

Vecākiem

*Pētījums: Latvijas
ģimenēs reti sarunājas
par digitālajām
aktivitātēm*

*Kā praktiski
mācīt bērnam
lasīt?*

*Bēdu
noliegšana*





FOTO: cdn.vox-cdn.com

Pētījums: Latvijas ģimenēs reti sarunājas par digitālajām aktivitātēm

Vecākiem informācija

Latvijas ģimenēs sarunas par digitālo vidi nav ierastas – tikai 20% vecāku mēdz interesēties par jauniešu dienas gaitām internetā, liecina „Samsung Skola nākotnei” veiktā aptauja*. Tikai vienā no piecām ģimenēm vecāki mēdz tautāt, ko jaunietis dienas laikā internetā jaunu iemācījies, interesantu izlasījis, par ko iesaistījies diskusijā, vai iepazīies ar kādu?

„Vecāki dažkārt neizprot un neiedziļinās digitālajā vidē, kurā ik dienu uzturas jaunieši. Savukārt regulāras, ieinteresētas un cieņpilnas komunikācijas trūkums noved pie nevajadzīgiem izaicinājumiem. Pētījumā teju trešdaļa Latvijas jauniešu saka, ka viņi būtu saskārušies ar mazāk problēmām, ja vecāki būtu snieguši lielāku atbalstu un vairāk mācījuši tieši interneta lietošanas sākuma posmā,” saka „Samsung Skola nākotnei” iniciatīvas vadītāja Baltijā Egle Tamelīte.

Tikai puse jauniešu atzīst, ka viņu ģimenē ir panākta vienošanās par interneta un viedtālruna lietošanas noteikumiem, turklāt ceturtajā daļā ģimeņu tie bija jāievēro tikai bērniem. Ģimenēs ir vienošanās, piemēram, ka viedtālrunim vienmēr jābūt uzlādētam (79%), sociālajos tīklos nedrīkst izvietot personīgu informāciju (70%), viedtālruni nedrīkst lietot maltītes (54%) vai ģimenes pasākumu (55%) laikā, internetā var pavadīt ierobežotu laiku (22%), ka viedtālrunis netiek izmantots pirms gulētiešanas (20%). Puse aptaujāto ir sodīti, atņemot viedtālruni vai ierobežojot interneta lietošanu (45%).

Tikai puse jauniešu atzīst, ka viņu ģimenē ir panākta vienošanās par interneta un viedtālruna lietošanas noteikumiem, turklāt ceturtajā daļā ģimeņu tie jāievēro tikai bērniem.

Lai arī daļa jauno cilvēku atzīst, ka vecāki būtiskāko par interneta un viedtālruna lietošanu ir stāstījuši, gana daudzi min tēmas, par kurām ģimenē nekad nav notikusi saruna, piemēram, kā aizsargāt tālruni pret vīrusiem (53%), kā izvērtēt internetā atrasto un lasīto informāciju (41%), kā meklēt informāciju (40%) vai kā rīkoties problēmsituācijās internetā vidē un kad lūgt palīdzību pieaugušajiem (33%).

„Patlaban sadarbība starp bērniem un viņu vecākiem interneta lietošanas jomā Latvijā vairāk ir vērsta uz savstarpēju kontroli un aizliegumiem, mazāk uz kopīgu un līdztiesīgu komunikāciju un problēmu risināšanu,” uzskata Latvijas Universitātes Izglītības, psiholoģijas un mākslas fakultātes profesore, Izglītības zinātņu un pedagoģiskās inovācijas nodaļas vadītāja **Zanda Rubene**. „Ģimenēs jāveicina cieņpilna komunikācija starp dažādu paaudžu interneta lietotājiem, pilnveidojot digitālo kultūru. Komunikācijā būtu jāpāriet no aizliegumiem un brīdinājumiem uz sadarbību un visiem ģimenes locekļiem saistošiem noteikumiem interneta izmantošanas jomā.”

„Ja ierīces ģimenē tiek lietotas droši un jēgpilni – tās palīdz ikdienā, darbam, izklaidei un saziņai ar draugiem –, tad varam runāt par labu digitālo veselību. Modernās tehnoloģijas ļauj justies labāk un sasniegt vairāk,” saka bērnu un pusaudžu psihoterapijas speciālists un projekta „Skolēna digitālais IQ” izglītojošo materiālu līdzautors **Nīls Sakss Konstantinovs**, papildinot: „Par apdraudētu digitālo veselību liecina ar ierīču lietošanu saistīti strīdi ģimenē, pārmērīga aizraušanās ar datorspēlēm vai sociālajiem tīkliem vai citas problēmas virtuālajā vidē. Tad ierīces vairs nepalīdz, bet rada grūtības vai sniedz aizmiršanas. Šādā gadījumā vērts padomāt, kā uzlabot ģimenes digitālo veselību. Līdzīgi kā ar fizisko veselību, par digitālo veselību vislabāk parūpēties laikus, ieviešot veselīgus paradumus.”

Projekta „Skolēna digitālais IQ” jaunajā sezonā runājam par digitālo kultūru ģimenē – komunikāciju un sadarbību digitālo jautājumu risināšanā, uzsverot, cik būtiski ir ģimenē savstarpēji runāt ne tikai par norisēm bezsaistē, bet arī par piedzīvoto tiešsaistē,” saka **E. Tamelīte**. „Programmas ietvaros šogad esam izstrādājuši testu „Ģimenes digitālās veselības termometrs”, ar kura palīdzību iespējams noteikt ģimenes digitālās kultūras līmeni, izveidojuši vadlīnijas vecākiem, kas palīdzēs gūt ieskatu, kā par digitālās vides jautājumiem sazināties ar bērniem un jauniešiem. Ir tapuši videopadomi visai ģimenei un plānotas klātienē lekcijas Latvijas reģionu skolās. Aicinām saturu izmantot gan vecākus, gan arī skolotājus un, protams, jauniešus.”

Izglītības un zinātnes ministre **Ilga Šuplinska** saka: „Digitālā vide ir kļuvusi par mūsu ikdienas nozīmīgu un neatņemamu sastāvdaļu, un mūsu uzdevums ir pieaugt prasmēs lietderīgi un gudri lietot 21. gadsimta tehnoloģijas. Bērniem, kuru dzīvē digitālie rīki ieņems arvien lielāku lomu, ir jāmacās tos jēgpilni izmantot. Tas nereti jāmacās arī viņu vecākiem. Svarīgi ir atrast un saglabāt līdzsvaru starp digitālo pasauli un īsto dzīvi – cilvēciskām attiecībām, priekiem un bēdām, dzīvām sarunām un draudzīgiem rokasspiedieniem.”

Aicina noslēgt ģimenes digitālās veselības vienošanos

Ar sabiedrībā zināmu ģimeņu izaicinājumu tiek aizsākta kampaņa, aicinot ģimenes sākt sarunu par digitālo dzīvi, vienošies par ģimenes locekļiem pieņemamiem noteikumiem un slēgt mutvārdu vai rakstveida vienošanos. Projekta vēstnešu – televīzijas un radio raidījumu vadītājas **Baibas Sīpenieces-Gavares**, ārstes **Katrīnas Puriņas-Libertes** un mūziķa **Anša Klintsona** – ģimenes pasākumā noslēdza katrs savu vienošanos un mēneša laikā dalīsies ar to, kā viņiem sokas ar noteikumu ievērošanu.

Lai veicinātu sarunas par digitālajiem noteikumiem Latvijas ģimenēs, ir izsludināts konkurss „Ģimenes digitālā veselība”, kura ietvaros bērni un vecāki tiek aicināti panākt savstarpēju vienošanos par digitālo ierīču drošu un atbildīgu lietošanu, iesniegt parakstītā dokumenta attēlu timeklvietnē www.skolanakotnei.lv un piedalīties balvu izlozē. Konkurssā var piedalīties ģimenes, kas sastāv vismaz no viena 1.–12. klases skolēna vai profesionālās skolas audzēkņa un viena viņa likumiskā pārstāvja.

Bērnu un pusaudžu psihoterapeits Nīls Sakss Konstantinovs: „Par apdraudētu digitālo veselību liecina ar ierīču lietošanu saistīti strīdi ģimenē, pārmērīga aizraušanās ar datorspēlēm vai sociālajiem tīkliem vai citas problēmas virtuālajā vidē. Tad ierīces vairs nepalīdz, bet rada grūtības vai sniedz aizmiršanas.”

* Aptauju veica „Samsung Skola nākotnei” sadarbībā ar „Mindscan” 2019. gada jūnijā un jūlijā, aptaujājot 500 respondentu vecumā no 14 līdz 18 gadiem.

Faktu lapa

„Samsung Skola nākotnei” programmas
„Skolēna digitālais IQ 2019” aptauja*



1

Tikai puse (51%) jauniešu atzīst, ka viņu ģimenē ir panākta vienošanās par interneta un viedtālruna lietošanas noteikumiem, turklāt 25% ģimeņu noteikumi jāievēro tikai bērniem, bet tie neattiecas uz vecākiem. 15% jauniešu nesaprot, kāpēc jebkādi ierobežojumi vai noteikumi interneta lietošanā vispār būtu nepieciešami.

2

Noteikumi, kas ir paredzēti daļā ģimeņu:

- jaunieša viedtālrunim vienmēr jābūt uzlādētam un viņam – sasniedzamam vecākiem (79%);
- sociālajos tīklos nedrīkst izvietot personīgu informāciju – atrašanās vietu, tālruni u. c. (70%);
- sociālajos tīklos nedrīkst nesaskaņojot publicēt ģimenes locekļu foto (62%);
- jauniešiem nedrīkst viedtālrunī izmantot maksas saturu (57%);
- sociālajos tīklos nedrīkst publicēt mazāko brāļu vai māsu bildes (56%);
- viedtālruni nedrīkst izmantot maltītes laikā (54%);
- viedtālruni nedrīkst izmantot ģimenes pasākumu laikā, piemēram, Ziemassvētkos, (55%);
- mājās ir vietas, kur neizmanto viedtālrunus (internetu), piemēram, pie ēdamgalda (47%);
- viedtālruni nedrīkst izmantot vannā vai tualetē (44%);
- jauniešiem ir ierobežots laiks, ko drīkst pavadīt internetā (22%);
- jauniešiem pa nakti ir jāizslēdz viedtālrunis (21%);
- jauniešiem ir noteikti ierobežojumi, kuras aplikācijas un tīmekļvietnes drīkst izmantot un apmeklēt (20%);
- viedtālruni nedrīkst izmantot pirms gulētiešanas (20%).

Interesanti, ka zēniem biežāk nekā meitenēm ir dienas limits interneta lietošanā (puīšiem – 26%; meitenēm – 15%). **Reģionos dzīvojošajiem jauniešiem noteikumi ir stingrāki nekā vidzemes reģionos:** tālruni aizliegts lietot maltītes laikā Rīgā – 50%, Latgalē – 58%, Zemgalē – 60%, savukārt vannā vai tualetē Rīgā – 37%, Latgalē – 49%, Vidzemē – 50%.

Vairāk nekā trešdaļa jauniešu (39%) nav pārliecināti, ka citi ģimenes locekļi nublicēs sociālajos tīklos jaunieša foto bez viņa piekrišanas.

Teju pusi (45%) vecāki ir sodījuši, atņemot viedtālruni vai samazinot laiku internetā.

4

Cik informēti viens par otra digitālajām aktivitātēm ir jaunieši un viņu vecāki?

Vecāki zina:

- * vairumu no jaunieša sociālo tīklu draugiem (58%);
- * kuras tīmekļvietnes jauniešiem apmeklē (62%);
- * kuras aplikācijas jauniešiem lieto (66%);
- * jaunieša sociālo profilu paroles (10%).

Vecāki pārbauda jaunieša:

- * izziņas un saraksti mīklāsziņas rīkos (9%);
- * sociālo tīklu profilus (14%);
- * tīmekļvietnes, kuras jauniešiem skatīties (8%).

Jauniešiem zina:

- * vairumu no savu vecāku sociālo tīklu draugiem (58%);
- * kuras tīmekļvietnes parasti apmeklē vecāki (72%);
- * kuras aplikācijas lieto vecāki (84%);
- * savu vecāku sociālo tīklu paroles (32%).

Jauniešiem mēdz caurskatīt savu vecāku viedtālrunus – mīklāsziņas sarakstes, izziņas, sociālo tīklu profilus, ja tādi ir (27%).



5

Tikai 11% vecāku izmanto vecāku kontroles rīkus (aplikācijas vai programmas, kas ļauj sekot jaunieša atrašanās vietai tiešsaistes režīmā), lai sekotu jaunieša gaitām.

6

Par digitālo vidi sarunas nav ierastas: tikai 20% vecāku mēdz jautāt jauniešiem, kā viņiem veicies dienas gaitās internetā – ko jaunu iemācījušies, interesantu uzzinājuši vai ieguvuši jaunus draugus? Jaunieši uzskata, ka paši ir naskāki uz sarunām un biežāk jautā vecākiem, kā viņiem dienas laikā interneta komunikācijā ir veicies (29%).

7

Tikai aptuveni puse (56%) jauno cilvēku atzīst, ka ģimenē tiek pavadīts kopīgs laiks internetā, piemēram, kopā meklējot informāciju, plānojot ceļojumu vai lasot interesējošu rakstu. Retāk laiku kopā ar vecākiem internetā pavada Rīgas un Pierīgas rajona jaunieši.

9

Teju trešdaļa (28%) jauniešu uzskata: ja vecāki būtu viņiem snieguši lielāku atbalstu un vairāk mācījuši tieši interneta lietošanas sākuma posmā, viņi būtu saskārušies ar mazāk problēmām. Jo īpaši to uzsvēruši Latgales (36%) un Kurzemes (37%) jaunieši.

10

Vairums jauniešu sagaida no vecākiem uzticēšanos (36%) un uz sadarbību vērstu attieksmi (27%), tikai 12% – pasīvu attieksmi (lai neizspiegtu digitālās gaitas un liek mierā). Interesanti, ka līdz ar pieaugšanu jaunieši arvien vairāk novērtē sadarbību ar vecākiem (14 gadu veci jaunieši – 23%, 17 gadu veci jaunieši – 31%) un pretēji – sarūk gaidas pēc pasīvas attieksmes (14 gadu veci jaunieši – 19%, 17 gadu veci jaunieši – 8%).

8

7 lietas, ko jaunieši nožēlo no agrākā vecumā darītā digitālajā vidē:

- 1) dalīšanos ar pārāk daudz foto (40%);
- 2) rupju vai agresīvu uzvedību (35%);
- 3) **problēmu risināšanu vienatnē, neiesaistot pieaugušos (22%);**
- 4) kāda izsmiešanu vai apvainošanu kopējā saziņas grupā (20%);
- 5) dalīšanos ar pārāk personīgiem vai atklātiem foto (19%);
- 6) uzticēšanos svešam cilvēkam, kas vēlāk pievīlis (19%);
- 7) dalīšanos ar pārāk personīgu informāciju (18%).

Tikai trešdaļa (36%) aptaujāto jauniešu neko no darītā nenožēlo. Jaunietes vairāk nožēlo dalīšanos ar pārāk daudz foto – 46% (puiši – 32%), savukārt jaunieši – rupju vai agresīvu uzvedību 46% (meitenes – 27%). Meitenes biežāk nekā zēni atzīst, ka būtu vajadzējis iesaistīt problēmu risināšanā vecākus (meitenes – 24%; zēni – 19%).

11

85% jauniešu atzīst, ka viņiem būtu ko mācīties no saviem vecākiem digitālajā vidē. Piemēram, 18% labprāt apgūtu drošu interneta lietošanu, 15% – dzīvi bez interneta, 11% – etiķeti internetā, 7% – spēju paredzēt un izvērtēt situācijas.

12

Aptuveni trešdaļa jauniešu uzskata, ka vecāki viņiem nerāda labu priekšzīmi interneta lietošanā (31%). Trešdaļai jauniešu ir bijis kaus par vecāku rīcību sociālajos tīklos: 34% – par vecāku komentāru viņa sociālo tīklu profilā; 24% – par vecāku aktivitāti sociālajos tīklos (komentārs, „like”, „share”).



FOTO: www.ttuhub.net



FOTO: amp.firstfiveyears.org.au

Kā praktiski mācīt bērnam lasīt?

Artis Žeigurs, bērnu ārsts

<http://www.bernuarsts.lv>

Turpinājums no iepriekšējā numura.

Jums būs vajadzīgs ērts mācību palīgīdzeklis – dators, kas jums jau ir. Vairums instrukciju sākas ar piebildi, ka tikai precīza tās ievērošana dos rezultātus. Lasītmācība ir pilnīgi cits gadījums. Lai kā jūs arī mācīsiet bērnu, rezultāti noteikti būs labāki nekā tad, ja jūs viņu nemācīsiet nemaz. Šī ir starp tām retajām jomām, kur jūs būsiat ieguvēji, lai cik maz arī pūlēsiaties. Ja jūs to paturēsiet prātā un rīkosieties gudri, gan jums, gan bērnam mācības sagādās prieku un tuvības sajūtu.

Kādā vecumā sākt?

Ja gribat panākt maksimālu rezultātu ar minimāliem pūliņiem, sāciet triju gadu vecumā. Ja gribat sev nodarbošanos, varat sākt jau pēc gada vecuma. Tad pirmos vārdus, ko bērns mācēs izrunāt, viņš mācēs arī izlasīt. Un abas šīs spējas nāks vienlīdz viegli.

Lai mazs bērns spētu labi uztvert vārdus, tiem ir jābūt pietiekami lieliem. Datora fonta izmēru ņemiet vislielāko. Bērna redzei pierodot un attīstoties, burtu izmērs pakāpeniski jāsamazina.

Kāpēc šī metode neiesaka sākt ar alfabētu?

Tādēļ, ka mācīties vislabāk veicas, ja sāk ar jau zināmo. Trīs gadus vecam bērnam ir grūti iedomāties kaut ko neizprotamāku kā burtu A. Lasīt savirknētus burtus ir grūti, jo neviens vēl burtu A vai B nav ne ēdis, ne arī noķēris vai valkājis. Bērns saprot, ka var apēst apelsīnu, noķert bumbu, valkāt bikses. Burti, kas veido vārdu „bumba”, ir abstrakti, bet bumba ir bērnam pazīstams, konkrēts, ar jautru izklaidi saistīts priekšmets, tādēļ vārdu „bumba” viņam iemācīties ir vieglāk un sagādā vairāk prieka nekā burtu B. Vārds, nevis burts vai zilbe ir valodas pamatvienība. Pat lielam bērnam jāpāreja no bez izpratnes nolasītām zilbēm līdz teksta uztverei.

Burti, kas veido vārdu „bumba”, ir abstrakti, bet bumba ir bērnam pazīstams, konkrēts, ar jautru izkļaidi saistīts priekšmets, tādēļ vārdu „bumba” viņam iemācīties ir vieglāk un sagādā vairāk prieka nekā burtu B.

Pirmais solis ir iemācīt lasīt vārdus, kas apzīmē bērnam mīļas un pazīstamas lietas.

Tuvākie ģimenes locekļi, garšīgi ēdieni, iemīļotas rotaļlietas. Grūti dot sarakstu, katram bērnam tas būs kaut kas personisks un atšķirīgs.

Parādiet ekrāna vidū uzrakstīto vārdu „mamma” un sakiet: „Te rakstīts – mamma.” Neko citu nesakiet. Vārdu rādiet pāris sekunžu. Tālāk rādiet vārdu „tētis” un sakiet: „Te rakstīts – tētis.” Parādiet vēl trīs citus vārdus. Ietveriet bērna vārdu un citus svarīgus vārdus. Neprasiet, lai bērns atkārto.

Bērns uztver vārda attēlu kopumā, tā, kā jūs uztverat neparastu piktogrammu.

Izvairieties vienu pēc otra rādīt vārdus, kas sākas ar vienu un to pašu burtu. Bērnam tie var sākt likties līdzīgi, un viņš var tos jaukt. Bērni, kuri jau prot alfabētu, kļūdās biežāk, jo, ieraugot pazīstamu burtu, bērns pārstāj uztvert vārdu, bet priecīgi iesauca, ka viņš šo burtu zina.

Ja vārds būs izvēlēts interesants, viņš to ar prieku aplūkos un bez piepūles iegaumēs. Pēc piektā vārda cieši apskaujiet bērnu, samīļojiet un izrādiet savu prieku un mīlestību.

Nerādiet vairāk par pieciem vārdiem vienā reizē. Starplaikam līdz nākamajiem pieciem jaunajiem vārdiem ir jābūt vismaz pusstundu garam, lai vārdi paspēj iegulties ilglaicīgajā atmiņā. Tas kopumā jums paņems pāris minūšu un bērnam tikpat. Nav runas par pārpūli vai zaudētu bērību.

Ja bērns ir pirmsskolēns, pajautājiet, kādus vārdus viņš gribētu iemācīties lasīt. Ja gribat, lai bērns reizē mācītos arī rakstīt, tad zem jūsu rakstītā vārda ļaujiet viņam sameklēt atbilstošos burtus uz klaviatūras un pašam pēc parauga uzdrukāt vārdu vēlreiz. Vienlaikus lasīšana un rakstīšana atvieglo lasītmācīšanos. Turklāt, meklējot burtus, bērns tos bez piepūles iegaumē, kas ir svarīgi skolēnam, jo skolā viņam burti būs jāpazīst. Pēc tam kopīgi sameklējiet un noskatieties filmiņu par šo vārdu.

Mācot vārdus no galvas, otrajā dienā parādiet iepriekšējās dienas vārdus un pēc pauzes pievienojiet vēl piecus jaunus vārdus. Tie varētu būt labi zināmi vārdi, kas attiecas uz bērnu.

Piemēram, roka, kāja, galva, vēders, mugura vai citi. Neprasiet, lai bērns kaut ko atkārto. Arī šos vārdus, ja bērnam ir interese, dienas laikā varat parādīt vēlreiz. Kopā jūs rādīsiet 10 vārdus – piecus no iepriekšējās dienas un piecus jaunus – ar vismaz pusstundas starplaiku. Katra seansa beigās apgalvojiet, ka bērns ir ļoti gudrs un jūs ļoti iepriecina. Samīļojiet bērnu, izrādiet, ka jūs viņu mīlat un ar viņu lepojaties.

Bērns jābaro ar jaunām zināšanām tādā tempā, kādu nosaka viņa izsalkums. Tas izsaka visu.

Bērni mācās zibenīgi, un, ja jūs viņiem jaunus vārdus rādīsiet biežāk nekā divas reizes dienā, bērnam apniks. Ja vārdus rādīsiet ilgāk nekā trīs sekundes, bērnam zudīs interese.

Vārdiem ir jānosauca bērnam zināmas lietas. Rādot pārāk daudz nesaprotamu vārdu, interese un uzmanība zūdīs.

Paļaujieties uz savu intuīciju. Parasti vecāki spēj noteikt sava bērna zināšanas, tās bieži nepārbaudot. Ja jūs bērnam pārāk bieži jautāsi vienu un to pašu, viņš sāks jums atbildēt nepareizi, jo tas var izrādīties jautrāk un interesantāk. Ignorējiet nepareizas atbildes, bet izrādiet prieku par pareizajām.

reizēm prasa vairākus mēnešus. Tikpat laika paiet, lai mazam bērnam iemācītu lasīt vārdus, bet priekšrocība ir tā, ka bērns uzreiz saprot izlasīto, tāpēc lasa labprātāk, jo teksts uzreiz ar bērnu runā. Alfabētu un zilbes varēsiet mācīt tad, kad bērns būs izlasījis savu pirmo grāmatiņu un tas viņam liksies daudz saprotamāks un vieglāk apgūstams.

Iegaumējot, kā izskatās vārds „apelsīns” vai „bumba”, bērns apgūst pašu grūtāko posmu lasītmācībā. Viņš ievingrina savus redzes ceļus un smadzenes atšķirt vienu rakstītu simbolu no cita. Viņš viegli apgūst vienu no vissarežģītākajām abstrakcijām, ar kuru dzīvē sastopas, – viņš spēj lasīt un saprast vārdus. Šādi mācīts bērns lasa un izlasīto saprot ātrāk.



FOTO: cff2.earth.com

Trešajā dienā pievienojiet trešo piecu vārdu komplektu. Tie varētu būt vārdi, kas nosauc bērna lietas, apkārtējo vidi un darbības. Piemēram, gulta, krēsls, galds, grīda, durvis utt. – bērnam tuvs un saprotamus vārdus pēc jūsu izvēles.

Darbības vārdus varat ilustrēt, izpildot kustību. Parādiet vārdu un sakiet: „Te rakstīti – lec.” Un parādiet, kā jūs lecat, guļat, sēžat utt. Tas bērnam patiks un labi paliks atmiņā.

Nu jūs savam bērnam jau rādi 15 vārdu dienu, kas kopumā jums paņem mazāk par 10 minūtēm. Atkārtoti rādi šos vārdus četras, piecas, sešas dienas.

Septītajā dienā varat dot viņam iespēju parādīt savas zināšanas. Ja esat noturējušies nepārbaudījuši bērnu, iespējams, viņš pats jums savu prasmi parādīs, pirms jums nosaucot kādu vārdu. Bet tas nav jūsu mērķis.

Pārbaudiet zināšanas ne biežāk kā reizi nedēļā un tikai tad, ja bērns to vēlas.

Kad pirmie 15 vārdi ir iemācīti, māciet nākamos. Turpmāk vārdi tiek mainīti šādi: vārdu, kas ir rādīts vismaz piecas dienas, ja jums šķiet, ka bērns to ir iemācījies, var aizvietot ar jaunu. Bērns katru dienu mācīsies 15 vārdu, trīs reizēs sadalītus pa pieci, un daļa no tiem būs jaunie.

Bērni, kuri ir jaunāki par diviem gadiem, iespējams, neprātis izrunāt visus vārdus, ko jūs viņiem mācīsiet. Viņi daudzus vārdus vispirms iemācīsies lasīt. Būtībā bērns mācās jaunu valodu un gluži kā pieaugušais, kurš apgūst svešvalodu, spēj lasīt vārdu, pirms prot to izrunāt. Bērns var nespēt izrunāt savu vārdu, bet viņš spēj pazīt savu vārdu, ja rādīsiet viņam to bieži. Tas, ka bērns ir par jaunu vārdu izrunāšanai vai arī nevēlas to darīt, nenozīmē, ka viņa vārdu krājums un spēja tos izlasīt un saprast nepalielinās. Valoda ir un paliek valoda neatkarīgi no tā, vai tā tiek lasīta vai dzirdēta.

Grūtības te sagādā vienīgi zināšanu pārbaude. Jūs varat izmantot netiešas metodes, piemēram, atnes man, kopīgi paspēlēsīm, un rādi vārdu „bumba”.

Īpašvārdus rakstiet ar lielo burtu, bet bērna uzmanību tam īpaši nepievērsiet. Viņš arī parasti neko nejautā.

Nerādiel vairāk par pieciem vārdiem vienā reizē. Starplaiķam līdz nākamajiem pieciem jaunajiem vārdiem ir jābūt vismaz pusstundu garam, lai vārdi paspēj iegulties ilglaicīgajā atmiņā. Tas kopumā jums paņems pāris minūšu un bērnam tikpat. Nav runas par pārpūli vai zaudētu bērnību.

Lasītmācīšanās procesā ir trīs izteiktas izpratnes stadijas. Veicis katru no tām, bērns būs sajūsmināts.

Pirmo prieku viņam sagādā atklājums, ka vārdiem ir nozīme. Bērnam tas šķiet kā izprasts noslēpums, kas zināms tikai viņam un pieaugušajiem. Jūs bērnam palīdzēsiet saprast, ja pēc nepazīstama vārda parādīsiet tā priekšmeta attēlu, ko vārds nozīmē, vai parādīsiet, kur priekšmets mājās atrodas un pastāstīsiet, kā to lieto. Ja bērns uzzīmē kādu lietu, zīmējumu parakstiet un vārdu iekļaujiet lasāmo vārdu sarakstā. Mājas lietām un mēbelēm piestipriniet izdrukātus nosaukumus. Rakstiet bērnam patīkamas norādes. Piemēram, ja gribi ābolu, meklē to zem, un parādiel vārdu „spilvens”.

Nākamais atklājums – vārdus lasot var savienot, tad tie nozīmē ko vairāk nekā atsevišķi vārdi. Arī tas šķiet brīnišķīgi, un jūs varat bērnam rakstīt garākas zīmītes.

Beidzot – pēkšņi un negaidīti bērns atklāj lielo noslēpumu – grāmata viņam stāsta stāstu, viņam vienam. Visbiežāk tas nāk jau ar otro vai trešo grāmatu. Un tad bērns vairs nav valdāms. Viņš kļūst par aizrautīgu lasītāju. Viņš aptver, ka zināmie vārdi pār-

kārtoti izsaka katrreiz citu domu. Lai kaut ko izlasītu, vairs nav jāmacās gatavi vārdu komplekti. Un cik lielisks ir šis atklājums – pēc bērna vēlmes viņam ik mirkli par sarunu biedru var kļūt kāds gudrs un interesants pieaugušais – jāpaņem tikai cita grāmata!

Kad bērns prot lasīt apmēram 50 atsevišķu vārdu, ir laiks viņu gatavot teikumu lasīšanai. Bērns apgūs, kā atsevišķi vārdi, savirknēti teikumā, izsaka sarežģītāku domu.

Turpinājums nākamajā numurā.



FOTO: [imgix.bustle.com](https://www.gettyimages.com/detail/photo/young-boy-holding-tablet)



FOTO: healthbeat.spectrumhealth.org

Bēdu noliegšana

Asijata Maija Zeļenko,

psiholoģe

Daudzās kultūrās, tai skaitā Rietumu, nav pieņemts pabeigt situācijas jeb atrisināt tās arī emocionālā līmenī. Līdz ar to gandrīz jebkura situācija var iestrēgt emocionālā blokā. Ir pieņemts noslēgties. Līdz ar to cilvēks kļūst arvien nepieejamāks pārdzīvojumiem. Taču pārdzīvojumi ir tas, kas padara mūs dzīvus. Bet būt dzīvam nozīmē būt atvērtam dažādām emocijām – gan pozitīvām, gan negatīvām. Kad cilvēks atsakās just kādu no emocijām, viņš vairs nevar pilnvērtīgi izjust arī citas. Tāpēc ir svarīgi atcerēties, ka nepatīkamās emocijas kādreiz beigsies. Bēdāšanās beigsies, un atkal varēs just visas pārējās emocijas. Šoreiz runāsim par bēdām, kad bērns ir piedzīvojis zaudējumu – kādas nozīmīgas būtnes nāvi vai arī šķiršanos no kāda cilvēka. Jo bēdāšanās ir svarīga. Tā ļauj cilvēkam pabeigt to, kas netika izdzīvots ar būtņi, kura ir aizgājusi.

Zaudējums ir diezgan plašs jēdziens. Tas iekļauj ne tikai nāvi, bet arī citus skumjus nozīmīgus notikumus. Piemēram, šķiršanos, smagas traumas iegūšanu, darba vai mantas zaudēšanu, pārvākšanos un pat cerību sagraušanu. Kopīgais šīm situācijām ir tas, ka ar tām ir grūti samierināties un tās neizbēgami maina dzīvi.

Vecāki bieži ignorē bērna jūtas, izliekoties, ka fakts, kāpēc bērns jūtas bēdīgs, īstenībā nav noticis – nāve nav notikusi. Piemēram, bruņurupucis aizgāja, sunītis saslīma, viņu aizveda uz slimnīcu, tētīm ir cits darbs, viņš pārvācās uz citu dzīvesvietu, vecmāmiņa aizbrauca u. tml. Bet bērns var pavaicāt, kāpēc aizgāja bruņurupucis, un var domāt, ka viņš par to slikti rūpējās, tādējādi izveidojot labu augsni tam, ka pieaugušā vecumā viņu pametīs tie cilvēki, ar kuriem viņš centīsies veidot attiecības. Ja sunītis saslīma, bērns vēlēšies apmeklēt suni un pēc tam brīnīsies, kāpēc pie suņa nedrīkst iet, un domās, ka slimnīca ir tāda vieta, no kurienes neatgriežas. Kāpēc tētis ir nomainījis darbu? Vai es šajā ģimenē biju par daudz? Ja tētis pārvācās, kāpēc viņš nedod par sevi

nekādu ziņu? Vai es esmu kaut ko viņam nodarījis? Vai viņš mani vairs nemīl? To pārdzīvot bērnam ir daudz grūtāk nekā fakti, ka tētis vairs nav dzīvs. Vecmāmiņa droši vien aizbrauca, jo es nebiju paklausīgs. Es nodarīju viņai pāri, viņai sāp, un es esmu vainīgs.

Pārtrauktu bēdāšanos var salīdzināt ar aizsprostotu upes posmu. Bet straumei jātek. Kad to aizsprosto, ūdens sāk duļķoties, un veidojas purvs. Dzīvē, lai kaut kas notiktu, jābūt kustības iespējai. Straumei jābūt tekošai. Kad tiek piedzīvots zaudējums, kaut kas neatgriežami mainās, realitāte kļūst cita. Pie tā ir jāpierod. Un tas prasa laiku. Tas nenotiek vienā brīdī. Un cilvēkam ir jādod sev šis laiks. Bet bieži cilvēks to nedara.

Bēdāšanās pieci posmi:

1. **Bēdu noliegšana.** Sākumā cilvēks nevar pieņemt, nevar samierināties ar notikušo – viņš noliedz zaudējuma faktu.
2. **Dusmas.** Pēc tam iestājas dusmas, kurās cilvēks cenšas atrast vainīgo, nereti vaino arī sevi.
3. **Kaulēšanās.** Vēlāk cilvēks sāk kaulēties ar dzīvi, cenšoties gan izpirkt savu (bieži izdomāto) vainu, gan „atlīdzināt” nozaudētajam, piemēram, nolemjot turpināt to, ko ir iesācis mirušais.
4. **Nomāktība.** Tad seko nomāktības laiks, kad cilvēks nokļūst depresīvā stāvoklī.
5. **Pieņemšana.** Bēdāšanās beidzas ar pieņemšanu, kad tiek apjēgts, ka dzīve ir mainījusies uz visiem laikiem – jāmācās dzīvot citādi. Piemēram, bez tā cilvēka, kurš daudz nozīmēja un tika mīlēts.

Bēdāšanās palīdz cilvēkam pabeigt nepabeigtas lietas. Bēdāšanos nemēdz būt tikai ļoti apzinātam cilvēkam. Es zinu notikumu, kad cilvēkam sēru periods nebija ilgāks par dažām dienām. Tas ir viens no maniem pasniedzējiem, kurš, protams, zina, ka neizrunātas lietas starp cilvēkiem nav jāatstāj. Kad viņa mātei diagnosticēja vēzi, audzējs bija jau pēdējā stadijā, neoperējams. Visi zināja, kas notiks – sieviete drīz aizies viņšaulē. Un, tā kā līdz tam vēl bija atlicis kāds laiks, mans pasniedzējs veltīja sarunām ar māti daudz laika. Tika izrunāts itin viss. Viņam nepalika nekādu neskaidrību mātes ziņā, un viņai arī. Pēc viņas nāves tam cilvēkam nebija vainas vai kauna sajūtas, kas galvenokārt arī bojā cilvēku savstarpējās attiecības. Nebija nepabeigtu tēmu, kuru dēļ cilvēki neprot īsti pieņemt nāves faktu. Protams, ka cilvēks pierada pie jaunās dzīves vairākus mēnešus, bet viņš nejuta tās graužošās sāpes un to izmisīgo agresiju, kuru izjūt vairākums cilvēku līdzīgās situācijās.

Bēdīgā bērņā, tāpat kā jebkurā citā bēdu pārņemtā cilvēkā, vajag klausīties bez vērtēšanas.

Jums nav jābūt viedoklim, cik pareizs vai nepareizs, mulķīgs vai prātīgs ir bēdīgā cilvēka teiktais. Precīzāk sakot, jūs varat domāt, ko vien gribat. Galvenais, nesakiet to cilvēkam. Jūsu bērnam nedraud IQ pazemināšanās un karjeras neizdošanās, ja viņš runā, jūsuprāt, ne pārāk gudras lietas. Esiet klāt! Dodiet bērnam iespēju būt uzklauskāms un justies pieņemtam un mīlētam! Ja viņa jūtas (un domas) tiek respektētas, tad arī viņš nejūtas lieks, nepareizs.

Jūsu domas vai droša zināšana, ka laiks visu ārstē un ka sāpes ar laiku samazināsies, šajā brīdī nepalīdz. Šī informācija tikai tiks bērnam justies, ka ir „jāpastedzas”, taču tieši tagad sāp tā, ka šis mierinājums nav vērtīgs. Jūs taču to zināt no savas pieredzes.

Vispār uzvedības formula šeit ir visai vienkārša. Pirms darīt to, ko „parasti dara visi”, tai skaitā attiecībā uz jums, pajautājiet sev: „Vai man tas tiešām palīdz?” Un, kad jūs pavisam godīgi atbildēsiet sev, ka „tas pāries un ar laiku būs vieglāk”, „tā gadās, visi... mirst” un „turies” tikai nonievā jūsu ciešanas un palielina jūsu sāpes, tad atsakieties darīt to attiecībā uz savu bērnu.

Bet kas tad tālāk? Atzīstieties sev, ka jūs esat bezspēcīgi šajā situācijā. Nu un? Esiet blakus! Ar savu cilvēcisko siltumu, bet ne ar uzbāzīgumu un cenšanos palīdzēt. Nepalīdzēsiet vis! Pieņemiet to! Jūs nemainīsiet faktus, bet jūs varat dot bērnam sajūtu, ka viņš nav viens, ka dzīve turpinās un viņš ir laipni gaidīts tās procesā jebkurā brīdī, kad būs spējīgs.



FOTO: arydigital.tv

Esiet blakus! Ar savu cilvēcisko siltumu, bet ne ar uzbāzīgumu un cenšanos palīdzēt. Jūs nemainīsiet faktus, bet jūs varat dot bērnam sajūtu, ka viņš nav viens, ka dzīve turpinās un viņš ir laipni gaidīts tās procesā jebkurā brīdī, kad būs spējīgs.

Līdz zināmam mēram bērns par sevi parūpēsies pats un piedāvās jums tās sarunas tēmas, kuras viņam ir svarīgas dotajā brīdī.

Taču jūsu uzdevums ir neļaut bērnam tikt līdz aplamiem secinājumiem. Bērnam piemīt maģiska domāšana, un bērns ir spējīgs sasaistīt visas nelaimes ar savu izdomāto lomu tajās. Jūs varat paglābt bērnu tur, kur viņš vēl nav paspējis pārliecināt sevi, ka zaudējums ir saistīts ar viņa slikto uzvedību, nepareizajām domām vai to, ka miris cilvēks pārstāja viņu mīlēt un tāpēc nomira.

Protams, bērns pārtrauks demonstrēt bēdāšanās pazīmes, ja jūs uzstāsi. Bet jāatceras, ka pat tad, kad bērnam atņem tiesības bēdāties, bēdāšanās enerģija nekur nepazūd. Ja tai neļauj darboties atklāti, tā darbosies slēgti, tādējādi pārvēršoties par uzvedības traucējumiem vai slimību. Enerģija ir, to nevar apstādināt, to var vērst uz labāko.

Kad vecāki liek bērnam pārtraukt raudāt, viņi rūpējas par sevi, nevis par bērnu. Jo raudošam bērnam ir jāpievērš uzmanība.

Mēs mudinām bērnu pārstāt raudāt nevis tāpēc, ka mums viņa ir žēl, bet tāpēc, ka ir slinkums pievērst nesavtīgu, nenormētu laikā uzmanību. Raudāšana ir process – tai jānorit. Tāpat kā pieaugušam cilvēkam nepietiks paskatīties uz maltīti, lai justos paēdis. Jūtot izsalkumu, cilvēkam tomēr jāapēd pusdienas, ko viņš redz. Tāpat ir ar bērnu, kurš jau ir sācis raudāt – raudāšanai jānorit. Vecāki, kuri draud savam bērnam: „Tūlīt izbeidz raudāt!”, ļoti stipri kaitē saviem bērniem. Arī maiga prasīšana pārstāt raudāt, jo „tas tā mēdz būt, tas nav nekas traks”, ir bērna autentiskuma noliegšana. Vecāki saprot, ka, bērnam raudot, jābūt ar viņu kopā, jāvelta viņam uzmanība, jāpavada ar viņu laiks un jāpieņem/jāciena viņa ciešanas. Lai to nedarītu, ir vieglāk vai nu uzblāut bērnam, vai pierunāt, lai neraud. Bet tad bērns jūtas atraidīts un nepareizs: viņa „jūtas nav pareizas”, jo viņš pārāk tuvu sirdij ņem to, kas vecākiem nav svarīgs. Kā arī bērns jūtas nevajadzīgs un nepareizs, jo viņa dzīvošana – emociju izjušana un izpaušana – vecākus neinteresē vai pat kaitina. Vecāki liek bērnam, kurš bēdājas, neraudāt vai nejust zināmas emocijas nevis bērna dēļ, bet sevis dēļ. Šādā gadījumā bērns izaugs nejutīgs, nespējīgs pilnvērtīgi kontaktēties ar citiem un saprast citu cilvēku, būs trauksmais, viegli aizvainojams un atraidāms, neprātis pastāvēt par sevi. Atcerieties sevi tajos brīžos, kad jums, raudošiem, vecāki lika neraudāt. Tagad jūsu bērniem ir tikpat sāpīgi justies atraidītiem, kā bija jums.

Svarīgi ir atcerēties: ja bērns ir sācis raudāt, viņam ir jāizraudas līdz galam, kamēr raudāšana beidzas dabīgi. Ja jūs, pieaudzis cilvēks, esat sācis raudāt, nepārtrauciet sevi, ja vien ir iespēja. Pabeidziet raudāt dabiski, nevis pārtrauciet sevi ar, piemēram, sevis nosodišanu par raudāšanu.

Cilvēks, kurš ir spiests apstādināt „neizraudātas” bēdas, kļūst noslēgts. Šis vārds runā pats par sevi. Iedomājieties istabu, kuru jūs esat aizslēguši, lai vairs nekad tur neieskatītos (piemēram, tur nomira mīlēts cilvēks). Kas tajā istabā notiek? Jums nav ne jausmas! Tā taču ir aizslēgta. Jums tur vairs nav piekļuves. Tāpat kā pie noslēgta cilvēka. Un notiek, lūk, kas: putekļu kārtā tikai palielinās, iespējams, rodas arī pelējums, iespējams, ka kāds grauzējs izgrauž tur caurumu, kaktus var aizvilkt ar zirnekļa tīklu u. tml. Tas pats notiek ar tā cilvēka dvēseli, kurš aizliedza sev sērot. Tas pats notiek jūsu dvēselē, ja jūs nolēmāt, ka „sērot ir bērnišķīgi”, un neizdzīvojāt savas bēdas. Tagad jūs to pašu prasāt no sava bērna.

Svarīgi ir atcerēties – ja bērns ir sācis raudāt, viņam ir jāizraudas līdz galam, kamēr raudāšana beidzas dabīgi. Ja jūs, pieaudzis cilvēks, esat sācis raudāt, nepārtrauciet sevi, ja vien ir iespēja. Pabeidziet raudāt dabiski, nevis pārtrauciet sevi ar, piemēram, sevis nosodišanu par raudāšanu.



FOTO: miro.medium.com

Tagad visi skolām nepieciešamie izglītības e-izdevumi vienuviet!

Izvēlies savai skolai vajadzīgo komplektu!

Abonē 2020. gadam!



Nosaukums	Gads /EUR	Pusgads /EUR
Skolas Vārds	49.00	28.00
Skolas Psiholoģija	28.00	20.00
Pirmsskolā	45.00	25.00
Izglītība un Kultūra	69.00	40.00
Aktuālās normatīvo aktu izmaiņas izglītības jomā	35.00	20.00
Vecākiem	29.00	18.00
Aktuālās ikdienas izglītības ziņas tavā e-pastā	19.00	15.00

Kā abonēt žurnālus 2020.gadam

Lai abonētu jebkuru no e-izdevumiem vai izdevumu komplektu aizpildiet abonēšanas anketu www.skolasvards.lv sadaļā **Abonēt** vai arī uz e-pastu redakcija@skolasvards.lv atsūtiet maksātāja rekvizītus, izvēlētos izdevumus un termiņu uz kādu vēlaties abonēt. Mēs savukārt sagatavosim elektronisku rēķinu un nosūtīsim jums to pa e-pastu.

Informācija abonētājiem!

Ja abonētājs ir skola - 1 skolas abonements nodrošina individuālu pieeju žurnālu lasīšanai visiem skolas skolotājiem!

Ikviens skolas pedagogs izmantojot savu individuālo paroli var jebkurā laikā un vietā lasīt žurnālus un izdrukāt sev interesējošās rubrikas vai arī visu žurnāla numuru! Jebkuram skolotājam ir arī pieejams visu iepriekš izdoto žurnālu numuru arhīvs sākot no 2012. gada!

Abonējot žurnālu komplektu nākamajam gadam jebkurš skolas skolotājs varēs izmantot arī apjomīgu metodisko materiālu datu bāzi (vairāk nekā 270 materiāli dažādos mācību priekšmetos), kas katru mēnesi tiek papildināta.

Jau esošie abonētāji (tie, kuri žurnālus abonējuši iepriekšējos gados) un abonēs nākamajā 2020. gadā, turpina izmantot savas līdzšinējās paroles. Ja gadījumā parole tiek aizmirsta, to vienkārši var atjaunot ienākot www.skolasvards.lv.

Ja jums ir jautājumi, lūdzu, sazinieties ar mums:

Redakcijas tālr.: 26002264

Redakcijas e-pasts: redakcija@skolasvards.lv

www.skolasvards.lv

Vairāk informācijas
www.skolasvards.lv



E-žurnāls **SKOLAS VĀRDS** ir praktisks un ērts e-žurnāls izglītības profesionāļiem. Žurnāls iznāk divas reizes mēnesī e-formātā. Žurnāls veltīts izglītības jautājumiem, kas saistoši gan skolu vadītājiem, gan skolotājiem. Žurnālā var lasīt analītiskus rakstus par aktuālām izglītības problēmām, profesio-

nāļu pieredzi un komentārus, lēmumu skaidrojumus, skolu projektu pieredzi, skolotāju pieredzes materiālus, intervijas ar izciliem skolotājiem, skolu direktoriem, izglītības jomas speciālistiem, rakstus par mūžizglītību, tālākizglītību un iespējām profesionālajā pilnveidē, kā arī ārvalstu pieredzi. Redakcijas dāvana skolotājiem – katrā numurā publicējam metodiskos materiālus dažādos mācību priekšmetos, ko skolotāji var praktiski izmantot savā darbā.

Žurnāls iznāk divas reizes mēnesī no 2012. gada oktobra.



E-žurnālā **SKOLAS PSIHOLOGIJA** mēs runājam par emocionālo vidi un attiecībām skolā.

Par saskarsmi un komunikāciju starp skolotājiem, skolēniem un vecākiem.

Par bērnu uzvedību un skolotāja darbu, sevis iepazīšanu, apzināšanu un izprašanu.

Dažādās nozarēs strādājošie

psihologi, izaugsmes treneri, lektori un citi speciālisti atbild un skaidro aktuālus skolas emocionālās vides jautājumus.

Žurnālā var iepazīties ar praktiski izmantojamām tehnikām un metodēm.

Žurnāls īpaši noderīgs skolu psihologiem un klašu audzinātājiem.

Žurnāls iznāk no 2015. gada elektroniskā formātā vienu reizi mēnesī.

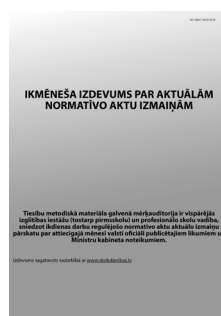


E-žurnāls **VECĀKIEM** iznāk divas reizes mēnesī un ir paredzēts pirmsskolas un sākumskolas bērnu vecākiem un skolotājiem. Žurnāla mērķis ir mudināt vecākus turpināt atbildīgi domāt par savu bērnu fizisko un emocionālo veselību, psiholoģiju un skološanās procesiem.



Ikvienam, kurš strādā pirmskolā! E-žurnālā **PIRMSSKOLA** katru mēnesi var lasīt par aktuālo, kas saistīts ar izglītību līdz skolas gaitu sākšanai. Psihologu ieteikumi, dažādu rotaļnodarbību apraksti, tematisku pasākumu scenāriji, praktiska pirmsskolu pieredze, metodiskie materiāli!

Žurnāls iznāk no 2012. gada vienu reizi mēnesī elektroniskā formātā.



IKMĒNEŠA E-IZDEVUMS PAR AKTUĀLĀM NORMATĪVO AKTU IZMAIŅĀM JOMĀ. Tiesību metodiskā

materiāla galvenā mērķauditorija ir vispārējās izglītības iestāžu (tostarp pirmsskolu) un profesionālo skolu vadība, sniedzot ikdienas darbu regulējošo normatīvo aktu

aktuālo izmaiņu pārskatu par attiecīgajā mēnesī valstī oficiāli publicētajiem likumiem un Ministru kabineta noteikumiem. Galvenās informācijas jomas – izglītošana, bērnu tiesības, darba tiesiskās attiecības un drošība, lietvedība un iekšējā dokumentācija, datu aizsardzība, iestādes saimnieciskā darbība un publiskie iepirkumi, Eiropas Savienības fondu un citu projektu atbalsts, amatpersonu atbildība.

Izdevums par aktuālām normatīvo aktu izmaiņām izglītības jomā iznāk vienu reizi mēnesī elektroniskā formātā.



Laikraksts **IZGLĪTĪBA un KULTŪRA** no 2019. gada augusta iznāk divas reizes mēnesī elektroniskā formātā. Joprojām laikraksts ziņo par visu, kas svarīgs izglītībā, esot palīgs un atbalsts skolās strādājošajiem skolotājiem, vadībai un administrācijai.

E-laikraksta tēmas ietver visas izglītības pakāpes no pirmsskolas līdz augstākajai izglītībai, kā arī interešu izglītību un kultūrizglītību. Katrā numurā tiek atspoguļoti gan aktuālie izglītības politikas jautājumi, gan arī skolu praktiskā pieredze, izglītības jomas diskusijas un jautājumi.

*** Izglītības e-izdevumi neiznāk jūnijā un jūlijā, izņemot izdevumu "Aktuālās normatīvo aktu izmaiņas izglītības jomā", kas iznāk katru mēnesi bez pārtraukumiem.