

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Profesionālā bakalaura studiju programma
“Pirmsskolas un sākumskolas skolotājs”
5. kurss

RŪTA ZAĻECKA

**BĒRNU IZPRATNES VEIDOŠANA PAR VESELĪGU
DZĪVESVEIDU PIRMSSKOLAS 3. POSMĀ**

Bakalaura darbs

Darba vadītājs:

Profesore

Akadēmiskais amats

Dr. psych.

Zinātniskais /
akadēmiskais grāds

Tija Zīriņa

Vārds, uzvārds

Paraksts

KULDĪGA 2022

Anotācija

Bakalaura darba temats: Bērnu izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas 3. posmā

Darba autore: Rūta Zaļecka

Darba vadītāja: Dr. Psych. Tija Zīriņa

Bakalaura darba apjoms: 50 lapaspuses, 10 attēli, 4 tabulas, 1 pielikums, 45 literatūras un citi avoti

Pētījuma mērķis: teorētiski izzināt un praktiski pārbaudīt, kā veidojas bērnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas 3. posmā.

Darbs sastāv no divām daļām – teorētiskās un empīriskās. Darbā tiek analizēta teorētiskā literatūra un citi avoti par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem, kas balstīti uz psihologu, dietologu un pedagogu atziņām. Galvenais pētījuma uzdevums ir noskaidrot, ar kādiem pedagoģiskajiem paņēmieniem bērnu izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas 3. posmā būs sekmīga. Lai to noskaidrotu, tiek veikts praktisks pētījums, kas ietver vecāku anketēšanu un pedagoģisku izmēģinājumdarbību pirmsskolas izglītības iestādē. Šī darbība kopā ar sarunām un novērojumiem ļauj izstrādāt un pārbaudīt dažādas aktivitātes, kas nobeigumā ļauj secināt, ka ir dažādi pedagoģiskie paņēmieni, kuri nodrošina sekmīgu bērnu izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu. Darbā ir iekļautas gan izstrādātās aktivitātes, gan sniegti ieteikumi, lai bērni pirmsskolas 3. posmā sekmīgi veidotu izpratni par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem.

Atslēgas vārdi: veselīgs dzīvesveids, aktivitātes, pedagoģiskā darbība, pirmsskolas 3. posms.

Abstract

Topic of the Bachelor Paper: Raising children's awareness of a healthy lifestyle in pre-school stage
3

Author of the Paper: Rūta Zaļeckā

Scientific Tutor of the Paper: Dr. Psych. Tija Zīriņa

The volume of the Bachelor Paper: 50 pages, 10 figures, 4 tables, 2 annex, 45 literature and other sources

Objective of the Paper: to analyse theoretical sources and practically examine how five to six years old pre-schoolers develop their understanding of healthy lifestyle.

The Paper has two parts: theoretical and empirical. It analyses theoretical literature and other sources on key principles of a healthy lifestyle based on the opinions of psychologists, dieticians, and pedagogues. The main task of the Paper is to establish the pedagogical methods that would facilitate the development of the understanding of a healthy lifestyle for five to six years old pre-schoolers. Thus, practical research which includes carrying out a survey of parents and pedagogical test activities at a pre-school institution has been implemented. The pedagogical activities with negotiations and observations allow developing and testing diverse activities and concluding that there are various pedagogical methods that ensure successful development of children's understanding of a healthy lifestyle. The Paper lists both the developed activities and the proposed suggestions so that the five and six years old pre-schoolers would successfully develop their understanding of the key principles of a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, activities, pedagogical activities, 5–6-year-old pre-schoolers.

Saturs

Ievads	5
1. Veselīga dzīvesveida jēdziena raksturojums	7
2. Bērnu attīstības likumsakarību analīze vecākajā pirmsskolas vecumā	12
2.1. Kognitīvā attīstība	15
2.2. Emocionālā attīstība	18
2.3. Pedagoģiskie paņēmieni bērnu izpratnes veidošanai par veselīgu dzīvesveidu vecākajā pirmsskolas vecumā	21
3. Pētījums par bērnu izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolā	27
3.1. Pirmsskolas vecuma bērnu vecāku aptauja	27
3.2. Praktisks pētījums pirmsskolas izglītības iestādē.....	35
Secinājumi.....	45
Priekšlikumi.	47
Izmantotā literatūra un avoti	48
Pielikumi	51

Ievads

21. gadsimta ģimenēm un bērniem tiek piedāvāti dažādi izaicinājumi – mazkustīgs dzīvesveids, maltītes ātrās ēdināšanas iestādēs, pārmērīga saldumu lietošana, higiēnas neievērošana, nepilnīga ūdens daudzuma uzņemšana, samazināts miega daudzums u.c. Visas iepriekšminētās lietas atsaucas uz bērnu fizisko veselību tikpat ļoti kā uz garīgo. Līdz ar to aktuāls kļūst jautājums, kā bērniem veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu jau pirmsskolas vecumā. Lai bērni ievērotu veselīga dzīvesveida pamatprincipus, ir svarīgi, ka ģimenē veselīgs dzīvesveids ir norma. Ja vecāki ar bērniem ies ārā un aktīvi kustēties, ēdienreizēs lietos sabalansētu pārtiku, pietiekoši uzņems šķidrumu (ūdeni), labi izgulēsies, tas jau būs pamats tam, lai bērni to uztvertu par normālu ikdienas dzīvi.

“Latvijā katrs trešais pieaugušais un katrs piektais bērns ir ar virssvaru”(Berķe, Celmiņa, n.d.)¹. Liekā svara problēmas liek bērniem justies slikti izskata dēļ, pat nenojaušot, ka liekais svars rada risku iedzīvoties veselības problēmās. Kā norāda L. Berķe un M. Celmiņa, vecāki un vecvecāki ir piemērs tam, kā ikdienā dzīvot – ko ēst un dzert, vai sportot, cikos iet gulēt u.c. pamata lietas, ko nosaka ģimene. Ja vairākiem ģimenes locekļiem ir virssvars, tas, visticamāk, ir dzīvesveida, nevis iedzimtības rādītājs.

Katrs no vecākiem vēlas atvasēm to labāko – telefonu, drēbes, ballītes u.c. –, lai bērniem nekā netrūktu. Tomēr dažkārt vecāki neaizdomājas par to, kādas var būt sekas, atļaujot ilgstoši sēdēt dīvānā pie viedierīces, ēdot čipsus un izkustoties tikai no vienas istabas līdz otrai.

Internetā ir daudz ieteikumu, ko darīt vai ko nedarīt, bet kā ieviest veselīgu dzīvesveidu ģimenē, kurā tas iepriekš nav darīts? Autores mērķis ir parādīt, ka ar nelielu ikdienas darbību pamainīšanu to var izdarīt! Ir vecāki, kuri vēlas bērniem labāko, bet sabalansētas pārtikas vietā piedāvā drastisku mazkaloriju diētu, kas nepavisam neatbilst veselīgam dzīvesveidam, vai tieši pretēji – piedāvā ātro ēdināšanu iestāžu ne īpaši veselīgās maltītes. Dažkārt vecāki, vēloties bērniem nodrošināt sportiskās aktivitātes, ved bērnus uz diviem vai pat trim treniņiem, kas pārslogo bērnus. Veselīgs dzīvesveids dažādu ikdienas ieradumu un darbību kopums. Veselīgs dzīvesveids ir gadu desmitiem pētīts temats, bet, attīstoties jaunajām tehnoloģijām, veselīgo ieradumu ievērošana un kopšana var kļūt arvien sarežģītāka.

Iedziļinoties šajā aktuālajā mūsdienu problēmā, darba teorētiskajā daļā tiek analizēti vairāku autoru darbi, zinātniskie raksti un dažādi internetā pieejamie resursi, kuros pausti dažādu dietologu, dakteru un psihologu viedokļi.

¹ <https://www.bkus.lv/lv/content/vai-manam-bernam-ir-liekais-svars>

Pētījuma objekts: Pedagoģiskais process pirmsskolā.

Pētījuma priekšmets: Bērnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu.

Pētījuma mērķis: Teorētiski izziņāt un praktiski pārbaudīt bērnu izpratnes veidošanas iespējas par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas 3. posmā.

Pētījuma jautājums: Ar kādiem pedagoģiskajiem paņēmieniem bērnu izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas 3. posmā būs sekmīga ?

Pētījuma uzdevumi:

1. Teorētiski izziņāt veselīga dzīvesveida jēdzienu.
2. Sniegt bērnu attīstības likumsakarību analīzi vecākajā pirmsskolas vecumā.
3. Atlasīt pedagoģiskos paņēmienus bērnu izpratnes veidošanai par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas 3. posmā.
4. Veikt pētījumu par bērnu izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas 3. posmā un analizēt pētījuma rezultātus.

Pētniecības metodes:

1. Literatūras analīze.
2. Vecāku anketēšana.
3. Praktiska novērošana.
4. Pedagoģiskā izmēģinājumdarbība.

Pētījuma bāze: Praktiskajā pētījumā (novērošana, sarunas un pedagoģiskā izmēģinājumdarbība) iesaistīti 14 piecus un sešus gadus veci bērni, savukārt anketēšanā piedalās 32 minētā vecumposma (pirmsskolas 3. posma) bērnu.

1. Veselīga dzīvesveida jēdziena raksturojums

Veselīga dzīvesveida izpratne katram indivīdam nereti ir atšķirīga, un katram ir sava nostāja par vai pret veselīga dzīvesveida paradumiem.

J. Vilsas grāmatā “Bērnu uzturs” ir uzsvērts, ka tas, ko mēs un mūsu bērni ēdam, ir tiešs mūsu dzīvesveida atspoguļojums. Pēdējo gadu laikā cilvēki ir pārstājuši gatavot mājās un pievērsušies ātrai ēšanai, neveselīgām ātrajām uzkodām un gataviem, rūpnieciski ražotiem ēdieniem. Šāda tendence kļūst arvien aktuālāka. Cilvēki vairāk strādā, mazāk laika pavada pie plīts, gatavojot ēdienu, bet vairāk laika velta dažādiem modernajiem risinājumiem un ierīcēm (telefoniem, datoriem, TV u.c.) un izmanto neveselīga ēdiena piegādi uz mājām. Tādā veidā tiek samazinātas kustības, jo cilvēkam nav pat jāaiziet uz veikalu (Vilsa, 2009, 122). Daudzviet iespējams nopirkt jau gatavu pārtiku, kurā ir maz noderīgo uzturvielu, bet daudz vairāk tauku un cukura, kas sniedz vairāk kaloriju nekā nepieciešams vai ko cilvēki uzņemt, uzturā lietojot sabalansētu pārtiku. Bērniem rodas tāda kā atkarība no šāda veida pārtikas un pēc tam novērojamas dažādas veselības problēmas, kā aizcietējums, miega traucējumi, depresija u.c. (Thomas, 2018).

ASV Nacionālais Diabēta un gremošanas orgānu un nieru slimību institūts NIDDK² skaidro – ja tiek ievērots veselīgs dzīvesveids (uzņemta sabalansēta, veselīga pārtika, ir regulāras aktivitātes, labs miegs u.c.), tas var palīdzēt bērniem augt, mācīties, veidot spēcīgus kaulus un muskuļus, uzturēt veselīgu svaru, samazināt iespēju nākotnē saslimt ar diabētu vai sirds slimībām un palīdzēt justies labi, kas ir cilvēka labbūtības pamatprincips. (NIDDK, 2019)

Arī miega trūkums var būt iemesls svara pieaugumam, norādīts *twinkl.com*³ vietnē. Tāpat minēts, ka labāks miegs samazina vēlmi našķēties un miegs regulē koncentrēšanās spējas un produktivitāti, savukārt nepietiekošs daudzums miega var bērnam sagādāt daudz dažādu problēmu. (Twinkl, n.d.)

Kā norāda Kanādas veselības aprūpes speciālisti, rakstot tieši par bērnu fizisko un garīgo attīstību un veselību, labs miegs veicina radošumu, palīdz labāk iemācīties un atcerēties jauniegūtās zināšanas, sekmē pozitīvu lēmumu pieņemšanu, kā arī palīdz veidot un uzturēt labas attiecības ar citiem⁴. (Aboutkidshealth, 2020)

² <https://www.nidk.nih.gov/health-information/weight-management/healthy-eating-physical-activity-for-life/helping-your-child-tips-for-parents>

³ <https://www.twinkl.com/teaching-wiki/healthy-lifestyles>

⁴ <https://www.aboutkidshealth.ca/article?contentid=645&language=English#>

K. Gritšneidere grāmatā “Veselīgi ēšanas paradumi” raksta, ka zinātnieki jau sen ir pierādījuši uztura nozīmīgumu daudzu slimību norisē. Līdztekus smēķēšanai uzturs ir otrais svarīgākais faktors, ko cilvēks apzinīgā vecumā var ietekmēt pats, bet bērnus mudināt ēst sabalansēti var vecāki, vecvecāki, brāļi, māsas, pedagogi u.c. (Gritšneidere, 2014, 92).

Jau bērnībā ir jāmaca bērnam, ka mazkustīgums un neveselīga pārtika pasliktina veselību un var liegt daudz dažādu iespēju, kā, piemēram, ekskursijas, pulciņus, treniņus, ciemošanos pie draugiem/radiem u.c.. Bērni ir jābrīdina par liekā svara problēmām, kas var rasties, ja uzturā tiek lietota neveselīga un nesabalansēta pārtika.

Noderīgi padomi sniegti arī Kolorado Bērnu slimnīcas vietnē⁵, kurā kāds ārsts uzsver, ka augļus vislabāk bērniem pasniegt tādus, kādi tie ir, nevis sulās, jo augļu ēšana rada sāta sajūtu, savukārt, dzerot sulu, bieži vien bērni izdzer daudz vairāk nekā vajadzētu, tādā veidā uzņemot daudz kaloriju. Labākais, ko bērniem piedāvāt, ir ūdens – gan gāzēts, gan aromatizēts/ar garšu. (Children’s hospital Colorado, n.d.)

J. Vilsa secina, ka liekā svara problēmas un aptaukošanās līmenis sākumskolas bērnu vidū ir augsts visā pasaulē. Kā liecina Apvienotajā Karalistē veikts pētījums, pārmērīgs svars novērojams 20% sešgadnieku, savukārt aptaukošanās – 10%. Tāpat izpētīts, ka saldu dzērienu lietošana ir tieši saistīta ar aptaukošanos, jo saldinātajos dzērienos pārsvarā ir cukurs. Vienlaikus minēti arī citi aptaukošanās cēloņi, piemēram, bērni retāk iet uz skolu ar kājām, maz vingro, lieto ātrās uzkodas, kā arī spēlē datorspēles. Šie visi ir noteicošie faktori, lai veidotos aptaukošanās, kas būtiski var ietekmēt bērna veselību. Tāpēc bērniem jābūt kustīgiem un jāievēro veselīgs uzturs (Vilsa, 2009, 126). Tas var palīdzēt novērst bērnu aptaukošanos, kas ir “viena no nopietnākajām 21. gadsimta sabiedrības veselības problēmām” (Pranka, Briška, 2021, 7). Turklāt aptaukošanās, kas definēta kā slimība, un liekā ķermeņa masa “rodas galvenokārt pārmērīgi ar uzturu uzņemtas enerģijas dēļ, kuru organisms nenotērē, jo fiziskā aktivitāte ir nepietiekama” (Pranka, Briška, 2021, 7).

Līdzās mazkustīgam dzīvesveidam var minēt vēl kādu iemeslu – ūdens netiek lietots vajadzīgā daudzumā vai vien retos gadījumos. Kādas Kalifornijas bērnu veselības iestādes (CHOC) vietnē⁶ ir norādīts, cik daudz ūdens būtu jāizdzer bērnam dažādos vecumposmos. Šajā darbā pētāmā vecumposma bērniem, t.i., 5–6 gadus veciem, dienā ieteicams izdert vismaz 1440–1680 ml. Zems ūdens patēriņš var izraisīt dehidratāciju bērnu organismos. Bērni paši nepamana to,

⁵ <https://www.childrenscolorado.org/doctors-and-departments/departments/weight-management-program/healthy-lifestyle-tips-for-kids/>

⁶ <https://www.choc.org/programs-services/urology/how-much-water-should-my-child-drink/#nav>

ka ir izslāpuši, tāpēc vienmēr blakus jābūt pieaugušajam, kurš piedāvā padzerties ūdeni. Dehidratāciju var novērot pavisam vienkārši – bērnam sāp galva, ir sausas lūpas, tumšs urīns, rodas krampji, bērns kļūst miegains u.c. (CHOC, n.d.)

Speciālisti visā pasaulē risina jautājumus, kas saistīti ar labas veselības saglabāšanu. Daudzās valstīs tiek izstrādātas veselības veicināšanas programmas. Medicīnas zinātne nereti dara brīnumus, tomēr cilvēka vidējais mūža ilgums atpaliiek no fizioloģiski iespējamā, kas ir 120–150 gadi. Pētnieki ir analizējuši apstākļus, kas nelabvēlīgi ietekmē cilvēka mūža ilgumu. Tā, piemēram, I. M. Rubana norāda šādu dažādu apstākļu ietekmju procentuālo attiecību:

- 51% – dzīvesveids;
- 20% – vide;
- 19% – iedzimtība;
- 10% – medicīniskā aprūpe.

Būtībā veselība ir kā trauks, kuru piepilda labi ieradumi un labi dzīves apstākļi. Diemžēl šis trauks gandrīz vienmēr ir caurs, un pa tā caurumiem, kas ir stress, nabadzība, kaitīgi ieradumi, nepilnvērtīgs uzturs un kustību trūkums, tiek nodarīts kaitējums-veselībai (Rubana, 1997, 11-12).

Tātad nepieciešams apzināties, ka pusi no apstākļiem, lai dzīvotu veselīgi, veido tieši dzīvesveids. Piekopjot veselīgu un sabalansētu dzīvesveidu, ir izdarīts diezgan daudz, lai cilvēki būtu veselīgāki un laimīgāki. Viss sākas ģimenē, tādēļ, kā norāda M. Pranka un I. Briška, ir svarīgi ne tikai izglītēt bērnus, bet arī “uzlabot un papildināt viņu vecāku zināšanas par veselību un to ietekmējošiem faktoriem”, tostarp izglītojot par veselīga uztura, fiziskās aktivitātes un veselīgu dzīvesveida paradumu nozīmi, kā arī par liekās ķermeņa masas un aptaukošanās veidošanos. (Pranka, Briška, 2021, 79). Veselīgu ieradumu kopšana ir būtiska tieši ģimenē, lai bērns jau no mazotnes var sekot līdzi labam piemēram un turpināt to īstenot arī ikdienā bez ģimenes vai pedagoga klātbūtnes, lietojot veselīgu pārtiku un pavadot laiku lietderīgi, t.i., pie dabas, parkā, pagalmā vai treniņos, nevis pie datora vai televizora ekrāna. Ilgstoša sēdēšana pie televizora, telefona un datora ir sākums muguras problēmām jau agrīnā vecumā, tāpēc nozīme ir arī fiziskām aktivitātēm un fiziskajai audzināšanai.

V. Zelmenis norāda, ka fiziskās audzināšanas uzdevums ir veicināt pilnvērtīgu cilvēka fizisko attīstību. Tajā iekļaujas rūpes par labvēlīgiem dzīves apstākļiem, veselības aizsardzību un muskulatūras spēka, izturības un koordinācijas attīstību (Zelmenis, 2000, 40). Fiziskās aktivitātes ir lielākā daļa no veselīgā dzīvesveida, ar tām tiek trenēta muskulatūra un spēks. Bērnam vecākajā pirmsskolas vecumā ir ļoti izteikta aktīvā kustēšanās, tāpēc fiziskās aktivitātes ir nevis

nepieciešamas, bet obligātas gan pirmsskolas izglītības iestādēs, gan mājās, gan jebkurā citā vietā. Bērna sēdēšana mājās un nekur neiešana nav pieļaujamas, tādēļ ļoti svarīga ir vecāku līdzdalība. Bērni visbiežāk ļoti labprāt ir aktīvi, bet vecāki parasti atrod kādu aizbildinājumu – nogurumu, laika trūkumu, atlikšanu uz vēlāku laiku vai citu dienu utt.

Šie aspekti analizēti arī Latvijas Republikas Veselības ministrijas (turpmāk tekstā – LR VM) pasūtītajā pētījumā par piecgadīgu un sešgadīgu bērnu fizisko aktivitāti, uztura paradumiem un ķermeņa masas indeksu. Pētījumā iekļauti dažādi individuālie bioloģiskie faktori (piemēram, dzimums, dzimšanas svars, zīdīšana), veselības paradumi saistībā ar fizisko aktivitāti un uztura un ēšanas paradumiem, faktori, kas raksturo mikrovidi, kurā bērns atrodas (t.i., ģimenē un pirmsskolas izglītības iestādē), kā arī sociālekonomiskie un vides faktori. (Pranka, Briška, 2021, 11–12)

Pāris nozīmīgu ieradumu var veicināt labu veselību, kā, piemēram, ASV Nacionālajā Vides veselības zinātņu institūta vietnē⁷ minēts ļoti efektīvs veids, lai koptu aktīvus un veselīgus paradumus: kustēties katru dienu, pamēģināt kādu jaunu augli un dārzeņi, dzert daudz ūdeni, televīzijas pārraižu skatīšanās starplaikos veikt palēcienus un palīdzēt gatavot vakariņas. (NIEHS, 2019) Palēcieni televīzijas pārraižu skatīšanās starplaikos ir ļoti atzinīgi vērtējama aktivitāte, ko var izpildīt gandrīz jebkurš un kas bērniem noteikti sagādās prieku. Arī palīdzēšana ēdiena gatavošanā ir izglītojoša un pamācoša, jo, gatavojot veselīgu maltīti, bērnam tiek parādīts, kas būtu jāēd. Šis ieteikums iekļauts arī Ministru kabineta noteikumos Nr. 716, kur minēts, ka pirmsskolas izglītības nobeigumā bērns “piedalās vienkāršu un veselīgu ēdienu pagatavošanā, iepazīstot veselīga uztura nozīmi” (MK, 2018).

Valsts izglītības satura centrs ziņu izdevumā skolotājiem “DOMĀT. DARĪT. ZINĀT” raksta, ka “sports nav no visa pārējā izglītošanās procesa atrauts mācību priekšmets. Arī veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā svarīgi attīstīt tādas vispārīgās jeb caurviju prasmes kā pašvadīta mācīšanās, kritiskā domāšana, problēmrisināšana un sadarbība”. (Valsts izglītības satura centrs, 2019, 19) Sprotams, ka kustības attīsta bērnu vispārēji. Kustoties tiek attīstīti ne tikai muskuļus, bet arī sadarbības un komunikāciju prasmes, jo saskarsmē ar citiem bērniem, piemēram, piedaloties rotaļā, neizbēgami veidojas komunikācija. Ja bērniem ir jāskrien un jāpadod bumbuņa no vienas komandas otrai, atkal tiek apgūta sadarbība, prasme atbalstīt, pieņemt lēmumu, kā arī pieņemt zaudējumu un priecāties par uzvaru tā, lai tomēr nesaskumdinātu zaudētāju komandu.

Tāpat vienmēr jāņem vērā bērna vecums un attīstības līmenis, tāpat arī dabiskās spējas un bērna intereses. Attiecīgajā vecumposmā (6–8 gadi) bērni nostiprina pamata fiziskās prasmes,

⁷ <https://kids.niehs.nih.gov/topics/healthy-living/index.htm>

piemēram, lēkšanu, ķeršanu, speršanu un mešanu. Dažiem bērniem patīk sportot organizētās komandās, bet jaunākiem bērniem vislabākās ir spēles, kurās nav jākonkurē citam ar citu. Svarīgs ir arī vecāku atbalsts. (Gavin, 2019).

LR VM apstiprinātajā Rīkojumā Nr. 259 rakstīts, ka “bērnā jūzņem regulāras, uzturvielām bagātas maltītes, neizlaižot ēdienreizes un neaizstājot tās ar saldumiem vai ātrajām uzkodām. Lai nodrošinātu optimālu fizisku un psihisku attīstību, bērna uzturam jābūt pilnvērtīgam. Organisma funkcionēšanai un ikdienas aktivitāšu veikšanai ir nepieciešama enerģija, ko uztur ar pārtikas produktiem ikdienas uzturā, un parasti to izsaka kilokalorijās jeb kcal. Dienā nepieciešamais enerģijas daudzums ir atkarīgs no bērna vecuma, dzimuma, ķermeņa masas un auguma, kā arī fiziskās aktivitātes.” (LR VM, 2021) Tiek arī skaidrots, ka meitenēm un zēniem uzņemamo kilokaloriju daudzums atšķiras. Meitenēm jāuzņem 1200–1570 kcal, savukārt zēniem 1280–1680 kcal. Dienā nepieciešamo uzturvielu daudzumu ir grūti uzņemt tikai ar pamata ēdienreizēm, tāpēc bērniem ikdienā ir jāietur trīs pamata ēdienreizes un viena līdz divas uzkodas. Tiek uzsvērts arī tas, ka brokastis ir viena no galvenajām ēdienreizēm, proti, “ar uzturu iepriekšējā dienā uzņemtie enerģijas krājumi pēc nakts miera ir izsmelti, tādēļ ir svarīgi ēst brokastis, jo šajā ēdienreizē uzņemtā enerģija palīdz labāk koncentrēties mācībām vai rotaļām. Ja bērns būs paēdis brokastis, būs vieglāk ievērot ēdienrežu regularitāti un bez izsalkuma sajūtas sagaidīt pusdienas. Brokastis nedrīkst aizstāt ar saldumiem, konditorejas izstrādājumiem vai ātrajām uzkodām.” (LR VM, 2021) Šis rīkojums ļauj secināt, ka tiesību aktos ir sniegti pietiekami norādījumi par bērnam nepieciešamo uzturu.

Secinājumi par 1. nodaļu:

1. Lai bērns augtu un attīstītos vesels un aktīvs, viņa uzturā ir svarīgi iekļaut visas nepieciešamās uzturvielas, ēdot gan pamata ēdienreizes, gan uzkodas vienu līdz divas reizes dienā.
2. Ir svarīgi bērniem piedāvāt dažādas aktivitātes, lai bērni spētu attīstīt savu fizisko veselību un spēku.
3. Svarīgi, lai vecāki iesaistās un ievieš ģimenē pareizas ēšanas paradumus, jo ģimene līdzās pirmsskolas izglītības iestādei ir viena no būtiskākajām mikrovidēm, kas ietekmē bērna veselību un attīsta uztura un aktivitāšu paradumus.
5. Labs miegs bērniem ir nepieciešams labākai dzīves kvalitātei un lai mazinātu dažādus riskus ,piemēram, aptaukošanās problēmas, stresu , sliktu koncentrēšanās spējas , u.c.

2. Bērnu attīstības likumsakarību analīze vecākajā pirmsskolas vecumā

Profesore A. Špona norāda, ka attīstība ir psiholoģijas zinātnes kategorija un tās pārzināšana pedagogam ir profesionālās darbības nosacījums. A. Špona atsaucas uz A. Ādlera atziņām, piemēram, ka:

- bērna attīstībā nozīmīga ir pirmsskolas vecumā iegūtā pieredze, jo tā ietekmē cilvēku vēlākajos dzīves posmos;
- attīstība notiek personības iekšienē un zināmā secībā visos cilvēkos;
- attīstības saturs un īpatnību apzināšana vecumposmos nodrošina skolotājiem un vecākiem mērķtiecīgāku audzināšanas darbības organizēšanu.

Tāpat jebkurā audzināšanas procesā un veidā ļoti svarīga ir pareiza psiholoģiska pieeja, lai bērna dzīve nākotnē ir spoža, lai bērns pats ir labestīgs, sirsnīgs, izdarīgs un par sevi pastāvošs (Špona, 2006, 21).

A. Šponas minētais par attīstību kā psiholoģijas zinātnes kategoriju, saistīts ar G. Svences teikto, ka bērns pirmsskolas posmā ir visaktīvākais un, lai viņš spētu gan psiholoģiski, gan fiziski attīstīties, ir jāatrod pareizā pieeja (Svence, 1999, 78). Tāpat psiholoģijas doktore G. Svence uzsver, ka kustība šajā bērnu posmā ir ļoti raksturīga. Bērni jau ir izpratuši, kā veikt sarežģītākas darbības, piemēram, lēkāt uz vienas kājas, lēkt lieliem lēcieniem, balansēt uz vienas kājas, rāpties u.c. Bērni tiek iesaistīti dažādās sporta nodarbībās, un viņi labprāt tajās piedalās, tomēr komandu spēles un sacensības šī vecuma bērniem nav piemērotas. G. Svence noteikti iesaka rāpšanos, skriešanu, lēkšanu, bet galvenais nosacījums ir pieauguša cilvēka līdzdalība un kontrole, arī lai izvairītos no traumām. Bērnu dabisko aktivitāti iesaka kontrolēt, organizējot dažādas kustību rotaļas. Bērniem šajā vecumā ir novērojama t.s. “plosīšanās” – ja bērnu grupa pārmērīgi aizraužas, šo plosīšanos ir grūti pārtraukt. Līdz ar to audzinātājiem tiek ieteikts pieradināt bērnus pie īpašām signālu sistēmām, uz kurām jāreaģē un darbības attiecīgi jāpārtrauc. Tas var palīdzēt attīstīt paškontroli, kas ir viens no galvenajiem šī perioda audzināšanas uzdevumiem. Turklāt bērniem ir jāiemāca saskaņot divus principus: “Es gribu!” un “Man vajag!” (Svence, 1999, 77–78).

Bērns, visticamāk, vēlētos, lai pieaugušie apmierinātu viņa uzstādījumu “Es gribu!” un “Man vajag!”, bet tas nedrīkst notikt, jo nepārtrauktas bērna iegribu izpildes rezultātā viņa “Es” var kļūt egoistisks un iedomīgs, savukārt atteikuma brīdī var rasties dusmas, raudāšana un ietiepība.

Līdz ar to galvenā audzināšanas daļa ir mācēt paust atteikumu un pārtraukt bērna darbības tad, kad tas ir nepieciešams.

Grāmatā “Pētniecības pedagoģija” ir norādīts pirmsskolas pedagoģijas pētījumu sekmēšanas nozīmīgums. Bērns vecumā no trim līdz sešiem gadiem ir ļoti jūtīgs, atvērts dažādiem iespaidiem. Bērns jauno uztver un pārdzīvo radoši. Bērns sāk orientēties sociālajās situācijās, apzinās savu ‘es’, cenšas īstenot savas vēlmes un nodomus. Šajā vecumā bērns pakāpeniski apgūst cilvēces kultūru, sadursmes paņēmienus un parāda sevi kā darbības subjektu. Bērnbā gūtais ir drošs pamats visai dzīvei, un bērnam ir svarīgi atklāt, kā viņš attīstās, kā atklāj izjūtas ar kustībām, krāsām, mūzikas skaņām, valodu, kā izprot atšķirību starp realitāti un fantastiku. Tādējādi var saprast, ka bērns visu uztver caur sajūtām un mirkliem un tas notiek neapzināti un automātiski (dabiski) (Špona, Čehlova, 2004, 134).

Tas nozīmē, ka bērnam ir jāļauj kustēties, lēkt un skriet. Arī tad, ja pēc garas dienas vecāki ir noguruši un vēl jāpaspēj izdarīt vairākus darbus, bērnam jāļauj kustēties – paskriet, palēkāt vai citādi būt fiziski aktīvam. Ja vecāki vairākkārt liedz bērnam kustības vai nomāc bērna vēlmi aktīvi darboties kopā, pastāv risks, ka sāksies cita galējība, proti, bērns zaudēs interesi par fiziskām aktivitātēm un negribēs neko citu, kā vien telefonu vai datoru.

Fizikālās medicīnas ārsts E. R. Laskovskis (*E. R. Laskowski*), atbildot uz jautājumu par to, cik daudz aktivitāšu dienā nepieciešamas bērnam, norāda, ka bērniem no sešu gadu vecuma nepieciešama vismaz stunda mērenas vai aktīvas aktivitātes, bet vismaz trīs reizes nedēļā nepieciešamas aktīvas darbības, kā, piemēram, skriešana, lēkšana, riteņbraukšana u.c. Viņš iesaka vecākiem doties sportot kopā ar bērniem, jo tā bērniem tiks rādīts labs piemērs un viņi vēlēsies līdzdarboties. (Laskowski, 2021) Arī Ričmondas bērnu slimnīcas vietnē tieši stunda ir minēta kā ilgums, kas būtu jāpavada aktīvās nodarbēs. Turklāt tiek uzsvērts, cik ļoti tas palīdz bērna sirds veselībai, labākam miegam, koncentrēšanās spējām un stresa mazināšanai. Katra minūte aktīvas darbības ir ļoti vērtīga. (Children’s hospital of Richmod at VCU, 2022)

Fiziskas aktivitātes saistītas arī ar bērna garīgo attīstību. Turklāt grāmatā “Bērns un sports” norādīts – jo jaunāks bērns, jo ciešāka sakarība starp kustību aktivitāti un bērna garīgo attīstību. Bērnam daudz un intensīvi kustoties, kustību analizators, kam ir īpaša nozīme, saņem impulsus no skeleta muskulatūras. Tā kā kustību analizators galvas smadzenēs atrodas tuvumā redzes, dzirdes, uztveres sajūtu zonām, tad, būdams tonusā, tas sekmē dažādu zonu darbību smadzenēs. Bērna ķermenis vēl ir trausls un viegli ievainojams, tādēļ visas aktivitātes vajadzētu veikt ar samazinātu slodzi un pietiekamiem atpūtas brīžiem. Nekādā gadījumā nevar pieļaut pārsلودzi. Tāpēc arī

G. Svence norādīja, ka pieaugušā klātbūtne šajā vecumā ir ļoti vajadzīga (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 31).

Katram ir savs skatījums uz attīstības un audzināšanas principiem. Piemēram, D. Lieģeniece izpētījusi, ka Rietumu pedagoģijā un psiholoģijā populāri ir trīs teorētiski modeļi par attiecībām starp attīstību un audzināšanu. Pirmais skaidro attīstību kā audzināšanas rezultātu. Šī viedokļa pārstāvji Dž. Vatsons (*J. Watson*) un B. Skiners (*B. Skinner*) uzskata, ka, izņemot zināmas sensorās un motorās spējas, kas ir dotas no dzimšanas, un dažus bioloģiski ieprogrammētus nobriešanas procesus pirmajos dzīves gados, visa cilvēku uzvedība var tikt iemācīta. (Lieģeniece, 1999, 10) Tas, ko apzīmē ar psiholoģisko attīstību, šī viedokļa piekritēju izpratnē ir daudzu atsevišķu, bet savstarpēji saistītu mācīšanās procesu rezultāts, kurā nozīme ir arī vides faktoriem. Atbilstoši šim modelim tiek uzskatīts, ka piedzimstot cilvēks vēl neko nemāk un nezina (izņemot, protams, sensorās un motorās spējas) un ka visu cilvēks iemācās dzīves laikā.

D. Lieģeniece skaidro, ka otrā viedokļa aizstāvji attīstību uzskata par audzināšanas priekšnosacījumu, proti, ka attīstība ir spontāna parādība. Tas nozīmē, ka spontāni vecumam piemītoši kognitīvi un uzvedības raksturotāji attīstās saistībā ar iekšējiem nobriešanas procesiem. Pēc šī viedokļa aizstāvju domām bērns var izmantot dažādas mācīšanās iespējas vidē, kurā viņš atrodas. Tā tas ir tāpēc, ka cilvēks pats par sevi ir apveltīts ar aktīvās informācijas apguves un tālākās attīstības mehānismiem, turklāt attīstības gaitā veidojas arī sistemātiskas kognitīvās struktūras. (Lieģeniece, 1999, 10) Raugoties no šī viedokļa, audzināšanai ir tikai atbalsta loma, jo bērns pats visu ar laiku iemācīsies – daba tā ir iekārtojusi. Savukārt kultūras apguves priekšnoteikums ir spontāna psiholoģiskā attīstība.

Trešā virziena pārstāvji uzskata, ka attīstība ir audzināšanas mērķis. Tātad kognitīvās struktūras nevar iemācīt tiešā veidā, taču spontānās attīstības procesiem ir vajadzīgs sociālās vides atbalsts un palīdzība, lai novērstu palikšanu relatīvi nobriedušā pakāpē vai pat regresēšanu uz iepriekšējo pakāpi. (Lieģeniece, 1999, 10) Šis viedoklis visvairāk atbilst šī darba autores uzskatiem, jo audzināšana ir ļoti svarīga. Arī apkārtējā sabiedrība rada būtisku ietekmi, un bērnam ir svarīgi veidot izpratni par to, kā ir pareizi un kā nav. Vecākajā pirmsskolas vecumposmā ir svarīgi iemācīt visu nepieciešamo, lai bērni var pilnvērtīgi doties uz skolu. Līdz ar to galvenais uzdevums ir attīstīties, tā novēršot iespējamo regresu.

Saprotams, ka bērns pats neizdomās, ka dzīvos vai nedzīvos veselīgi, jo mūsu izvēle atspoguļojas mūsu veselībā un prātā un “būt veselam nozīmē nebūt slimam” (Britannica kids, n.d.). Tas ir pašsaprotami, jo tas, ko mēs ēdam un ko mums sniedz vecāki, nosaka to, kādi esam. Vecāki cenšas bērniem dot to labāko. Ja mūsu ikdiena ir aktīva, uzņemta pārtika veselīga, saldināto

dzērienu vietā izvēlēts ūdens, tas jau ir solis pretī labākai pašsajūtai un labākai veselībai. Tas gan neizslēdz saaukstēšanos un cita veida saslimšanu, tomēr var pasargāt no dažādām veselības problēmām nākotnē.

Bērns būs tik aktīvs, radošs, apmierināts un priecīgs, cik labi viņš šajā ziņā būs audzināts. Tas lielā mērā ir atkarīgs no ģimenes un skolotāja, kā to minēja arī M. Pranka un I. Briška, pētot ģimeni un pirmsskolas izglītības iestādi kā divas būtiskākās mikrovides, kas ietekmē bērna attīstību un nākotni.

I. Bula-Biteniece u.c. grāmatā “Bērns un sports” norāda, ka lielākā cilvēces darbība ir vērsta uz labākas nākotnes veidošanu, un to sāk ar jaunās paaudzes audzināšanu un izglītošanu. Bērns ir vērtība, bērns ir personība – šāda atziņa ir minēta pedagogu, psihologu un sociologu atziņās. Līdz ar to bērna personības veidošanos izglītošanās procesā pirmsskolā var vērtēt, pamatojoties uz:

- personības raksturojumu dažādās psiholoģijas teorijās;
- bērna attīstību un vecumposmu īpatnībām izziņas procesu sekmēšanai;
- bērna audzināšanu un mācīšanos pirmsskolā un ģimenē;
- mācīšanās vidi izglītošanās procesā. (Bula-Biteniece u.c., 2013, 45)

Vērtējot šos aspektus, jāņem vērā, ka pedagogijas teorijā bērns ir cilvēks dzīves pirmajā posmā līdz dzimumbriedumam un tas ir ģimenes, tautas, cilvēces pastāvēšanas un turpināšanas pamata faktors. Līdz ar to bērns kā vērtība, kas jāaudzina ar mīlestību un pareizo pieeju, lai bērns izaugot arī savas atvases audzinātu ar mīlestību. Tā arī veidojas plūstošs un nepārtraucams dzīves cikls (Bula-Biteniece u.c., 2013, 45). Kā redzams, arī šajās atziņās ir uzsvērtā ģimenes nozīme veselīga dzīvesveida veidošanā un veselīgu paradumu nodošanā no paaudzes paaudzē.

2.1. Kognitīvā attīstība

G. Svence norāda, ka vispirms kognitīvā attīstība saistās ar runas attīstību. Par kognitīvās attīstības faktoriem psihologi uzskata manipulācijas ar priekšmetiem un saskarsmi ar pieaugušajiem un vienaudžiem, kā arī smadzeņu šūnu nobriešanu, CNS izmaiņas. G. Svence atsaucas arī uz šveiciešu psihologu Ž. Piažē (*J. Piaget*), kurš pētīja bērnu kognitīvās attīstības līmeni. Viņš kognitīvo attīstību saista ar intelektu un domāšanu, kas 4–7 gadu vecumā ir kā pāreja no atdarināšanas un refleksijas uz loģisko spriestspēju, secinot, ka bērni jau šajā vecumā spēj paši pieņemt nelielus lēmumus, piemēram par to, ko labāk darīt – slidot vai skriet u.c. Šajā periodā zināšanas turpina veidoties kopējā sistēmā, kam raksturīgi vienoti uztveres tēli un iekšējas

kognitīvās shēmās. Kognitīvos psihs procesus Ž. Piažē saista ar šādiem psihs mehānismiem: operācijas, asimilācija, akomodācija, līdzsvars (Svence, 1999, 78-80).

Kā norāda G. Svence, atsaucoties uz Ž. Piažē teoriju, operācijas nozīmē, ka bērns domāšanas procesā spēj atgriezties pie iepriekš izdomātā un paredzēt turpmāko darbību. (Svence, 1999, 78-80) Šādā veidā bērni veido kaut kādas asociācijas par jau pieredzētu darbību un var spriest par turpmāko darbību. Kā nākamais mehānisms tiek minēta asimilācija. Tas nozīmē, ka bērns, uztverot kaut ko jaunu, atmiņā un uztverē nebijušu, salīdzina to ar kaut ko atmiņā esošu, līdzīgu un pielīdzina jauno vecajam, pēc tam to pieņemot, tas ir, asimilējot. (Svence, 1999, 78-80) Piemēram, piecgadīgs bērns pirmo reizi redz lidmašīnu un zina, kādi ir putni un ka tie lido. Bērns asimilē jauno informāciju par lidmašīnu, salīdzinot to ar putna tēlu. Brīdī, kad jaunā informācija kādos rādītājos nesaskan ar vecajiem priekšstatiem, ir pretrunā vecajām shēmām un neatbilst iepriekš zināmajam, notiek akomodācija. Turpinot analizēt piemēru par lidmašīnu un putnu, bērns saprot, ka kaut kādas pazīmes nesaskan un redzētais objekts nav putns. Tiklīdz vecāki paskaidro, kas tas ir, bērns uzzina jaunu jēdzienu. Bērns gūst jaunas zināšanas, un vecos priekšstatus nomaina jaunie. Šādi darbojas akomodācijas mehānisms. Savukārt tad, kad bērns jaunās zināšanas ir pieņēmis un izpratis, rodas līdzsvars. (Svence, 1999, 78-80)

Ž. Piažē izdala četras bērnu kognitīvās attīstības stadijas:

1. sensomotorā, kas raksturīga no dzimšanas līdz pusotra gada vecumam;
2. pirmsoperacionālā, kas raksturīga no pusotra līdz 7 gadu vecumam;
3. konkrēto operāciju stadija, kas raksturīga no 7 līdz 12 gadu vecumam;
4. formālo operāciju stadija, kas sākas no 12 gadu vecuma. (Svence, 1999, 78-

80)

Pirmsskolas vecuma bērnu kognitīvā attīstība atbilst otrajai stadijai. Ž. Piažē to raksturo šādi: galvenā pamatpazīme ir simbolu izmantošana un arī vārdu kā simbolu apguve. Vispirms bērns simbolus apgūst atdarināšanas procesā un tad iepriekš iepazītās darbības reproducē pieredzē, kā arī apgūst simbolus priekšmetu un lomu rotaļās. Viens no simbolu apguves paņēmieniem ir apgūt spēju paskatīties uz kādu lietu vienlaikus no vairākiem redzes leņķiem (Svence, 1999, 78-80).

Kognitīvās teorijas un humānistiska sadarbības apvienojas mijiedarbības modulī, un bērna vērtību respektējošais modelis nozīmē:

- nodrošināt uzticēšanos un sapratni starp pedagogu un bērnu;
- sekmēt bērna motivācijas un atbildības veidošanos;
- īstenot atbalsta sniegšanu bērna augšanā un kopējā attīstībā;

- veidot mācīšanas motivāciju un atbildības izjūtu;
- ieinteresēt pašaktualizēties (izrāda un attīsta savu “Es” spēku) (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 31).

Kognitīvā attīstība līdzās sadarbībai, kurā tiek respektētas bērna vērtības, ir ļoti svarīga bērna attīstībai kopumā.

A. Špona norāda, ka pirmsskolas vecumā notiek simboliskās domāšanas attīstība, kas ļauj bērnam iztēloties objektus un parādības ar domas tēlu palīdzību, ne vairs ar konkrētām darbībām. Šīs stadijas pirmajā fāzē jeb 2–4 gadu vecumā bērns cītīgi lieto valodu, lai palīdzētu pats sev veidot jēdzienus. Jēdzieni gan ir ļoti personiski un bieži nereālistiski, kas skaidrojams ar bērniībā raksturīgo egocentrismu, ļaujot secināt, ka šajā vecumā bērni nav spējīgi aplūkot situāciju no dažādiem viedokļiem. (Špona, 2006, 27–28) Šajā fāzē bērni:

- ir uzkrītoši centrēti uz sevi un bieži nespēj iejusties citu situācijā;
- spēj sagrupēt priekšmetus pēc atsevišķām, uzkrītošām pazīmēm;
- nespēj aptvert, ka priekšmeti, kas kaut kādā ziņā ir līdzīgi, var atšķirties citā ziņā;
- spēj savākt priekšmetus atbilstoši vienam kritērijam pat tad, ja šis kritērijs ir mainīgs;
- spēj sakārtot priekšmetus rindās, bet nespēj izdarīt secinājumus par priekšmetiem, kas neatrodas blakus.

A. Špona turpina, raksturojot pirmsoperacionālās stadijas nākamo fāzi, kas ir intuitīvā fāze. Tā vecumposmu no 4 līdz 7 gadiem, kad valoda kļūst aizvien nozīmīgāka un arvien pieaug pastarpinājuma loma. Šajā fāzē bērni:

- kļūst spējīgi veidot priekšmetu grupas vai kategorijas, bet ne vienmēr viņi to apzinās;
- kļūst spējīgi saprast loģiskas sakarības ar pieaugošu sarežģītības pakāpi;
- kļūst spējīgi darboties ar skaitļa jēdzienu;
- sāk apgūt nezūdamības sakarības, un tas nozīmē, ka tiek apjēgts, ka kāds lielums paliek nemainīgs neatkarīgi no formas.

Salīdzinot pirmo un otro fāzi, var secināt, ka vien pāris gadu laikā bērnam ir ļoti manāma attīstības pilnība. Bērni sāk domāt loģiskāk, spēj darboties ar skaitļiem un burtiem un sāk apgūt dažādas pirms tam nezināmas lietas (Špona, 2006, 27–28).

Lai veicinātu attīstību, tostarp jaunu lietu apgūšanu, ir svarīgi radīt apstākļus, lai bērns dara pats, nevis lai viss tiek darīts bērna vietā. D. Lieģenieces norāda, ka galvenais ir tas, lai bērnam pašam tiek radīti stimulējoši apstākļi kognitīvās attīstības attīstīšanai. Šī ir jaunā pieeja, un D. Lieģeniece, atsaucoties uz L. Kolberga un M. Maijera teoriju secina, ka audzināšanas svarīgākais uzdevums ir nevis veidot uzvedību vai specifiskas zināšanas, bet radīt nosacījumus stimulējošai kognitīvajai attīstībai. Pedagogam ir jāpārzina bērna domāšanas līmenis, un mijiedarbība jārealizē atbilstoši šim līmenim. Tieši tā bērns tiks virzīts uz priekšu un labāk apzināsies savu adekvātumu nākamās pakāpes attīstībai. Liels uzsvars tiek likts uz to, ka bērnam pašam vajadzētu attīstīties un skolotājam ir jāizprot bērna attīstības līmenis. Nedrīkstētu būt tā, ka visiem bērniem tiek dots viens un tas pats uzdevums – kādam, iespējams, vajag nedaudz sarežģītāku uzdevumu, turpretī citam nepieciešama citāda pieeja vai vieglāks uzdevums (Lieģeniece, 1999, 10). Liels uzsvars tiek likts uz to, ka bērnam pašam vajadzētu attīstīties un skolotājam ir jāizprot katra bērna individuālās vajadzības un spējas. Svarīgi ir bērnu ieinteresēt, ļaut domāt un būt kā palīgam gadījumos, kad kaut kas nav saprotams un ir nepieciešamība ko paskaidrot.

2.2. Emocionālā attīstība

Profesore G. Svence norāda, ka bērna mācīšanas un audzināšanas procesa attīstība ir atkarīga arī no bērna emocijām un jūtām. Svarīgi, kā bērns izturas pret sevi, pieaugušajiem un vienaudžiem, kā bērns pārdzīvo savas veiksmes un neveiksmes, ko ļoti labi var novērot pirmsskolas izglītības iestādē brīdī, kad veidojas komunikācija, redzot, vai bērns ir vai nav gatavs diskutēt vai arī tomēr ir vērsti uz konfliktu. Pirmsskolas vecumā bērniem ir emocionāli neapvaldītāks raksturs nekā periodā pirms un pēc tā. Viņiem ir raksturīgas ambivalentas jeb iekšēji pretrunīgas jūtu izpausmes. Bērns vienlaikus var dusmoties un būt līdzjūtīgs, zaudēt paškontroli un palīdzēt kādam. Bērns var izjust vainas apziņu un meklēt sev attaisnojumu, tādā veidā meklējot atrunu par kādu izdarītu vai neizdarītu darbību. Šajā vecumā bieži veidojas konflikts starp “Es gribu!” un “Tā vajag!”. Šo konfliktu saista ar emocionālo decentralizāciju, kad arvien pieaugošā bērna socializācijas pakāpe spiež atteikties no dabiskā egoisma un biežāk rēķināties ar citiem, tas ir, izpildot “sociālo pasūtījumu”, kas bērniem nemaz nav viegli. Tā tas ir tādēļ, ka šajā vecumā bērni vēl ir “mazi egoisti”, kas vērsti uz sevi un dara tā, lai pašam būtu labi, daudz neinteresējoties par to, kas būs ar citiem. (Svence, 1999, 89-90). Līdz ar to psiholoģijā runā arī par problemātisku

uzvedību, kas saistīta ar tādām tēmām kā grūti audzināmi bērni, agresija un atkāpes no normas emocionālajā attīstībā. Bērnam vajag sajūst vecāku rūpes un atbalstu ne tikai 20 minūtes pēc darba, bet arī no rīta, vakarā un pirms miega. Ja vecāki pilda savu “lomu” pareizi, tad visam vajadzētu būt labi. G. Svence norāda vairākus kritērijus, kas saistīti ar bērna vajadzībām, kuru neievērošana var izraisīt emocionālās attīstības problēmas.

1. Mīlestība, audzināšana un gādība.

Katram bērnam ir nepieciešams vismaz viens cilvēks, kurš viņu mīl un priecājas ar viņu par kopā pavadīto laiku. Šis kritērijs ir noteikti ir ārkārtīgi būtisks, jo laika pavadīšana ar bērnu arī ir lielākā daļa no darba, kas slēpjas zem vārda ‘audzināšana’.

2. Ēdiens, siltums, apģērbs, pajumte, aizstāvība.

Otrajā kritērijā minētās vajadzības ir primārās vajadzības, lai bērns būtu apgādāts ar visu nepieciešamo.

3. Iespēju piedāvāšana un nodrošināšana, lai bērna iekšējās potences un dotības varētu attīstīties.

Bērniem ir jānodrošina iespēja apmierināt ziņkārību, skraidīt, lēkāt, darboties ar priekšmetiem, būvēt, konstruēt, spēlēties, fantazēt, zīmēt utt. Tāpat arī bērnam jāpiedāvā iespēja radoši darboties mājās, piemēram, palīdzēt virtuvē, mājas kārtošanā, apkārtnes sakopšanā un iesaistīties citu darbu un pienākumu izpildē.

4. Pieradināšana pie sistēmas, noteikumiem, tradīcijām, rituāliem, ierobežojumiem.

Bērna pirmsskolas periodā viens no pieaugušo uzdevumiem būtu radināt bērnu pie saskarsmes ar vienaudžiem un dzīves savā sociālajā grupā, t.i., bērnudārzā. Tas var mazināt nemieru un sekmēt pakāpenisku adaptāciju dzīvei sabiedrībā. Vecāku galvenais uzdevums ir ar bērniem būt sabiedrībā, piemēram, doties uz veikalu, uz parku, uz koncertiem un jebkur citur, lai bērns varētu viegli komunicēt, sadarboties u.c., lai viņš atrastos sabiedrībā un varētu vērtēt citu uzvedību un veidot pats savu. Mājās guļot uz dīvāna, vesels, aktīvs un pašpārliecināts cilvēks neizveidosies.

5. Sociālās iemaņas un rūpes par citiem.

Sociālās iemaņas ietver prasmes kontaktēties ar citiem, draudzēties, uzņemties atbildību un piemēroties. Tas nozīmē, ka bērnam ir jāļauj atrasties gan bērnu, gan pieaugušo kompānijā un uzturēties dažādā vidū ar atšķirīgiem apstākļiem, piemēram, mājās, laukos, veikalā u.c. (Svence, 1999, 89-90).

V. Golubina norāda, kas jādara pedagogam, lai iepriekšminētie kritēriji būtu sasniedzami un izpildāmi. Grāmatā “Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata” teikts, ka priekšstatu veidošanās un domāšanas darbību attīstība ir cieši saistīta ar bērna emocionālo pārdzīvojumu. Tāpēc pedagogam jāorganizē nodarbības tā, lai modinātu bērna interesi un rosinātu viņa emocionalitāti, jo, ja bērnam nebūs intereses, nebūs arī darbības no viņa puses. Interese ir jārada. Bērna emocionalitāte jāievirza pozitīvā gultnē, un jāregulē tās izpausmes. Pedagoģs to varēs veikt tikai tad, ja vienlaicīgi tiks likti pamati izpratnei par labo un slikto, derīgo un nederīgo, labestību un ļaunumu un godīgumu kā vienīgi pieņemamo cilvēcīgo izpausmi. Visi pamati jau attiecīgi jāieliek ģimenē, bet audzinātāja loma ir ļoti svarīga bērna turpmākajai dzīves izveidei. Bērns ir viegli ietekmējams, bērns ātri uzticas un var tikt piemānīts vai maldināts. Līdz ar to nākotnē bērns vairs nevarēs/negribēs nevienam uzticēties. Bērna psihiskā un fiziskā attīstība ir ciešā saistībā, un bērna psihē notiek straujas pārmaiņas (Golubina, 2007, 122).

Lai arī V. Golubina norāda, ka bērna emocionalitāte jāievirza pozitīvā gultnē, kas noteikti ir pareizi, sākumā tomēr ir jāizprot, kāds ir katra bērna pašreizējais emocionālais stāvoklis, ko A. Špona ir formulējusi savā grāmatā. Viņa skaidro, ka emocionālā attīstība ir grūti izvērtējama un pārbaudāma. “Emocijas smadzenēs jeb limbiskā sistēma bija dabas otrā ģeniālā izpausme cilvēka evolūcijā, kad, attīstoties nervu sistēmai, uz eksistences nodrošināšanu orientētajām smadzenēm pievienojās emocijas. Tas, ka radās spēja atšķirt patīkamo no bīstamā vai nepatīkamā, bija būtisks lēciens cilvēka attīstībā,” norāda A. Špona, atsaucoties uz M. Godvinu. (Špona, 2006, 31)

Tāpat A. Špona analizējusi E. Eriksona personības attīstības teoriju, kurā izdalītas vairākas stadijas. Vecākajam pirmsskolas vecumposmam ir atbilstoša ceturrtā stadija, kas attiecas uz sešus līdz divpadsmit gadus veciem bērniem. Šajā vecumā bērniem rodas interese par lietu uzbūvi, kā tās apgūt un pielāgot, kā mācīties un kā veikt darbu. Ja vecāki atbalsta bērna interesi par tehnisko jaunradi un praktisko spēju attīstību, dod iespēju meistarot, veidot, attīstīt prasmes, intelektu un fizisko veiklību, bērns sāk sevi identificēt ar noteiktu profesiju pārstāvjiem. Tam pievienojas pozitīva identifikācija ar skolotāju, kas ir nepieciešama “Es” stiprināšanai, kompetences izjūtai un produktīvai darbībai. Veidojas īpašības, kas nepieciešamas sociālās darba pieredzes apgūšanai, savukārt negatīvs risinājums provocē infantilu nepilnvērtības izjūtu, kas ietekmē raksturu un tālāko attīstību (Špona, 2006, 31-32). Ar nepilnīgu emocionālo attīstību bērns var būt pārāk kautrīgs, noslēgts un neizdarīgs. Turklāt tāds viņš ir nevis tāpēc, ka nevēlas darīt, bet tāpēc, ka nemāk, jo ne visi bērni visu uztver vienādi ātri.

2.3. Pedagoģiskie paņēmienu bērnu izpratnes veidošanai par veselīgu dzīvesveidu vecākajā pirmsskolas vecumā

Pedagoģiskie paņēmienu var būt ļoti dažādi, ja audzinātājs pievērš uzmanību veselīgai pārtikai un domā par kustību daudzumu un daudzveidību. Pedagoģiskos paņēmienu var īstenot gan sporta stundās, gan rotaļās, gan pēcpusdienas iešanā ārā, gan citās aktīvas kustības izpausmēs. Ļoti daudz ir atkarīgs no skolotāja zināšanām un vēlmes ieviest vairāk kustību un veselīgāku uzturu bērna ikdienā.

Skolotājam pašam ir jābūt piemēram. Skolotājs nevar vienlaicīgi ēst šokolādi un stāstīt bērniem, cik tā ir piesātināta ar cukuru un taukiem, liekot bērniem ēst ābolus. Skolotājiem ir jābūt labajam piemēram, kam bērni var sekot. Savukārt vecākiem mājās vajadzētu ierobežot laiku pie ekrāna (televizora, viedtālruņa, planšetdatora u.c.), un arī pirmsskolā starp darbiņiem vajag izkustēties.

Grāmatā “Superuzturs bērna prātam” tiek skaidrots, ka uzturs nav tikai vārdi un diagrammas mācību grāmatā. Tas ir viss, ko bērns ir apēdis – gan sviestmaize no rīta, gan skolā ēstā putra, gan ābols, kas paņemts līdz uz skolu. Ja pārtika netiek uzņemta pareizi, tad bērna ķermenis var būt savārdzīgs un darboties gausāk. Atbilstošs uzturs liek bērnam justies pat vairāk nekā divreiz labāk. (Pandits, Pandita, 2013, 21) Līdz ar to secināms, ka pareizs uzturs palīdz arī domāšanai, jo ķermenis uzņem visas nepieciešamās vielas un vitamīnus, kas nepieciešami katram cilvēkam un īpaši augošam ķermenim. Būtībā skolotāji pirmsskolas izglītības iestādē un vecāki ir vienlīdz atbildīgi par bērna uzņemto pārtiku.

Arī Dž. Replija un I. Murketa grāmatā “Bērna vadīta ēšana” ļoti labi pamato, ka jau no bērna kājas mēs pieradinām atvases pie ēdiena, kas gatavots mājās un labākajā gadījumā šāds ēdiens ir veselīgi pagatavots. Vecāki pievēršas veselīgam uzturam, jau sākot bērnu barot ar papildēdieniem. Šādā veidā tiek likti pamati bērna turpmākajai dzīvei, kas saistīta ar veselīgu ēšanas ieradumu izkopšanu (Replija, Murketa, 2012, 173–174). Tikpat svarīgi ir uzņemt tīru ūdeni un tēju, nevis veikalā pirktās un ar koncentrātiem bagātās sulas, pie kurām bērni pierod, jo tās ir saldas. Nav svarīgi tas, ka bērns ir padzēries, jo labi reklamētu zīmolu “dabīgā sula” izraisa bērnos vēlmi dzert attiecīgo sulu visu laiku un aizmirst par ūdeni.

Arī I. M. Rubanas grāmatā “Higiēna” ir norādīts tas, ka dabiski 63% no cilvēka organisma veido ūdens, kas piedalās visos organismā notiekošajos fizikāli ķīmiskajos procesos. Ūdens ir nepieciešams barību vielu šķīdināšanai, vielmaiņu produktu izvadīšanai un ķermeņa temperatūras

regulācijai. (Rubana, 2000, 50) Šis ir vēl viens pierādījums tam, ka uzņemtais šķidrums būtiski ietekmē veselību.() Kā jau minējs ievadā, arī šie apsvērumi apstiprina pieņēmumu, ka bērns darīs tā, kā dara ģimenē.

Viens no veselīga uztura paradumiem ir piena dzeršana. Pediatre M. Rupenheite kādā rakstā min, ka Latvijā jau no seniem laikiem piens ir viens no galvenajiem ēdieniem. Un tomēr daudz var lasīt arī par negatīvajiem aspektiem, kas saistīti ar piena un piena produktu patēriņu. Kā piemēru var minēt alergiskas reakcijas un piena olbaltumvielu un piena cukura nepanesība, ko apstiprina dažādi pētījumi. Tomēr, atgriežoties pie labajām piena īpašībām, M. Rupenheite vēlas uzsvērt piena produktu veselīgo ietekmi uz cilvēka organismu. Piena saturā ir daudz dažādu uzturvielu un vitamīnu, kā, piemēram, kalcijs, fosfors, magnijs, kālijs, cinks, selēns, dzelzs, vitamīni A, D, B2 un B12. Ir pierādīta arī piena labā ietekme uz zobu un kaulu veselību, proti, piena un piena produktu lietošana uzturā pasargā zobus no bojāšanās. Ēdot sieru un citus piena produktus:

- tiek neutralizēts skābais pH līmenis, tādējādi pazeminot zobu bojāšanās iespējamību;
- tiek veicināta normāla siekalu sekrēcija, kas ir svarīgi mutes dobuma gļotādas veselībai;
- pazeminās mutes dobuma iekaisumu rašanās iespējamība.

Tāpat M. Rupenheite piemin šī gadsimta problēmu – laktozes nepanesamību, kas dažiem cilvēkiem raksturīga fizioloģisku iemeslu dēļ. Tā var būt gan iedzimta, gan dzīves laikā atklāta, un, ja tā ir konstatēta, tad visbiežāk piena lietošana uzturā ir jāierobežo. Piens un piena produkti ir diezgan barojoši, tomēr tiem, kuri cieš no laktozes nepanesamības, nevajadzētu pilnībā atteikties no piena, jo mērena piena un piena produktu lietošana ne tikai nekaitēs veselībai, bet būs pat labvēlīga. (Rupenheite, 2010) Tātad mazos daudzumos pienu var dzert ikviens. To, ka ir cilvēki, kuri nedzer pienu vai tieši otrādi – to dzer, ir jāstāsta bērniem, lai viņi būtu zinoši un redzētu, ka situācijas var būt dažādas.

K. Gritšneidere grāmatā “Veselīgi ēšanas paradumi” sniedz piemērus tam, kā un ko varētu darīt mājās, lai bērns gribētu ēst veselīgi vai arī vismaz būtu ceļā uz veselīgu ēšanu. Ir teikts, ka bērns no četriem līdz sešiem gadiem ir izvēlīgs un daudzus produktus neēd, jo bērna garšas kārpiņas ir ļoti jūtīgas. Ja bērns ko nevēlas ēst, tad labāk iedot bērnam viņa iemīļoto ēdienu, pievienojot kādu jaunu produktu. (Gritšneidere, 2014, 73–75) Viņa raksta ne tikai par ēšanu, bet arī par bērna iesaisti virtuves darbos, tostarp ēdiena pagatavošanā. Aicinājums iespējami agrākā vecumā piedāvāt bērnam virtuvē palīdzēt liks viņam justies novērtētam kā pilnvērtīgam ģimenes loceklim. Bērnam var ļaut paveikt vieglākos darbiņus: nomazgāt dārzeņus, sajaukt mērci, sašķirot sastāvdaļas u.c. Šādi tiek radīta iespēja, ka bērns pagaršos vēl nezināmus vai mazāk zināmus ēdienus, jo jutīs saikni ar pagatavoto ēdienu (Gritšneidere, 2014, 73–75). Bērnam ir jāļauj palīdzēt virtuvē, un

vecākiem ir jāieklausās bērna izteiktajās idejās, jo bērnam ir svarīgi, ka viņš tiek ņemts vērā un ir uzklausīts. Virtuve ir piemērota vieta, kurā parādīt, kā dara mamma/tētis/māsa u.c, lai bērns varētu pēc tam darīt tāpat vai vismaz palīdzēt.

Arī I. Freiberga un L. Priede grāmatā “Bērns mācās izzināt pasauli” raksta par to, ka bērns mācās ne tikai skolā, bet visur – skolā, mājās, saskarsmē ar vienaudžiem. Bērnbā mācīšanās procesā būtiskākais ir paša bērna tiešā pieredze, kas attiecīgi veidojas gan mājās, gan skolā, gan ārpus skolas un mājām u.t.t. (Freiberga, Priede, 2007, 6). Tātad tiešajai pieredzei ir liela nozīme, un pat tad, ja darbs, kurā vecāki vai audzinātājs vēlas iesaistīt, ir sarežģīts un varbūt pat netīrīgs, ir jāatrod iespēja, kā ļaut bērnam palīdzēt.

Iepriekš tika minēta aptaukošanās un laktozes nepanesamība, tomēr tie nav vienīgie mūsu gadsimta problēmjautājumi. Vēl citus ir minējis G. Jankovskis un viņa kolēģi grāmatā “Skelets kustībā un veselībā”. Tajā minēts, piemēram, tas, ka jauno tehnoloģiju dēļ cilvēki ir kļuvuši mazkustīgi un labāk laiku pavada mājās pie televizora, datora vai telefona nekā iziet ārā pastaigāties. Šobrīd ir novērojama zema vecāku ieinteresētība darboties ar bērniem, jo pēc darba visi ir noguruši un kā alternatīvu iedod bērnam telefonu spēlītēm, nevis rotaļājas, pastaigājas vai vismaz parunājas ar saviem bērniem (Jankovskis u.c. , 2009, 6).

Šo jautājumu analīze liek atkal atgriezties pie vecāku audzināšanas modeļa un rīcības parauga, jo jāņem vērā, ka bērni nepārtraukti mācās no saviem tuvākajiem un atkārtos gan redzētās darbības, gan dzirdētās sarunas, gan ģimenē piekoptos ieradumus.

Tieši vecāku audzināšanas modelis un paraugs veido bērna attīstību, un attīstībā nozīme ir dažādiem kritērijiem. D. Dzintere grāmatā “Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē” ir izstrādājusi kritērijus, kas attiecināmi uz piecus līdz sešus gadus jauniem bērniem. Tā viņa norāda, piemēram, četrus fiziskos kritērijus:

1. bērns izrāda interesi par fiziskām aktivitātēm un kustībām;
2. bērns veic mērķtiecīgas kustības;
3. bērns pauž telpisku un ķermenisku sapratni;
4. bērns ir apguvis pašapkalpošanās prasmes. (Dzintere, 2002, 21)

Pirmais kritērijs nozīmē to, ka bērnam vajadzētu izrādīt interesi par kustībām. Ja tā nav un bērns nevēlas neko darīt, nekas viņu nespēj uzrunāt, tad ir jāveic dziļāks pētījums un jāmēģina aprunāties ar vecākiem par ikdienu mājās un par to, cik daudz, cik bieži un kā notiek fiziskas aktivitātes. Vajadzētu tikt līdz kopsaucējam, lai saprastu, kāpēc bērns neko nevēlas darīt, jo, kā minēts iepriekš, bērns šajā vecumā ir visaktīvākais.

Otrais D. Dzinteres minētais kritērijs ir saistīts ar trešo kritēriju. Bērns veic mērķtiecīgas kustības, tās kontrolējot. Tas nozīmē, ka bērns jau ir pieradis kustēties un zina, ko dara vai vismaz cenšas saprast, kā kaut ko darīt. Tāpat bērna kustībām ir jābūt stabilām un pareizām, tā paužot telpisku un ķermeņa sapratni.

Ceturtais kritērijs attiecas uz pašapkalpošanās prasmju apguvi, un, tā kā pašapkalpošanās prasmes ir ikdienas vajadzība, bērns, tās apgūstot, arī sevi fiziski attīsta, piemēram, iemācoties noturēt bļodiņu, ielikt ēst, aiznest līdz galdam, novākt aiz sevis traukus.

Kopumā ir pietiekami priekšnoteikumi tam, lai bērni paši darītu un skolotāji nevis pārmērīgi palīdzētu, bet atbalstītu un dotu padomu, kā kaut ko labāk izdarīt, vai neizdošanās gadījumā ieteiktu citādu pieeju. Šādi būtu jāstrādā arī mājās, lai bērns saprastu, ka ir normāli pašam kaut ko paņemt un pēc tam arī nolikt to vietā un savākt savu darba vietu, lai gan praksē bieži novērojams, ka ir vecāki, kuri visu saliek un izdara bērnu vietā, pat liedz bērnam palīdzēt.

Labākais un bērniem patīkamākais izkustēšanās veids ir rotaļa. I. Bula-Biteniece u.c. grāmatā “Bērns un sports pirmsskolā” raksta, ka rotaļa ir daudzfunkcionāla un unikāla, jo tā bērnu māca, pilnveido, audzina, attīsta, socializē, izklaidē un dziedina. Ar rotaļu ir iespējams paveikt vairāk nekā tikai patīkami izklaidēties un izkustēties. Tā ļauj novērot arī bērna un pieaugušā mijiedarbību (Bula-Biteniece u.c., 2013, 27). Jau atkal ir uzsvērtā nepieciešamība pēc pieaugušā laikā, kad attīstās pirmsskolas vecuma bērns. Pieaugušais ir tas, kas var pateikt, ka šādi mēs nedarām, bet var mēģināt darīt citādi. Pieaugušais ir tas, kurš konflikta situācijās pasaka, kā nav labi darīt un ko darīt, lai tā vairs negadītos. Kā pieaugušajiem, tā arī bērniem ir grūti atzīt savas kļūdas, tādēļ jau bērnībā bērnu jāradina atvainoties gadījumos, kad viņš ir bijis vainīgs.

Tāpat I. Bula-Biteniece un viņas kolēģi uzsver, ka pētnieki fizisko aktivitāšu nepieciešamību skaidro no dažādiem aspektiem, kas saistīti gan ar personības veidošanos, piemēram, ar akadēmiskajiem sasniegumiem, sociālajām un emocionālajām prasmēm un uzvedību, gan ar veselīga dzīvesveida un fizioloģisko procesu nodrošināšanu, piemēram, lieko svaru, mazkustīgu dzīvesveidu, skeleta un organisma veidošanos. Kustību aktivitātēs bērns spēj uztvert un izprast daudzveidīgu emociju gammu, sākot no uzvaras kopīgās rotaļās līdz zaudējuma sarūgtinājumam. Vienlaikus bērns socializējas, un uzkrātā pieredze sekmē saskarsmes un adaptācijas procesu norisi (Bula-Biteniece u.c., 2013, 33–35).

Tātad ir pilnībā pierādīts tas, ka rotaļa ir vajadzīga kā prāta, tā ķermeņa attīstībai un ka tā ir labākais veids, kā attīstīties pirmsskolas vecuma bērniem. Visu laiku strādājot ar aktīvām kustībām, rotaļām u.c., ir jāveicina arī izpratnes veidošana par veselīgu uzturu. Ar bērniem ir jārunā par to, ko viņi ēd ikdienā, ko, piemēram, ēda attiecīgās dienas brokastīs, kas viņiem vislabāk garšo un kas

negaršo, kāpēc negaršo. Šādi tiek veidota izpratne vispirms jau pašiem vecākiem, ko pēc tam var nodot bērnam. Jāņem vērā, ka katra ģimene ir pilnīgi atšķirīga un ar dažādiem vai pretrunīgiem uzskatiem. Kāda ģimene katru vakaru mājās gatavo veselīgu maltīti, turpretī cita katru vakaru dodas uz restorānu un bērns par mājās gatavotu maltīti nezina neko, jo kaut ko tādu ir redzējis vien televīzijā. Svarīgi ir saprast, par kādām tēmām runāt ir visaktuālāk.

J. Vilsa grāmatā “Bērnu uzturs” norāda dažādas alternatīvas ēdienu pagatavošanai un iegādei. Nav nekā sliktā, ja bērnam dažreiz iedod lietošanai gatavus produktus, tomēr svarīgi ir tas, lai uzturs kopumā būtu sabalansēts. Daudzi vecāki apgalvo, ka bērni neēdīs neko citu kā čipsus, burgerus un tamlīdzīgas uzkodas, taču pētījumi ir pierādījuši to, ka bērni, kuri agrīnā vecumā ir ēduši dažādus ēdienus, turpina tos akceptēt un viņiem tie garšo. (Vilsa, 2009, 124). Šis ir vēl viens apliecinājums tam, ka bērniem jau no mazotnes ir jādod iespēja pagaršot visāda veida ēdienus. Galvenais ir bērniem nodrošināt labi pagatavotu veselīgu maltīti, lai viņiem tā garšotu, jo arī pieaugušais, visticamāk, nevēlēsies ēst, piemēram, piedegušu gaļu un pārvārtus dārzeņus.

Pedagogiem ikdienas darbā ļoti ieteicams būtu mēneša tēmai izraudzīties veselīgu dzīvesveidu. Bērni varētu dalīties ar savām zināšanām par veselīgu uzturu un fiziskajām aktivitātēm un papildināt šīs zināšanas. Tāpat noderīgi būtu zīmēt un salikt kartītes, kurās ir veselīgie ēdieni un neveselīgie.

Ļoti labi piemēri ir minēti I. M. Rubanas grāmatā “Veselības izglītības pamati”. Viens no ieteikumiem spēles, piemēram, iepirkšanās spēle. Tajā ir vajadzīgi divi dalībnieki: pircējs un pārdevējs. Pedagogs kļūst par pārdevēju, savukārt bērnam tiek iedots noteikts daudzums naudas. Dalībniekiem ir jāizspēlē iepirkšanās veikalā, un pircējam ir jānopērk veselīga pārtika, lai pagatavotu pusdienas. Tiek piedāvātas izvēles iespējas: čipsi, āboli, cepumi, smalkmaizītes, kola, sula, konservēti zirnīši, saldēti dārzeņi, pelmeņi, pica, zivju pirkstiņi, šokolāde. Pārdevējs drīkst dot padomus. Izspēlējot šādu spēli, ir iespējams novērot bērna šī brīža zināšanas par veselīgu uzturu un, visticamāk, par to, kāds uzturs tiek lietots mājās (Rubana, 1997, 78). Galvenais ir saprast, cik veselīgi bērni ēd mājās, kāda ir viņu izpratne par veselīgu dzīvesveidu un kādas ir bērnu domas par veselīgu dzīvesveidu un tā nepieciešamību. Šāda spēle ļauj saprast, vai bērni saprot veselīga dzīvesveida jēdzienu un ikdienā ievēro veselīgu uzturu.

Vēl kāds svarīgs faktors ir ķermeņa higiēna. To ikkatrs ievēro ikdienā, tomēr arī šī prasme nav iedzimta. Tādas higiēnas prasības kā roku mazgāšana, zobu tīrīšana un vispārēja mazgāšanās šķiet dabiskas darbības, kuras veicam katru dienu. Bet, vai ģimene, kurā vecāki pēc katra tualetes apmeklējuma, atrašanās ārpus mājām, kaķa glaudīšanas u.c. lūdz bērnam iet nomazgāt rokas, ir

vienlīdzīga ar to ģimeni, kurā tas izpaliek? Ja visa ģimene nav iesaistīta pienācīgas higiēnas ievērošanā, tad šīs šķietami ikdienišķās lietas bērnam var nešķist ierastas un normālas.

I. M. Rubanas grāmatā “Higiēna” minēts, ka ādai ir ļoti svarīga nozīme kā imunoloģiskam orgānam. Cilvēka dzīvībai svarīgās funkcijas pilnībā izpilda tikai vesela un tīra āda (Rubana, 2000, 87). Tāpēc ir ļoti svarīgi ne tikai pirmsskolā ievērot higiēnu, bet to darīt arī ģimenē. Tieši pirmsskolā un ģimenē tiek mācīts rūpēties par sevi, tā ļaujot bērniem iedziļināties higiēnas tēmā dziļāk un veidot izpratni par to, ka rūpes par higiēnu ir absolūti nepieciešamas.

Secinājumi par 2. nodaļu un tās apakšnodaļām:

1. Lai bērns attīstītos pilnvērtīgi, ar viņu ir jāstrādā. Būtiski ir virzīt bērna sapratni pareizajā virzienā, kā arī mācēt “STOP” tad, kad tas ir vajadzīgs.

2. Bērnam ir jāsniedz mīlestība.

3. Bērnam ir jānodrošina fiziskas aktivitātes: iet staigāt, braukt ar riteņiem, skriet, lēkt, apmeklēt parkus, rotaļlaukumus.

4. Bērnam ir jānodrošina saskarsme ar apkārtējiem cilvēkiem tā, lai bērns varētu komunicēt un sadarboties, tādā veidā attīstot pārliecinātību par to, ko viņš dara un saka.

5. Bērnam ir jārada stimulējoša vide.

6. Vecākiem un pedagogiem ir jāņem vērā bērna kognitīvās attīstības līmenis un emocionālā attīstība.

7. Bērns jau no mazotnes pierod pie mājās gatavota ēdiena, kas vislabākajā variantā ir veselīga maltīte.

8. Ir jāļauj bērnam darboties pašam, palīdzot gatavot, mizot, griezt utt.

9. Attīstītas pašapkalpošanās prasmes šajā vecumposmā ir svarīgas.

10. Viena no galvenajām aktivitātēm pirmsskolas izglītības iestādē ir rotaļa.

11. Ir ieteicamas spēles, kas saistītas ar veselīgu dzīvesveidu.

3. Pētījums par bērnu izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolā

Lai praktiski izpētītu, kā veidojas pirmsskolas vecuma bērnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu un kā šo izpratni uzlabot, tostarp piedāvājot iespējamus risinājumus dažādu aktivitāšu veidā, darbā ir iekļauts pētījums, ko veido vairāki posmi.

- Pirmais posms ir vecāku aptauja, kam veltīta 3.1. apakšnodaļa. Tajā attiecīgi ir raksturota aptaujas īstenošana un analizēti tās rezultāti. Posma īstenošanas laiks – 2021. gada aprīlis.
- Otrais posms ir praktiska darbošanās pirmsskolas izglītības iestādē, un to veido novērošana, sarunas un praktiska pedagoģiskā darbība. 3.2. apakšnodaļā attiecīgi ir sniegts pētījuma dalībnieku apraksts, autores izstrādāti kritēriji bērnu zināšanu novērtēšanai, sarunu pārskats un novērojumi par veselīga dzīvesveida izpratnes veidošanu. Šī posma īstenošanas laiks – 2022. gada septembris.

3.1. Pirmsskolas vecuma bērnu vecāku aptauja

Kā minēts iepriekš, pētījuma pirmo posmu veido vecāku aptauja, un šajā apakšnodaļā tiek pamatota aptaujas kā pētījuma metodes izvēle un raksturota aptaujas praktiskā norise, kā arī analizēti aptaujas rezultāti.

Uz teorētisko atziņu analīzes pamata ir definēts pētījuma jautājums, proti, kā bērni ievēro veselīga dzīvesveida pamatprincipus. Līdz ar to aptaujas mērķis ir noskaidrot, cik svarīga vecākiem ir bērnu veselība, pareizs uzturs, aktivitātes un higiēnas ievērošana, kas veido veselīga dzīvesveida pamatu.

Kā pētījuma metode ir izvēlēta aptauja, kurā anketēti pirmsskolas vecuma bērnu vecāki. Vecākiem tika uzdoti jautājumi par to, kāda ir bērna ikdiens, ko bērni dara ārpus pirmsskolas izglītības iestādes, kā viņi uzlabo savu fizisko veselību, kāda ir vecāku iesaiste fiziskās veselības veicināšanā, vai bērni ievēro higiēnas normas un cik augstā līmenī bērni pievēršas veselīgam dzīvesveidam. Anketu varēja aizpildīt piecus un sešus gadus vecu bērnu vecāki. Anketēšana notika elektroniski, izmantojot uzņēmuma “Google” nodrošinātu platformu. Aizpildot aptauju, personas dati (tostarp respondentu e-pasta adreses) netika ievākti. Kopā anketēšanā piedalījās 32 vecāki, un visu respondentu aizpildītās anketas bija derīgas.

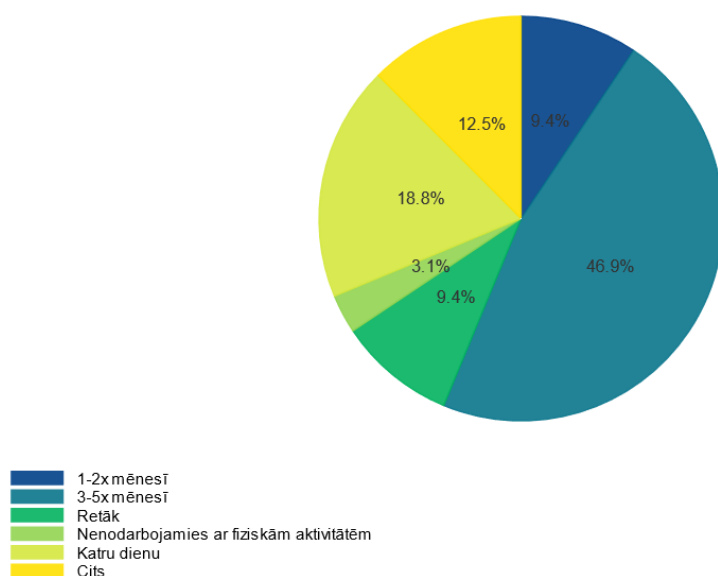
Lai sekmīgi veiktu anketēšanu, tika izstrādāts šāds pētījuma plāns:

- anketēt bērnu vecākus par veselīga dzīvesveida principu ievērošanu ģimenē (anketu skatīt 1. pielikumā);
- analizēt aptaujas rezultātus par veselīga dzīvesveida aktualizēšanu gan pirmsskolas izglītības iestādē, gan mājās (skatīt 1. līdz 9. attēlu).

Anketā tika iekļauti 9 jautājumi par fizisku aktivitāšu biežumu ģimenē, par augļu lietošanas biežumu, par sabalansētu un vitamīniem bagātu ēdienu, par personīgās higiēnas ievērošanu, par ātrās ēdināšanas iestāžu apmeklēšanu, par brīvā laika pavadīšanu telpās un ārā, par pastaigu ilgumu, par bērnu kā pastaigas vai citu aktivitāšu ierosinātāju un par dzīves vidi (lauki vai pilsēta), kas varētu ietekmēt veselīga dzīvesveida pamatprincipu ievērošanu.

Uz visiem jautājumiem tika piedāvāti četri līdz pieci atbilžu varianti, tā nodrošinot, ka anketas aizpildīšana neaizņem vairāk par piecām minūtēm. Tā kā tika piedāvāti atbilžu varianti, rezultātus ērti var apkopot, izmantojot sektoru diagrammas. Attiecīgi tālāk ir norādīts vecāku sniegto atbilžu procentuālais sadalījums, kas redzams diagrammā, kā arī rezultātu analīze, tostarp minot arī secinājumus.

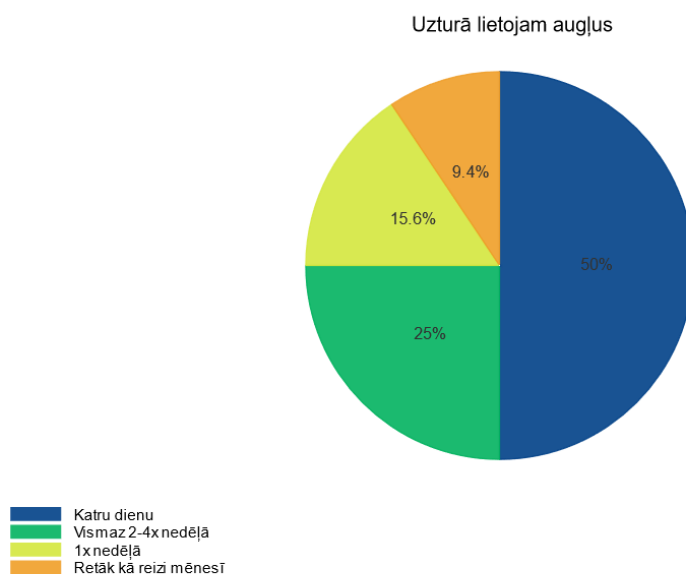
Cik bieži ģimenē nodarbojaties ar sportu



1. attēls. Sportiskās aktivitātes ģimenē

Kā redzams (sk. 1. attēlu), pirmais jautājums attiecas uz fizisku jeb sportisku aktivitāšu biežumu ģimenē. Lielākā daļa respondentu, t.i., 46,9%, ar fiziskām aktivitātēm nodarbojas 3–5 reizes mēnesī, 18,8% to dara katru dienu, bet pārējie respondenti, kas veido gandrīz 35%, ar fiziskām aktivitātēm nenodarbojas vispār (3,1%) vai nodarbojas vienu līdz divas reizes mēnesī

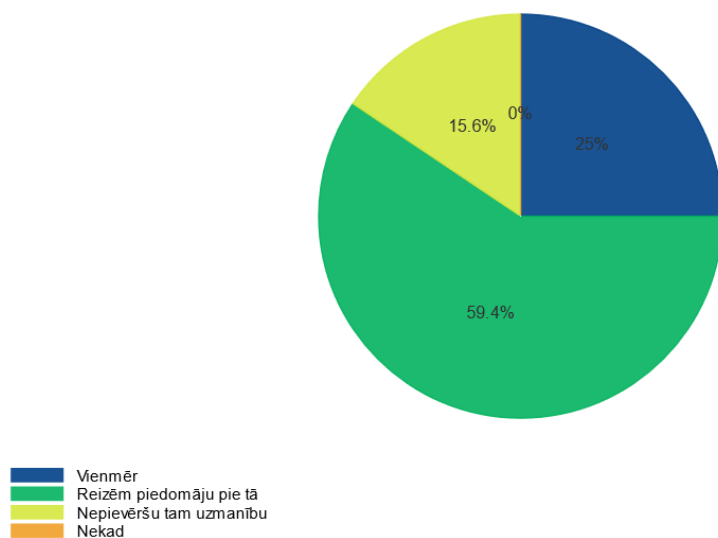
(9,4%), retāk par trijām līdz piecām reizēm mēnesī (9,4%), savukārt 12,5% izvēlējušies norādīt citu atbildi. Jāatzīst, ka aptaujas rezultāti neļauj izdarīt secinājumus tieši par pirmsskolas vecuma bērna iesaistīšanu ģimenes fiziskajās aktivitātēs, tomēr, pieņemot to, ka tieši ģimenē tiek likti pamati bērna izpratnei par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem, šos secinājumus vismaz netieši var attiecināt arī uz bērna sportisko aktivitāti. Pirmsskolas vecuma bērniem aktivitātes ir ļoti nepieciešamas gan emocionālajai, gan fiziskajai attīstībai.



2. attēls. Augļu lietošana uzturā

Tā kā dažādi vitamīni, kas atrodami augļos, ir ļoti nepieciešami jebkuram organismam, bet vēl jo vairāk – bērnu organismam, anketā tikai iekļauts jautājums par to, cik bieži ģimene uzturā lieto augļus (sk. 2. attēlu). Atzinīgi vērtējams, ka puse respondentu (50%) norāda – augļus uzturā lieto katru dienu, savukārt 25% augļus lieto uzturā vismaz 2–4 reizes nedēļā. Satraucošs ir secinājums, ka 25% no respondentiem augļus nelieto vispār vai lieto vien reizi nedēļā. Daudz labāk var uzņemt vitamīnus, uzturā lietojot augļus un dārzeņus, nevis rūpnieciski izgatavotus vitamīnus.

Gatavojot domāju, lai ēdienreize būtu sabalansēta un vitamīniem bagāta



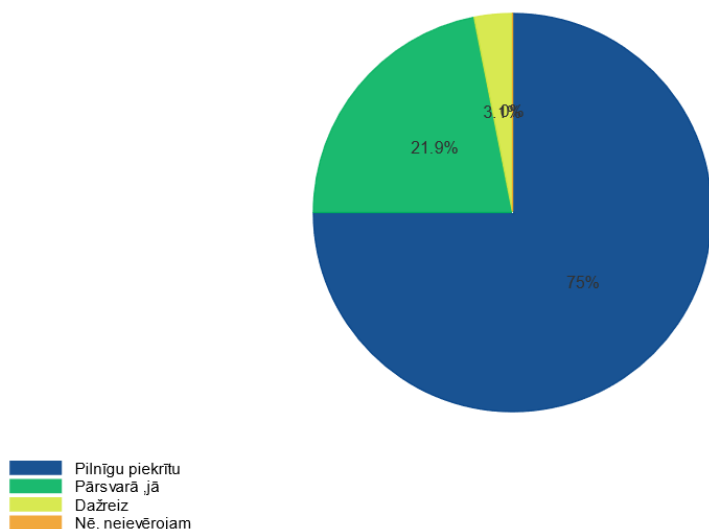
3.attēls. Sabalansētas ēdienreizes

Trešajā jautājumā tika mēģināts noskaidrot, vai vecāki, gatavojot ēdienu, domā par to, ka ēdienreizei jābūt sabalansētai un vitamīniem bagātai. Atbildes (sk. 3. attēlu) liecina, ka 25% pastiprināti pievērš uzmanību tam, lai ēdienreizes būtu sabalansētas, 59,4% pie tā piedomā reizēm. Lai arī šis skaitlis ir liels, jāatzīst, ka vismaz izrādītā interese ir vērtējama pozitīva. Tas nozīmē, ka vecākiem šo paradumu vēl var attīstīt.

15,6% nepievērš uzmanību tam, lai ēdiens būtu sabalansēts un vitamīniem bagāts. Šāds rādītājs skaidri parāda to, ka vecāki paši neievēro veselīgu, sabalansētu dzīvesveidu, kas traucē bērniem izprast veselīga dzīvesveida jēgu, kas tiek ielikta bērna domāšanas pamatos.

Netieši var secināt, ka vecāki neapzinās nepilnvērtīga uztura saistību ar iespēju aptaukoties. Apzināšanās notiek pārāk vēlu, un tad rodas risks, ka vecāki vēlas, lai bērni notievē un ietur diētas, kas savukārt var novest pie pavisam cita un nepareiza iznākuma.

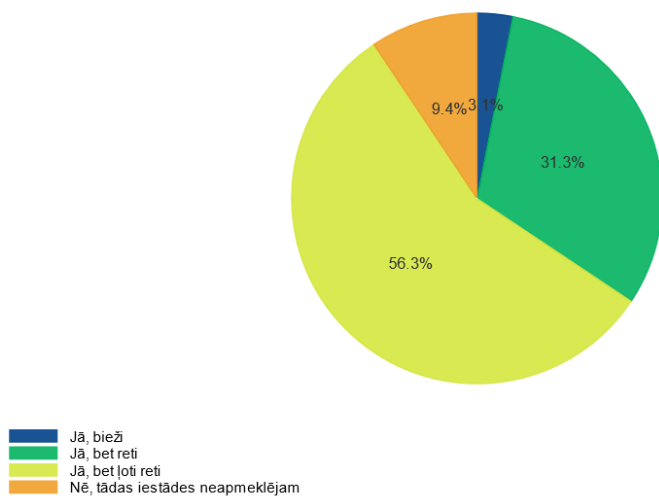
Ievērojam personīgo higiēnu mājās un arī ārpus tām



4. attēls. Personīgā higiēna

Atbildes uz jautājumu par personīgās higiēnas ievērošanu mājās un ārpus mājām ļauj izdarīt pozitīvus secinājumus (sk. 4. attēlu). 75% respondentu norāda, ka pilnībā ievēro personīgo higiēnu. 21,9% pārsvārā ievēro personīgo higiēnu, un tas arī ir salīdzinoši augsts rādītājs. 3,1% respondentu norādīja, ka higiēna tiek ievērota dažreiz, kas liecina par to, ka vecāki tomēr apzinās tās trūkumus. Iespēju robežās ievērot higiēnu ir ļoti būtiski, īpaši pandēmijas laikā. Ir svarīgi gan mazgāt rokas, gan tīrīt zobus, gan atcerēties par augļu/dārzeņu mazgāšanu pirms lietošanas u.c. higiēnas normām.

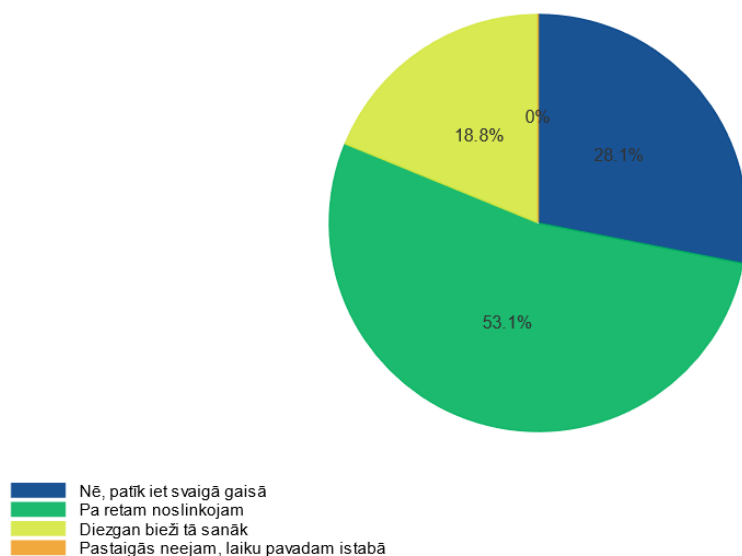
Apmeklējam ātrās ēdināšanas iestādes



5. attēls. Ātrās ēdināšanas iestādes

Sniedzot atbildi uz jautājumu par ātrās ēdināšanas iestāžu apmeklēšanu, secināms, ka tikai 9,4% var norādīt, ka šādas iestādes neapmeklē (sk. 5. attēlu). Pārējie respondenti norāda, ka apmeklē reti vai ļoti reti, savukārt tikai 1% respondentu norāda, ka apmeklē minētās iestādes bieži. Lai arī anketas rezultāti neliecina par problēmu, vienmēr ir noderīgi atgādināt, ka ir arī citas iespējas dienas steigā ieturēt veselīgu maltīti.

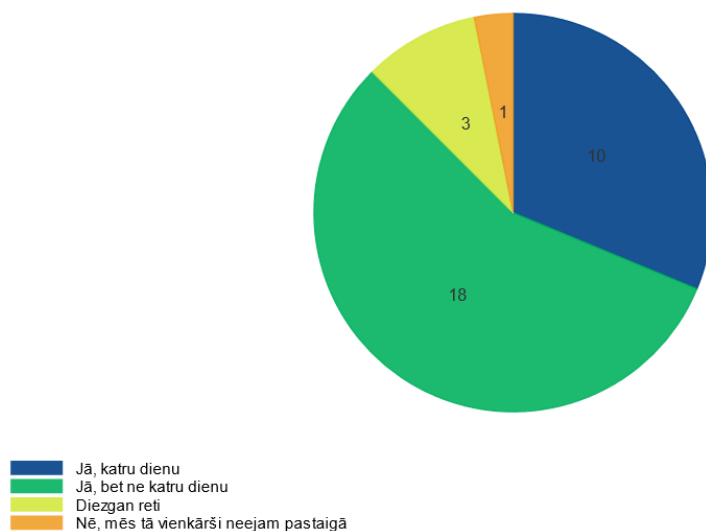
Labprātāk brīvo laiku pavadām telpās , skatoties TV vai spēlējot spēles telefonā/datorā , nevis pavadām to svaigā gaisā



6. attēls. Brīvā laika pavadīšana ārpus mājām

Sestais jautājums attiecas uz brīvā laika pavadīšanas iespējām. Saņemtās atbildes liecina, ka vairāk kā 50% respondentu mēdz noslinkot, bet tas notiek reti (sk. 6. attēlu). 28,1% norāda, ka labprāt iet svaigā gaidā, bet 18,8% salīdzinoši bieži savu labprātāk pavada brīvo laiku telpās, skatoties televīziju vai spēlējot kādas datorspēles, kas nav veselīgi bērna attīstībai. Atzinīgi vērtējams, ka tikai viens respondents nav norādījis, ka pastaigās tāpat vien nedodas vispār.

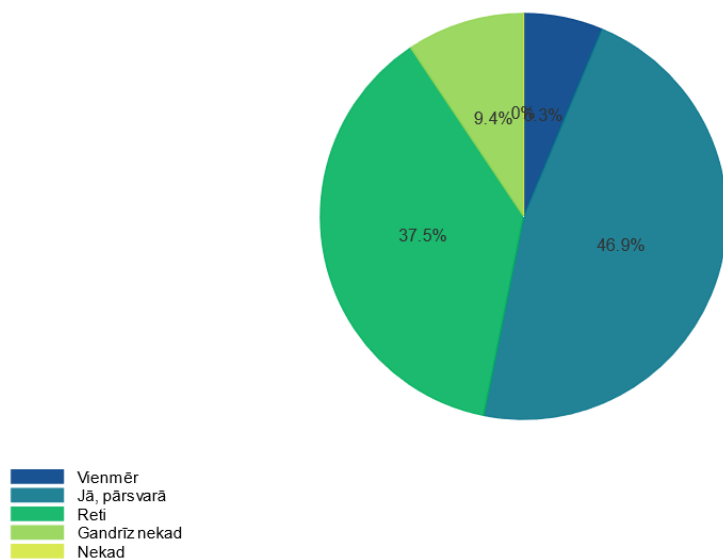
Ejam pastaigā svaigā gaisā vismaz 1h garumā



7. attēls. Pastaiga vismaz stundas garumā

Septītais jautājums attiecināms uz pastaigu ilgumu, cenšoties noskaidrot, vai ģimene dodas vismaz stundu ilgā pastaigā. Negatīvi vērtējams tas, ka 3,1% respondentu, kas ir viena ģimene, pastaigās tāpat vien neiet (sk. 7. attēlu). Trīs ģimenes vienu stundu garā pastaigā dodas diezgan reti. Pozitīvi vērtējams tas, ka absolūtais vairākums, t.i., 87,6% dodas pastaigā vismaz stundas garumā, proti, desmit ģimeņu to dara katru dienu, savukārt 18 ģimenes mēdz doties stundu garās pastaigās, bet ne katru dienu. Pastaiga ir ļoti elementāra un vienkārša aktivitāte, kuru iespējams attīstīt ik dienas. Neskatoties uz to, ka tā var šķist pat pārāk vienkārša aktivitāte, regulāras pastaigas ir ļoti ieteicamas fiziskās formas un slodzes uzturēšanai, atpūtai un svaiga gaisa uzņemšanai, kas attiecīgi palielina gan vecāku, gan bērnu koncentrēšanās spējas.

Mans bērns pats ir iniciators ,lai mēs dotos pastaigā, brauktu ar riteņiem, skrituļotu u.c.

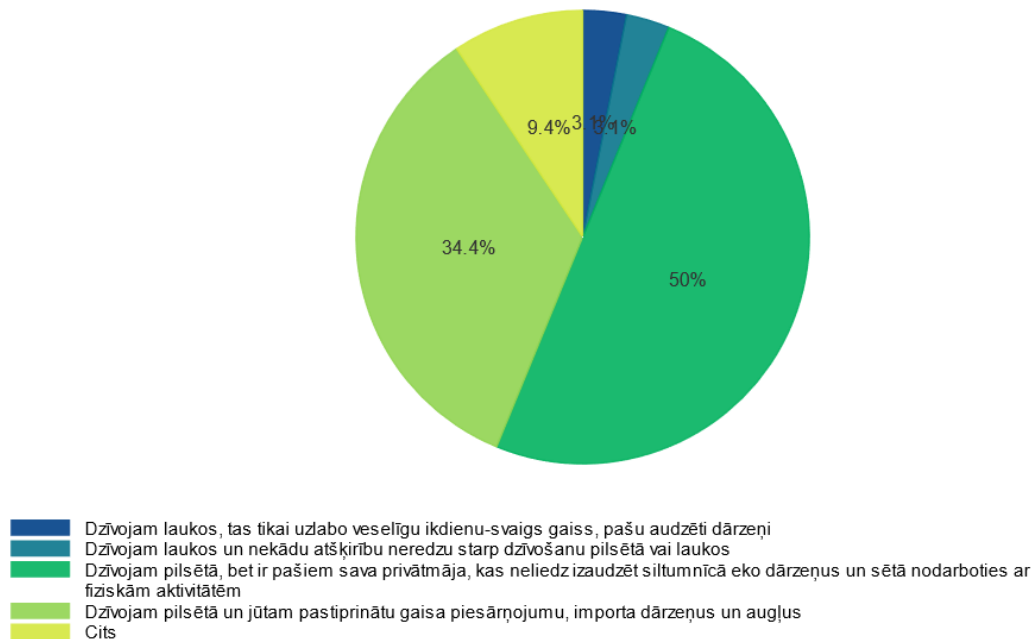


8. attēls. Bērna iniciatīva aktivitāšu veikšanai

Atbildes uz astoto jautājumu par bērna iniciatīvu iesaistīties fiziskās aktivitātēs liecina, ka tikai 6,3% gadījumos bērni ir tie, kas vienmēr pamudina vecākus doties ārpus mājām. Tomēr atzinīgi vērtējams tas, ka 46,9% gadījumu tieši bērni ir tie, kuri pārsvarā mudina vecākus doties veikt kādas aktivitātes svaigā gaisā, piemēram, braukt ar riteņiem vai skrituļslidām. Diemžēl 37,5% no bērniem reti ir iniciatori pastaigām un aktivitātēm, kas var šķist pārsteidzoši, ņemot vērā to, ka pirmsskolas vecuma bērni paši par sevi ir aktīvi un kustīgi. Saņemtās atbildes liecina, ka vēl zemāks rādītājs, t.i., 9,4%, raksturo bērnus, kuri gandrīz nekad nav tie, kas ierosina aktīvi atpūsties pie dabas svaigā gaisā.

Šos atbilžu rezultātus un no tiem izrietošos secinājumus var saistīt ar apsvērumu, ka vecāki ir tie, kas rāda priekšzīmi bērniem, sākot ar veselīgu uzturu un beidzot ar aktivitātēm. Jo biežāk vecāki ierosinās kādas aktivitātes un patiešām tajās arī iesaistīsies, jo ātrāk bērns sapratīs, ka šāds ieradums ir labs un veselīgs.

Vai dzīvojat laukos vai pilsētā un vai tas kaut kādā veidā iespaido veselīga dzīvesveida pamatprincipu ievērošanu



9. attēls. Dzīvesvietas atrašanās vietas ietekme uz veselīgu dzīvesveidu

Pēdējais jautājums bija attiecināms uz dzīves vidi, proti, mēģinot noskaidrot, vai dzīvošana laukos vai pilsētā ietekmē veselīga dzīvesveida pamatprincipu ievērošanu. Tika saņemtas dažādas atbildes (sk. 9. attēlu), pēc kurām secināms, ka 50% respondentu dzīvo pilsētā esošā privātmājā un pilsētas vide neietekmē veselīga dzīvesveida kopšanu. Turpretī 34,4% no respondentiem, kas arī dzīvo pilsētā, jūt pastiprinātu gaisa piesārņojumu un norāda, ka viņu paradumus ietekmē importa dārzeņi un augļi. Pārējie respondenti (15,6%) dzīvo laukos vai norāda citu atbildi.

Anketas rezultātu analīze parāda, ka bērniem nav sarežģīti ievērot veselīga dzīvesveida pamatprincipus, ja to ievērošanā ir iesaistīta visa ģimene. Bērns var mācīties un censties pirmsskolas izglītības iestādē attīstīt savas zināšanas par veselīgu dzīvesveidu, bet, ja aizejot mājās vakariņās atkal ir neveselīga pārtika un netiek veiktas fiziskās aktivitātes, nevar gaidīt plānotos rezultātus.

3.2. Praktisks pētījums pirmsskolas izglītības iestādē

Pētījums par bērnu izpratnes veidošanu pirmsskolas vecuma 3. posmā notika pirmsskolas izglītības iestādē "X". Pētījumā piedalījās 14 bērni, no kuriem astoņas ir meitenes un seši ir zēni.

Bērnu vārdi pētījumā ir mainīti. Praktiskais pētījums ietver novērošanu, sarunas un praktisku pedagoģisko darbību, kas īstenota no 05.09.2022. līdz 30.09.2022.

Lai spētu izvērtēt bērnu zināšanas par veselīgu dzīvesveidu, darbā vispirms tiek sniegta praktiskā pētījuma metožu un dalībnieku apraksts, tiek izstrādāti kritēriji bērna zināšanu novērtēšanai un norādīti pedagoģiskajā darbībā gūtie novērojumi.

Šī praktiskā pētījuma mērķis ir teorētiski un praktiski pētīt pirmsskolas 3. posma bērnu izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu. Lai sasniegtu mērķi, izvēlētas šādas pētījuma metodes:

- novērošana – mērķtiecīgs izziņas process, kurā ilgstoši vai atkārtoti vērojot (ko) uzzina, secina, (kam) izseko, (ko) uzmana. Novērošanu kā empīrisku pētījuma metodi lieto, lai iegūtu informāciju pārbaudītu hipotēzi, teoriju, teorētisko pētījumu patiesumu u.tml. Pēc novērošanas tieši uztvertā informācija tiek apkopota, skaidrota, vispārināta (Skujiņa u.c., 2000, 111);
- saruna – mutvārdu sazināšanās starp divām vai vairākām personām. Neformāla vai lietišķa, mērķtiecīga domu apmaiņa par noteiktu tematu (Skujiņa u.c., 2000, 153);
- pedagoģiskā darbība – vērtīborientēta, mērķtiecīgi plānota vai intuitīva mācīšana un audzināšana, ko veic skolotājs, plānojot, organizējot un vadot mācību un audzināšanas procesu (Skujiņa u.c., 2000, 126).

Tieši šīs metodes palīdz noskaidrot, kā veidojas piecus un sešus gadus vecu bērnu izpratne par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem un to nostiprināšanu. Turklāt visas metodes ir savstarpēji saistītas, t.i., veicot pedagoģisko darbību, tiek veiktas sarunas un īstenota novērošana. Tā kā katrs bērns ir citāds, tālāk ir sniegts īss katra praktiskajā pētījumā iekļautā bērna sākotnējais raksturojums. Attiecīgi pētījuma dalībnieku profils ir norādīts 1. tabulā (sk. 1. tabulu).

1. tabula. Pētāmo dalībnieku raksturojums

<i>Pētījuma dalībnieka vārds</i>	<i>Īss sākotnējais raksturojums</i>
Aleksandra	Aktīva, bet klusa meitene. Patīk, kad piedāvā aktivitātes, bet cenšas izvairīties no darbiem, kuros jāsadarbojas ar grupas biedriem.
Anna	Ļoti aktīva meitene. Ēdienreizēs ēd visu, kas piedāvāts pirmsskolas izglītības iestādē.
Artūrs	Ļoti aktīvs, bet pirmsskolas izglītības iestādē ir reti, jo bieži slimo. Patīk doties ārā, pusdienās ēd piedāvāto.
Beate	Ļoti sirsnīga, aktīva meitene. Nav izvēlīga attiecībā uz piedāvāto ēdienu.

Fēliks	Aktīvs, nemierīgs zēns. Patīk aktīvi darboties, doties ārā. Nepatīk mācīties, grib tikai spēlēties. Ēd ļoti izvēlīgi.
Filips	Kluss, bet aktīvs bērns ar ļoti interesantu uztveri. Labprāt uzturas telpās, nepatīk ģērbties, lai dotos ārā. Problēmas sagādā higiēnas ievērošana ikdienā.
Kate	Kautrīga meitene, nevēlas piedalīties aktivitātēs. Pusdienās gaida, kad pārējie pašapkalposies un tad iet pati.
Laura	Garšo augļi, pusdienās ļoti izvēlīgi skatās uz piedāvāto.
Leāra	Komunikabla, aktīva meitene. Nekas nesagādā problēmas. Ēd piedāvāto ēdienu, izteikti garšo burkāni un kāposti.
Maija	Klusa meitene, nepatīk iesaistīties grupu darbos. Vienmēr priecājas par ēdienreizēm un sporta nodarbību.
Markuss	Aktīvs, ļoti gudrs zēns. Patīk aktivitātes, darbojas no sirds. Pusdienās garšo viss, kas tiek piedāvāts.
Martins	Nepatīk aktīva darbība, labāk sēdēs un zīmēs vai darbosies citādi. Garšo viss.
Oto	Smaidīgs un labsirdīgs zēns. Vienmēr palīdz citiem grupas biedriem. Pusdienās ir izvēlīgs. Negaršo zupas, banāni, āboli u.c. augļi.
Sofija	Patīk visu vairāk vērot no malas. Pusdienās nav izvēlīga.

Kopumā sākotnējais raksturojums ļauj saprast, ka bērni grupā ir ļoti aktīvi, visbiežāk iesaistās visās piedāvātajās aktivitātēs un bez problēmām pieņem jaunus izaicinājumus. Tāpat secināms, ka bērniem patīk doties ārā un pārsvarā visi ēd pirmsskolā piedāvāto ēdienu.

Lai novērtētu bērna zināšanas par veselīgu dzīvesveidu, autora izstrādājusi vērtēšanas kritērijus, nosakot arī zināšanu līmeni kā zemu, vidēju vai augstu. Visi četri kritēriji un to apraksts atbilstoši katram zināšanu līmenim ir norādīts 2. tabulā (sk. 2. tabulu).

2. tabula. Bērnu zināšanu vērtēšanas kritēriji

<i>Kritērijs</i>	<i>Zems zināšanu līmenis</i>	<i>Vidējs zināšanu līmenis</i>	<i>Augsts zināšanu līmenis</i>
Izprot veselīga dzīvesveida jēdzienu	Nesaprot aktīva dzīvesveida jēdzienu, nevar nosaukt neko, kas atbilst veselīgam dzīvesveidam	Izprot, kas ir aktīvs dzīvesveids, spēj nosaukt vismaz divus jēdzienus, kas saistīti ar veselīgu dzīvesveidu	Saprot, kas ir aktīvs dzīvesveids, spēj nosaukt vismaz trīs pamatprincipus veselīgam dzīvesveidam
Izprot, cik svarīgi ir uzņemt pietiekoši daudz ūdens	Nesaprot, kāpēc ikdienā jālieto ūdens, nedzer ūdeni bez atgādinājuma	Saprot, ka jāuzņem ūdens, bet nesaprot, kādēļ tas ir jādara; bērnam dažkārt jāatgādina padzerties	Saprot, ka ikdienā jālieto daudz ūdens, saprot tā vērtīgo nozīmi organismā, pats (bez atgādinājuma) padzeras dienas laikā vairākas reizes

Spēj atšķirt veselīgus pārtikas produktus no neveselīgiem	Neatšķir veselīgus pārtikas produktus no neveselīgiem	Mēdz jaukt veselīgus pārtikas produktus ar neveselīgiem	Atšķir veselīgus pārtikas produktus no neveselīgiem
Ikdienā ievēro higiēnas prasības	Neizprot jēdzienu "higiēna" un tā nozīmi	Saprot, ka higiēna nozīmē mazgāt rokas /iztīrīt zobus	Pilnībā izprot jēdzienu 'higiēna' un saprot, kas ar to domāts

Kritēriji izstrādāti, lai novērtētu, cik labas ir pirmsskolas 3. posma bērnu zināšanas par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem, tostarp par veselīgu dzīvesveidu kopumā, par pietiekama ūdens daudzuma uzņemšanu, par veselīgiem un neveselīgiem pārtikas produktiem un par higiēnas jēdziena izpratni un higiēnas normu ievērošanu.

Šo zināšanu vērtēšana tiek veikta pedagoģiskās darbības laikā, kad sarunas ar pētījuma dalībniekiem un viņu novērošana ļauj saprast, kuram līmenim atbilst katra bērna zināšanas par veselīgu dzīvesveidu. Turklāt bērnu zināšanas vērtētas gan pedagoģiskās izmēģinājumdarbības sākumā, gan beigās.

Tā sākotnējās sarunas ar bērniem un novērojumi liecina, ka bērni veselīgu dzīvesveidu saista ar sportošanu, pastaigām, ūdens dzeršanu, bet ne ar higiēnas normu ievērošanu. Pie neveselīgiem paradumiem bērni min datorspēļu spēlēšanu, darbošanos ar telefonu, čipsu un šokolādes ēšanu, kā taukaina ēdiena ēšanu. Kopumā sākotnējie novērojumi liecina, ka bērniem ir zināšanas par veselīgu dzīvesveidu un to, kas ir neveselīgs. Tāpat novērojams, ka bērni atbildēs atsaucas uz ģimenes ieradumiem, piemēram, ka mamma neēd kūkas vai iet sportot. Vienlaikus novērojams, ka daži bērni neko nevar pateikt par veselīgu dzīvesveidu. Kopumā pamatlietas ir zināmas, lai arī neviens bērns nesniedza detalizētāku informāciju par veselīgu dzīvesveidu.

Pedagoģiskajā darbā īstenotā novērošana ļauj apzināties, ka ūdens patēriņš ir daudz zemāks nekā tam būtu jābūt. Jau pirmo dienu laikā, novērojot ikdienas paradumus, ir secināms, ka bērni uzņem par maz ūdens. Bērni, kuriem katram ir sava ūdens pudele, dienā neizdzer pat vienu. Ikdienā bērnam jāuzņem vismaz 1,5 litri ūdens. Jāņem vērā, ka bērni pirmsskolas izglītības iestādē pavada lielāko dienas daļu, tātad arī ūdens tiek patērēts visvairāk, tieši atrodoties pirmsskolas izglītības iestādē, kur tiek nodrošināti atbilstoši apstākļi ūdens uzņemšanai. Katram bērnam grupiņā ir sava ūdens pudele (0,5 l) ar vārdu, un no rīta ūdens pudeles tiek piepildītas. Novērojams, ka grupā ir jāizvieto redzamas un pamanāmas atgādnēs par ūdens uzņemšanu.

Tāpat pedagoģiskajā darbībā arī tika novēroti bērnu ikdienas ieradumi saistībā ar higiēnas prasību ievērošanu. Lielākā daļa bērnu bez atgādinājuma atceras nomazgāt rokas pēc dažādām

darbībām. Ir reizes, kad tiek novērots bērnos slinkums vai nevēlēšanās mazgāt rokas. Zobu higiēnu ievēro visi – cits ar atgādināšanu, cits bez tās, bet problēmas novērotas netika.

Lai precīzāk saprastu, kā veidojas bērnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu, pedagoģiskajā darbībā tika iekļautas dažādas aktivitātes. Piemēram, lai noskaidrotu, vai bērni atšķir veselīgu no neveselīga produkta, uz interaktīvās tāfeles tika rādīti dažādi produkti. Bērni sauc, kas pēc viņu domām ir veselīgs un kas ir neveselīgs. Sākumā attēli tiek apskatīti kopā, bet pēc tam katram individuāli jānosauc, kas ir veselīgs un kas nav. Novērojams, ka bērni ļoti labi orientējas attiecīgajā jautājumā. Neviennozīmīga atbilde tika sniegta par olīveļļu, ļaujot izrunāt to, ka mazā eļļas daudzumā gatavots ir veselīgs un eļļas pievienošana salātiem arī ir veselīga.

Pārsvarā bērni ir diezgan zinoši un aktīvi. Ir darbības, kurās vajadzētu bērnus īpaši aicināt būt aktīviem, bet kopumā līmenis ir vidējs. Šīs pedagoģiskajā darbībā iekļautās sarunas un novērojumi ļauj veikt bērna zināšanu sākotnējo novērtēšanu, kas parādīta 3. tabulā (sk. 3. tabulu).

3. tabula. Pētījuma dalībnieku zināšanas par veselīgu dzīvesveidu praktiskā pētījuma sākumā

Kritērijs	Izprot veselīga dzīvesveida jēdzienu	Izprot, cik svarīgi uzņemt pietiekoši daudz ūdens	Spēj atšķirt veselīgus pārtikas produktus no neveselīgiem	Ikdienā ievēro higiēnas prasības
Dalībnieka vārds	Zināšanu līmenis			
Anna	Vidējs	Augsts	Vidējs	Augsts
Aleksandra	Vidējs	Vidējs	Augsts	Vidējs
Artūrs	Zems	Vidējs	Vidējs	Zems
Beate	Vidējs	Vidējs	Vidējs	Augsts
Fēliks	Vidējs	Vidējs	Vidējs	Zems
Filips	Vidējs	Vidējs	Zems	Zems
Kate	Vidējs	Vidējs	Vidējs	Vidējs
Laura	Vidējs	Vidējs	Augsts	Vidējs
Leāra	Vidējs	Vidējs	Vidējs	Augsts
Maija	Vidējs	Vidējs	Vidējs	Vidējs
Markuss	Vidējs	Vidējs	Augsts	Vidējs
Martins	Vidējs	Vidējs	Vidējs	Vidējs
Oto	Vidējs	Vidējs	Vidējs	Augsts
Sofija	Vidējs	Vidējs	Vidējs	Vidējs

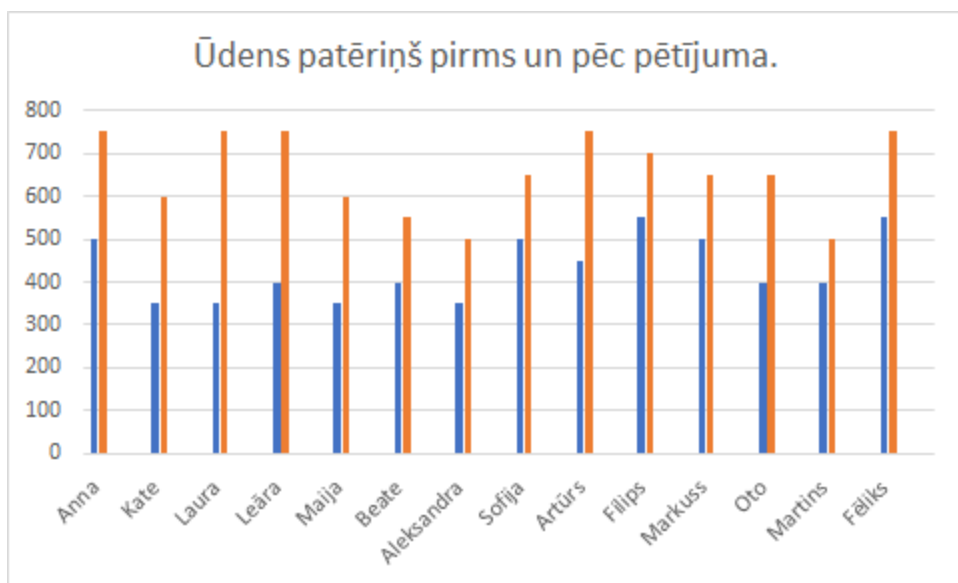
Lai sekmētu bērnu zināšanas par veselīgu dzīvesveidu, autore (turpmāk tekstā – pedagogs) sagatavoja atgādnis un izstrādāja aktivitātes, kas iekļautas darba 3.3. apakšnodaļā.

Bērniem atkal tika lūgts pastāstīt, kas galu galā ir veselīgs dzīvesveids. Bērni minēja sportu, pastaigas, veselīgu ēdienu, ūdeni. Jautājot, vai higiēna arī ir veselīgs dzīvesveids, visi vienbalsīgi sniedza apstiprinošu atbildi, savukārt Markuss skaļi noteica, ka “higiēna ir vajadzīga, lai būtu veseli! Arī *kovids* nenāks, ja mazgāsim rokas un neskarsimies visam klāt”. Anna pieminēja, ka higiēna ir arī zobu tīrīšana un mazgāšanās vannā.

Pirmajā nedēļā novērošana ļāva secināt, ka būtiskās nepilnības ir zems ūdens patēriņš un higiēnas prasību neievērošana. Pedagogs bērniem piedāvāja izdomāt, kur novietot izgatavotās atgādnis par ūdens lietošanu. Laura bez domāšanas ierosināja, ka jāliek pie izlietnes, Markuss piedāvāja likt pie loga, bet Anna gribētu redzēt tādu atgādni ģērbtuvē. Pedagogs uzklaua katra idejas un norāda, ka atgādnis ir tikai trīs, rosinot tās izvietot vislabāk redzamajā vietā. Bērni vienojas, ka viena no atgādnēm tiks izvietota pie “emociju stūrīša”, kas atrodas turpat netālu no izlietnes un uzreiz būtu redzama, ierodoties no rīta ierodoties. Otra tiek likta pie durvīm, kas labi redzamas ikdienas darbošanās laikā, savukārt trešā tiek pielīmēta pie grīdas, tā esot labs atgādinājums ceļā no vienas telpas malas uz otru. Atgādnis bērnus mudina ūdeni lietot biežāk un vairāk.

Runājot par ūdens garšu, lielākā daļa bērnu nedomājot minēja, ka ūdens negaršo nekā. Beate minēja, ka ūdens ir bezgaršīgs, bet var nopirkt arī ar garšu. Uz pedagoga jautājumu, vai ūdeni ar garšu var tikai nopirkt, Fēliks ar lepnumu atbild, ka nē, jo pie omes ir dzēris ūdeni ar ievārījumu, kas bija ļoti gardi. Oto piemin, ka mamma mājas pagatavo ūdeni ar citronu un tad arī garšojot labi, bet esot skābs un viņam nepatīk, tāpēc viņš pieliek cukuru. Pedagogs ir sagatavojis dažādus augļus un ogas un vedina bērnus minēt, kāpēc augļi un ogas te atrodas. Filips un Aleksandra saka, ka tos varēs ēst, savukārt Anna, Beate un Sofija jau ir aizdomājušās par tēmu un norāda, ka gatavos garšīgu ūdeni, kam arī pārējie bērni sāk piebalsot.

Lai pagatavotu ūdeni ar garšu, katram bērnam tika piešķirts savs nazītis un dēlītis. Bērni paši izvēlējās un sagriezta augļus un ogas. Bērnus ieinteresēja ūdens lietošana, pirmkārt, tādēļ, ka ūdens tika padarīts interesantāks un garšīgāks, un, otrkārt, tādēļ, ka visu laiku bija redzamas atgādnis. Arī bērni cits citam atgādināja par ūdens patērēšanu. Iepriekš bija bērni, kuri dienas laikā pirmsskolas izglītības iestādē nepatērēja vairāk par 350 ml ūdens, bet pēc jautājuma aktualizēšanas bērni aktīvāk sāka patērēt ūdeni (sk. 10. attēlu).



10. attēls. Bērnu patērētā ūdens daudzuma (mililitros) salīdzinājums praktiskā pētījuma sākumā (zilā krāsā) un beigās (oranžā krāsā)

Ņemot vērā sekmīgo pieredzi, veicinot bērnu ūdens dzeršanas ieradumu, līdzīgi rosinoša pedagoģiskā darbība tika attiecināta arī uz fizisko aktivitāšu aktualizēšanu. Pēc rīta aplīša pedagogs aicina bērnus uzvilkt sporta tērpus un doties ārā, kur jau sagatavotas šķēršļu joslas un dažādas aktivitātes. Ārā bērni ir gatavi skriet un darīt visu ko, tomēr pedagogs aicina bērnus sadalīties trīs grupās. Lai bērniem būtu vieglāk sadalīties grupās, pedagogs nes spainīti ar čiekuriem, kastaņiem un zīlēm. Katrs bērns izvelk vienu un skatās, ko ir izvilcis un kurā grupā – “Čiekuri”, “Kastaņi” vai “Zīles” – viņš būs. Katra grupa sastājas kolonā un iepazīstas ar uzdevumiem.

- 1. uzdevums. Sastāties aplī, pamest bumbu nākošajam – tupus, pēc tam stāvus, tad stāvus ar atsitienu. Kad katrs ir izdarījis visu iepriekšminēto, bērni mainās ar nākamo grupu.
- 2. uzdevums. Pacietību veicinošs uzdevums, kura pedagogs uz bērna galvas uzliek grāmatu un uz grāmatas – ābolu. Katram ir jāaiziet gar pieciem konusiem un taisni jānoiet pa pedagoga ar krītu uzziņmēto līniju, tad jāaiziet atpakaļ un grāmata ar ābolu jānodod nākamajam komandas biedram.
- 3. uzdevums. Uz zemes salikti vingrošanas riņķi. Katrā riņķī jāveic savs uzdevums. Pirmajā riņķī bērni palecas desmit reizes, otrajā – pietupjas desmit reizes, trešajā – bērni paņem bumbu, kas atrodas apļa vidū, un, nepārkāpjot pāri riņķa malai, driblē bumbu 10 reizes un pamet bumbu gaisā desmit reizes.

Kad visi bērni visus uzdevumus izpildījuši, bērniem tiek jautāts, vai šī aktivitāte patika. Anna, Leāra, Maija, Beate, Markuss, Aleksandra, Filips un Fēliks bija ļoti priecīgi un gatavi aktivitātes turpināt, savukārt Leāra ieminējās, ka šāda varētu būt katra sporta stunda. Laurai, Katei un Martinam īpaši patika uzdevums ar grāmatu uz galvas. Katei bija interesanti, Laurai bija interesanti, tomēr bērns nogura, savukārt Martins sacīja, ka bija “forši un interesanti”.

Kopumā novērojams, ka bērnus aizrauj aktivitātes; atliek vien tās piedāvāt. Ejot iekšā, pedagogs atgādināja arī par higiēnu, jautājot, kas jādara pēc ieiešanas iekšā. Bērni uzreiz norādīja, ka būs jāmazgā rokas.

Nākamajā dienā pedagogs izveidoja uzdevumus higiēnas pratības ievērošanai. Tiek izmantota SPKC sagatavotā “Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesma”. Bērni skatās dziesmas videoklipu, dzied līdzi un priecājas. Pēc tam tiek pārrunāts tas, vai mikrobus var redzēt un, ja tos neredz, vai tas nozīmē, ka mikrobu nav. Anna saka, ka mikrobus var redzēt teleskopā, ko pēc pedagoga labojuma tomēr pārsauc par mikroskopu. Tikai Anna iepriekš ir skatījusies mikroskopā un redzējusi mazus un krāsainus punktiņus un visādas citādas formas. Markuss izdomājis, ka var kaut ko nofotografēt un bildi pietuvināt, lai redzētu mikrobus. Šo domu atbalsta Aleksandra un Oto. Pedagogs piedāvā veikt eksperimentu, ņemot divas maizes šķēles. Vienu šķēli katrs no bērniem aptausta un, kad tas izdarīts, liek maisiņā. Otru šķēli pedagogs ieliek maisā bez aptaustīšanas (ar gumijas cimdiem). Abas maizes šķēles tiek noliktas uz paplātes un paplāte uz skapīša. Bērni dienu no dienas skatās, kas notiek ar maizi. Pēc trīs dienām aptaustītā maizes šķēle sāka pelēt, turpretī otrā šķēle nesāka pelēt. Kad aptaustītā maize jau bija sapelējusi un uz tās bija radušies vēl papildus dzeltenīgi punktiņi (pēc nedēļas), arī otra maizes šķēle sāka bojāties.

Pedagogs jautāja, vai bērni kaut ko ir secinājuši. Beate atbildēja, ka maizi nedrīkst aiztikt ar rokām un likt atpakaļ maisā un ka vispār, pirms aiztiek maizi, ir jāmazgā rokas. Pēc nākamā rosinošā jautājumā, vai rokas ir jāmazgā tikai pirms maizes ņemšanas, bērni sāka saukt arī citus gadījumus: pirms ēšanas, pēc tualetes, pēc tam, kad aiztikts mājdzīvnieks, pēc āra nodarbībām, pēc veikala, pēc kāpņutelpas, pēc tam, kad esam pieskārušies kam tādām, kam pieskāries vēl kāds! Pēc šī eksperimenta bērni ļoti aktīvi mazgāja rokas apmēram nedēļu, bet pēc tam – pēc vajadzības. Secinājums, ka uzskates materiāls, arī eksperimenta veidā, ir ļoti vērtīgs, jo tieši pēc tam bērni rokas mazgāja pat divas reizes biežāk nekā pirms tam.

Kad aktualizēta ūdens dzeršanas, fizisko aktivitāšu un higiēnas prasību ievērošanas nozīme, pedagogs ar bērniem pievēršas veselīgam uzturam. Vecākiem iepriekš ir lūgts atnest kādu pārtikas produktu, iepriekš par to vienojoties. Uzdevums ir veselīgu salātu pagatavošana, un bērnu atbildes uz jautājumu par to, kas ir veselīgi salāti, ir dažādas: salātlapas, kāposti, tomātu salāti (Filips),

Cēzara salāti (Laura), savukārt Maija klusi nosaka, ka veselīgi ir tie salāti, kas viņai garšo. Bērniem ir pieejams arī siers, maizes kraukšķi, salātu mērce, eļļa, krējums, kā arī rupjmaize un graudu maize. Bērni aktīvi darbojās, gatavojot salātus pēc savas gaumes un atzīstot, ka šī ir viņu pirmā salātu gatavošanas reize. Tiek pārrunāts arī jautājums par sāls veselīgumu un lietošanu, uz ko Oto norāda, ka “drusciņ jau var!”. Vienīgi Fēliks saka, ka daudz ēd sāli, jo tad esot garšīgāks ēdiens. Pedagoģis savukārt izstāsta, ka sāli vajadzētu lietot pavisam nedaudz.

Kad salāti gatavi, katrs bērns pastāsta, ko tajos ir ielicis. Visi bērni norāda, ka viņu salāti ir veselīgi, tikai sāls neesot veselīga. Bērni šajā uzdevumā iesaistījās ļoti aktīvi.

Kopumā pedagoģiskā darbība, kas ietvēra gan sarunas, gan novērošanu, ļauj secināt, ka bērnu zināšanas par veselīgu dzīvesveidu ir uzlabojušās. Zināšanu novērtējums pēc šī praktiskā pētījuma ir apkopots 4. tabulā (sk. 4. tabulu).

4. tabula. Pētījuma dalībnieku zināšanas par veselīgu dzīvesveidu praktiskā pētījuma beigās

Kritērijs	Izprot veselīga dzīvesveida jēdzienu	Izprot, cik svarīgi uzņemt pietiekoši daudz ūdens	Spēj atšķirt veselīgus pārtikas produktus no neveselīgiem	Ikdienā ievēro higiēnas prasības
Dalībnieka vārds	Zināšanu līmenis			
Anna	Augsts	Augsts	Augsts	Augsts
Aleksandra	Augsts	Augsts	Augsts	Augsts
Artūrs	Vidējs	Augsts	Augsts	Augsts
Beate	Augsts	Augsts	Augsts	Augsts
Fēliks	Vidējs	Augsts	Vidējs	Augsts
Filips	Augsts	Augsts	Vidējs	Vidējs
Kate	Augsts	Augsts	Augsts	Augsts
Laura	Augsts	Augsts	Augsts	Augsts
Leāra	Augsts	Augsts	Augsts	Augsts
Maija	Augsts	Augsts	Augsts	Augsts
Markuss	Augsts	Augsts	Augsts	Vidējs
Martins	Augsts	Augsts	Augsts	Vidējs
Oto	Augsts	Augsts	Vidējs	Augsts
Sofija	Augsts	Augsts	Augsts	Augsts

Salīdzinot 3. un 4. tabulu, kurās parādīts bērnu zināšanu novērtējums, var secināt, ka praktiskā pētījuma sākumā tikai dažiem bērniem atsevišķu kritēriju vērtējums bija augsts. Veicot

pārrunas un pedagoģisko darbību, bērni ir iepazinuši veselīgu dzīvesveidu, piedalījušies dažādās aktivitātēs, tā praktiski apgūstot veselīga dzīvesveida pamatprincipus un prasmes.

Galvenais trūkums praktiskā pētījuma sākumā bija nepietiekama ūdens uzņemšana, higiēnas prasību daļēja ievērošana un nepilnīga izpratne par veselīga dzīvesveida jēdzienu. Pedagoģi ar bērniem kopā pavadīja četras nedēļas: pirmajā nedēļā tika veikta novērošana un izstrādāts sākotnējais bērnu raksturojums, otrās nedēļas sākumā tika veikta bērnu zināšanu novērtēšana (atbilstoši izstrādātajiem kritērijiem) pētījuma sākumā, kā arī īstenota pedagoģiska darbība ar dažādām aktivitātēm un novērošanu. Trešajā nedēļā tika turpinātas aktivitātes un novērošana, lai pētījuma noslēguma nedēļā varētu vēlreiz novērtēt bērnu zināšanas par veselīgu dzīvesveidu.

Jānorāda, ka aktivitātēs iesaistījās visi bērni un vienaldzīgo nebija. Tā kā bērni labprāt iesaistās dažādās aktivitātēs, autore ir izstrādājusi vēl desmit iespējamās aktivitātes, kas var palīdzēt veidot pirmsskolas vecuma bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu.

Secinājumi par 3. nodaļu:

1. Bērnu izpratni būtiski veido pieredze ģimenē. Ja vecākiem rūp bērnu veselība, pareizs uzturs, aktivitātes un higiēnas ievērošana, arī bērns šos pamatprincipus izmantos, lai attīstītu savu izpratni par veselīgu dzīvesveidu.
2. Bērnu zināšanu sākotnējais vērtējums, to salīdzinot ar vērtējumu praktiskā pētījuma nobeigumā, ļauj secināt, ka pedagoģiskā darbība, tostarp sarunas un dažādas veicinošas aktivitātes, paaugstina bērnu zināšanas jeb izpratni par veselīgu dzīvesveidu.
3. Bērni aktīvi iesaistās dažādās aktivitātēs un jāļauj bērniem pašiem darboties.
4. Bērnu izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu ir sekmīga, ja ar dažādu pedagoģisko paņēmieni palīdzību bērnus iesaista radošās aktivitātēs, kas saistītas ar veselīga dzīvesveida pamatprincipu izkopšanu un nostiprināšanu.
5. Bērnu pašvadīta mācīšanās un izpēte ļauj veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu.

Secinājumi

Veicot pētījumu, tā galvenais mērķis teorētiski izziņāt un praktiski pārbaudīt bērnu izpratnes veidošanas iespējas par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas 3. posmā, ir sasniegts, izpildot iepriekš izvirzītos uzdevumus.

Izzinot veselīga dzīvesveida jēdzienu, secināts, ka:

1. lai bērns augtu un attīstītos vesels un aktīvs, viņa uzturā ir svarīgi iekļaut visas nepieciešamās uzturvielas;
2. ir svarīgi bērniem piedāvāt dažādas aktivitātes; un
3. ir būtiski, lai vecāki iesaistās un ievieš ģimenē pareizas ēšanas paradumus, jo ģimene līdzās pirmsskolas izglītības iestādei ir viena no būtiskākajām mikrovidēm, kas ietekmē bērna veselību un attīsta uztura un aktivitāšu paradumus.

Analizējot bērnu attīstības likumsakarības vecākajā pirmsskolas vecumā, secināts, ka:

1. bērnam ir jārada stimulējoša vide, tostarp jānodrošina fiziskas aktivitātes: un saskarsme ar citiem cilvēkiem;
2. vecākiem un pedagogiem ir jāņem vērā katra bērna kognitīvās attīstības līmenis un emocionālā attīstība;
3. bērns pierod pie ģimenes ieradumiem, tostarp pie mājās gatavota ēdiena, kas arī palīdz veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu.

Atlasot pedagoģiskos paņēmienus, lai veidotu bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu, secināts, ka:

1. bērniem ir jāļauj darboties pašiem, tostarp attīstīt pašapkalpošanās prasmes;
2. spēles un rotaļas ir atzinīgi vērtējama pieeja, lai veicinātu bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu;
3. bērni ir atvērti dažādiem piedāvājumiem, tāpēc arī pedagoģiskie paņēmieni var būt daudzveidīgi.

Veicot praktisko pētījumu, kas ietver gan vecāku anketēšanu, gan pedagoģisko darbību pirmsskolas izglītības iestādē, kurā īstenotas sarunas un veikti novērojumi, secināts, ka:

1. bērnu izpratni būtiski veido pieredze ģimenē;

2. pedagoģiskā darbība, tostarp sarunas un dažādas veicinošas aktivitātes, paaugstina bērnu zināšanas jeb izpratni par veselīgu dzīvesveidu;
3. bērnu iesaista radošās aktivitātēs, kā arī bērnu pašvadīta mācīšanās un izpēte ļauj veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu.

Kopumā pētījumā ir rasta atbilde uz pētījuma jautājumu par to, ar kādiem pedagoģiskajiem paņēmieniem bērnu izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas 3. posmā būs sekmīga. Tika identificēti tādi pedagoģiskie paņēmieni kā rosinošas aktivitātes, atgātnes, sarunas, rotaļas, darbs komandā, izglītojošas nodarbības, uzdevumi, kas veicina pašvadītu mācīšanos, kā arī eksperimentāli uzdevumi. Šie pedagoģiskie paņēmieni iekļauti izstrādātajās aktivitātēs, kas var noderēt pirmsskolas pedagogiem darbā ar bērniem.

Izstrādātie bērnu zināšanu vērtēšanas kritēriji ļāva secināt, ka pedagoģiskās izmēģinājumdarbības rezultātā izpratne par veselīgu dzīvesveidu uzlabojas pat nepilna mēneša laikā, ja vien darbs ir patiešām aktīvs. Turklāt bērni, veidojot izpratni par veselīgu dzīvesveidu, attīstīta arī kritisko domāšanu, problēmrisināšanu un sadarbību.

Papildinot izstrādātās aktivitātes, minami vēl daži ieteikumi, kas palīdzēs veidot bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu, piemēram, vērtīga būs pedagogu savstarpējā sadarbība, tostarp pedagogu papildapmācības tieši par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem. Noderīga var būt arī vecāku iesaiste, kas veicina bērnu vēlēšanos līdzdarboties.

Tā kā veselīgs dzīvesveids pirmsskolas 3. posmā ir aktuāls nepārtraukti, noteikti ir ieteicami arī turpmāki pētījumi, kas ļautu izstrādāt papildu pedagoģiskos paņēmienus, lai sekmētu bērnu izpratnes veidošanos par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem.

Priekšlikumi.

Pēc bakalaura darbā veiktā pētījuma par veselīga dzīvesveida pamatprincipu ievērošanu autorei ir veidojušies priekšlikumi gan bērnu vecākiem, gan pedagogiem.

1. Skatoties uz to , cik bērniem ir nozīmīgi šajā (5-6 gadi)vecumposmā kustēties, vecākiem jāseko līdzī bērnu ikdienas gaitām un jāpiedāvā dažādas aktivitātes.
2. Katru reizi pirms gatavo kādu no ēdienreizēm ir jādomā līdzī, lai ēdiens būtu sabalansēts un uz šķīvja vienmēr būtu pietiekoši daudz uzturvielas.
3. Vajag bērnam stāstīt to, cik svarīgi ir mazgāt rokas un atgādināt par to katru reizi , kad nepieciešams, lai bērniem izstrādājas pieradums.
4. Pedagogiem ikdienā bērniem jārada attiecīga vide (atgādnēs, viegli pieejams ūdens, pieejami augļi u.c.), lai viņi spētu paši pierast un bez problēmām apmierinātu savu vajadzību.
5. Ikdienu būtu ieteicams veidot aktīvu (rīta apli, pēcpusdienu), lai bērni spētu aktīvi izkustēties. Protams svarīgi skatīties uz bērnu spējām un uz klausīt viņu vēlmes.
6. Gan vecākiem , gan pedagogiem jāļauj bērniem darboties pašiem , jāiesaista bērnus gatavošanas procesā.
7. Jāpiedāvā veselīgas uzkodas starp ēdienreizēm (augļi, ogas ,dārzeni).
8. Jāseko līdzī patērētajam ūdens daudzumam, lai bērni ikdienā uzņemtu pietiekoši daudz ūdens.

Izmantotā literatūra un avoti

1. Aboutkidshealth (2020). *Sleep: Benefits and recommended amounts*.
2. American Academy of Pediatrics (2016). *Preschoolers' Diets Shouldn't Be Fat-Free: Here's Why*. Retrieved from <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/nutrition-fitness/Pages/Reducing-Dietary-Fat-for-Preschoolers.aspx>
3. Bergfelde, K. (2019). *3 AUGU PIENI: Auzu, Indijas riekstu un Rīsu | Planbased ZERO WASTE piens | Vegāniskas receptes*. (Video) Youtube. (525) [3 AUGU PIENI: Auzu, Indijas riekstu un Rīsu | Planbased ZERO WASTE piens | Vegāniskas receptes - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=U5mb_bfD2f0)
4. Berķe, I., Celmiņa, M. (n.d.). *Vai manam bērnam ir liekais svars?* <https://www.bkus.lv/lv/content/vai-manam-bernam-ir-liekais-svars>
5. Britannica kids (n.d.), *Healthy living*. <https://kids.britannica.com/kids/article/healthy-living/609707>
6. Bula-Biteniece, I., Jansone, R., Piech, K. (2013). *Bērns un sports pirmsskolā*. Rīgā : Raka
7. Children's hospital Colorado (n.d.) *8 Tips for Creating a Healthy Lifestyle for Kids*.
8. Children's hospital of Richmond at VCU (2022). *Tips to develop healthy lifestyles*.
9. CHOC (n.d.). *How much water should kids drink?*
10. Dzintere, D. (2002). *Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē*. Rīga: SIA "Izglītības soļi"
11. Freiberga, I., Priede, L. (2007). *Bērns mācās izzināt pasauli*. Rīga: SIA "Izglītības soļi"
12. Gavin, M. L. (2019). *Fitness and Your 6- to 12-Year-Old*. Nemours Kids Health. <https://kidshealth.org/en/parents/fitness-6-12.html>
13. Golubina, V. (2007). *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga: SIA "Izglītības soļi"
14. Gritšneidere, K. (2014). *Veselīgi ēšanas paradumi*. Izdevums latviešu valodā : SIA "J.L.V."
15. Healthdirect (2020). *Personal hygiene for childrens*. <https://www.healthdirect.gov.au/personal-hygiene-for-children>
16. Jacino, K. (2020). *Kā ražo pienu?* (Video) Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=U5mb_bfD2f0
17. Jankovskis, G., Beldava, I., Līviņa, B., Strēlis, A., Čūriškis, A. (2009). *Skelets kustībā un veselībā*. Rīga: LU akadēmiskais apgāds
18. Kiddle (2022). *Healthy lifestyle facts for kids*. https://kids.kiddle.co/Healthy_lifestyle

19. Laskowski, E. R. (2021). *How much exercise a day do children need?*
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/expert-answers/kids-and-exercise/faq-20058336>
20. Lieģeniece, D. (1999). *Kopveseluma pieeja audzināšanā*. Rīga :Raka
21. LR VM (2021). *Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam*. Rīga
<https://www.vm.gov.lv/lv/media/9758/download>
22. MyHealth alberta.ca (2022). *A Healthy Lifestyle for Your Child: Care Instructions*.
<https://myhealth.alberta.ca/Health/aftercareinformation/pages/conditions.aspx?hwid=tw12165>
23. MK (2018). MK noteikumi Nr. 716. <https://likumi.lv/ta/id/303371>
24. NIDDK (2019). *Helping Your Child: Tips for Parents and Other Caregivers*.
<https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/healthy-eating-physical-activity-for-life/helping-your-child-tips-for-parents>
25. Nidirect government services (n.d.). *Healthy eating for children*.
<https://www.nidirect.gov.uk/articles/healthy-eating-children>
26. NIEHS (2019). *Healthy Living*. <https://kids.niehs.nih.gov/topics/healthy-living/index.htm>
27. Pandits, A., Pandita, M.(2013). *Superuzturs bērna prātām*. Rīga: Zvaigzne ABC
28. Peekaboo Kidz. (2020). *Why Do We Drink Water? | Importance Of Water | Stay Hydrated | The Dr Binocs Show | Peekaboo Kidz*. (Video) Youtube. [525\) Why Do We Drink Water? | Importance Of Water | Stay Hydrated | The Dr Binocs Show | Peekaboo Kidz - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=525)
29. Pranka, M., Briška, I. (2021). *Pētījums par fizisko aktivitāti, uztura paradumiem un ķermeņa masas indeksu 5–6 gadīgiem pirmsskolas vecuma bērniem Latvijā*. Veselības ministrijas un sabiedriskās domas pētījumu centra SKDS pētījuma ziņojums.
https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2022-03/5_6_gadi_NODEVUMS_NR_4_PDF_GALA_ZINOJUMS_2022_ESF_08_2020%20%282%29_2.pdf
30. Replija, Dž., Murketa, T. (2012). *Bērna vadīta ēšana*. Tulkojums latviešu valodā, izdevniecība MUKI BUKI
31. Rubana, I. M. (1997). *Veselības izglītības pamati*. Rīga: Raka
32. Rubana, I. M. (2000). *Higiēna, I.daļa*. Rīga : LSPA Mācību līdzekļu un metodisko darbu izdošanas komisija
33. Rupenheite, M. (2010). *Piens – kas var būt labāks par to!* www.medkursi.lv/?p=663

34. Skujiņa, V., Beļickis, I., Blūma, D., Koķe, T., Markus, D., Šalme, A. (2000). *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca*. Rīga: Zvaigzne ABC
35. Slimību un profilakses Kontroles centrs. (2016). *Par Janča punci un tīrām rokām*. (Video) Youtube. [\(525\) Par Janča punci un tīrām rokām - YouTube](#)
36. Slimību un profilakses Kontroles centrs. (2020). *Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa*. (Video) Youtube. [\(525\) Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa - YouTube](#)
37. Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC
38. Špona, A. (2006). *Audzināšanas process teorijā un praksē*. Rīga: Raka
39. Špona, A., Čehlova, Z. (2004). *Pētniecība pedagoģijā*. Rīga: Raka
40. Thomas, L. (2018). *How fast food affect children's health*. <https://www.news-medical.net/health/How-Fast-Food-Affects-Childrens-Health.aspx>
41. Twinkl (n.d.). *Healthy Lifestyles*. <https://www.twinkl.com/teaching-wiki/healthy-lifestyles>
42. Valsts izglītības satura centrs (2019). *Sports un veselība pirmsskolā*. Domāt. Darīt. Zināt. Nr. 6, 19.–21. lpp. “Kompetenču pieeja mācību saturā” (*Skola2030*), Rīga. https://skola2030.lv/admin/filemanager/files/1/NL6_Skola2030_J%C5%ABnijs_NL_liels_2.pdf
43. Veikals Maxima. (2018). *Vitamīnu Brigāde [KARAOKE]*. (Video) Youtube. [\(525\) Vitamīnu Brigāde \[KARAOKE\] - YouTube](#)
44. Vilsa, J. (2009). *Bērnu uzturs*. Rīga: SIA Jāņa Rozes apgāds
45. Zelmenis, V. (2000). *Pedagoģijas pamati*. Rīga: Raka

Pielikumi

1.pielikums. Aptauja par veselīga dzīvesveida pamatprincipu ievērošanu ģimenē ar pirmsskolas vecuma bērnu.

1.Cik bieži ģimenē nodarbojaties ar sportu?

- 1) 1-2x mēnesī.
- 2) 3-5x mēnesī.
- 3) Retāk.
- 4) Nenodarbojamies ar fiziskām aktivitātēm.
- 5) Cits.

2.Vai uzturā tiek lietoti augļi?

- 1) Katru dienu.
- 2) Vismaz 2-4x nedēļā.
- 3) 1x nedēļā.
- 4) Retāk kā reizi mēnesī.

3.Vai gatavojot tiek domāts, lai ēdienreize būtu sabalansēta un vitamīniem bagāta?

- 1) Vienmēr.
- 2) Reizēm piedomāju pie tā.
- 3) Nepievēršu tam uzmanību.
- 4) Nekad.

4.Mājās un ārpus tām tiek ievērota personīgā higiēna?

- 1) Pilnīgu piekrišanu.
- 2) Pārsvarā, jā.
- 3) Dažreiz.
- 4) Nē, neievērojam.

5.Vai apmeklējat ātrās ēdināšanas iestādes?

- 1) Jā, bieži.
- 2) Jā, bet reti.
- 3) Jā, bet ļoti reti.
- 4) Nē, tādas iestādes neapmeklējam.

6.Vai labprātāk brīvo laiku pavadāt telpās, skatoties TV, spēlējot spēles pie datora/telefona, nekā svaigā gaisā?

- 1) Nē, patīk iet svaigā gaisā.
- 2) Pa retam noslinkojam.
- 3) Diezgan bieži tā sanāk.
- 4) Pastaigās neejam, laiku pavadām istabā.

7.Vai ejat pastaigā svaigā gaisā vismaz 1h garumā?

- 1) Jā, katru dienu.
- 2) Jā, bet ne katru dienu.
- 3) Diezgan reti.
- 4) Nē, mēs tā vienkārši neejam pastaigā.

8.Vai Jūsu bērns pats ir iniciators , lai dotos pastaigā, skrituļot, braukt ar riteni u.c.?

- 1) Vienmēr.
- 2) Jā, pārsvarā.
- 3) Reti.
- 4) Gandrīz nekad.
- 5) Nekad.

9.Vai dzīvojat laukos vai pilsētā un vai tas kaut kādā veidā iespaido veselīga dzīvesveida pamatprincipu ievērošanu?

- 1) Dzīvojam laukos, tas tikai uzlabo veselīgu ikdienu-svaigs gaiss, pašu audzēti dārzeņi.
- 2) Dzīvojam laukos un nekādu atšķirību neredzu starp dzīvošanu pilsētā vai laukos.
- 3) Dzīvojam pilsētā, bet ir pašiem sava privātmāja, kas neliedz izaudzēt siltumnīcā ekoloģiskus dārzeņus un sētā nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.
- 4) Dzīvojam pilsētā un jūtam pastiprinātu gaisa piesārņojumu, importa dārzeņus un augļus.
- 5) Cits.

Anketa tika aizpildīta elektroniski.

2.pielikums. Rotaļu kopa izpratnes veicināšanai par veselīgu dzīvesveidu.

Aktivitāte Nr. 1 Ūdens patēriņa uzskaitē "Dzēsim pietiekoši!"

Lai spētu izvērtēt šī brīža ūdens patēriņu ikdienā, skolotājs ar bērniem diskutē par veidiem, kā uzskaitīt izdzertā ūdens daudzumu. Tiek pārrunāts tas, cik bieži un cik daudz ūdens tiek uzņemts un vai tam tiek pievērsta pietiekoša uzmanība. Tiek pārrunāts tas, cik ļoti ūdens ir nepieciešams organismam ikdienā. Pedagoģs uz interaktīvās tāfeles demonstrē multiplikācijas videoklipus, piemēram, "[Why Do We Drink Water? | Importance Of Water | Stay Hydrated | The Dr Binocs Show | Peekaboo Kidz](#)", par to, cik ūdens ir svarīgs organisma darbībai un veselībai. Tiek izrunāts, ka saldināto dzērienu dzeršanu nevar pielīdzināt ūdens dzeršanai.

Kopīgi tiek veidots ūdens dzeršanas plāns nedēļai. Katrs bērns izveido savu kalendāru uz A4 lapas, ko sadala piecās daļās. Katru dienu bērni savā kalendārā iezīmē ūdens glāzi, kad tā izdzerta, tā fiksējot izdzertā ūdens daudzumu (viena uzzīmēta glāze atbilst vienai izdzertai 200 ml glāzei). Skolotāja ik dienas atgādina par ūdens svarīgo ietekmi un tā lietošanu. Kad nedēļa ir beigusies, katrs bērns paņem savu kalendāru un pārdomā, vai izdzertais daudzums ir pietiekošs. Pedagoģs aicina bērnus arī brīvdienās fiksēt izdzertā ūdens daudzumu. Pirmdienā visi bērni sasēžas aplī un pārrunā. Visiem dots uzdevums saskaitīt nedēļā kopējo uzņemto daudzumu un dienas, kad ūdens dzerts vismazāk un visvairāk. Diskusiju var rosināt ar šādiem jautājumiem: "Kāpēc? Kas iespaido ūdens uzņemšanu ikdienā? Vai mājās arī sanāca vairāk dzert ūdeni? Pēc kā gribas vairāk padzerties? Ko labprātāk izvēlas – ūdeni vai saldinātos dzērienus?"

Aktivitātes galvenais uzdevums ir veicināt izpratni par to, cik svarīgi ir uzņemt pietiekoši daudz ūdens, lai organisms var funkcionēt pareizi, un to cik svarīgi ir nelietot saldinātos dzērienus, bet gan tīru ūdeni.

Aktivitāte Nr. 2 "Veseli zobi, vesels es pats!"

No Ventspils zobārstniecības tiek piesaistīts zobārsts, kurš ir pirmsskolas izglītības iestādes sadarbības partneris. Tiek rādīta multfilma "Man ir tīri zobi". Kad filmiņa ir noskatīta, viesis iepazīstina ar sev līdzīgi paņemtajiem materiāliem: mācību zobu modeli, dažādiem instrumentiem, ko zobārsts izmanto ikdienā zobu labošanai, un ar izglītības iestādes un pašvaldības atbalstu iegādātas zobu birstes un zobu pastas.

Sākumā visi noskaidrot, cik zobu parasti ir cilvēkam, bērni apbrīno mākslīgo zobu modeli un cenšas salīdzināt ar saviem zobiem. Visiem ir interese par instrumentiem, kuri ir izlikti uz galda apskatei. Bērni tos var ne tikai apskatīt, bet arī aptaustīt. Katram bērnam tiek izdalīta dāvana: zobu

posta un zobu birste. Zobārsts rāda, kā pareizi ir jātīra zobi, kādas ir pareizas kustības. Bērni to izmēģina uz saviem zobiņiem. Tiek pārrunātas lietas, kas visvairāk kaitē zobu veselībai. Tad visi pārrunā, kas ir veselīgs zobiem un ko varētu mainīt ikdienas uzturā, lai tas, ko bērni ēd, būtu garšīgs, bet nekaitētu zobiem.

Atgriezeniskās saites iegūšanai bērniem ir jāuzzīmē vesels, smaidīgs zobiņš. Katrs uzzīmē savu zobiņu un blakus piezīmē to, kas zobiņiem garšo un kas tos bojā. Kad zobārsts jau atvadās un dodas prom, katrs bērns noliek savu jauno zobu birsti un zobu pastu savā vietā un pirms došanās gulēt izmanto savas jauniegūtās zobu birstītes.

Aktivitātes galvenais uzdevums ir parādīt bērniem to, cik svarīgi ir rūpēties par savu mutes higiēnu, un izrunāt, kādas var būt sekas, ja mutes higiēna netiek ievērota.

Aktivitāte Nr. 3 "Mazgāsim rokas!"

Šobrīd, kad visur un visu laiku tiek pievērsta pastiprināta uzmanība higiēnas un distances ievērošanai, arī pirmsskolā pastiprināti tiek aktualizēta tēma par higiēnu. Izglītības iestādē ierodas Veselības inspekcijas darbinieks, kurš bērnus padziļināti iepazīstina ar higiēnas normām. Tiek skatīts Slimību profilakses un kontroles centra (turpmāk – SPKC) sagatavotais videomateriāls “Par Janča puncu un tīrām rokām”⁸. Visi kopā noskatās filmu un pēc tam pārrunā un atkārto, kur un pēc kādām darbībām jāmazgā rokas. Kad zināšanas ir nostiprinātas, skolotāja atskaņo videoklipu – SPKC sagatavoto “Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņu”⁹. Pēc tam, kad dziesma ir noklausīta, skolotāja katram ļauj izvēlēties veidu, kādā parādīt, ko katrs atceras no dziesmas. Bērni var zīmēt, veidot no plastilīna, izgriezt kaut ko no kartona vai izmantot citus materiālus. Katrs bērns savu darbi atrāda pārējiem, un bērni pielīmē savus darbus uz A3 formāta kartona lapas, tā veidojot kolāžu par roku mazgāšanas pratību. Kolāža tiek izvietota vannas istabā, kurā notiek roku mazgāšana ikdienā.

Šī aktivitāte ir kā profilaktiska atkārtošana. Galvenais uzdevums ir parādīt, cik svarīgi ikdienā ir ievērot higiēnu, un rosināt regulāri mazgāt rokas.

Aktivitāte Nr. 4 "Izaudzēsīm veselību!"

Aktualizējot tēmu par veselību, tiek pārrunāti veselības pamatprincipi, uzlabošanas iespējas un uztura un fizisko aktivitāšu nozīme. Bērni veido zīmējumus, attēlojot to, kas, viņuprāt, ietilpst

⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=vDIFPEoCnRo>

⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=T6iR7LG33tw>

vārdā 'veselība'. Kad zīmējumi pabeigt, katram, kurš vien vēlas, tiek dota iespēja pastāstīt par uzzīmēto.

Pēc tam skolotāja piedāvā veidot pašiem savu veselību. Uz galda tiek saliktas vairākas sēklu paciņas, uz kurām var redzēt dārzeņu attēlus. Tāpat uz galda atrodas podiņi un melnzeme. Katrs bērns izvēlas savu podiņu, kurā ieber melnzemi, un izvēlas sēkliņu, ko iesēt – salātu lapas, redīsus, dilles, u.c. Šis darbiņš prasa rūpes un pacietību. Katrs pats uz sava podiņa uzlīmē savu vārdu un seko līdz tam, vai podiņš nav izžuvis, vai ir redzams dīgsts, vai kaut kas mainās. Tiek pārrunāts arī tas, cik vitamīniem bagāts ir katrs no iesētajiem dārzeņiem. Pēc tam tiek izspēlēta rotaļa, kurā bērni paši pagatavo savus "iedomu salātus" no iesētajiem dārzeņiem un augiem.

Galvenais šīs aktivitātes uzdevums ir parādīt, kā veikalā iegādājamu precī var izaudzēt pats, kas nemaz nav sarežģīti, taču prasa laiku un pacietību.

Aktivitāte Nr. 5 "Viss ir iespējams!"

Bērniem tiek jautāts, vai varam pagatavot ko ļoti gardu, saldu, veselīgu un bez cukura. Tostarp skolotāja jautā, kā bērna mājās tiek gatavoti saldumi un saldie ēdieni, vai tiek izmantots cukurs, vai, ieturot maltīti ārpus mājām, tiek pievērsta uzmanība cukura daudzumam ēdienos un dzērienos.

Pēc situācijas izzināšanas bērni tiek informēti, ka šodien gatavos saldumus – saldus, bet bez cukura. Visi kopā veidos biezpiena sieriņus. To pagatavošanai nepieciešams biezpiens, kokosriekstu skaidiņas un stēvija vai kļavu sīrups, vai medus (pēc izvēles), kā arī šokolāde. Katram bērnam ir sava bļodiņa un šķīvīšs. Bļodā biezpienu sajauc ar kokosriekstu skaidiņām un izvēlēto saldinatoru, bet pēc tam veido formu un liek uz šķīvja. Katrs veido divus sieriņus sev izvēlētajā formā. No sava šķīvja sieriņus pārliet uz lielo paplāti, un skolotāja to nes uz virtuvi un liek ledusskapī, lai sastingst. Kamēr sieriņi sastingst, tiek sakoptas darba vietas. Kad sieriņi ir gatavi, tos izņem no ledusskapja. Skolotāja atnes paplāti, katrs paņem savus sieriņus un liek uz šķīvja. Kopā ar paplāti skolotāja atnes arī izkausētu tumšo šokolādi, kuru katrs uzlej uz saviem sieriņiem. Tie atkal tiek aiznesti uz ledusskapī, lai šokolāde sastingst, un tad, kad viss gatavs, katrs var mieloties ar savu veselīgo paštaisīto sieriņu.

Uzdevuma mērķis ir, iesaistot bērnus, parādīt veselīga dzīvesveida priekšrocības, attīstīt radošumu, veicināt veselīga dzīvesveida pielietošanu ikdienā, īpašu uzmanību pievēršot veselīgiem saldumiem.

Aktivitāte Nr. 6 "Sporta diena"

Tiek sastādīts sporta dienas plāns, kurā redzams darāmo darbu saraksts. Skolotāja kā atbilstošu vietu ir izvēlējusies Ventspils piejūras parku un Piejūras brīvdabas muzeju, kur bērniem ir daudz vietas, zaļa zāle un svaigs gaiss. Ir ielānotas dažādas fiziskās aktivitātes, komandu sacensības, kā arī gaļas un dārzeņu grilēšana pēc aktivitātēm. Kā papildu izklaidi bērniem, kuri to vēlas, dod iespēju griezt dārzeņus salātiem, tādā veidā attīstot pirkstu muskulatūru un prasmi pašapkalpoties un iesaistīties uzdevumu izpildē.

No rīta, kad vecāki bērnus atved uz pirmsskolas izglītības iestādi, bērni līdz 09:00 atpūšas, parotaļājas un paēd brokastis. Pēc tam visi gatavojas, ģērbjas un dodas ceļā. Galamērķī jānokļūst 10:00, kad var sākt aktivitātes aptuveni divu stundu garumā. No plkst. 10:00 līdz 11:00 notiek sporta nodarbības – bērni skrien stafetes, spēlē bumbu un iesaistās citās nodarbēs. No 11:00 līdz 12:00 notiek ēdiena gatavošana un ēšana. Kad visi paēduši, viss sakopts un atstāts tikpat tīrs kā ierodoties, visi kopā dodas atpakaļ uz pirmsskolas izglītības iestādi, kur ielānota diendusa.

Aktivitātes galvenais uzdevums ir vienot bērnus, aktīvi izkustēties, veicināt veselīga dzīvesveida pamatprincipu aktualizēšanu ikdienā un turpmāku ievērošanu.

Aktivitāte Nr. 7 "Veselīgās uzkodas"

Vecāki ir lūgti atnest uz pirmsskolas izglītības iestādi vairāku veidu dārzeņus. Lai dārzeņu izvēle būtu iespējami plašāka, pirms tam ar vecākiem tiek saskaņota dārzeņa izvēle. Kādam no vecākiem pēc iespējas ir lūgts arī atnest krējumu, ķiplokus un dilles.

Bērnu galvenais uzdevums ir veselīgu uz kodu gatavošana. Tiek pārrunāts, cik veselīgi ir dārzeņi un kādus vitamīnus tie satur. Pedagoģis atskaņo dziesmiņu "Vitamīnu brigāde"¹⁰, kurai var dziedāt līdzī. Kad vairākas reizes dziesmiņa noklausīta, bērni var sākt darboties. Katram ir iespēja izvēlēties dārzeņus savai uz kodai. Tāpat katram bērnam ir savs nazītis, dārzeņu dēlītis, šķīvis un dārzeņi. Uz tāfeles tiek demonstrēti attēli, kā var griezt dārzeņus. Bērni apskata piedāvātos veidus, izvēlas savu un sāk griezt. Katram tiek iedalīts trauciņš, kurā jau ielikta karote krējuma. Krējumam klāt tiek pievienots sasmalcināts ķiploks un dilles, bet bērni pēc izvēles var nelikt klāt neko vai izmantot tikai dilles vai ķiplokus. Bērni dekorē savu šķīvi pēc saviem ieskatiem un pirms ēšanas paši novērtē savu darbu un ļauj to darīt citiem, kā arī paši vērtē citu darbus.

Aktivitātes galvenais mērķis ir iesaistīt bērnus veselīga dzīvesveida un uztura paradumu attīstīšanā un aktualizēšanā, izmantojot veselīgas uz kodas.

¹⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=1jAjfu5MvIw>

Aktivitāte Nr. 8 "Dzēsim pienu!"

Ļoti aktuāls ne tikai pirmsskolas izglītībā, bet arī visā dzīves ciklā ir piens. Ir dažādas kampaņas un programmas, kurās tiek aktualizēts jautājums par piena produktu lietošanu ikdienā, protams, ņemot vērā, ka ir arī bērni ar laktozes nepanesamību. Piena saturā ir ļoti daudz vitamīnu un vajadzīgo uzturvielu, kā, piemēram, kalcijs, fosfors, magnijs, kālijs, cinks, selēns, dzelzs, A, D, B2 un B12 vitamīni. Šī aktivitāte sākas ar vecāku uzrunāšanu, noskaidrojot, vai visi bērni var lietot piena produktus. Ja nu tomēr kāds pienu dzert nedrīkst, tad vecākiem ir jāatnes bezlaktozes piens.

Pēc tam skolotājs parāda, kādēļ nepieciešams uzturā uzņemt pienu un piena produktus. Tiek demonstrēts videoklips "Kā ražo pienu?"¹¹, iepazīstinot bērnu ar to, kā rodas piens un cik tas ir vērtīgs veselībai un attīstībai. Pēc videomateriāla noskatīšanās bērniem tiek dots laiks no plastilīna vai guaša krāsām, krītiņiem vai kādā citā veidā izveidotu vai uzzīmētu savu lauku sētu, kurā būtu tas, ko varēja novērot videoklipā. Tāpat katram bērnam ir jāizdomā savas lauku sētas nosaukums.

Aktivitātes uzdevums ir parādīt bērniem, kā rodas piens un cik tas ir veselīgs un nepieciešams mūsu organismam kopumā.

Aktivitāte Nr. 9 "Gatavosim paši!"

Tā kā ir diezgan daudz cilvēku, kuri nevar dzert dabīgo pienu, šī aktivitāte ietver augu piena pagatavošanu. Pedagoģs jau ir sagatavojis nepieciešamos materiālus, lai varētu pagatavot pienu paši. No sākuma visi kopā noskatās videoklipu "Trīs augu pieni"¹² par to, kā augu piens ir jāgatavo. Tiek piebilsts, lai bērni skatās ļoti uzmanīgi, jo tā būs vieglāk pagatavot. Bērni sadalās grupās pa četri. Katrai grupai ir piesaistīts viens no vecākiem, kurš bija gatavs atnākt uz pirmsskolas izglītības iestādi un iesaistīties aktivitātē. Pieaugušo klātbūtne ir nepieciešama, jo uzdevuma izpildē būs jāstrādā ar blenderi. Turklāt vecāku iesaiste jebkurā procesā stimulē bērnus darboties.

Pēc tam, kad videoklips ir noskatīts, skolotāja to pakāpeniski atskaņo atkal, lai bērni varētu sekot līdzi katrai darbībai, kas jā dara pēc kārtas, tā pagatavojot pienu. Kad visas grupiņas trīs veidu pienus pagatavojušas, ir laiks tos pagaršot. Katrs pats ielej sev glāzē pirmo veidu, piemēram, auzu pienu, un nogaršo to. Tāpat dara arī ar pārējiem diviem veidiem. Pēc tam katrs bērns pastāsta, kurš piens garšojis vislabāk un kāpēc.

¹¹ https://www.youtube.com/watch?v=U5mb_bfD2f0&t=1s

¹² <https://www.youtube.com/watch?v=bqGe7guW8mA>

Aktivitātes uzdevums ir veidot izpratni par uztura un cilvēku dažādību un to, ka veselīgam uzturam ir dažādas variācijas. Turklāt tiek iesaistīti vecāki, tā veicinot saiknes veidošanos, sadarbību un lielāku uzticēšanos.

Aktivitāte Nr. 10 "Kolāža"

Apkopojot veselīga uztura mēneša norises un pārrunājot ar bērniem visu pieredzēto, tiek noskaidrots, ko bērni atceras visspilgtāk. Uzdevums ir veidot grupu darbu – kolāžu, kurā būtu vērojams, kas ir tas, ko nevar aizmirst, kas ir jāpiekopj katru dienu un ko gribētos darīt biežāk. Bērni dalās grupās un veido kolāžas, kas pēc tam tiek prezentētas visiem. Katram paliek prātā kas cits, tāpēc ir labi sadalīt grupās. Šādi bērni cits citam atgādina par lietām, kas kādam var piemirsties.

Aktivitātes galvenais uzdevums ir saņemt atgriezenisko saiti par visām iepriekšējām aktivitātēm un nostiprināt apgūtās zināšanas.

GALVOJUMS

Es, Rūta Zaļecka,

apliecinu, ka darbs “Bērnu izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas 3. posmā” izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem.

Darbā izmantotā literatūra u. c. avoti norādīti literatūras u. c. avotu sarakstā. Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u. c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

Darba autors

Rūta Zaļecka

(vārds, uzvārds)

(paraksts)

Datums: 20.10.2022.

IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs izstrādāts
(atbilstošo pasvītrot)

LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē
(fakultāte)

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

Darba autors Rūta Zalecka
(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

Darba zinātniskais vadītājs Profesore Dr.Psych. Tija Zīriņa
(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds, paraksts)

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs aizstāvēts

Pārbaudījuma komisijas 2022 .gada 3.novembra sēdē, protokola Nr. _

vērtējums _____
(vērtējums) (vērtējums vārdiem)

Valsts pārbaudījuma
komisijas priekšsēdētājs _____
(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

(paraksts)