

# Saulkrastu pirmsskolas izglītības iestādes “Rūķītis” pašnovērtējuma ziņojums

Saulkrastos, 31.10.2024.

Iestādes vadītājs: Jana Bukovska

---

(vieta, datums)

## 1. Izglītības iestādes vispārīgs raksturojums

### 1.1. Izglītojamo skaits un īstenotās izglītības programmas 2023./2024. mācību gadā

Izglītības programmas nosaukums	Izglītības programmas kods	Īstenošanas vietas adrese (ja atšķiras no juridiskās adrese)	Licence		Izglītojamo skaits, uzsākot 2023./2024. māc.g. (01.09.2023.)	Izglītojamo skaits, noslēdzot noslēdzot 2023./2024.māc.g. (31.05.2024.)
			Nr.	Licencēšanas datums		
Pirmsskolas izglītības programma	01011111		V-4344	31.05.2011	253	250

## 2. Izglītības iestādes darbības pamatmērķi un prioritātes

- 2.1. Izglītības iestādes **misija** – saskatīt un attīstīt katra bērna individuālos talantus, radīt pārliecību par savu varēšanu.
- 2.2. Izglītības iestādes **vīzija par izglītojamo** – veicināt bērnu pašvadītu mācīšanos, patstāvību un radošumu.
- 2.3. Izglītības iestādes **vērtības** cilvēkcentrētā veidā – cieņa un sadarbība.
- 2.4. 2023./2024. mācību gada darba prioritātes un sasniegtie rezultāti:

Prioritāte	Sasniedzamie rezultāti kvantitatīvi un kvalitatīvi	Norāde par uzdevumu izpildi (Sasniegts/daļēji sasniegts/ Nav sasniegts) un komentārs
Bērns, kurš daudzveidīgi un radoši darbojas, izzinot apkārtējo vidi, gūstot interesi, attīstot un apgūstot lasītprasmi.	<u>Kvalitatīvi</u> 1) bērna patstāvīgā darbībā vērojama interese par lasītprasmi (izvēlās drukāto materiālu, izvēlās atbilstošas galda spēles, organizē atbilstošas rotaļas brīvajā laikā) – 1.posms, 2) sadzird, atpazīst, apzīmē skaņu ar atbilstošu burtu – 2.posms, 3) lasa īsus vārdus un izprot lasīto – 3.posms.	1) patstāvīgā darbībā vērojama interese par lasītprasmi – <b>sasniegts daļēji</b> ; 2) sadzird, atpazīst, apzīmē skaņu ar atbilstošu burtu – <b>sasniegts</b> ; 3) lasa īsus vārdus un izprot lasīto – <b>sasniegts daļēji</b> .
	<u>Kvantitatīvi</u> 95% izglītojamo lasa īsus vārdus un izprot lasīto pirmsskolas programmu beidzot.	Izvirzītais mērķis <b>sasniegts daļēji</b> (69%). Mehāniskā lasīšana ir apgūta, pietrūkst izpratnes par izlasīto.
Turpināt kompetenču pieejā balstītu mācību satura apgūšanu, organizējot mācību darbu centros.	<u>Kvalitatīvi</u> Turpināt veidot vidi un piemērot darbību darbam centros, samazinot frontālo darbu grupās līdz 50%.	Uzdevuma izpilde – <b>sasniegts daļēji</b> . Jārod atbilstošākais veids katrai grupai, kā pielāgot

\*Veidnis paredzēts pirmsskolas izglītības iestādēm

		grupas vides pieejamību un atbilstību tēmai.
	<u>Kvantitatīvi</u> 90 % mācību gada laikā novēroto nodarbību atbilst izvirzītajam mērķim.	Uzdevums – <i>nav sasniegts</i> . Nodarbību vērošanā uzmanība tika pievērsta jaunā darba grafika ietekmei uz procesu un tā atbilstību iepriekš izvirzītiem kritērijiem.
Iestādes un ģimenes sadarbība.	<u>Kvalitatīvi:</u> Kā galvenais saziņas veids starp iestādi un vecākiem tiek noteikta skolvadības programma Eliis.	Uzdevums - <i>sasniegts daļēji</i> . Jānosaka abu pušu pienākumi informācijas aprītē.
	<u>Kvantitatīvi:</u> Programmā Eliis mācību gada laikā ir piesaistīti 100% vecāku.	Uzdevums – <i>sasniegts</i> .

### 3. Informācija par lielākajiem īstenotajiem projektiem 2023./2024. mācību gadā

- 3.1. dalība “Zaļās jostas” organizētajā makulatūras un bateriju vākšanas akcijā “Tīrai Latvijai”.
- 3.2. sadarbība ar ZAAO piedalīšanās mācību programmā “Skudras Urdas gudrā māja”.

#### 4) Audzināšanas darba prioritātes trim gadiem un to ieviešana

Prioritātes (bērncentrētas, domājot par izglītojamā personību).

##### 4.1. *Bērns spēj brīvi un patstāvīgi domāt, attīstot kritisko domāšanu un sekmējot atbildīgu rīcību:*

- 4.1.1.vides iekārtošana atbilstoši bērnu brīvai darbībai un darbībai centros – grupas turpina veikt izmaiņas vides iekārtojumā, maksimāli cenšoties pielāgot vidi darbībai mācību centros. Tiek meklēta iespēju samērība starp vides pieejamību bērnam, nepieciešamo materiālu uzglabāšanu un iespēju bērnam pašam organizēt savu darba vietu;
- 4.1.2.līdzdalība dažādos labdarības projektos un akcijās, kā arī akcijās un pasākumos par dabas aizsardzības tēmu – iestāde sadarbībā ar vecākiem piedalās makulatūras un bateriju vākšanas akcijā, gādā dzīvnieku patversmei vajadzīgās lietas un barību. Grupas atsevišķi, un sadarbojoties savā starpā, organizē talkas iestādes pagalmā, dodoties pārgājienos vāc sadzīves atkritumus kāpās un mežā, nogādājot tos ZAAO norādītajā vietā. Iepazīstas ar atkritumu šķirošanas nepieciešamību un bezatkritumu dzīves principiem, piedaloties Skudras Urdas nodarbībās un braucot ciemos pie Skudras Urdas. Grupās ir iekārtota vieta, kas ļauj bērniem pašiem ikdienā šķirot atkritumus, atsevišķi izmetot papīru. Bērniem ir iespēja rūpēties par savas grupas mazdārziņu.

##### 4.2. *Secinājumi:*

- 4.2.1. šim mācību gadam izvirzītie uzdevumi mērķa sasniegšanā kopumā vērtējami kā izpildīti daļēji. Grūtības vides iekārtošanā rada nepietiekami plašās grupas telpas (ar atsevišķiem izņēmumiem), kurās notiek viss – gan mācību process, gan diendusas gulēšana, gan tiek ieturētas ēdienreizes. Jārod katrai grupai atbilstošas iespējas iekārtot vidi gan nomainot un pielāgojot mēbeles, gan mainot attieksmi pret nepieciešamo materiālu daudzumu un uzglabāšanas nepieciešamību;

\*Veidnis paredzēts pirmsskolas izglītības iestādēm

4.2.2.lai darbotos veiksmīgāk un veidotu bērniem dziļāku izpratni par dabai draudzīgu ikdienas rīcību un resursu taupīšanu, iestāde turpmāk piedalīsies Ekoskolas programmā.

## 5) Citi sasniegumi

5.1. turpinās cieša sadarbība ar Saulkrastu bibliotēku. Tiek organizētas nodarbības 4 gadīgajiem bērniem “Mazo Pūculēnu skola” un nodrošināta dalība “Bērnu žūrijā” 5 – 6 gadīgajiem bērniem.

## 6) Izglītības iestādes galvenie secinājumi par izglītojamo sniegumu ikdienas mācībās:

- 6.1. palielinoties formatīvās vērtēšanas nozīmei ikdienas darbā un tās fiksēšanai skolvadības programmā Eliis, tiek veiksmīgāk virzīta bērna attīstība un atvieglota summatīvās vērtēšanas veikšana. Tas nodrošina arī tūlītēju un regulāru atgriezenisko saiti ar vecākiem, kas var palīdzēt ātrākai komunikācijai gadījumos, kad nepieciešama sadarbība.
- 6.2. grupās, kuras organizē ciešu sadarbību ar bērnu vecākiem, iesaistot viņus mācību procesos, organizējot kopīgus pasākumus un kopīgas tikšanās reizes, arī ikdienas mācību snieguma progress norit veiksmīgāk un rezultāti tiek sasniegti mērķtiecīgāk.

## KVALITĀTES JOMA – KVALITATĪVAS MĀCĪBAS

### 1. Kritērija “Mācīšana un mācīšanās” kvantitatīvais un kvalitatīvais izvērtējums

- 1.1. **Informācija par izglītības iestādes vadības mērķiem un/vai sasniedzamajiem rezultātiem mācību stundu / nodarbību vērošanā 2023./2024.mācību gadā.**
- 1.1.1. Vadības mērķis, uzsākot nodarbību vērošanu šajā mācību gadā, bija:
- 1.1.1.1. novērtēt jaunā skolotāju darba grafika ietekmi uz mācību procesa un rotaļnodarbību kvalitāti, novērojot abu skolotāju sadarbību procesā un saskatot kvalitatīvas atgriezeniskās saites sniegšanu bērniem;
- 1.1.1.2. darbība tiek organizēta mācību centros, frontālo darbu samazinot līdz 50%.
- 1.2. **Informācija par 2023./2024.mācību gadu izglītības iestādes iegūtajiem datiem un informāciju no mācību stundu / nodarbību vērošanas.**
- 1.2.1. Mācību gada laikā tika veiktas visu grupu skolotāju kopīgo rotaļnodarbību vērošanas, ko veica iestādes vadītājs, vadītāja vietnieks mācību jomā un metodiķis. Skolotāji veica arī savstarpēju nodarbību vērošanu, izmantojot tās pašas anketas.
- 1.2.2. Nodarbību struktūra visos gadījumos ir nolasāma, nodarbība sastāv no 3 posmiem – aktualizācija, apjēgšana, refleksija.
- 1.2.3. Mācību darbs pamatā tiek organizēts jomu centros, frontālais darbs tika novērots pilnīgi vai daļēji tikai 30% nodarbību. Skolotāji ir klātesoši jomu centros un var sniegt tūlītēju atbalstu katram bērnam.
- 1.2.4. Skolotāju savstarpējās nodarbību vērošanas tiek izmantotas kā iespēja gūt pārliecību par savām izvēlētajām darba metodēm un jaunu ideju gūšanu noteiktās jomās (atgriezeniskās saites sniegšana, bērnu pašpārbaudes iespējas).
- 1.3. **Informācija par izglītības iestādes iegūtajiem 2-3 galvenajiem secinājumiem par mācību stundu vērošanā iegūtajiem datiem un informāciju:**

<b><i>Izglītības iestādes vadības iegūtie secinājumi</i></b>	1. Jaunā skolotāju darba grafika ieviešana ir attaisnojusies. Skolotājiem veidojas ciešāka sadarbība, izvēlētais darbības SR realizēšanai ir mērķtiecīgākas, ir iespēja būt klāt visos jomu centros un atbalstīt katra bērna vajadzības. 2. Gan skolotāju savstarpējo nodarbību vērošanas rezultātā gan ikdienas plānošanā jāakcentē labās prakses piemēri grupās. Dodot konkrētus piemērus un risinājumus nepieciešamības gadījumā.
<b><i>Izglītības iestādes Pedagoģiskās padomes iegūtie secinājumi</i></b>	1. Pēc apkopotajiem datiem secināms, ka salīdzinot ar iepriekšējo gadu ir izdevies uzlabot konkrētos rādītājus: 1.1. aktualizācijas posmā – izvirzot konkrētu sasniedzamo rezultātu, jāpārliecinās, ka tas ir saprasts – progress 5% apmērā;

\*Veidnis paredzēts pirmsskolas izglītības iestādēm

	<p>1.2. apjēgšanas posmā – sniedzot jaunu informāciju, nepieciešams radīt apstākļus, lai bērnam ir iespēja izziņāt, pētīt un secināt – progress 5% apmērā;</p> <p>1.3. refleksijas posmā – jāpievēršas katra bērna individuālajam progresam – progress 8% apmērā.</p> <p>2. Jāpastiprina praktiskais atbalsts iepriekš minēto prasmju stiprināšanai un jāturpina sekot konkrēto prasmju izaugsmei.</p>
--	--

1.4. *Pašvērtēšanā izmantotā kvalitātes vērtēšanas metode(-es):* nodarbību vērošana, Edurio aptaujas vecākiem un pedagogiem.

Stiprās puses	Turpmākās attīstības vajadzības
Veiksmīga jaunā skolotāju grafika modeļa ieviešana, kas dod iespēju veiksmīgāk strādāt kompetenču pieejā un jomu centros.	Jāturpina pilnveidot nodarbību struktūras uzlabošana, balstoties uz nodarbību vērošanas rezultātiem. Jāseko izaugsmei, nodrošinot nepieciešamo atbalstu.
Savstarpējā nodarbību vērošana ir kļuvusi par daļu no mācīšanās procesa organizācijā.	Jāstiprina sadarbība ar vecākiem mācību procesā, sniedzot atgriezenisko saiti Eliis sistēmā un informējot par plāniem, iecerēm un procesiem.
	Jāturpina attīstīt un stiprināt atbalsta speciālistu iesaisti mācību procesā, sniedzot atbalstu bērniem un sadarbojoties ar skolotājiem un vecākiem.

1.5. *2-3 galvenie apkopotie secinājumi turpmākajam darbam par visu kritēriju.*

- 1.5.1. Ieviestais skolotāju darba grafiks nodrošina lielāku iespēju sniegt tūlītēju atbalstu bērnam, kuram tas ir nepieciešams. Tas veido un stiprina skolotāju savstarpēju sadarbību, ļauj mērķtiecīgi plānot tēmu un mācību jomu apguvi.
- 1.5.2. Jāsniedz vecākiem saprotamu informāciju par mācību procesu iestādē. Aptaujas rezultāti liecina, ka nav palielinājusies izpratne par sasniedzamajiem rezultātiem, vērtēšanas sistēmu un to, kas kurā vecumposmā ir paredzēts pirmsskolas programmā.

## 2. Kritērija “Pedagogu profesionālā kapacitāte” kvantitatīvais un kvalitatīvais izvērtējums

2.1. *Informācija par 2023./2024.mācību gada izglītības iestādes iegūtajiem datiem no VIIS sistēmas, informācija no mācību nodarbību vērošanas un pedagogu anketēšanas.*

- 2.1.1. VIIS sistēmā ir ievadīta visa aktuālā informācija par pedagogu izglītību un profesionālās kvalifikācijas celšanu, ir pieejama visa informācija par tarifkācijām, pedagogiem ir nodrošināts pilnas slodzes darbs;
- 2.1.2. šobrīd spēkā esošie nosacījumi, kas darba samaksas lielumu nesaista ar iegūto izglītības grādu un nenožīmīgais atbalsts mācību izdevumu segšanā, nerada motivāciju skolotājiem turpināt studijas bakalaura un maģistra grāda ieguvei pedagoģijā;

*\*Veidnis paredzēts pirmsskolas izglītības iestādēm*

2.1.3. ir nodrošināta kvalitatīva profesionālās pilnveides apguve, vidējais stundu skaits vienam skolotājam (tai skaitā atbalsta speciālistiem) ir 57 stundas 3 gadu periodā. Tajā skaitā ir 5 skolotāji, kuri norādītajā laikā mācās vai ir tikko pabeiguši izglītības ieguvu (vidēji 34 stundas vienam skolotājam).

2.2. Pedagogu anketēšanas rezultāti norāda, ka vislielākais atbalsts ir nepieciešams mācību procesa organizēšanā, kurā bērns izzina, plāno, mācās un darbojas pašvadīti (30%), atgriezeniskās saites sniegšanā bērniem par mācīšanās procesu un sasniegumiem (27%) un dažādu metožu pārzināšanu, lai virzītu bērnus uz sasniedzamo rezultātu (23%). Rezultāti sakrīt ar vadības secinājumiem pēc veiktajām nodarbību vērošanām. Iegūtās zināšanas pēc kvalifikācijas celšanas kursu apmeklēšanas tiek pielietotas, bet par vērtīgākām tiek uzskatītas kopīgās plānošanas, pieredzes apmaiņa ar kolēģiem (gan iestādes gan ārpus tās) un atgriezeniskā saite no vadības un atbalsta speciālistiem.

2.3. *Pašvērtēšanā izmantotā kvalitātes vērtēšanas metode (-es):* dokumentu analīze VIIS sistēmā, pedagogu anketēšana Edurio programmā, nodarbību vērošana

Stiprās puses	Turpmākās attīstības vajadzības
Profesionālās kompetences pilnveide tiek nodrošināta visiem iestādes skolotājiem un atbalsta speciālistiem, tajā skaitā audzināšanas jautājumos vismaz 6h apmērā un bērnu tiesību aizsardzības jautājumos atbilstoši prasībām. Katru gadu tiek organizētas mācības arī skolotāju palīgiem, veidojot izpratni un stiprinot zināšanas gan audzināšanas gan atbalsta un sadarbības jautājumos.	Vingrināt prasmi skolotājiem izvērtēt savu profesionālo darbību, balstoties uz precīziem datiem no dažādiem avotiem.
Iestādē tiek nodrošināta pedagogu noslodze pilnā apmērā, ar iespēju to pielāgot īpašos gadījumos. Skolotāju prombūtnes laikā ir nodrošināta mācību procesa nepārtrauktība.	Pilnveidot atgriezeniskās saites sniegšanu un dalīšanos ar gūtajām zināšanām pēc kvalifikācijas celšanas kursu apmeklējuma.
Iestādē tiek organizētas apmācības profesionālajai pilnveidei balstoties uz skolotāju pašvērtējumā minēto aktualitāti, uz nodarbību vērošanas rezultātiem. Tam tiek atvēlēts gan laiks gan finansu līdzekļi.	Precizēt, un iepazīstināt skolotājus, ar viņu darbības profesionālās kvalitātes novērtēšanas kārtību un kritērijiem.

2.4. *2-3 galvenie apkopotie secinājumi turpmākajam darbam par visu kritēriju:*

2.4.1. pedagogu secinājumi liecina, ka bieži vien organizētie kursi kvalifikācijas celšanai nav tik jēgpilni un reālajam vajadzībām atbilstoši, kā jomu speciālistu organizētās lekcijas, kas nedod apliecinājumu iegūto kvalifikācijas stundu apjomam, bet dod reālu atbalstu ikdienas darba dzīvē;

- 2.4.2. arvien lielāku nozīmi iegūst pārrunas un analizēšana pēc dažādu materiālu kopīgas noskatīšanās. Tas stiprina skolotāju attieksmi un izpratni par to, kādi ir iestādes kopīgie uzstādījumi un mērķi, kā arī rada izpratni par katram pašam nepieciešamajiem uzlabojumiem profesionālajā darbībā.

### 3. Kritērija “Izglītības programmu īstenošana” kvantitatīvais un kvalitatīvais izvērtējums

#### 3.1. *Iegūtie dati un informācija par izglītības iestādes īstenotās izglītības programmas īstenošanas kvalitāti un efektivitāti:*

- 3.1.1. iestādē tiek īstenota pirmsskolas izglītības programma ar kodu 01011111;
- 3.1.2. informācija tiek ievadīta VIIS sistēmā un aktualizēta atbilstoši prasībām;
- 3.1.3. 73% vecāku aptaujā atzīst, ka iestādes rīkoti pasākumi palīdz iegūt jaunas zināšanas un prasmes, 21 % saka – drīzāk jā, skolotāji par to pašu saka – 80% - jā, 20 % - drīzāk jā;
- 3.1.4. 97% skolotāju aptaujā norāda, ka viņiem ir pilnībā skaidrs, kas bērnam jāapgūst mācību gada laikā, 57% ir pilnībā skaidrs, 43% drīzāk skaidrs kas katram skolotājam jādara, lai palīdzētu sasniegt iestādes izvirzītos izglītības mērķus.

#### 3.2. *Pašvērtēšanā izmantotā kvalitātes vērtēšanas metode (-es):* dokumentu un VIIS sistēmas izskatīšana, pedagogu un vecāku anketēšana Edurio programmā.

Stiprās puses	Turpmākās attīstības vajadzības
Kopīga sasniedzamo rezultātu plānošana un mērķu izvirzīšana mācību gada sākumā.	Sadarbībā ar dibinātāju veikt izvērtējumu attiecībā uz sasniedzamajiem rezultātiem mācību programmas īstenošanā kontekstā ar skolu tīkla efektivitāti.
Ir nodrošināta iespēja skolotājiem plānot un organizēt savu darbu laicīgi, mērķtiecīgi un ar nepieciešamo atbalstu (tai skaitā vadības atbalstu dažādu situāciju risināšanā).	Turpināt kopīgu iestādes mērķu apzināšanos, nostiprinot katra personīgo iesaisti un izglītības kvalitātes izlīdzināšanu iestādē.

#### 3.3. *2-3 galvenie apkopotie secinājumi turpmākajam darbam par visu kritēriju:*

- 3.3.1. stiprināt sadarbību skolotājiem savā starpā gan vecumposmu ietvaros, gan iestādē kopumā, lai attīstība būtu vērsta uz kopīga iestādes mērķa sasniegšanu pirmsskolas programmas apgūvē un visas iestādes grupas piedāvātu un nodrošinātu vienādi kvalitatīvu izglītību;
- 3.3.2. turpināt attīstīt un stiprināt sadarbību ar iestādes atbalsta speciālistiem, meklējot piemērotākos atbalsta veidus bērniem, kuriem tas ir nepieciešams.

\*Veidnis paredzēts pirmsskolas izglītības iestādēm



**4. Izglītības iestādes dibinātāja noteiktie mērķi un uzdevumi izglītības iestādes vadītājam trīs gadiem, to ietvaros galvenais paveiktais 2023./2024.mācību gadā /mērķi noteikti 2022./2023; 2023./2024. un 2024./2025.mācību gadiem/**

**4.1. izstrādāta datos balstīta pedagogu profesionālo vajadzību identificēšana un attiecīgi pilnveides un atbalsta plāna izstrāde:**

4.1.1. tiek veidota uzskaites sistēma, kas atspoguļo katra skolotāja nodarbību vairošanas rezultātus un konstatēto nepietiekamo prasmju uzlabošanas nepieciešamību, skolotāja paša pašvērtējumā norādītās vajadzības un kopīgās iestādes prioritātes konkrētajā mācību gadā.

4.2. izstrādāta sistēma, kādā veidā pirmsskolas vadības komanda izvērtē bērnu sociāli-emocionālās vajadzības un identificē atbalsta personāla nepieciešamību;

4.3. izstrādā atgriezeniskās saites sistēmu: skolotājs-vecāks, skolotājs-bērns, skolotājs-skolotājs, skolotājs-vadības komanda (izpilde norādīta iestādes pašvērtējuma ziņojumā par 2022./2023.m.g.).

**5. Izglītības iestādes kvalitātes mērķi 2024./2025.mācību gadam**

5.1. Izglītības iestādes dibinātāja un izglītības iestādes vadības noteiktie izglītības kvalitātes mērķi 2024./2025.māc.g., ņemot vērā informāciju un datus par 2021./2022.māc.g., 2022./2023.māc.g un 2023./2024.māc.g.

NPK	Informācija par mērķgrupas izvērtēšanas galvenajiem secinājumiem
1.	Izglītības iestādes vadības, pedagogu (un dibinātāja) redzējums par izglītības kvalitātes rādītājiem (kvantitatīvi, kvalitatīvi), kuri nosakāmi izglītības iestādei, sākot ar 2024./2025.māc.g. 1. Balstoties ikdienas novērojumos, vērtēšanas rezultātos un atbalsta speciālistu atzinumos, iespējami ātrā laikā veidot komunikāciju ar bērnu vecākiem par nepieciešamo atbalstu un sadarbību mācību procesā un vispārējā attīstībā. Fiksēt novērojumus un formatīvo vērtējumu (vismaz 2 ieraksti katram bērnam nedēļā) procesa laikā skolvadības programmā Eliis, tādā veidā sniedzot vecākiem tūlītēju ieskatu bērna attīstības dinamikā un vajadzībās.
2.	Izglītības iestādes padomes ieteikumi izglītības procesa pilnveidei 2024./2025.mācību gadā. 1. Izveidot materiālu vecākiem, kas radītu izpratni par mācību procesu iestādē - sasniedzamajiem rezultātiem dažādos vecumposmos, vērtēšanas sistēmu, mācību procesa organizēšanu. 2. Veikt vides pielāgošanu darbam kompetenču pieejā visās iestādes grupās atbilstoši telpu iespējām.

Izglītības iestādes vadītājs

(paraksts)

Jana Bukovska

(vārds, uzvārds)

\*Veidnis paredzēts pirmsskolas izglītības iestādēm