ciemos mēs nevaram iet, bet toties drīkstam kārtīgi izstaigāties. Iziet ārpus pagalma, pilsētas, aiziet pie sava drauga vai rada un uz durvju klinķa uzkārt tos uzceptos pīrāgus un šoreiz iekšā neiet. Metēni, lai vai kā, ir droša zīme, ka ziema beidzas. Ik gadus šie svētki vienmēr saliedē ļaudis. Tas nozīmē – apraudzīt vienam otru un kopīgi notiesāt arī pa kādam gardumam. Un pat šobrīd, kad droši tikties nevaram, var pamēģināt nosvinēt Metēni attālināti, piedaloties pankūku cepšanas konkursā!

METEĒNIS!

Metēdīnu februārī droši var saukt arī par Starptautisko Pankūku dienu. Pieaugušie norāda, ka Metēni ir arī laiks, kas ievada gavēni. Tieši tāpēc pirms tam ir īstā reize sātīgam cīņastam. Tāpēc arī ARPC "Zeimuļš" aicināja uz radošo kulinārijas konkursu attālināti. Atsaucība bija paredzama un vairāk nekā 40 dalībnieki droši devās uz virtuvi, lai rādītu, ko katrs māc. Žūrijai tika iesniegtas receptes, foto stāsti, video, kolāžas ar radošo kulinārijas procesu un tā garšīgo rezultātu. Dalībniekiem nācās pafantazēt, lai interesanti pagatavotu, pasniegtu un dekorētu savus kulināros šedevrus.

- "Izglītojošā pankūka" – Annijai Aleksānei;
- "Sātīgā pankūka" – Kristeram Zizlānam;
- "Košā pankūka" – Darinai Marinskai;
- "Ziemīgā pankūka" – Agatei Kristai Aleksānei;

"Svinīgās pankūkas" – Angelikai Uškānei.

Savukārt ar jauno pavāru iesniegtajām pankūku receptēm būs iespēja iepazīties ARPC.

Radošās kulinārijas konkursa rezultātā tika piešķirtas 7 nominācijas:

- "Veselīgā pankūka" – Annai Marijai Ančupānei;
- "Saldā pankūka" – Daniellai Čiževskai;

Metēni jāsvin ar pankūkām, masku gājieniem un rotaļu jautrībām. Metēņu svinēšanā ietilpst braukšana ciemos un vizināšanās ar ragaviņām no kalna, sacensoties, kurš tālāk. Iederas arī visāda dziedāšana. Raksturīgākā Metēņu tradīcija – vizināšanās ar kamanām, tāpat arī braukšana tālos ciemos- nodrošina garu linu augšanu un auglību druvās, bet mūsdienās visdrīzāk pilsētnieki par to vairs nedomā. Metēņa dienā var demonstrēt arī rokdarbus un citas senas prasmes, kā arī nodarbo-

ties ar sportiskām izklaidēm svaigā gaisā. Apmeklētāji Var noorganizēt arī ko nebijušu, piemēram, piedalīties lielībnieku sacensībās, sveču liešanā, budēļu rotaļās, puzuru darināšanā, izvazināties ar ledu lēzi jeb ragavu karuseli, kas var tikt uzstādīts jebkurā pagalmā vai arī pilsētas laukumā. Metēdīnā kārtīgi jāēd. Galdiem jālūzt no ēdienu bagātības. Ar katru gadu šis pasākums mainās, jo bieži vien Latvijā ziemā ir maz vai nav nemaz sniega. Tači šogad gan tā bija papildam un tāpēc svētki visiem izdevās, šo pasākumu it īpaši veltot bērniem. Tie, kas arī iepriekš un katru gadu piedalās Metēdīnā vai nu skolā, vai nu ARPC, vai nu kādā folkloras kopā, saka, ka katreiz ir ļoti interesanti. Puišiem pēc šo svētku tradīcijas ir interesanti pārgērbties vienu reizi gadā par meiteni un meitenēm par puišiem! Visi vienmēr par to jautri izsmejas!





VESELĀ MIESĀ VESELS GARS

Fiziskās aktivitātes tik lielā mērā ietekmē mūsu veselību, ka jebkurā vecumā katrs var atrast tieši sev piemēroto slodzi un vingrinājumus. Karantīnas laiks velkas ilgi, tāpēc ARPC bērni cenšas to padarīt ne vien aizrautīgāku, bet arī lietderīgu. Fiziskās aktivitātes sevī ietver vingrošanu mājās, pastaigas, riteņbraukšanu, slēpošanu vai slidošanu brīvā dabā u.c. Kam nav vēlmes iet ārā, var ērti vingrot turpat istabā uz paklājiņa. Atbilstošas vecumam fiziskās aktivitātes ir nepieciešamas gan fiziskās, gan psihiskās veselības uzturēšanai un pat veicināšanai. Tās stiprina balsta un kustību sistēmu, palīdz novērst trauksmi u.c. Lai izvēlētos sev vispiemērotāko fizisko aktivitāšu veidu un intensitāti,

vislabāk palīdzēs sporta pulciņa skolotājs. „Zeimuļa” vingrotājiem pa spēkam gan aerobikas kustības, gan planka, gan jogas elementi, kas prasa kārtīgu stiepšanos un sniedz izpratni arī par savu organismu.

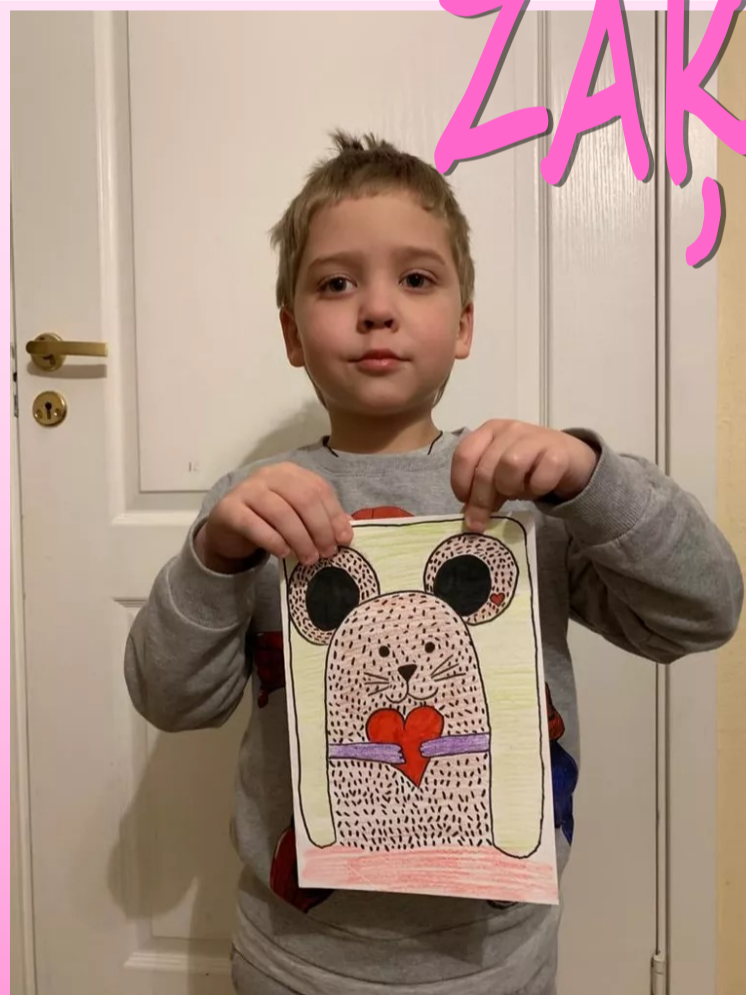
Šobrīd tik tiešām nav iespējas vai doties vingrot uz sporta zāli trenera uzraudzībā, tāpēc atliek sportot mājās. Kuri ir piemērotākie vingrojumi šādai sportošanai? *Online* jeb attālinātajās nodarbībās bieži var pafantazēt. Dienā skolotāji iesaka kustēties (arī staigāt) un vingrot vismaz 60 minūtes. Ideālā variantā to darīt katru dienu, taču, ja jūt sagurumu, ļoti svētīgi ir ļaut ķermenim atpūsties, atjaunoties. Katru dienu, iespējams, gribas darīt kaut ko citu: vienu dienu stiep-

ties, otru – iet raitā pastaigā. Tādu kustību, kas derēs visiem, ir ļoti maz. Tāpēc arī ARPC bērni mācās ieklausīties savā organismā un kustēties pēc iekšējās izjūtas. Vingrošanai pa starplaikiem viņi dodas arī pastaigās, lai visa diena nepaietu vien pie datoriem, pildot skolā uzdotos mājasdarbus. Šādas nelielas aktivitātes ir visa pamats. Gandrīz visi skolēni šodien jau zina, ka, ja dienā nevar noiet vismaz piectūkstoš soļu, ikdienā nepieciešamās fiziskās slodzes nebūs. Protams, katrs jau savus soļus neskaita, tomēr aktīvāki ARPC jaunieši un jaunietes mēģina būt moderni un saglabāt savu labo fizisko formu, kas krietni vien noderēs pēc karantīnas atcelšanas, sākoties vasarai!



DARI PATS!

Ja bērniem nopērkam rotaļlietas un vienkārši iedodam rokās, nav interesanti. Viņam to vairs nevajag! Savukārt pašiem pašiem ar savu ar piepūli darinātajām tūdaļ rodas cita vērtība. Tā sniedz pasakainu gandarījumu. Šādā veidā jau ļoti agrīnā vecumā bērns arī iemācās pats aizpildīt savu laiku un dzīves telpu. Attiecīgi vecākiem viņš nav nemitīgi jāizklaidē. Ļaujot darināt pašiem, bērni iemācās arī atbildību.



ZAKĪ UN PELES

Dzīvoja reiz sirms vecītis. Kādā aukstā ziemā viņš brauca uz mežu pēc malkas. Vecītim iegribējās aizdegt pīpīti. Kamēr viņš azotē meklēja pīpi, tabaku un šķiltavas, tikām pazaudēja vienu cimdīņu. Muša, bēgdama no aukstuma, ierauga cimdīņu, ieskrien iekšā un sāk no prieka dancot. Tad no aukstuma glābjas arī pelīte, kas pamana cimdīņu un tajā patveras. Tā sakās pasaka „Vecīša cimdīņš”. Līdzīgi tai ARPC bērni centās atveidot šīs pasakas galvenos varoņus savos zīmējumos un grieztajos darbos, lai vēlāk varētu arī paši šo pasaku tīri labi attēlot. «Es esmu pelīte pīkstīte. Laid mani pasildīties!» «Nu lien un sildies!» Pelīte ielien cimdā, un abas ar mušu sāk dancot. Zaķītis, bēgdams no aukstuma, ierauga cimdīņu, skrien klāt un jautā: «Kas tai cimdīņā danco?» Un dancotājas atsaka: «Es, muša ķēniņiene, pelīte pīkstīte. Bet kas tu tāds?» «Es

esmu zaķītis baltlīpītis. Ielaidiet mani pasildīties!» Un, lūk! Tieši šī zaķīša maskas ir uzmeistarojusi abas „Zeimuļa” jaunākā paaudze. Tiklīdz beigsies pasaka par „Vecīša cimdīņu”, tūdaļ maskas nodrēs arī nākamajam pasākumam—Lieldienu svētkiem! Tie vairs nav aiz kalniem, un ir pienācis laiks nopietni padomāt, kur zaķim paslēpt lieldienu olas, lai mazajiem bērniem būtu ko meklēt. Tā soli pa solim—aizrit marts un pienāk aprīlis. Gaisā beidzot jūtama pavasara smarža, sniegs ir nokūsis un no zemes jau izspraukušās arī pirmās sniegpulkstenītes, kas ir jau citas pasakas varones.



DAUDZ, LAIMĒS, SIEVIEŠU DIE NĀ!



Vispār mani reizēm apsveic draugi, arī mājās kāds atceras, tētis reizēm piezvana. Domāju, ka

Sievietes ir jā-sveic katru dienu, ziedus droši var pasniegt visām!

Mūsu ģimenē 8. martā nav svinības, taču tā ir īpaša diena, un, protams, ka es dāvinu ziedus

Mēs gan nemēģinām ģimenē veidot tradīcijas, bet cenšamies katru reizi darīt tā, lai tas būtu pārsteigums.

8. marta svētkiem jābūt oficiālai brīvdienai

Man liekas, ka šo dienu noteikti var nosvinēt ar skaistu koncertu, ir skaisti, jo ziedu nekad nevar būt par daudz.

Prieku noteikti sagādās kopīgi pavadītais laiks būtu jāsarūpē saldumus

Jāsveic arī mazās sievietes, kas vēl ir meitenes!



Sieviešu dienā ierasti ir ziedi - tulpes un narcises, hiacintes, rozes un orhidejas, ko vīrieši sarūpē sievietēm.

8. marts!



Fimo plastikas meistari pavasara noskaņās izveidojuši ne vien romantisku zemūdens pasaules jūras zvaigžņu kolekciju, bet arī darinājuši visai praktiskas lietas - saspaužu dekorīnus. Ar tādu saspaudīti atzīmēta lappuse mācību grāmatā vienmēr tiks ērti atvērta un iegaumēta. Pieaugušie arī var saspauzt savus svarīgos papīrus un labi atcerēties, kur tieši



Ziemas sniegu dārzā pamazām nomaina atkususi pelēcīga zeme, no kuras parādās traušļi, nedroši pirmie pavasara ziedi. Visiem zināmās pavasara puķes ir, piemēram, krokusi, narcises, tulpes un pavasara krokusi, hiacintes, pūmulas. Pašas par sevi tās ir vienkāršas, bet, no otras puses, - īpašas, jo tieši ar tām atnāk pavasaris un var būt drošs, ka ziemai beigas.

Arī „Zeimuļa” bērni gaida pavasari, tāpēc mēģina ar pašdarinātiem ziediem paātrināt tā tuvošanos. Pārejot uz vasaras laiku, pulksteņa rādītāji tika pagriezti stundu uz priekšu, tādējādi ne vien

PAVASARA ZIEDI

dienu, bet arī ļaujot uzziēdēt pirmajām sniegpulksteņtēm. Tagad aukstums jūtams tikai naktīs, ar katru dienu saules kļūst vairāk. No ziemas miera dabā mostas augi. Daži drošminieki jau ievāc kļavu sulas, savukārt bērzu sulas tecinātājiem arī laiks rosīties, jo pūmpuri jau gatavi augt un plaukt.

Tūlīt pēc atmodas sāk ziedēt lazdas. Dažreiz to nelielos ziediņus var pamanīt jau februāra nogalē. Nedaudz vēlāk saziedēs arī alkšņi. Tad vējš dāsni nesīs pa gaisu lazdu un alkšņu ziedputekšņus. Bet pēc vītoļiem un kārkliem pienāks arī pūpolu plaukšanas laiks!



"Zeimuļs" - galda spēle visai ģimenei un draugiem

ARPC «Zeimuļs» Rēzeknē uzsāka savu darbu kopš 2012.g. Šo 9 gadu laikā «Zeimuļa» pulciņos jaunas prasmes un zināšanas tika ieguvušī tūkstoši gan pilsētas, gan novada bērnu. Turklāt ar katru jaunu mācību gadu pusaudžiem un jauniešiem šīs iespējas – izvēlēties kādu sirdij tuvu pulciņu no vairāk nekā 80 bezmaksas izglītības programmām - pieaug.

«Zeimuļi» dažādu vecumu skolēniem ir iespēja dziedāt un dejot, spēlēt šahu un mācīties ģitāras akordus, fotografēt un filmēt klipus, savām rokām izšūt ko skaistu vai darināt oriģinālas dāvanas, pat gatavot gan vienkāršus, gan neierastus ēdienus, darināt LEGO robotus un startēt Latvijas mēroga sacensībās, iegūstot tur augstākās godalgas; plastikas meklējumos veidot no māla vai izmēģināt roku kokgriešanā, kā arī uzturēt savu sportisko formu treniņu zālē vai kopā ar draugiem uzspēlēt kādu spēli rotaļu istabā utt. Svarīgi, ka no mācību stundām brīvajos brīžos bērni ne vien saturīgi pavada brīvo laiku, bet arī izkopj savus talantus un radošo potenciālu, apgūst neizzināto, ar azartu piedalās konkursos, sacensībās, dažādās akcijās un svētkos.

Lai arī turpmāk ARPC «Zeimuļs» nezaudētu savu popularitāti un attīstītos vēl modernāks, šogad te tika radīta kāda jauna spēle visai ģimenei un draugiem. Tās tapšanas gaita izrādījās diezgan aizraujoša, jo šoreiz kopā sanāca ka bērni, tā skolotāji, lai, salikuši kopā visus spēkus un savu fantāziju, radītu iepazīšanās spēli, kas viesiem vai interesentiem ļautu izprast, kas īsti ir "Zeimuļs". Skolēni ar saviem darba vadītājiem izdomāja jautā-



jumus un uzdevumus spēles gaitai, plāvoja tās dizainu, savukārt «Tehniskās modeļošanas un kokapstrādes» pulciņa dalībnieki sava meistara vadībā izvirpoja metamos un spēles kauliņus. Liels paldies visiem, kas piedalījās idejas izstrādē un spēles radīšanā!

uztverama un saturiski piepildīta galda spēle ar metamajiem kauliņiem un veicamajiem uzdevumiem un otrajā variantā – grīdas spēle ar uzdevumiem un jautājumiem, ko izmēģināt varēs bērni kopā ar saviem biedriem, ARPC ģimenes vai viesi dažādu pasākumu un svētku laikā.

Sacenšoties minētajā galda spēlē, tās dalībnieki varēs uzzināt ne vien kādu jaunu faktu par «Zeimuļi», piemēram, kas tad īsti kādreiz atradās šī Centra vietā, kāds ir tā laukums, ko nozīmē ornamenti uz torņiem vai arī – kāds dzīvnieks mīt bērnu rotaļu laukumā, bet arī labāk iegaumēt, kādi īsti pulciņi atrodami ARPC, kādi jau tradicionāli pasākumi te mēž notiks un ko jaunu vēl ir izgudrojuši Rēzeknes radošākie bērni! Tiklīdz mūsu valstī tiks atcelti šobrīd esošie tikšanās ierobežojumi un būs atļauts brīvi sanākt vienkopos, visi interesenti tiks aicināti uz ARPC «Zeimuļs», lai ne vien kopā izprietos par pavasari un dalītos iespaidiem par mājsēdi, izklaidētos, bet arī, - lai uzspēlētu jauno galda spēli «Zeimuļs» un pārliectinātos, cik kurš ir veikls, apķērīgs un zinošs!

Bet līdz tam piedāvājam visiem piedalīties kādā KONKURSĀ, kur ir jāizstāsta, kā jūs pavadāt savu brīvo laiku kopā ar ģimeni. Fotogrāfijas un nelielu stāstījumu par to, ko īsti jūs darāt brīvajos brīžos, jāatsūta uz e-pastu: arpc@rezekne.lv vai jāpievieno komentāriem pie ziņas par konkursu Facebook lapā "Zeimuļs" @Zeimuļs. Trīs konkursa uzvarētāji iegūs dāvanā jau pieminēto jauno galda spēli «Zeimuļs» visai ģimenei un draugiem! Lai veicas!

Galda spēle "Zeimuļs" - ir klasiska, viegli



18.martā notika virtuālais bērnu un jauniešu tradicionālās kultūras apgūšanas programmas "Pulkā eimu, pulkā teku" stāstnieku konkurss "Anekdošu virpuļis" Ziemeļlatgales pusfināls. Konkurss veiksmīgi startēja labākie Rēzeknes ARPC "Zeimuļs" folkloras kopas "Vīteri" (sk. Sandra Stare) anekdošu stāstītāji, kuri ieguva 1. un 2. pakāpes diplomus. Par lielajiem un dižajiem anekdošu stāstniekiem kļuva: Madara Zeltiņa, Raimonds Prekulis, Roberts Zemzars, Matīss Ušpelis un Irbe Bārbala Kārklīņa.

BALVAS!



Jevgenija Kušča
ARPC "Zeimuļs" vadītāja
26441917
Eleonora Ivanova
Jaunatnes lietu speciāliste
26033202

Zigita Čaika
Interesīgu izglītības metodīķe
25661190
Dija Strode
Metodiskā palīdzība ar bērniem un ģimenēm
28375137

Inese Brivere
Interesīgu izglītības skolotāja
2672749

