



Co-funded by  
the European Union



# KAS IR ĀRA IZGLĪTĪBA?

Atpakaļ savvaļā: netradicionālās izglītības metodes  
pamatizglītībā



ERASMUS KA2 projektu  
No. 2021-1-LT01-KA220-SCH-000024683

**Erasmus+ sadarbības projekts: Back To The Wild: Netradicionālās izglītības metodes pamatizglītībā**  
**Projektu no.:** 2021-1-LT01-KA220-SCH-000024683

**Konsorcijs:**

- VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY (LT)
- PREZIDENTO V. ADAMKAUS GIMNAZIJA (LT)
- LEARNING IN NATURE LTD (FI)
- RIGAS LIETUVIESU VIDUSSKOLA (LV)
- KEMERU NACIONALA PARKA FONDS (LV)



VYTAUTO  
DIDŽIOJO  
UNIVERSITETAS  
MCMXXII

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.

# **SATURU**

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| <b>I. Kas ir āra izglītība?.....</b>      | <b>4</b>  |
| <b>II. Āra izglītības ieguvumi.....</b>   | <b>6</b>  |
| <b>III. Āra izglītības pedagoga .....</b> | <b>11</b> |
| <b>IV. Galvenie principi.....</b>         | <b>12</b> |
| <b>V. 5 didaktiskie jautājumi.....</b>    | <b>14</b> |
| <b>VII. Praktiski padomi.....</b>         | <b>27</b> |
| <b>VIII. Atsauces.....</b>                | <b>26</b> |





# I. KAS IR ĀRA IZGLĪTĪBA?

Saskaņā ar definīciju, ko 2004. gadā izstrādāja Linšēpingas Universitātes Nacionālā brīvdabas izglītības centra pētnieku grupa: "Izglītība brīvā dabā ir pieeja, kuras mērķis ir nodrošināt mācīšanos mijiedarbībā starp pieredzi un pārdomām, pamatojoties uz konkrētu pieredzi autentiskās situācijās."

Mācības brīvā dabā ir arī starpdisciplināra pētniecības un izglītības joma, kas cita starpā ietver:

- mācību telpa tiek pārvietota uz sabiedrību, dabas un kultūras vidi,
- tiek uzsvērta maņu pieredzes un grāmatu apguves mijiedarbība,
- tiek piešķirta lielāka nozīme vietai.

(No zviedru valodas oriģinālteksta tulkojis FD Normans Deiviss Linšēpingas Universitātes Āra vides izglītības centrs, 2004.)

Tas nozīmē, ka bērni un pieaugušie var gūt tiešu pieredzi dažādās vidēs, kas nav klasē, tostarp un, cerams, izmantojot visas savas maņas. Mācīšanās pieredze ir personiskāka, reālāka un dziļāka. To var uzskatīt par deju starp āru un iekštelpām, kur bērni un pieaugušie var gūt praktisku pieredzi un pēc tam atgriezties skolā, klasē un pārdomāt vai veikt pētījumus, ja viņus interesē kāda konkrēta lieta, kas viņi ir novērojuši ārā. Neatkarīgi no tā, vai runa ir par dzīvnieku, koku vai vēsturisku vietu, tas var būt jebkas, kas izraisīja viņu interesi vai zinātkāri. Djūijs, kurš pazīstams ar savu uzskatu par "mācīšanos darot", koncentrējas uz refleksiju un estētisko pieredzi, kas ir holistiska emocionālā nozīmē un nozīmē, ka tas ir veids, kā būt personai šeit un tagad.

## Mācības brīvā dabā ir arī starpdisciplināra pētniecības un izglītības joma

National Center for Outdoor Education at Linköping University in 2004

Grāmatā "Džons Djūijs un izglītība ārpus telpām" Džons Kvejs un Džeisons Sīmens (2013) skaidro Djūija skatījumu uz refleksiju un izglītību: Djūjam refleksija ir pieredze.



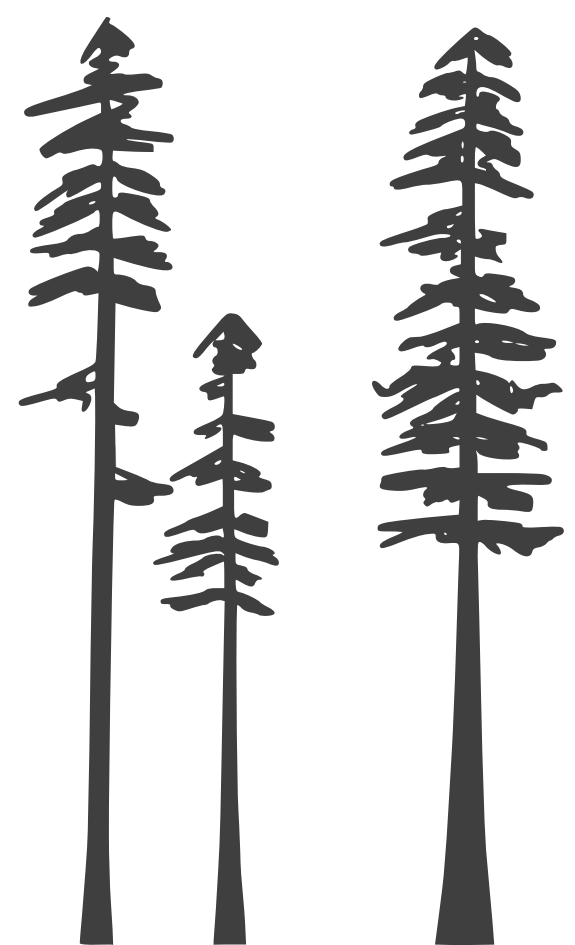


# Mācīšanās caur spēlēšanu

Izglītība brīvā dabā sniedz iespēju spēlēties arī visu vecumu bērniem. Nedrīkst par zemu novērtēt spēles nozīmi holistiskā bērna attīstībā. Īpaši tad, ja viņiem ir iespēja atrasties “plūsmā”, kur saskaņā ar Csikszentmihalyi (1990) uzskata, ka plūsmas mācībās optimālā pieredze rodas tad, ja uz darbību vērstajā pieredzē ir nedaudz spriedzes, t.i., tas nav pārāk viegli vai bērnam ir grūti un tas veicina mācīšanos (Csikszentmihalyi, 1990; Dahlgren & Szczepanski, 2004). Spēles laikā bērni var riskēt, uzlabot savas sociālās prasmes, izprast apkārtējo pasauli, izpētīt gan savu ķermeni, gan savas stiprās puses, spējas, gan apkārtējo vidi (Amus, 2022). Skolas vidē, kur bērniem var būt maz vai nemaz laika brīvi spēlēties un viņiem ir jādodas no vienas stundas uz otru, vērtīga mācību pieredze un veselīga izaugsme, pat bērnība viņiem tiek gandrīz atņemta. Kā pedagogi mēs vēlētos, lai sākumskolas bērniem sniegtu vairāk saskarsmes ar bērnību, kas ietver iespēju, prieku, mācīšanos un uz bērnu vērstu pieeju, vedot viņus ārā un ļaujot rotaļāties..

Mācīšanās caur spēli ir jēdziens, kas tiek izmantots izglītības jomā. Daudzi pētījumi ir parādījuši, ka spēlei un mācībām ir viena un tā pati nozīme un tās notiek vienlaikus (Amus, 2022). Atrodoties ārā, bērnam ir arī vairāk vietas skriet, kustēties un izmantot visu ķermeni un maņas, lai mācītos. Pamatojoties uz secinājumiem, kas iegūti ziņojumā par studentu rezultātiem un dabisko izglītību, ko aprakstījuši profesore Kārena Malone un asociētā profesore Sjū Veita, viena no tēmām,

kas ir svarīga bērniem 21. gadsimtā, ir pašregulētas un radošas mācīšanās stimulēšana. Izglītības nodibinājuma fonds Apvienotajā Karalistē, kas finansē “kas darbojas” pētījumus, lai sniegtu pierādījumus mācīšanai, ziņo par 8 mēnešu priekšrocībām skolēniem, kuri piedzīvo vairāk metakognitīvās pašregulētās mācīšanās. Šeit skolēni uzņemas aktīvāku lomu mācībās, izvirzot savus mērķus, novērtējot savu akadēmisko attīstību un demonstrējot lielāku iekšējo motivāciju mācīties (EEFb 2015, Malone & Waite 2016).



Skolotājiem savā praksē regulāri jāņem vērā vieta, kur notiek mācīšanās un spēlēšanās. Daži pētījumi ir parādījuši, ka mācīšana skolās bieži ietekmē transmisīvo vai “piegādes” mācīšanas stilu izmantošanu, bet jauna vieta var izjaukt šos ierastos modeļus un veicināt pašregulētāku mācīšanos (Waite 2003, Malone & Waite 2016). Patiešām, kad gan skolotājs, gan bērni ir ārā, tas var būt diezgan atsvaidzinoši, patīkami un motivējoši abām pusēm..

Izglītība brīvā dabā ļauj mācīties, kad, kā un kur vēlamies citās vietās, nevis tajā, ko var uzskatīt par klases mākslīgo mācību vidi. To var praktizēt skolu pagalmos, parkos, dārzos, pilsētvidē, tostarp industriālās ainavās un kultūrvēsturiskā vidē un fermās. Turklāt tas var notikt pastaigā pa pilsētu vai dabas parkiem. (Dahlgren & Szczepanski, 2004).

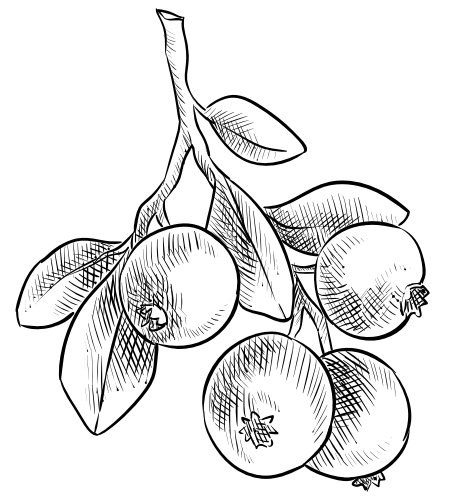
Izglītībai brīvā dabā nav vecuma ierobežojuma, un tas nav paredzēts tikai noteiktiem skolotājiem. Visi pedagogi neatkarīgi no tā, vai viņi strādā bērnudārzā, pamatskolā, vidusskolā vai universitātē, ir dabaszinību, valodu vai sporta skolotājs, ikviens var integrēt āra izglītību mācību programmā..

Klases sienas ierobežos mācīšanos, ja vien netiks apmeklēta dabas un kultūras vide (Dahlgren & Szczepanski, 2004). Bērniem ir iespējams nodrošināt vidi ārpus četrām sienām rotaļām un mācībām, izmantojot izglītību brīvā dabā, un pirmais solis kā pedagogam ir regulārāk un biežāk iziet no klases durvīm un ārā..

## **II. ĀRA IZGLĪTĪBAS IEGUVUMI**

Svarīgi ir ne tikai zināt, kas ir izglītība brīvā dabā un prast izmantot tās pamatprincipus – izpratne par āra izglītības priekšrocībām palīdz organizēt aktivitātes un apzināties tās nozīmi bērniem. Ieguvumus var iedalīt četrās lielās grupās: kognitīvie ieguvumi, sociālie/starppersonu ieguvumi, emocionālie ieguvumi un fiziskie/uzvedības ieguvumi. (Rickinson et al., 2004).

# Kognitīvie ieguvumi sevī iekļauj:



- iesaistīšanās mācīšanās procesā (Maynard & Waters, 2007; Tovey, 2007);
- pozitīva ietekme uz akadēmisko jomu;
- pašregulētas mācīšanās, radošuma un akadēmiskās saglabāšanas attīstība, īpaši, ja mācības notiek dabiskā vidē (Kim, 2011);
- atbalsta mācību regulējumu (Waite & Pratt 2017).

Tāpēc kognitīvie ieguvumi ir ieguvumi, kas saistīti ar zināšanām, akadēmiskiem rezultātiem, pašregulētu mācīšanos un izpratni.

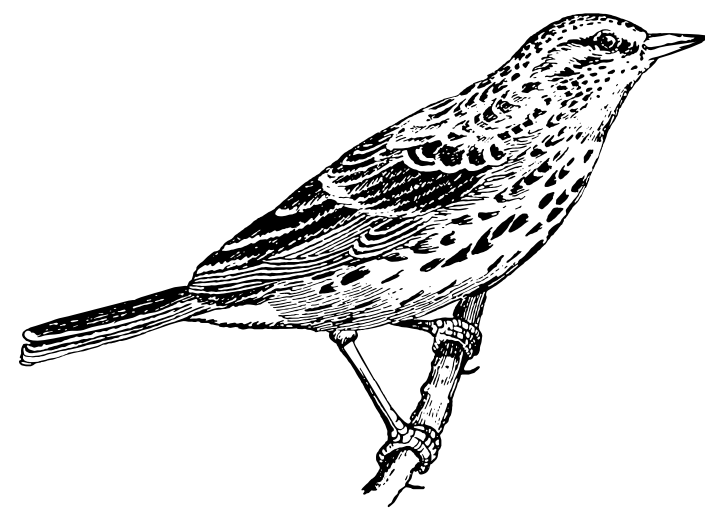
## Sociālie/starppersonu ieguvumi ir:

- pozitīva ietekme uz sociālo jomu (cit.);
- sagatavošanās būt aktīviem pilsoņiem (seko ir vieglāka integrācija sociālajā un darba dzīvē) (Torkos & Egerau, 2020);
- atbalsts sadarbības, līderības un problēmu risināšanas prasmju attīstībai (McArdle, Harrison, & Harrison 2013);
- paaugstinātas komunikācijas kompetences (Loynes, 2002);
- pozitīva ietekme uz neatkarības sajūtu un lēmumu pieņemšanu (Humberstone & Stan, 2011);
- par samazinājuma procesu tiek uzskatīts registrēto un ārpus telpām notikušu iebiedēšanas gadījumu skaita samazinājums (Wright et al, 2016);
- cilvēku pilnvarošanas un savstarpējās biedriskuma veicināšana, kā arī kopības sajūtas stiprināšana, kas saistīta ar zaļajām zonām (Maller 2009, Kinger et al 2013, Puhakka 2018).

Tāpēc var teikt, ka sociālie/starppersonu ieguvumi ir saistīti ar komunikācijas prasmēm, neatkarību, sadarbību un labklājību.



# Āra izglītības emocionālie ieguvumi



- pozitīva ietekme uz skolēna attīstību attiecībā uz emocijām (Loynes, 2002; Thomas & Harding 2011; McNair 2012), empātiju (McArdle, Harrison, & Harrison 2013), pašcieņu (Humberstone & Stan, 2011) un emocionālo regulējumu (Waite & Prats, 2017);
- pozitīva ietekme uz garīgo labsajūtu (Pretty et al., 2005; Louv, 2005).

Tāpēc afektīvie ieguvumi ir saistīti ar attieksmi, jūtām, sevis uztveri un starppersonu attiecībām ar sevi.

## Fiziskās/uzvedības priekšrocības ir šādas:

- pozitīva ietekme uz veselību, labklājību, palielinot fizisko aktivitāti (Loynes, 2002) un pašregulāciju (White, 2014);
- izaicina motorisko aktivitāti un rada šķēršļus, kas veicina dažādas ķermenī attīstošas prasmes (Pretty et al., 2005; Louv, 2005).

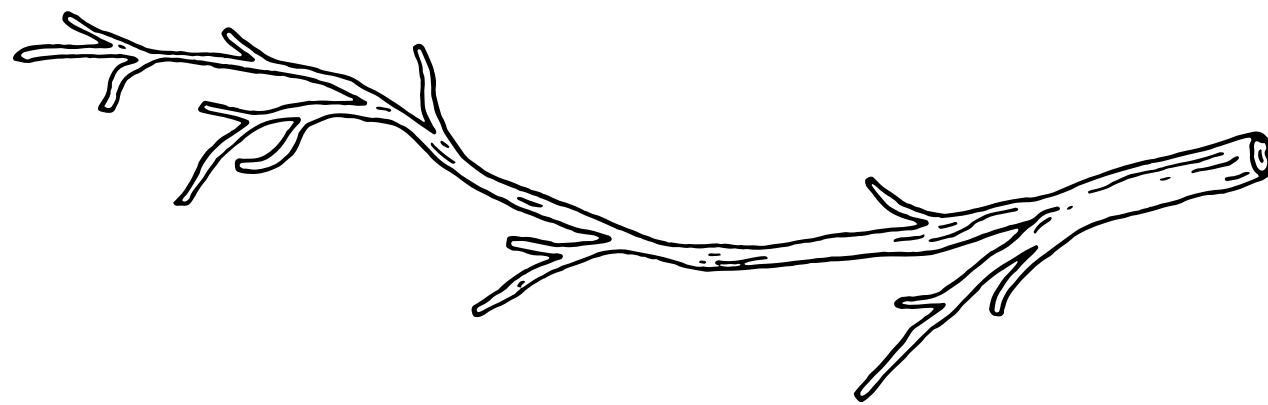
Tāpēc fiziskie/uzvedības ieguvumi ir saistīti ar fizisko sagatavotību, darbībām un personīgo uzvedību.

Papildus visiem šiem ieguvumiem āra izglītība ir saistīta ar zemāku vīrusu pārnesšanas risku un efektīvu sociālo distancēšanos (Qian, 2021), kas ir ļoti svarīgi vīrusu un pandēmiju iespēju kontekstā.





# Mūsu Galvenie Akcenti



## SOCIĀLĀ MIJIEDARBĪBA

Strādājot grupās, skolēni iegūst labāku izpratni un zināšanas. Tas stimulē viņus uzņemties iniciatīvu un attīstīt spēju strādāt gan individuāli, gan kopā ar citiem. Bērni mācās par attiecībām.

## VIDES IZPRATNE

Pozitīvas pieredzes attīstīšana dabā agrā vecumā var ietekmēt skolēnu attieksmi un uzvedību pret dabu. Bērniem ir dziļākas sarunas par dabu, izrādot lielāku cieņu pret dabu, nodrošinot jēgpilnākas mācību iespējas par vides jautājumiem un ilgtspējību.

## IZMAKSAS

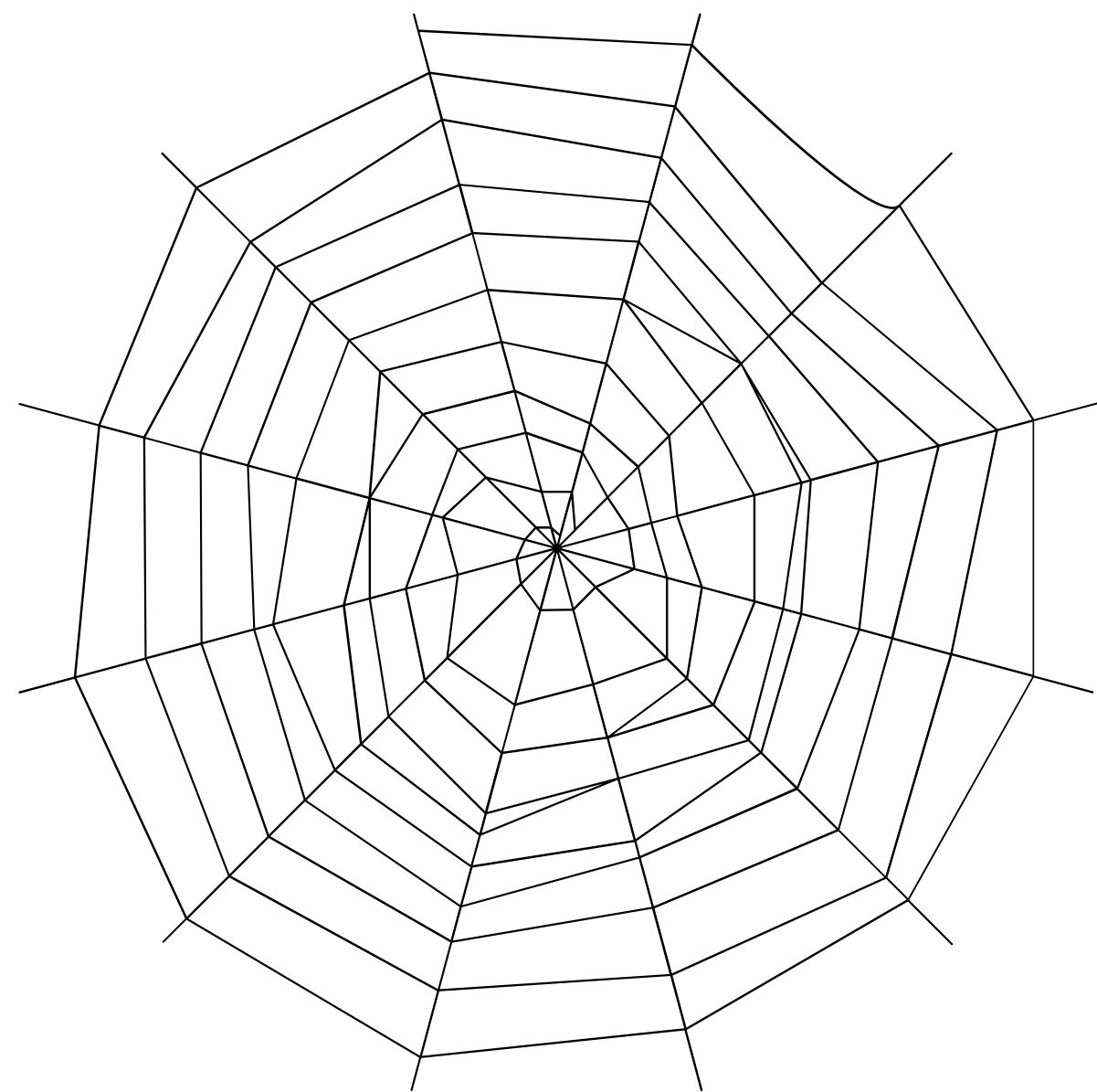
Mācībām ārpus telpām nav nepieciešami īpaši materiāli vai instrumenti. Var izmantot visu, kas ir apkārt. Tas prasa apziņu, lai ņemtu vērā dabu un atstātu lietas tā, kā tās tika atrastas iepriekš.

## MOTIVĀCIJA

Mācīšanās ārpus telpām ļauj skolēniem pašiem izdarīt izvēli un pieņemt lēmumus, tieši piedzīvojot reālas lietas. Emocionālā interese palielina uzmanību un vēlmi mācīties. Tas ir tāpat kā tad, kad atrodam kaut ko patīkamu, mēs to atceramies daudz labāk.

## VESELĪBA UN LABKLĀJĪBA

Ikdienas fiziskās aktivitātes ir ļoti svarīgas skolēniem viņu veselībai un labklājībai. Daudzi pētījumi liecina, ka palielināta fiziskā aktivitāte ietekmē viņu akadēmisko un kognitīvo sniegumu, labāku skolas apmeklējumu un uzvedību.



## RADOŠUMS UN SPĒLES

Mazie bērni mācās caur spēli. Spēle un radošums ir būtiski aktīvās mācīšanās elementi, jo mācībās tiek izmantots viss ķermenis.

## REĀLĀS DZĪVES SIMULĀCIJA

Pieredzē apgūtais ārā palīdz bērniem saprast, ka skolā apgūtais ir pielietojams arī citur reālās dzīves situācijās, atrodoties dabā, sabiedrībā vai klasē.



### III. GALVENIE PRINCIPI

Lai gūtu labu un kvalitatīvu pieredzi gan skolotājam, gan skolēniem, ir svarīgi zināt dažus āra izglītības pamatprincipus. Saskaņā ar Chamile J. Banting (2006) ir četri āra izglītības pamati:

- Pirmkārt, tā ir pieredzē balstīta mācīšanās. Skolēniem aktīvi jāiesaistās mācību procesā.
- Otrkārt, jābūt kādai saiknei ar dabisko vidi. No tās ir atkarīga mūsu izdzīvošana.
- Treškārt, izglītība brīvā dabā veicina domāšanu, izvērtēšanu. Tas var notikt pieredzes laikā, nevis tikai beigās. "Ko mēs darījām, ko es novēroju, domāju vai jutu?"
- Ceturtkārt, tā ir apzināti starpdisciplināra. Var būt matemātika plus zinātne, mūzika plus valoda un māksla. Piemēram, kartes izveidi vai izmantošanu var saistīt ar mācību programmu kā prasmes, kas saistītas ar vēsturi, ģeogrāfiju, matemātiku, fizisko izglītību vai mākslu. Āra pedagogs zina, ka skolēni vislabāk saprot, kad prot saskatīt vai piedzīvot sakarības starp priekšmetiem.

Šiem četriem principiem var pievienot arī piekto: ilgtspējību jeb ekoloģiskās pēdas nospieduma apzināšanos. Dodoties kopā ar skolēniem ārā vai gatavojoties izglītībai brīvā dabā, tas, kas tiek darīts, ir labs ne tikai skolēniem un skolotājam, bet arī videi, tādējādi padarot to par ilgtspējīgu praksi..





# IV. ĀRA IZGLĪTĪBAS PEDAGOGA LOMA

Papildus principiem āra pedagogam ir arī sava loma. Āra pedagogs šajā procesā darbojas kā veicinātājs un ir ļoti labs novērotājs. Pedagogs noskaidro, kādas ir skolēnu vajadzības, un atbalsta tās holistiskā veidā. Āra pedagogs dodas ārā nevis tikai uz noteikta priekšmeta mācīšanu, bet arī uz skolēnu, viņu stipro un vājo pušu, interešu, spēju, zināšanu, jūtu un attīstības izaugsmi. Izglītība ir saistīta arī ar galvas, sirds un roku līdzsvaru, kas nozīmē, ka nodarbība nav tikai zināšanu nodošana. Mums jāatceras, ka galu galā mūsu galvenais mērķis ir palīdzēt skolēnam iepazīt sevi, justies droši, justies mīlētiem, atbalstītiem un kļūt par cilvēku. To nodrošina atrašanās dažādās vidēs, kas nav tikai klasē.

Kā koordinators un ceļvedis āra pedagogs var arī atrast līdzsvaru starp nodarbību, ko vada skolēns un skolotāja. Vēlams, lai nodarbība būtu skolēna vai skolotāja vadīta, dodot bērniem iespēju uzņemties atbildību par savu mācīšanos. Ļoti svarīgi ir arī dot skolēniem laiku rotaļām un izpētei.



Vēl viens elements, ko var ņemt vērā, ir nesteigšanās un stresa sajūta par laiku. Nepieciešama arī iepriekšēja sagatavošanās un pirmās palīdzības sniegšana. Āra pedagogam ir jāapzinās, ka laikapstākļu vai āra faktoru dēļ var būt izmaiņas, un jābūt atvērtam šīs izmaiņas uztvert kā mācību iespēju un būt problēmu risinātājam/risinājumu meklētājam. Atrodoties brīvā dabā, pedagogam ir jāpielāgojas dažādās situācijās un jābūt elastīgam. Skolēni var arī piedāvāt risinājumus, padarot to par patīkamu mācību ceļojumu.

Vēl viena iezīme ir ļaut skolēniem riskēt un dot viņiem iespēju pašiem veikt novērtējumu. Pārliecinoties, ka visi skolēni var izteikties un ņemt vērā, ka skolotājs ne vienmēr ir tas, kurš vada vai runā, ir derīgs gan klasē, gan ārā. Būt labam klausītājam un atvēlēt vietu skolēniem ir vērtīgi, veidojot savstarpējas mācīšanās ekosistēmu. Visbeidzot visos posmos svarīga ir arī ilgtspējīga prakse un darbs ar principu “neatstāt pēdas”: atstāji vietu, kā atrodat, vai padarīti to vēl labāku. Skolotājs ar skolēniem var vienoties par mijiedarbību ar dabas vidi, pārliecinoties, ka netiek nodarīts kaitējums faunai un florai. Piemēram, ja viņi ir atraduši akmeni, viņi var to novietot atpakaļ vietā, kur to atrada, vai arī savākt lietas tikai no zemes.





# V. 5 DIDAKTISKIE JAUTĀJUMI

Āra izglītībā ir 5 didaktiskie jautājumi, ko skolotājs var uzdot sev, plānojot nodarbības brīvā dabā: **kas, kur, kad, kā un kāpēc?**

## Kas?

Ko āra pedagogs darīs ar bērniem ārā? Kādi priekšdarbi ir jāveic? Šeit varat aprakstīt, ko plānojat darīt, un pat dot tēmai nosaukumu, piemēram, “Dārgumu meklēšana mežā”. Tas var prasīt zināmu plānošanu un saiknes atrašanu ar mācību programmu.

## Kur?

Pedagogam iepriekš jāizdomā vieta. Dodoties brīvā dabā, ir daudz iespēju, tāpēc nodarbība var notikt mežā, pie jūras, pļavā, dārzā, skolas rotaļu laukumā, dabas centrā, āra muzejā vai pie ezera. Atkarībā no vietējās ģeogrāfijas un skolas tuvumā esošās vietas var būt dažādas. Iespēja doties uz turieni pastaigā, var būt pirmie soļi, izvēloties vietu izglītībai brīvā dabā.

## Kad?

Kurā gadalaikā tas notiek un kurā diennakts laikā? Vai ir pietiekami daudz ēnas, ja tas ir pavasarī vai ja tā ir valsts ar siltu klimatu? Vai ziemas dienā ir agri no rīta? Ne katru nodarbību var veikt katrā gadalaikā, tāpēc iepriekšēja pārdomāšana var palīdzēt pedagogam. Piemēram, tādu instrumentu kā zāģa izmantošana ārpus telpām ziemā var radīt grūtības rokām, ja ir pārāk auksts vai ja līst lietus. Dažreiz skolotājs var izvēlēties laiku, veicot blokstundu kopā ar citu skolotāju, tāpēc 45 minūšu vietā var būt 90 minūtes, kad gan angļu valodas skolotājs, gan matemātikas skolotājs var mācīt kopā.

# Kā ?

Ar šo jautājumu skolotājs var plānot sesiju grupās pa 3, 4 vai 5, kā arī izlemt, vai skolēns veic uzdevumu viens vai pāros. Pedagoģs var izlemt par nodarbības norisi, piemēram: “Sāukumā mēs sāksim kā liels aplis, tad skolēniem tiks izvēlēties partneri un veikt uzdevumu pāros. Viņiem būs atgriezeniskās saites aplis, un vēlāk būs laiks izpētīt un spēlēt”.

Atrodoties ārā, nav galdu vai krēslu, kas norāda skolēniem, kur sēdēt vai stāvēt. Pēc Chamile Bunting (2006) domām, trīs pamata apmācības veidi kas skolēniem palīdzēs sazināties, atrodoties ārā.

- **Aplis:** aplis ir ideāla konfigurācija klases diskusijai. Skolotājiem vajadzētu stāvēt kā daļai no apļa, nevis stāvēt apļa iekšpusē ar muguru pret dažiem skolēniem.
- **Pusaplis:** šī konfigurācija sniedz vairāk vietas demonstrācijām. Skolotājs vai skolēns var stāvēt pie apļa atveres.
- **Mazas grupas:** trešajā konfigurācijā klase ir sadalīta mazās grupās un izkaisīta visā norādītajā zonā.

Pirmās divas konfigurācijas ir vislabākās, ja visa klase ir jāiesaista diskusijā, un mazās grupas ir vislabākās, ja skolotājam nav jāsniedz norādījumi visiem vienlaikus (P13, Bunting). Neatkarīgi no tā, vai tā ir kopīgu vienošanos veidošana, diskusija vai domu, ideju un emociju dalīšanās, visa klase ir vienā lokā, kur visi ir vienlīdzīgi un viens otru var redzēt/sajust/dzirdēt.

Apsverot, kā sesija notiks, varat arī pārdomāt, vai to vada skolēns vai nē. Vai tas ir audzinātājs, kurš vada, vai bērniem ir iespēja brīvi izpētīt un vadīt sesiju. Ir svarīgi, lai būtu līdzsvars un lai būtu redzamas un sadzirdamas arī bērnu domas, emocijas un intereses.

# Kāpēc?

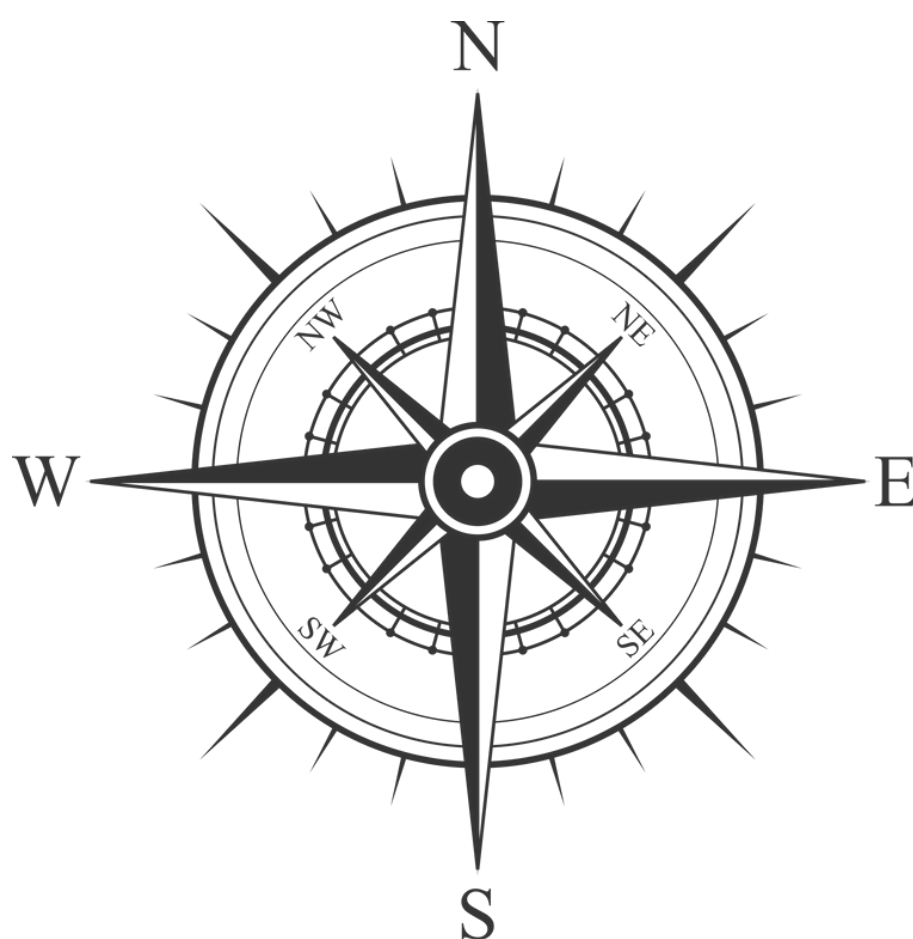
Kāds ir āra nodarbības mērķis? Kādas prasmes bērni apgūs? Ir labi atcerēties, ka tas nav tikai saturs, kas skolotājiem ir jāiemāca skolēniem. Zinot priekšrocības, ko sniedz atrašanās brīvā dabā, un to, kā mācīšanās brīvā dabā atbalsta bērnu holistisko attīstību, var palīdzēt pedagogam. Pārdomājot jautājumu "kāpēc", varēsiet redzēt saikni ar mācību programmu, kā arī bērnam.



## VI. PRAKTISKIE PADOMI

### Atrašanās vieta

Āra izglītībā svarīgi ir regulāri doties uz izvēlēto vietu, tāpēc, piemēram, tāda ārtelpa kā skolas dārzs ir jāapmeklē pēc iespējas biežāk un arī visu gadalaiku garumā. Jūs varat sākt lēnām, vispirms izvēloties vienu vietu un dodoties uz turieni ar bērniem. Kad jūtaties vairāk pieredzējis, varat sākt pievienot jaunas vietas, kur regulāri doties. Diemžēl ar apmeklējumu reizi mēnesī ir par maz, un pētījumi liecina, ka, lai gūtu labumu, ir jāiet dabā vismaz 5 nedēļas pēc kārtas (Činčera & Holec, 2016, Amus 2022). Tāpēc pēc iknedēļas 1-3 stundu apmeklējuma dabā vismaz 5 nedēļas, iespējams, sāksiet pamanīt atšķirību bērnos. Izmaiņas ir daudz skaidrākas pēc gada.



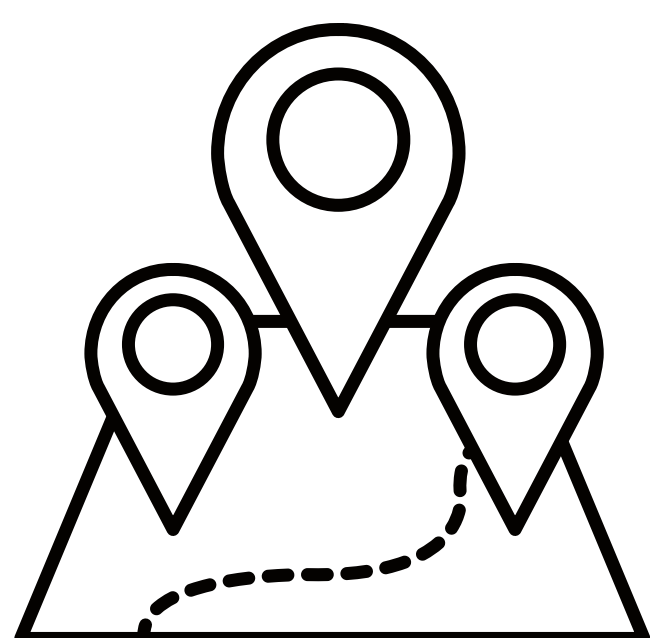


Izvēloties vietu, ir svarīgi paturēt prātā dažas lietas, lai gūtu augstas kvalitātes pieredzi, jo var nepietikt ar “vienkārši došanos ārā” uz tuvējo vietu”. Trokšņa līmenis vietā, kur jūs sēžat ar bērniem, vai ir pārāk liela satiksme, vai jūs dzirdat viņus un vai viņi dzird jūs, vai ir pietiekami daudz vietas kustībai, vai jums ir nepieciešama bioloģiski daudzveidīga dabas vide vai tuvumā esošs parks pilsētā ir pietiekams lai apmierinātu bērnu vajadzības un jūsu nodarbību?

Pārdomu vērts ir arī jautājums par attālumu: Vai vieta ir pastaigas attālumā? Vai, lai nokļūtu ar sabiedrisko transportu, ir nepieciešams vairāk nekā 30 minūtes, un, ja jā, vai varat atrast tuvāku galamērķi?

Izvēloties vietu, ir labi, ja tā ir tuvu, pastaigas attālumā un iespēja to regulāri un bieži apmeklēt. Ar “regulāri” tas tiek domāts katru nedēļu. Piemēram, ja skolas tuvumā ir mežs vai parks un tas atrodas pastaigas attālumā, varat doties vienu, trīs reizes nedēļā vai pat katru dienu.

Ir pierādīts, ka došanās uz dabisku vidi ir labvēlīga psiholoģijai, un jo zaļāka un daudzveidīgāka tā ir, jo pozitīvāka ir ietekme. (Fuller et al., 2007, Amus 2022). Ja jums ir vēl dažas iespējas, piemēram, meži, kas atrodas netālu no jūsu skolas, varat izveidot “āra karti” un atzīmēt to ar saviem kolēģiem, lai visi zinātu, kuras ir jūsu apmeklētās vietas. Jūs varat panākt kolektīvu vienošanos, kuras vecuma grupas uz kurām vietām varētu doties kopā (Koulumetsäopas, 2014). Šīs vietas var būt detalizētas, iekļaujot konkrētas vietas mežā, kuras esat iepriekš noteicis pats, vai vienkārši kartē ievietot piespraudes, kas atzīmē tuvējo parku, muzeju, galeriju vai fermu atkarībā no tā, kas atrodas tuvu jūsu skolai



Pirms pieņemt galīgo lēmumu par atrašanās vietu un vest turp bērnus, ir labi arī iepriekš veikt vietas riska un ieguvuma novērtējumu un uzzināt par floru un faunu. Ja vieta neparedz nekādu risku, iespējams, jums būs jāapsver jauna vieta. Riska rotaļas ir svarīgas bērnu attīstībai, tāpēc, izvēloties vietu, kurā nav iespējas kāpt, paklupt vai būt uzmanīgiem ar vietējo floru un faunu, bērniem tiks atņemta iespēja pašiem novērtēt riskus un būt izturīgiem. Kamēr pedagogam ir iespēja veikt pirmo palīdzību, izvēlētajā vietā nav bīstamu elementu un tajā pašā laikā ir zināmi riski, tad tas ir izdevīgi bērniem.

Ja kāds augs ir indīgs, ir labi, ja ir zināšanas un jābūt gatavam šādām iespējamām situācijām. Tāpēc pirmās palīdzības aptieciņa ir ļoti svarīga un viena no pirmajām lietām, kas nepieciešama pedagogam.

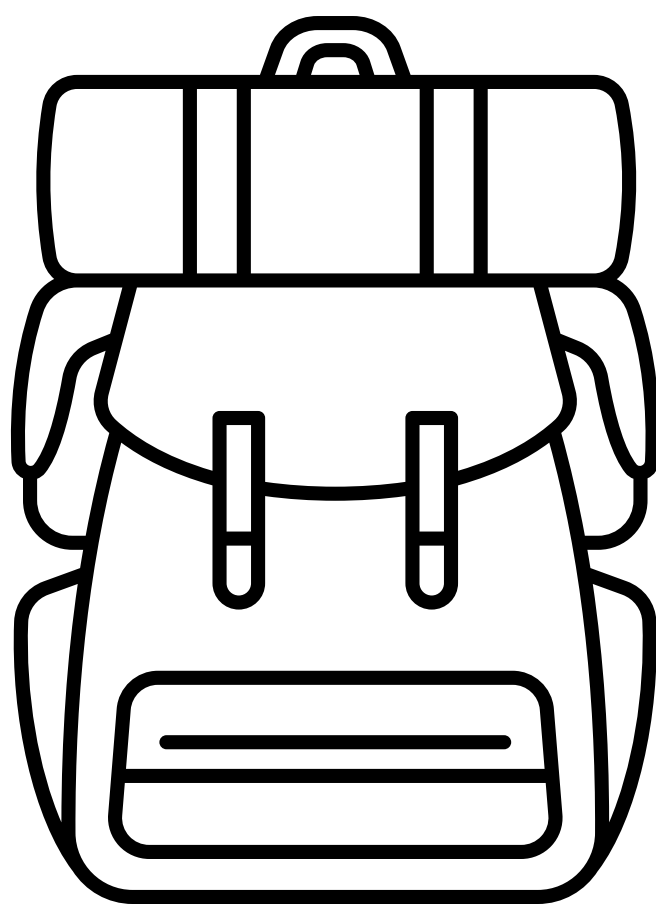
Tāpat, izvēloties vietu, būtu labi zināt arī iepriekš, kāds ir attālums līdz tuvākajai slimnīcai ārkārtas situācijā. Tāpat ar kolēģi jā sastāda ārkārtas rīcības plāns un jāpārrunā, kurš zvanīs, sniegs pirmo palīdzību un kurš parūpēsies par bērnu drošību. Šo zināšanu mērķis nav radīt skolotājam stresu vai bailes, gluži pretēji, tās dod viņiem spēku, jo viņi jutīsies vairāk sagatavoti un zinās, ko darīt. Ir jāzina arī bērnu alerģijas, medikamenti un īpašās diētas prasības, ir vērtīgi izveidot vecāku lapiņas, kas ir veids, kā iegūt šādu informāciju par skolēnu, tās var izsniegt vecākiem gada sākumā.





**Vecāku komunikācija un sadarbība** ir ļoti svarīga arī ilgtermiņa ekskursijās, nevis tikai īsās. Mācību gada sākumā rīkojot vecāku sapulces un pastāstot par to, kas ir mācības brīvā dabā, kādas ir tās priekšrocības, kāds apģērbs skolēniem jāvalkā un kas jums būtu jāņem līdzi uz skolu, atvieglos visas skolas darbu mācību gadā. Vecāku informēšana par to, ka skolotājam ir sniegti pirmās palīdzības kursi, un stāstīšana par riskantas spēles un mācīšanās brīvā dabā priekšrocībām, mazinās vecāku bažas, ja viņiem tādas ir.

**Sadarbība ar skolēniem**, kad dodaties uz mācību vietu, arī ir ļoti svarīga, kad esat izvēlēties vietu. Kopā ar skolēniem jūs varat vienoties par to, kā mijiedarbojaties ar vidi. Tā vietā, lai koncentrētos tikai uz riskiem un radītu bailes, varat sēdēt aplī un īsi apspriest, ko viņi var darīt. Piemēram, ir pieļaujami salasīt lietas no zemes vai pieskarties sēnēm, ja tās aug noteiktajā vietā. Var vienoties arī par īpašu signālu grupas sapulcēšanai vienuviet, piemēram, kāda dzīvnieka radīta skaņa (pūces sauciena atdarinājums) ir zīme visiem atgriezties aplī. Der atgādināt arī par principu “Neatstāj pēdas!”, lai nākamreiz atrastu vietu labā stāvoklī.

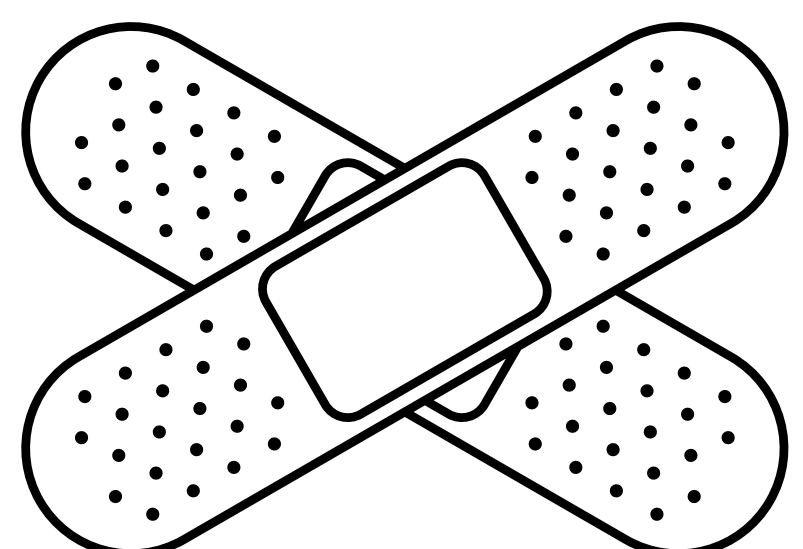


# Aprīkojums

Frāze “Mazāk ir vairāk” ir spēkā arī āra izglītībā. Skolotājiem nav jānes daudz materiālu klasē uz āru. Viņiem arī nav jānēsā līdzī daudz lietas. Viena lieta, ko pedagogi var darīt gada sākumā, ir izlemt, kur glabāt āra mācību materiālus. Tā var būt telpa iekštelpās vai skolotāju telpa, kur skolotājiem ir viegli piekļūt, lai tos koplietotu, ja kāds aprīkojums ir paredzēts kopīgai lietošanai. Ja jums ir iespēja skolai rotaļu laukumā ierīkot "āra šķūnīti" un tur glabāt lietas ar atslēgu, tas arī ir praktisks veids.

## **Daļa aprīkojuma, kas var būt nepieciešams pirmskolas skolotājam, mācot ārpus telpām:**

- Mugursoma (atkarībā no aktivitātes tas var svārstīties no 30 l līdz 50 l)
- Lietus pārsegs somai
- Balts audums, uz kura demonstrēt lietas vai savākt dabiskus materiālus
- Virve kāpšanai vai šūpošanai
- Brezents, kas aizsargā no lietuses vai vēja (atkarībā no grupas lieluma, viegls 3x4 izmērs var būt ideāls)
- Lupa/ palielināmie stikli
- Papīra paliktņi skolēniem rakstīšanai vai piezīmju veikšanai
- Virve
- Identifikācijas kartes (dzīvnieki, augi, koki, putni, sēnes...)



- Mazas kabatas grāmatas par vietējo faunu/floru
- Papildu cimdi un papildu zeķes
- Āra apģērbi
- Pirmās palīdzības aptieciņa
- Ledus iepakojums pirmās palīdzības sniegšanai uz sauszemes. Silts iepakojums pirmajai palīdzībai no ūdens. Vēlams, vairākkārt nevis vienreiz lietojams .
- Daži instrumenti, piemēram, pārnēsājams zāģis, nazis, šķēres vai knaibles
- Kukaiņu kaste pētīšanai
- Sieti ūdens videi (piemēram, lai noķertu vardi, pēc tam atlaižot)
- Pārnēsājama ūdens tvertne
- Bioloģiski noārdāmas, videi draudzīgas ziepes
- Paklājiņš(-i) sēdēšanai. Katrs skolēns var ņemt līdzi savu personīgo vai skolai var būt paklājiņi, ko skolēni var aizņemties.
- Mazie auduma maisiņi aktivitātēm. Skolotājs tajās var ievietot kartītes vai dabas materiālus, ko izmantot mācībās brīvā dabā. Ja vēlaties, šim nolūkam var izmantot arī grozu, lai gan auduma somas varētu būt vieglāk nēsāt mugursomā un turēt abas rokas brīvas.
- Neliels atkritumu maiss un, ja iespējams, atkritumu savācējs. Ir pieejami salokāmi un gaiši.

Ja skolotājam ir jāizveido materiāls klasei un viņš nolemj laminēt, ir labi padomāt, vai tā ir vienreizēja darbība, vai arī viņš izmantos materiālus vai kartes vēlreiz. Ilgtspējības ziņā ir vērts pievērst uzmanību izmantotajai plastmasai. Ja tie būs materiāli ilgtermiņā un tiks izmantoti daudzkārt, kā arī kopā ar citiem kolēģiem, tad skolotāji var kolektīvi apsvērt, vai lietas laminēt vai drukāt. Pērkot vai saņemot aprīkojumu savai skolai, tas var būt vietējs, lietots un/vai labas kvalitātes. Lai tehniku varētu izmantot ilgtermiņā, atcerieties, ka tehnikas apkope padarīs tās izturīgākas.





# Apģērbs

*"Nav sliktu laikapstākļu – ir tikai slikts apģērbs"*

Tāda ir ikviena dabas mīlotāja devīze.

Atrodoties dabā, ir ļoti svarīgi izvēlēties pareizo apģērbu un apavus.

Neatkarīgi no tā, cik daudz laika plānojat pavadīt ārā, silts džemperis un vēja necaurlaidīga jaka palīdzēs aizsargāt skolēnus no vēja, bet labi apavi palīdzēs izvairīties pat no mazākām traumām. Izvēloties pareizo apģērbu, ziemā nepārkarsīsī un nepārkarsīsī arī vasarā, un negaidītais rudens vai pavasara lietus drīz kļūs par piedzīvojumu, nevis par iemeslu atgriezties mājās.



## Ziema

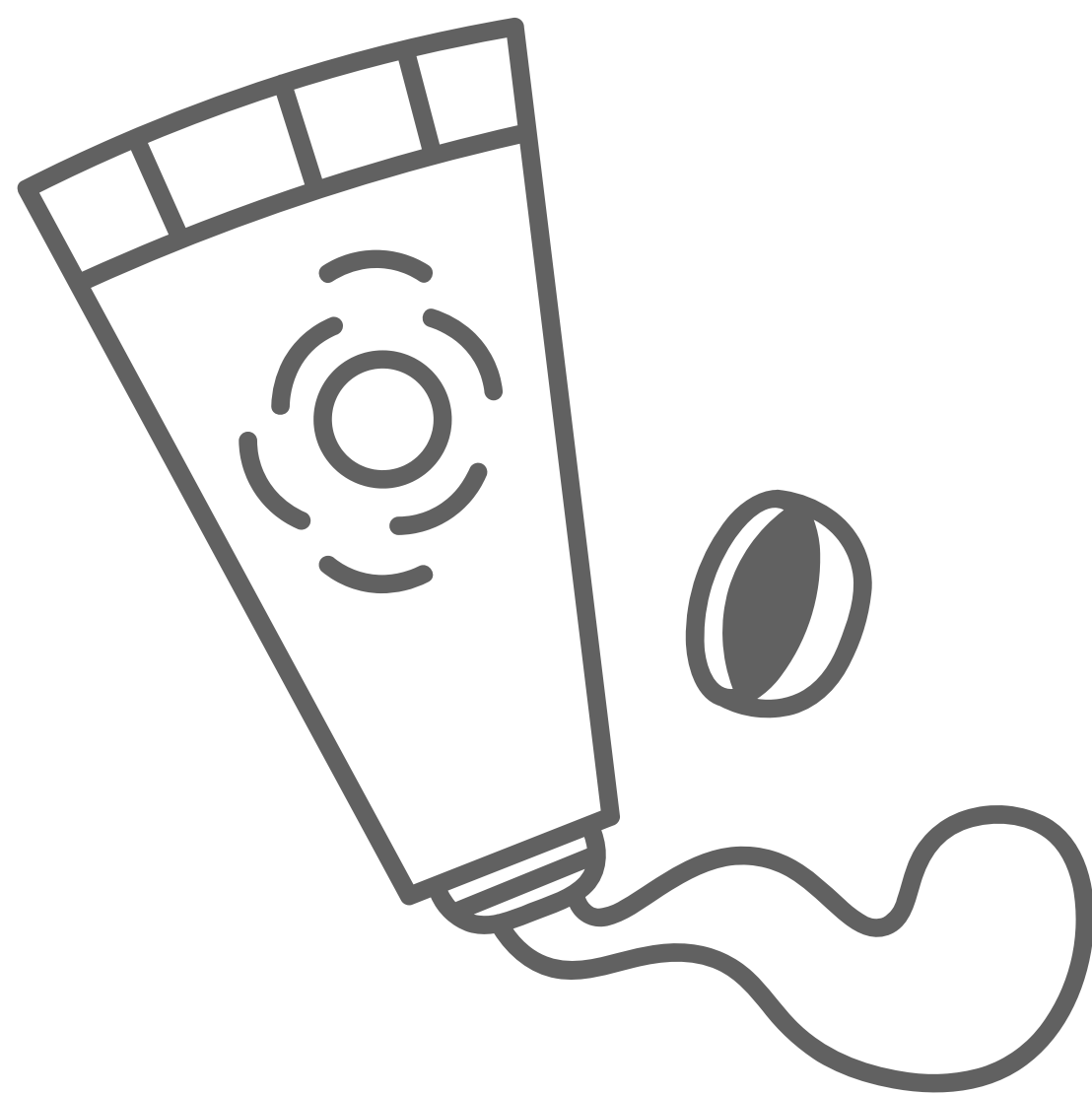
Izvairieties no smaga kokvilnas apģērba, biezām adītām šallēm un smagām cepurēm. Aktivāku aktivitāšu laikā kokvilna ne tikai ļoti lēni vada mitrumu, bet arī slikti izolē no karstuma. Citiem vārdiem sakot, veidojas slikta siltuma un svara attiecība. Runājot par pirmo apģērba kārtu, kas saskaras ar ādu, merino vilna, kā arī poliesteru nesaturošs materiāls ir izvēle, uz kuru var paļauties, turklāt, visā auguma garumā. Galvu, rokas un kājas siltumā vislabāk turēt palīdzēs tieši vilna. Ja no sniega atspīd saule, var izmantot arī saulesbrilles. Ziemā galvenais ir valkāt daudz slāņu.

## Pavasaris

Laiks sāk kļūt pavasarīgi silts, un tajā pašā laikā pirmie saules stari vēl tik ļoti nenasilda, tāpēc ir svarīgi, lai būtu siltāks apģērbs. Ērces atdzīvojas arī pavasarī, tāpēc labāk vilkt kreklu ar garām piedurknēm, bikses, ko iebāzt zeķēs un neaizmirst pēc atgriešanās no dabas atgādināt bērniem un vecākiem pārbaudīt ērces.

## Vasara

Vasarā ir īpaši svarīgi nepārkarst, tāpēc obligāti nepieciešama cepure. Arī plānojot atrasties saulē, vēlams lietot saules aizsargkrēmu ar SPF, valkāt brīvu, viegla auduma apģērbu.



## Rudens

Gan ziemā, gan īpaši rudenī var būt lietains, tāpēc ir svarīgi, lai būtu ūdensnecaurlaidīga jaka, bikses un zābaki.





# Ilgums un grupas lielums

Ideālā gadījumā nodarbības laikā ārpus telpām tā būtu vismaz viena stunda un jo ilgāk to var organizēt, jo labāk. Ir saprotams, ka skolotājiem ir 45 minūšu stundas ar savu klasi un var nespēt veikt garākas nodarbības, tāpēc viens no iespējamajiem risinājumiem ir apvienot divas 45 minūtes garas stundas, paildzinot ilgumu ar blokstundu. Varētu būt lietderīgi sarīkot darbinieku sapulci gada sākumā vai pirms skolas sākuma par izglītību brīvā dabā. Svarīgs ir direktora atbalsts un kopīga valoda ar visiem skolas skolotājiem. Ja ir arī citu skolotāju atbalsts, tas var radīt iespēju sadarboties un veidot bloka stundas. Iepriekšēja tikšanās var arī dot iespēju plānot nākamo gadu un novērst pārpratumus vai neskaidrības par to, kāpēc jūs dodaties ārā un uz cik ilgu laiku. Kā klases audzinātājs jūs varat nolemt, ka piektdienas ir meža dienas, un pat vienoties, lai saņemtu papildu palīdzību no kāda, kas jums palīdz, kad dodaties kopā ar savu grupu.

Asistents var būt cits skolotājs, vecāks vai augstskolas praktikants/students atkarībā no jūsu valsts noteikumiem.

Runājot par pieaugušo un bērnu attiecību, katrai skolai, reģionam un valstij var būt savi noteikumi. Parasti, izejot no skolas telpām, jāievēro vismaz viena pieaugušā princips, kas varēs palīdzēt, ja radīsies kāda situācija un būtu jāturpina ārkārtas rīcības plāns. Piemēram, ja jums ir 15 skolēni un divi pieaugušie, tas ļauj skolotājiem, kā arī skolēniem iegūt augstas kvalitātes pieredzi ārpus telpām mācīšanās, rotaļu, grupu darba un komunikācijas ziņā.

# Piemērotā attiecība

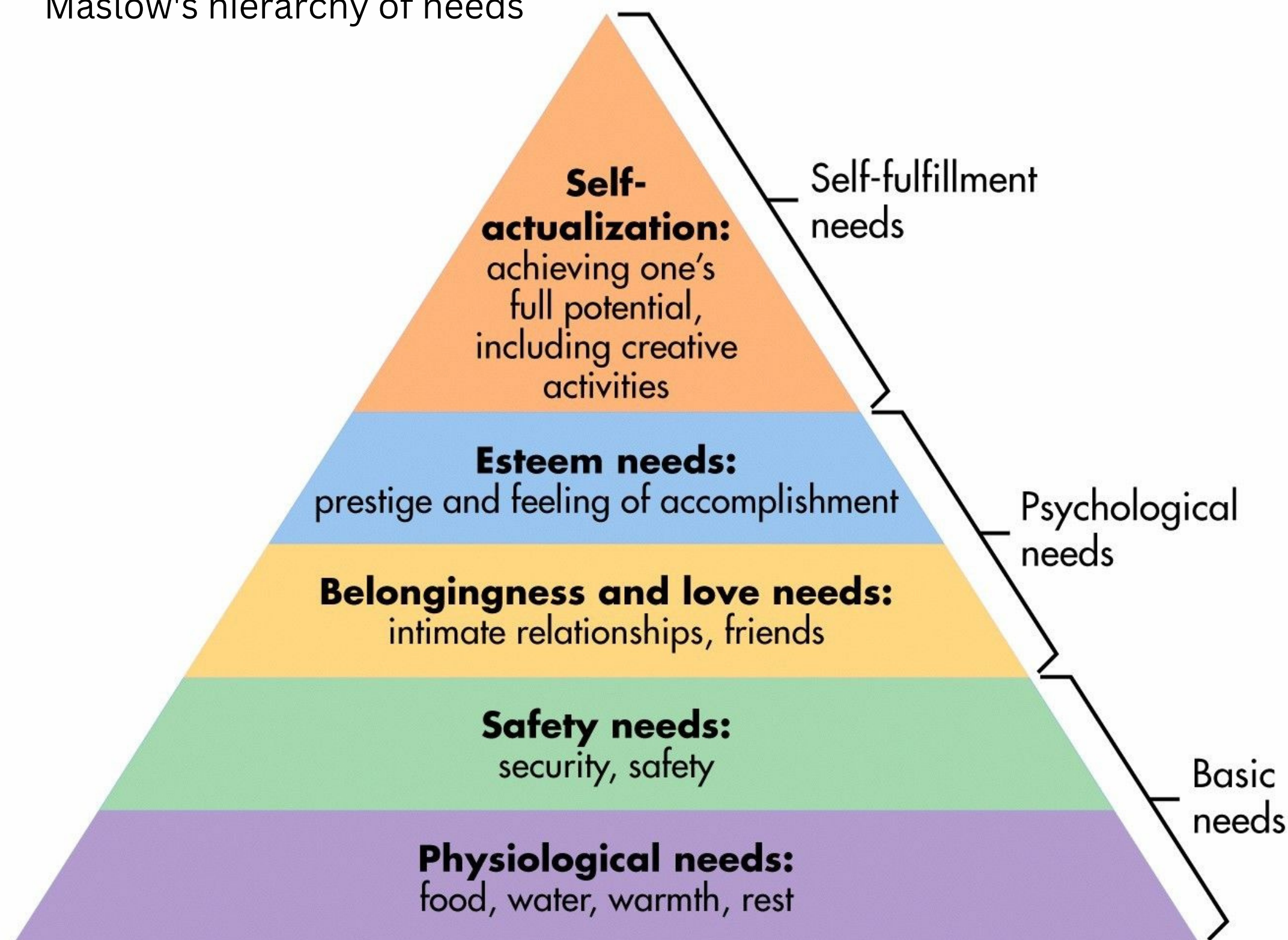
Saskaņā ar Simon Beames et al (2012)

- grupas vecums un spējas
- grupas “uzticamība”.
- studentu skaits ar papildu atbalstu vai medicīniskām vajadzībām;
- aktivitāšu/izbraukuma raksturs;
- pieaugušo uzraudzības pieredze grupu vadīšanā ārpus skolas;
- vietas raksturs un tas, vai tā ir noteikta atrašanās vieta (piemēram, parks), vai darbības ir saistītas ar atrašanās vietu pārvietošanu.

## Rūpes par pamatvajadzībām

Maslova identificētā hierarhija bija vērsta uz cilvēka ķermeni, un, lai cilvēki varētu meklēt piepildījumu, ir jāapmierina drošības, mīlestības un cieņas vajadzības (Pound, 2008). Maslovam cilvēka pamats ir fizioloģiskās pamatvajadzības, pārtika, ūdens, siltums un atpūta. Tas ir spēkā arī ārā, tāpēc, kad skolotājs un skolēns atrodas ārpusē, ir svarīgi, lai viņi nejostos izsalkuši (var paņemt līdzī nelielu uzkodu, piemēram, augli vai sviestmaizi), viņu ķermeņa temperatūra nav apdraudēta un ir iespējama pajumte (viņiem ir piemērots apģērbs, pat papildu tā kārtas, vai, ja ir karsts, tiek nodrošināts ēnojums), viņi nav dehidrēti (līdzī ir termosā pudeles ar ūdeni) un viņiem ir iespēja atpūsties (nodrošinot ne tikai aktivitātes, bet arī telpas, kur vienkārši būt, to var izdarīt pat ar šūpuļtīkliem) Kad ir apmierinātas pamatvajadzības, atrasties ārā ir vēl patīkamāk.





## Izvērtēšana

Kā pedagogam, lai gan refleksija var notikt dabiski visas nodarbības laikā, ir svarīgi, lai gan skolotājs, gan skolēni pārdomātu savu pieredzi arī nodarbības beigās.

Šeit ir daži pārdomu jautājumi, kurus var uzdot noslēguma lokā. Skolotājs var uzdot 1-2 no tiem atkarībā no tā, ko viņi ir darījuši nodarbības laikā ārpus telpām:

- Kāds tev bija labākais brīdis?
- Ko jums šeit patika darīt visvairāk?
- Ko jūs vēlētos darīt vēlreiz?
- Kā jūs jūtaties par mūsu laiku... (parkā, mežā, dārzā...)?
- Kāda bija jūsu iecienītākā nodarbe un kāpēc?
- Kā šī aktivitāte lika jums justies?
- Vai ir kaut kas, ko jūs vēlētos darīt nākamreiz, kad mēs šeit atgriezīsimies?

Pašvērtējums skolotājam:

- Kas izdevās labi, ko varēja izdarīt labāk?
- No kā skolēni iedvesmojās?

Protams, skolēniem uzdotie jautājumi var būt arī skolotājs. Gan skolotāji, gan skolēni ir izglītojamie.



## VII. Praktiski padomi

Ja vēlaties uzzināt vairāk par mācībām brīvā dabā sākumskolās, varat apskatīt arī šādas tīmekļa vietnes:

- Creative Star Learning <https://creativestarlarning.co.uk/>

Šajās lapās ir ietvertas praktiskas idejas par mācībām un spēlēm brīvā dabā, ko rakstījusi un/vai kurējusi Džuljeta Robertsons – bijusī izglītības konsultante, kas specializējās mācībās un spēlēs ārpus telpām.

- Āra mācību institūts <https://www.outdoor-learning-research.org/>

Viņi atbalsta efektīvu mācīšanos ārpus telpām un ir izveidojuši pētniecības centrus, kā arī informācijas un saišu lapu.

- Bērnu un dabas tīkls

<https://research.childrenandnature.org/research/>

Šajā lapā ir apkopoti starptautiskie pētījumi par dabas ietekmi uz bērniem. Tā ir viena no visplašākajām un pieejamākajām tiešsaistes kolekcijām.

- Āra apmācība <https://www.outdoorteaching.com/en/>

Šīs lapas grāmatās ir aktivitātes, kas paredzētas pirmsskolas vecuma skolēniem, kā arī skolēniem līdz obligātās skolas devītajai klasei.

- Aktīva pārskatīšana <https://reviewing.co.uk/reviews/outdoor-education.htm>

Rodžera Grīneveja tīmekļa vietnē, kura zināšanas ir par mācību atvieglošanu un pieredzi, ir kopīgotas grāmatas un atsauksmes par izglītību un pētniecību brīvā dabā. Viņa pārskatīšanas vietnē ir ļoti visaptverošs resursu saraksts.



# VIII. ATSAUCES

Amus G, (2022) Çık Dışarıya Oynayalım: Doğa Pedagojisine Doğru Bir Öğrenme Yolculuğu-Come out and play, a learning journey towards nature pedagogy. Turkey: Epsilon Publishing.

Beames, S., Higgins, P., & Nicol, R. (2012). Learning outside the classroom: Theory and guidelines for practice. Routledge

Bruce, 57–68. London: SAGE Publications.

Bunting, C.J. (2006). Interdisciplinary teaching through outdoor education. Champaign, IL: Human Kinetics. 243 pages, ISBN: 0-7360-5502-9

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience.

Činčera, Jan & Holec, Jakub. (2016). Terénní výuka ve formálním vzdělávání. Envigogika. 11. 0-20. 10.14712/18023061.533.

Dahlgren, L.-O., & Szczepanski, A. (1998). Outdoor education—Literary education and sensory experience. An attempt at defining the identity of outdoor education. Kisa, Sweden: Kinda Education Center.

Dahlgren, L.-O., & Szczepanski, A. (2004). Rum för lärande—Några reflexioner om utomhusdidaktikens särart [Room for learning—Some reflections on the distinctive nature of outdoor didactics]. In I. Lundegård, P.-O. Wickman, & A. Wohlin (Eds.), Utomhusdidaktik (pp. 9–23).Lund: Studentlitteratur

Early Years, edited by J. White, 12–22. London: SAGE publications.

From Birth to Eleven, edited by S. Waite, 7–22. London: SAGE Publications.

Humberstone, B. & Stan, I. (2011): Outdoor learning: primary pupils' experiences and teachers' interaction in outdoor learning. Education 3-13: International Journal of Primary, Elementary and Early Years Education, 39, 529-540. doi: 10.1080/03004279.2010.487837

Iin the Outdoor Environment with Children 3-7. 2nd ed. Oxon: Routledge.

Journal of Adventure Education & Outdoor Learning 13 (3): 238–254.

Koulumetsäopas, Suomen luonnonsuojeluliitto ry 2014, 20.

Loynes, C. H. (2002). The generative paradigm. Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, 2(2). 113-125. <https://doi.org/10.1080/14729670285200221>

Louv, R. (2005). Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder. Chapel Hill, NC: Algonquin.

Maynard, T., and J. Waters. 2007. Learning in the outdoor environment: A missed opportunity? Early Years: An International Journal of Research and Development 27, no. 3: 255–65.

McArdle, K., T. Harrison, and D. Harrison. 2013. “Does a Nurturing Approach That Uses an McGraw Hill.

McNair, L. 2012. “Offering Children First-Hand Experiences Through Forest School: Relating

Mechanism for Well-Being, Learning and Development.” In Outdoor Provision in the Outdoor Play Environment Build Resilience in Children from a Challenging Background?”

Pound, L. (2008) How Children Learn Book 2. London: Step Forward Publishing Ltd.

Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Murray, G., (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15, 319-337. doi:10.1080/09603120500155963

Puhakka, R. J. (2018). Luonnosta hyvinvointia ja terveyttä koululaisille. teoksessa A. Laine, M. Elonheimo, & A. Kettunen (Toimittajat), *Loikkaa ulkoluokkaan: Opas ulkona opettamiseen* (Sivut 20-21). Suomen ympäristöopisto SYKLI. <http://ulkoluokka.fi/wp-content/uploads/2018/12/ULKOLUOKKA-nettiin.pdf>

Qian, H, Miao, T, Liu, L, Zheng, X, Luo, D, Li, Y. Indoor transmission of SARS-CoV-2. *Indoor Air*. 2021; 31: 639– 645. <https://doi.org/10.1111/ina.12766>

Quay, J., Seaman, J. (2013). John Dewey and education outdoors: Making sense of the “educational situation” through more than a century of progressive reforms. Rotterdam, The Netherlands: Sense Publishers.

Relationships Between Learning and Place.” In *Children Learning Outside the Classroom*:

Rickinson, M., Dillon, J., Teamey, K., Morris, M., Choi, M. Y., Sanders, D. and Benefield, P. (2004) A review of research on outdoor learning. Preston Montford, Shropshire: Field Studies Council.

Thomas, F., and S. Harding. 2011. “The Role of Play: Play Outdoors as the Medium and to and Learning About Nature.” In *Early Childhood Practice: Froebel Today*, edited by T.

Torkos, H., & Egerău, A. M. (2020). Outdoor Education and Its Influence on The Successful Involvement of Pupils in The Social Life. *Postmodern Openings*, 11(4), 127-143. doi:10.18662/po/11.4/226

Tovey, H. 2007. *Playing outdoors: Spaces and places, risk and challenge*. Maidenhead:

Waite, S., and N. Pratt. 2017. “Theoretical Perspectives on Learning Outside the Classroom-

White, J. 2014. *Playing and Learning Outdoors: Making Provision for High Quality Experiences*

Wright N., Waite S.,Graham L.,Aronsson, J.& Waite,R. (2016) *Creating happy and healthy schools through outdoor learning*, Plymouth: Plymouth University





Co-funded by  
the European Union



# BACK TO THE WILD

© Autortiesības 2023 Projekts BACK TO THE WILD: NETRADICIONĀLĀS IZGLĪTĪBAS METODES PAMATIZGLĪTĪBĀ. Konsorcijs, kas sastāv no:

- VYTAUTAS MAGNUS UNIVERSITY (LT)
- PREZIDENTO V. ADAMKAUS GIMNAZIJA (LT)
- LEARNING IN NATURE LTD (FI)
- RIGAS LIETUVIESU VIDUSSKOLA (LV)
- KEMERU NACIONALA PARKA FONDS (LV)

Šo dokumentu nedrīkst kopēt, reproducēt vai pārveidot pilnībā vai daļēji jebkādiem nolūkiem bez rakstiskas projekta konsorcijs atļaujas. Turklāt skaidri jānorāda dokumenta autoru apliecinājums un visas attiecināmās autortiesību paziņojuma daļas. Šis dokuments var mainīties bez brīdinājuma.