

**LATVIJAS UNIVERSITĀTE**  
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte  
Pirmsskolas un sākumskolas skolotājs

**RITA GRIGORJEVA**

**Bērnu izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu vecākajā  
pirmsskolas vecumā**

**Bakalaura darbs**

**Darba vadītājs**

Profesore  
Akadēmiskais amats

Dr. psych.  
Zinātniskais/  
akadēmiskais grāds

Tija Zīriņa  
Vārds, uzvārds

Paraksts

RĪGA 2019

# Anotācija

**Darba autors:** Rita Grigorjeva

**Darba vadītājs:** prof. Dr. psych. Tija Zīriņa

**Darba temats:** “Bērnu izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu vecākajā pirmsskolas vecumā”.

**Pētījuma mērķis:** izzināt iespējas bērnu izpratnes veidošanai pirmsskolā par veselīgu dzīvesveidu.

**Pētījuma uzdevumi:**

1. Analizēt pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku teorijas par veselīgu dzīvesveidu.
2. Izziņāt bērnu attīstības likumsakarības vecākajā pirmsskolas vecumā.
3. Izstrādāt pedagoģiskos paņēmienus bērnu izpratnes veidošanai par veselīgu dzīvesveidu.
4. Veikt pētījumu par bērnu izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu.

Darba teorētiskajā daļā tika izpētīta un analizēta psihologu un pedagogu teorija par veselīgu dzīvesveidu. Tika analizētas bērnu attīstības likumsakarības vecākajā pirmsskolas vecumā.

Pētnieciskajā darbībā tika atlasīti bērnu veselīga uztura ievērošanas vērtēšanas kritēriji, izstrādāti to līmeņi, ar bērniem tika vadītas praktiskas nodarbības par veselīga uztura izpratni un ievērošanu. Pētījuma beigās iegūtie rezultāti tika apkopoti tabulās, kā arī diagrammās.

**Pētījuma metodes:** teorētiskā metode - literatūras analīze; empīriskās metodes- bērnu darbības pedagoģiskais novērojums, pedagoģiskā izmēģinājumdarbība.

**Darba apjoms:** 74 lappuses, 3 tabulas, 32 attēli, 45 literatūras avoti un 4 pielikumi.

**Atslēgas vārdi:** veselīgs dzīvesveids, veselīgs uzturs, bērni, ēšanas paradumi, praktiskā darbība, vecāki.

## Annotation

**Author of the work:** Rita Grigorjeva

**The study manager:** prof. Dr.psych. Tija Zīriņa

**Theme of work:** “Development up children comprehension about healthy lifestyle at the elder preschool age”

**Aim of research:** to explore opportunities to raise children's comprehension of a healthy lifestyle in preschool.

**Research tasks:**

1. To analyze theories of healthy lifestyle of pedagogy and psychology scientists.
2. To find out the regularities of children's development at the elder preschool age.
3. Develop pedagogical techniques to raise children's comprehension of a healthy lifestyle.
4. To perform the research of the development of children comprehension of healthy lifestyle.

In the theoretical part of the study was studies and analyzed the theory of psychologists and educators about healthy lifestyle. Analyzed the regularities of child development in the oldest preschool age.

In the study the criteria for the assessment of healthy eating of children are selected, their levels are developed, practical lessons for understanding and observing a healthy eating are managed with children. The results of the study are summarized in tables and diagrams.

**The research methods:** theoretical method- analysis of the literature, empirical methods- pedagogical observation of children activity, pedagogical experimental activity.

**Volume of the Paper:** 74 pages, 3 tables, 32 images, 45 sources of literature and 4 annexes.

**Keywords:** healthy lifestyle, healthy eating, children, eating habits, practical training, parents.

# Saturs

Ievads.....	5
1. Veselīga dzīvesveida jēdziens pedagogu un psihologu teorijās .....	7
2. Bērnu attīstības likumsakarību analīze vecākajā pirmsskolas vecumā .....	12
2.1. Kognitīva jeb intelektuālā attīstības joma .....	12
2.2. Sociāli emocionālā attīstības joma .....	16
2.3. Fiziskā attīstības joma .....	18
3. Pedagoģiskie paņēmieni bērnu izpratnes veidošanai par veselīgu dzīvesveidu .....	21
3.1. Paņēmieni bērnu izpratnes veidošanai par veselīgu dzīvesveidu vecākiem.....	22
3.2. Paņēmieni bērnu izpratnes veidošanai par veselīgu dzīvesveidu pedagoģiskajā procesā pirmsskolā.....	24
4. Pētījums par bērnu izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu vecākajā pirmsskolas vecumā.....	28
4.1. Pētījumā izmantoto metožu apraksts un pamatojums.....	29
4.2. Pētāmās mērķauditorijas apraksts.....	30
4.3. Pētījuma norises apraksts .....	35
4.4. Pētījuma rezultātu analīze un interpretācija.....	46
Secinājumi .....	64
Priekšlikumi.....	66
Literatūras un citu avotu saraksts .....	67
Pielikumi.....	70

## Ievads

Veselība ir liela vērtība katram no mums. Bērnu veselība, bērnu veselības attīstība mūsdienās ir vissvarīgākā problēma, jo no tās ir atkarīga turpmākā bērna attīstība un nākotne. Tādējādi, temats “Izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu vecākajā pirmsskolas vecumā”, manuprāt, ir ļoti aktuāls. Ir svarīgi pievērst uzmanību, ka bērnu aptaukošanās ir būtiska visas sabiedrības un īpaši bērnu veselības problēma, un tā ir tieši saistīta ar pārlietu televīzijas skatīšanos un citu modernu tehnoloģiju izmantošanu. Jau vecākajā pirmsskolas vecumā bērniem tehnoloģiju izmantošana ir neatņemama sastāvdaļa. Televīzijas reklāmas, arī netiešās, nepārtraukti mudina ēst neveselīgu pārtiku – kartupeļu čipsus, cukuru bagātus dzērienus, šokolādi utt.

Kā liecina Bērnu Klīniskās universitātes slimnīcas statistika, laikā no 2000. līdz 2010. gadam pacientu skaits ar aptaukošanās problēmām ir trīskāršojies (no gandrīz 300 līdz 900 mazo pacientu gadā). Tādējādi statistikas datus izpaužas ne vien mūsdienu veselības problēmu tendences, bet tikpat uzskatāmi arī mūsdienu dzīvesveids un tā ietekme uz dzīves kvalitāti. (Rīgas domes Labklājības departaments, 2014).

Saistībā ar bērnu aptaukošanos, pasīvu dzīvesveidu, moderno tehnoloģiju izmantošanu, fizisko aktivitāšu trūkumu, neveselīgu uzturu, var spriest par bakalaura darba izvēlēta temata „Bērnu izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu vecākajā pirmsskolās vecumā” problemātiku un aktualitāti. Tā ir nozīmīga visai sabiedrībai, jo bērni ir tā sabiedrības daļa, kuru iegūtās zināšanas, iemaņas, prasmes un attieksmes bērnudārzā tiks ieguldītas Latvijas izaugsmē. Veseli un attīstīti bērni ir katras valsts attīstības pamats.

Pieaugušo uzdevums ir veidot pirmsskolas vecuma bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu. Ļoti būtiski ir tieši pirmsskolas vecuma bērniem piedāvāt dzīvot aktīvi un ēst veselīgi. Pirmsskolas vecuma bērni ātri pieņem ģimenes vērtības. Bērni pirmsskolas vecumā ir vecāku spogulis, tāpēc ir svarīgi tieši ar piemēriem stāstīt un rādīt bērniem, kas ir veselīgi. Svarīgi ir veidot pozitīvu attieksmi pret veselīgām maltītēm un fiziskajām aktivitātēm. Diemžēl ļoti reti var redzēt, ka vecākā pirmsskolas vecuma bērniem ir pareizs uzturs, ka bērni šajā vecumā ēd veselīgus, ar vitamīniem bagātus produktus, ka pirmsskolnieki aktīvi nodarbojas ar sportu, dzer daudz ūdeni, zina un prot izmantot higiēnas prasības, pareizi attīstās savā vecumā. Mūsdienās ir vērojamas situācijas, ka vecākā pirmsskolas vecuma bērni nevēlas vai neprot rūpēties par savu veselību, tāpēc ir būtiski runāt ar bērniem par šiem jautājumiem jau pirmsskolā.

**Pētījuma objekts:** pedagoģiskais process pirmsskolā.

**Pētījuma priekšmets:** bērnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu.

**Pētījuma mērķis:** izziņāt iespējas bērnu izpratnes veidošanai pirmsskolā par veselīgu dzīvesveidu.

**Pētījuma hipotēze:** Bērnu izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu vecākajā pirmsskolas vecumā būs veiksmīga, ja pedagogs

- savā darbā izmantos praktisku un radošu darbību, motivējot un veidojot bērna pozitīvu attieksmi par veselīgu ēdienu;
- sekmēs bērnu izziņas interesi, ļaujot bērniem iesaistīties veselīgu produktu audzēšanas un veselīgu ēdienu gatavošanas procesā;
- tiks ievērots veselīgs dzīvesveids arī bērna ģimenē.

**Pētījuma uzdevumi:**

1. Analizēt pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku teorijas par veselīgu dzīvesveidu.
2. Izziņāt bērnu attīstības likumsakarības vecākajā pirmsskolas vecumā.
3. Izstrādāt pedagoģiskos paņēmienus bērnu izpratnes veidošanai par veselīgu dzīvesveidu.
4. Veikt pētījumu par bērnu izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu.

**Pētījuma metodes:**

- teorētiskā metode - literatūras analīze;
- empīriskās metodes - bērnu darbības pedagoģiskais novērojums, pedagoģiskā izmēģinājumdarbība.

**Pētījuma bāze:** Rīgas „X” pirmsskolas izglītības iestāde, pētījumā piedalījās 17 bērni (10 meitenes un 7 zēni), 1 pedagogs., Rīgas „Y” pirmsskolas izglītības iestāde, pētījumā piedalās 20 bērni (15 meitenes un 5 zēni), 1 pedagogs.

**Pētījuma struktūra:** ievads, četras daļas, secinājumi, priekšlikumi, literatūras saraksts un pielikumi.

**Pētījuma periods:** 2017. gada decembris – 2018. gada marts., 2018. gada novembris – 2019. gada marts.

# 1. Veselīga dzīvesveida jēdziens pedagogu un psihologu teorijās

*Cilvēka veselība ir pamats, uz kura balstās tautas laime un valsts spēks.*

(Bendžamins Dizereilijs)

Katram cilvēkam var būt savi uzskati un pārlicība par to, ko nozīmē būt veselam, tādēļ nevienu no šiem uzskatiem nevar nosaukt par pareizu vai aplamu. Mūsdienā sabiedrības problēma, kas ir saistīta ar bērna veselību attīstīšanu, saglabāšanu un nostiprināšanu, ir ļoti aktuāla. Kad runā par bērnu veselību, tad runa nav tikai par kādas slimības esamību. Arī individuālajai pieredzei ir liela nozīme priekšstatu, uzskatu un pārlicības veidošanā. Ikdienā cilvēks reti aizdomājas par to, ko nozīmē būt veselam. Cilvēki parasti uzskata, ka ir veseli, veseli viņu bērni, jo viņiem nekas nekais, galva nesāp, bērns neraud un viņam nekas nesāp. Dažreiz cilvēki aizmirst, ka ir svarīgi arī tas, kā cilvēks jūtas: ir apmierināts, priecīgs vai tieši otrādi - noskumis, drūms, satraukts, dusmīgs; kādas veidojas attiecības ar citiem u.tml., tāpēc ir grūti piedāvāt vienu veselības definīciju, jo tajā būtu jāiekļauj dažādi termini, kas skartu gan medicīnas, gan bioloģijas, gan sociālo, gan ekonomisko u.c. sfēras (Golubeva, Puškarevs, 2008).

Lai cilvēks justos labi, būtu apmierināts un varētu veiksmīgi tikt galā ar saviem pienākumiem, ir jāapmierina viņa fiziskās un garīgās vajadzības. Katrā vecumā un katram individuālam cilvēkam šīs vajadzības ir atšķirīgas, tomēr pamatvajadzības ir diezgan līdzīgas: laba veselība, pilnvērtīgs uzturs, iespēja ievērot higiēnas prasības, regulāri paēst, atpūsties un labi izgulēties, labvēlīga gaisotne ģimenē, skolā vai darbā, sirsnīgi draugi. Bērniem vecākajā pirmsskolas vecumā, kā arī visiem cilvēkiem jāsaprot „veselīga dzīvesveida” jēdziena būtība. Veselīgs dzīvesveids ir pareiza izpratne par to, kā dzīvot, kā strādāt, kā atpūsties, kā ēst, kā satikt un kontaktēties ar citiem cilvēkiem. Svarīga loma ir katram no šeit minētajiem faktoriem: dzīves un atpūtas režīmam, fiziskajām aktivitātēm, ēšanas ieradumiem, savstarpējām attiecībām (Ivanova, 2014).

Veselība ir cilvēka dzīves pamats. Jēdziens „veselība” ir sarežģīts un komplicēts jēdziens, tas ir saistīts ar indivīda un vides mijiedarbību, kuru nosaka indivīda eksistēšanas apstākļi, pasaules uzskati un motivācija. Veselība tiek skaidrota ne vien kā abstrakts stāvoklis, bet arī kā līdzeklis mērķu sasniegšanai, instruments, resurss, kas ļauj indivīdam daudzpusīgi izpausties visās cilvēka dzīves darbības jomās. Veselības pamatā ir koncepcija, kura balstās uz cilvēka sociālajām, personiskajām un fiziskajām iespējām (Деркунская, 2005).

M. Baltiņš (Baltiņš, 2003) veselības definīcijas daļa 4 grupās pēc to tipoloģijas - negatīvās, fizioloģiskās, adaptīvās un sociālās:

1. Negatīvās veselības definīcija - ar to saprot veselību visos gadījumos, kad indivīdam nav nekādu fizisku trūkumu vai slimību. To lieto medicīnas praksē dažāda veida ekspertīzēs, kā arī subjektīvās veselības noskaidrošanā.

2. Fizioloģiskās veselības definīcija - veselības raksturošanai tiek izmantoti vārdi „organisma fizioloģisko procesu līdzsvars”.

3. Adaptīva jeb ekoloģiska definīcija - veselība tiek skaidrota kā spēja noteiktās adaptācijas amplitūdas robežās pielāgoties mainīgajām vides prasībām - aukstumam, karstumam, dažādi fiziskai slodzei, uztura trūkumam u.c., pieņemot, ka jebkādi tās traucējumi šo pielāgošanos kavē vai ierobežo.

4. Sociālā jeb pozitīvā definīcija - tiek izmantoti tādi jēdzieni kā labklājība, produktivitāte, labsajūta, kas tos tuvina sociālajām zinātnēm.

Pirmajās trīs definīciju grupās netiek akcentēts, ka cilvēka eksistenci un veselību būtiski ietekmē dažādi sociāli un uzvedības faktori, kas raksturīgi tieši cilvēkam. Tās ļauj aplūkot indivīdu, bet ne sabiedrības veselību kopumā (Vilsa, 2009).

Labai veselībai cilvēka dzīvē un daudzveidīgu iespēju izmantošanā ir liela nozīme. Pēc Pasaules Veselības Organizācijas (PVO) 1948.gadā pieņemtās definīcijas veselība nozīmē ne tikai slimības trūkumu. Atbilstoši PVO definīcijai veselība ir fiziskā, psihiskā (garīgā) un sociālā labklājība, nevis tikai stāvoklis bez slimības vai fiziskiem trūkumiem. Pilnīgāka ir 1984.gadā PVO izveidotā veselības definīcija: „Veselība ir pakāpe, līdz kurai indivīds vai grupa spēj realizēt centienus un apmierināt vajadzības, gan pieņemot veselībai labvēlīgus lēmumus, gan mainot vides ietekmi.” Veselības izglītībā biežāk runā par fizisko, garīgo un sociālo veselību, garīgajā veselībā apvienojot psihisko, emocionālo un garīgo. Mācību priekšmetu standarti paredz pievērst uzmanību personības attīstībai kopumā - fiziskā, intelektuālā, sociālā un emocionālā aspektā. Veselības jēdziena definīcija atbilst holistiskai veselības koncepcijai. Tās skaidrojums ir balstīts uz filozofisku nostādni - holismu (gr. holos – viss). Holisms nozīmē vienotību, veselumu. Cilvēka ķermenis ir vienots veselums, kurā viss fiziskais un psihiskais ir cieši saistīts. Kompleksi un veselumā tiek aplūkoti arī cilvēka kā personības attīstība. Fiziskā, psihiskā un sociālā veselība atrodas savstarpējā mijiedarbībā. Tāpēc uzmanība jāpievērš visiem veselības aspektiem. Veselīga izvēle ir panākama, dodot iespēju skolēnam attīstīties kopveselumā kā bioloģiskai, psiholoģiskai, emocionālai un sociālai būtnei. (Veselības ministrija. Pasaules veselības organizācija).

Pētījumu rezultāti par bērnu veselību rāda, ka veselu bērnu skaits jau pirmsskolas vecumā kļūst arvien mazāks. Katru gadu palielinās pirmsskolas vecuma bērnu skaits, kuriem ir novirzes veselībā. Arvien vairāk bērnu cieš no dažādām slimībām, no nervu sistēmas slimībām, no maņu orgānu slimībām, muskuļu un skeleta sistēmas slimībām, kuņģa zarnu trakta slimībām utt. Īpašas bažas sabiedrībā izraisa bērnu traumas (Rubana, 1997).

Veselība kā viena no pamatvērtībām ir cilvēka dzīves kvalitātes, viņa ģimenes un arī sabiedrības labklājības pamats. Veselīga sabiedrība ir produktīvas un ražīgas ekonomikas un valsts attīstības pamats. Sabiedrības veselība ir nozīmīga sabiedrības ilgtspējīgas attīstības pamatnozīme un viens no sabiedrības organizētas darbības veidiem, lai aizsargātu, veicinātu un atjaunotu cilvēku veselību. Sabiedrības veselības politikas viens no svarīgiem mērķiem ir pagarināt Latvijas iedzīvotāju veselīgi nodzīvotos dzīves gadus un novērst priekšlaicīgu nāvi, saglabājot, uzlabojot un atjaunojot veselību. Sabiedrības veselības rādītāju uzlabošanās valstī iespējama, ja veselība ir iekļauta visās politikas jomās un visiem valsts iedzīvotājiem ir nodrošinātas vienlīdzīgas iespējas saņemt veselības aprūpes pakalpojumus. Veselības nodrošināšana, saglabāšana un uzlabošana ir sabiedrības, katra indivīda un arī valsts kopīga atbildība, īstenojot dažādu nozaru politiku (Omārova, Mikelsons, Kalniņš, 2000).

Var minēt arī citus līdzīgus uzskatus par veselību, piemēram, ka veselība ir fiziska, garīga un sociāla labklājība, valsts un tautas izdzīvošanas un dabiskais pamats (Baltiņš, 2003); tas ir stāvoklis, kam raksturīga anatomiska viengabalainība un labklājības sajūta, spēja veidot ģimeni, veikt sabiedriskus pasākumus, spēja tikt galā ar fizikāliem, bioloģiskiem un sociāliem stresiem, brīvība no riska saslimt vai priekšlaicīgi nomirt (Rubana, 1997); vai veselība kā daudzfaktoru procesa noteicošie spēki aptver gan fiziskās, gan sociālās vides faktoros no individuālā līmeņa līdz mūsu kultūras un globālās ekosistēmas līmenim (Golubeva, Puškarevs, 2008).

Medicīniskajos un pedagoģiskajos zinātniskajos rakstos tiek atspoguļotas situācijas par bērnu veselību un aprakstīti pētījumi, kuri liecina par situācijas pasliktināšanos tieši bērniem līdz skolas vecumam. Par to, ka ar katru gadu mazāks bērnu skaits attīstās atbilstoši savam kalendārajam vecumam, tiek vēstīts masu medijos. Nedrīkst aizmirst, ka bērna vecumposms līdz skolai ir personības attīstības visintensīvākais periods. Tieši šajā laikposmā veidojas pamati stiprai veselībai un ilgdzīvotībai, organisma pretestības spēju veidošanai pret apkārtējās iedarbības nelabvēlīgo ietekmi. Tādēļ ir tik svarīgi radīt bērna dzīves darbībai tādas apstākļus, kuri nodrošina veselīgu dzīvesveidu. Tā ir viena no galvenajām sabiedrības izvirzītajām prasībām pirmsskolas izglītībai (Ivanova, 2014).

Ir svarīgi aplūkot un iepazīties arī ar citu veselības jēdziena būtību. Pēc B. J. Solopova definējuma, veselība ir „individuālais psihosomatiskais (psihofiziskais) stāvoklis, kas ir paužams cilvēka spējā optimāli apmierināt galvenās dzīves prasības” (Нежина, 2004). Pēc G. M. Kodžaspirovojas domām, veselība ir „dabiska organisma stāvoklis, ko raksturo organisma līdzsvarotība ar apkārtējo vidi un jebkādu slimības izmaiņu neesamību - pilnīga fiziskā, garīgā un sociālā labklājība, entuziasms un labs garastāvoklis, lai izpildītu vai pabeigtu kādu darbu” (Рапацевич, 2005). Psihologā pedagoģiskā virzienā (G. P. Aksjonovs, V. K. Baljsevičs, R. Ditls, u.c.) veselīgu dzīvesveidu aplūko no apziņas, cilvēka psiholoģijas, motivācijas viedokļa.

Veselīga dzīvesveida problēma īpaši nozīmīga pirmsskolas vecuma posmā. Veselības veicināšana un bērnu izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu ir atspoguļota psihologu, pedagogu, filozofu, sociologu pētījumos. Bērnu psiholoģiskās veselības problēma pētīta L. A. Abramjana, I. V. Dubrovina, A. N. Ļeontjeva, T. A. Repinas un citu autoru darbos. Fizioloģiskās un psihiskās attīstības kopsakarības princips tika analizēts P. Blonska un Ļ. Vigotska darbos. Par bērnu izpratnes veidošanu pirmsskolas vecumā problēmu nozīmību liecina dažādi pētījumi. Pētījumu autori ir, piemēram, A. A. Bodaļeva, A. L. Vengera, V. A. Slastenina, E. O. Smirnova. Problēma, kas saistīta ar bērna izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu, ir aktuāla mūsdienīgā sabiedrībā, par ko liecina citu psihologu pedagogu pētījumi: N. A. Amosova, O. I. Davidova, V. G. Ždanova, F. G. Uglova, D. Uotsona u.c. (Рапацевич, 2005; Юрко, 2008).

Veselība, kā cilvēka fiziskā, psihiskā un sociālā labklājība, nosaka dzīves kvalitāti. Veselība ir dinamiska - tā var mainīties. Lielā mērā veselība atkarīga no paša indivīda, no viņa dzīvesveida. Veselību ietekmē arī fiziskā un psiho sociālā vide. Savukārt cilvēki var aktīvi iedarboties uz vidi, padarot to veselīgāku, vienlaikus gūstot jaunu pieredzi - zināšanas un prasmes. Veselības veicināšana ir process, kas cilvēkiem ļauj pozitīvi ietekmēt savu veselību, ja tam ir radītas iespējas. Veselības veicināšana ir sabiedrības un katra indivīda atbildības uzņemšanās par veselību. Katrs indivīds var kontrolēt savu dzīvesveidu. Sabiedrība kopumā var regulēt vidi un apstākļus, kuri ietekmē veselību. (Raščevska, 2001).

Izcilā krievu pedagoģe J. Tihejeva lielu nozīmi piešķir pedagoģiskajai videi, uzskatot, ka bērna attīstības visu jomu saturs balstās uz vidi:

- higiēnas kultūra un paradumi;
- ēdināšanas režīms un higiēna;
- spēle un darbs fiziskajā audzināšanā;
- kustību attīstība spēlēs un brīvi vingrinājumi ar spēles elementiem.

Zinātniece akcentē, ka visas bērna attīstības jomas (fiziskā, intelektuālā, tikumiskā un estētiskā) norit ciešā saistībā (Гребенщикова, 2013; Ivanova, 2014).

Jēdzieniem „veselība” un „veselīgs dzīvesveids” ir vairākas nozīmes. Darba autore uzskata, ka lielāka uzmanība jāpievērš tam, ka uzskati par veselību var mainīties laikā gaitā, tos var ietekmēt vairāki faktori - pirmās zināšanas par veselību bērns gūst ģimenē, vēlāk tās iegūst no apkārtējās sabiedrības - draugiem, skolotājiem, dažādiem saziņas līdzekļiem. Mūsdienās ļoti svarīgi saprast, ka veselība ir galvenā lieta cilvēka dzīvē.

### **Secinājumi par 1. nodaļu**

1. Veselīgs dzīvesveids ir pareiza izpratne par to, kā dzīvot, kā strādāt, kā atpūsties, kā ēst, kā satikties un kontaktēties ar citiem cilvēkiem.
2. Veselība un veselīgs dzīvesveids ir katra bērna, cilvēka dzīves pamats.
3. Veselības jēdzienam ir dažādi skaidrojumi, gan pedagoģiski, gan psiholoģiski, un nevienu no šiem skaidrojumiem nevar nosaukt par pareizu vai aplamu.
4. Veselība tiek skaidrota ne vien kā abstrakts stāvoklis, bet arī kā līdzeklis mērķu sasniegšanai, instruments, resurss, kas ļauj indivīdam daudzpusīgi izpausties visās cilvēka dzīves darbības jomās.
5. Veselība ir fiziskā, psihiskā (garīgā) un sociālā labklājība, nevis tikai stāvoklis.
6. Veselība kā viena no pamatvērtībām ir cilvēka dzīves kvalitātes, viņa ģimenes un arī sabiedrības labklājības pamats.
7. Veselīga dzīvesveida problēma īpaši nozīmīga pirmsskolas vecumā periodā, īpaši labvēlīgā izzinošo procesu un bērna personības aktīvajai attīstībai, viņu priekšstatiem par dzīvesveidu.
8. Veselība atkarīga no paša indivīda, no viņa dzīvesveida. Veselības veicināšana ir process, kas cilvēkiem ļauj pozitīvi ietekmēt savu veselību, ja tam ir radītas iespējas.

## 2. Bērnu attīstības likumsakarību analīze vecākajā pirmsskolas vecumā

### 2.1. Kognitīva jeb intelektuālā attīstības joma

*“Bērnība ir ļoti svarīgs posms cilvēka mūžā. Tā ir nevis sagatavošanās nākamajai dzīvei, bet īsta, krāšņa savdabīga dzīve. No tā, kā pagājusi bērnība, kas ietekmējis šajos gados, atkarīgs tas, par kādu cilvēku kļūs mazulis.”*

(V. A. Suhomlinskis)

Bērns ir personība, kura nepārtraukti turpina attīstīties. Tas, kā bērns attīstās pirmsskolas vecumā, ir atkarīgs, kāda viņam būs veselība. Pirmsskolas vecums - viens no svarīgākajiem vecumposmiem cilvēka dzīvē. Tieši šajā vecumā bērns attīstās vispusīgi, attīstās viņa veselības stāvoklis, fiziskais stāvoklis, kustību spējas, bērniem veidojas interese par fizisko kultūru un sportu (Рапацевич, 2005).

Bērna attīstība ir arī bērna veselība. Ja bērns attīstās atbilstoši savam vecumam, nav problēmu ar attīstību, tad var droši teikt, ka bērns attīstās vesels. Bērna aktivitāte ar katru vecumposmu palielinās, līdz ar to pirmsskolas izglītības iestādes skolotājam nepieciešams nodrošināt skolēna attīstībai atbilstošu vidi. Kā viens no būtiskākajiem attīstības aspektiem ir intelektuālā attīstība, intelektuālo spēju attīstība rotaļu darbībā (Geske, 2005).

Kognitīvā jeb intelektuālā attīstības joma saistīta ar runas attīstību un izziņas procesu attīstību. Šajā jautājumā, liela nozīme ir saskarsmei ar pieaugušajiem un ar vienaudžiem. Ž. Piažē (Piažē, 2002) ir izdalījis 4 kognitīvās attīstības stadijas:

- Sensomotorā – no dzimšanas līdz 1,5 gadiem;
- Pirms operacionālā – no 1,5 līdz 7 gadiem;
- Konkrēto operāciju stadija – no 7 līdz 12 gadiem;
- Formālo operāciju stadiju – no 12 gadiem.

Pirmsskola ir sākotnējais izglītības posms, kurā skolotāja vadībā notiek personības daudzpusīga veidošanās. Intelekts ir spēja izvēlēties labāko un piemērotāko starp piedāvājumiem. Tradicionālais uzskats kognitīvo attīstību ierobežo nepārprotamos un noteiktos procesos, kuri notiek bērņā. Šis uzskats ietver sevī tādas prāta kvalitātes kā zināšanas, apziņa, inteliģence, domāšana, iztēle, radošums, plānu un stratēģiju radīšana, spriest spēja, secināšana, problēmu risināšana, jēdzienu izpratne, klasifikācija, simboliski attēlot, kā arī fantāzijas un sapņi (Randoha, Augstkalne, 2017).

Bērna abstraktie „kāpēc” jautājumi var būt grūtāki, daļēji tāpēc, ka katru dienu tādu jautājumu var būt simtiem un arī tāpēc, ka dažiem uz tiem nav atbildes. Ja bērns uzdod jautājumu „Kāpēc saule spīd?” vai „Kāpēc suns nevar runāt ar mani?”, vecāki var atbildēt, ka nezina vai aicināt bērnu pašam rast atbildi uz savu jautājumu, meklējot grāmatu par sauli vai suni. Šie jautājumi jāņem vērā. (American Academy of Pediatrics, 2009).

Ļoti bieži var redzēt, ka papildus praktisko ideju izpētei, bērns piecu - sešu gadu vecumā, iespējams, uzdod daudz „universālu” jautājumu par pasaules izcelsmi, nāvi un mirstību, debesīm. Piemēram, dzirdot klasisko jautājumu „Kāpēc debesis ir zilas?”, ir grūti atbildēt uz to, jo īpaši vienkāršā valodā, lai bērns saprastu. (American Academy of Pediatrics, 2009).

Intelekti, kā norāda M. Raščevska, ir cilvēka spēja adaptēties jauniem apstākļiem. Bērna intelektuālā attīstībā norisinās, satiekoties diviem pretpoliem - bērna vēlmei gūt emocionālus iespaidus, likt lietā savu aktivitāti un ārējās vides ierosinātājiem. Bērna attīstībā sākumposmā priekšplānā neizvirzās tiekšanās pēc jaunas informācijas kā tādas. Šī tiekšanās ir pastiprināta ar emocijām. Dažādi emocionālie pārdzīvojumi virza bērna iepazīšanos ar ārējo pasauli (Raščevska, 2001). V. Zelmenis uzskata, ka intelektuālās audzināšanas uzdevums ir attīstīt bērnu zinātkāri un izziņas intereses, kuras ir ļoti dabiskas bērna raksturīgākās iezīmes agrīnajā bērnībā (Zelmenis, 2000).

Intelektuālo spēju attīstību var veicināt ar rotaļas palīdzību, jo tajā bērns aktīvi darbojas, attīsta spējas un pilnveido pieredzi. Tāpēc rotaļājoties ar bērnu, viņam jādod domāšanas, izgudrošanas mācīšanās mehānisms – viss, kas balsta prāta rosību, kas ir vērtīgs tajā brīdī (Raščevska, 2001).

Kā norāda R. Boša, bērns visu iemācās rotaļājoties, aktīvi darbojoties ar priekšmetiem un domām. Rotaļa ir pamats intelektuālajai darbībai, jo bērns mācās bez piepūles, pats to neapzinoties. Aktīvā darbībā viņš mācās koncentrēties, respektēt otru, attīsta uzmanību, uztveri, domāšanu un atmiņu. Pirmsskolā rotaļa ir galvenā bērna darbība, no kuras ir atkarīga psihisko procesu – jūtu, domāšanas, atmiņas, gribas, attīstība. Daudzi pedagogi un psihologi ir uzsvēruši, cik liela nozīme ir rotaļai dažādos vecumos. Rotaļas ir bērnu galvenais dzīves saturs un darbošanās pamats. Rotaļā bērns modelē dzīvi. Tādēļ rotaļa uzskatāma par bērna vispusīgas attīstības galveno līdzekli (Randoha, Augstkalne, 2017).

**Uztvere.** Bērns mācās veidot uztveramo lietu kopsakarības - pazīt lietas un situācijas pēc to būtiskajām pazīmēm. Jo vecāks bērns, jo labāk spēj izdalīt uztveramā priekšmeta informatīvās pazīmes un abstrahēt tās no nebūtiskajām. Redzes uztvere šajā periodā jāattīsta īpaši (pilnveidojot krāsu uztveri, priekšmetu formu uztveri, telpu uztveri). Šajā periodā liela

nozīme ir ilustrāciju aplūkošanai. Līdztekus telpas uztverei attīstās arī laika uztvere, parādību ilguma, ātruma, kā arī secības atspoguļojums. Vēl šajā vecumā bērns var jautāt, kas šodien par dienu - pirmdienai vai otrdienai. Pamazām viņi iemācās saistīt arī abstraktos laika apzīmējumus ar reālo izpratni (Vidnere, 2016).

Sensorās audzināšanas nozīme bērna attīstībā ir minēta vairāku filozofu, pedagogu un psihologu darbos. Slavenais franču pedagogs Žans Žaks Ruso uzskatīja, ka sensorās audzināšanas nozīme izpaužas tajā, ka tā ir ne tikai izziņas sākums, bet arī viens no svarīgākajiem bērna prāta attīstības priekšnosacījumiem. Žans Žaks Ruso pirmais ir uzsvēris maņu orgānu attīstības nepieciešamību. Ruso norādīja, ka „viss, kas nonāk cilvēka apziņā, nokļūst tur ar jūtu starpniecību”. Ruso atzīmē to, ka sensorās attīstības veicināšanā svarīga loma ir tieši sajūtām. Tieši tāpēc audzināšanas laiku periodā no diviem līdz divpadsmit gadiem viņš balsta uz sajūtu attīstību, uztveri un uzskatāmo izpratni par apkārtesošiem priekšmetiem kā arī to pazīmēm (Stoppard, 2006).

Tāpēc, pēc autora domām, tieši pirmsskolas vecums ir piemērots, lai skolotājs un vecāki dotu bērniem izpratni par veselību, par veselīgu dzīvesveidu, par tām lietām, kas dzīvē ir saistītas ar veselību. Bērniem pirmsskolas vecumā ir labi attīstīta sajūta, tāpēc arī caur sajūtām var ietekmēt bērna izpratni par veselību.

Marija Montesori ir izdalījusi periodu no diviem līdz sešiem gadiem kā nozīmīgāko un iedarbīgāko sensorās audzināšanas laiku. Pēc viņas domām, tieši šajā laikā bērnam veidojas un nostiprinās priekšstati par dažādām formām, krāsu toņiem, izmēriem. Pēc parauga bērns var uzzīmēt trijstūri un citas ģeometriskas figūras, var uzzīmēt cilvēku, spēj uzzīmēt dažus drukātos burtus, patstāvīgi apģērbties un noģērbties. Bērns ēd, lietojot karoti, dakšīņu un reizēm arī nazi. Ir apguvis tualetes lietošanas iemaņas (Randoha, Augstkalne, 2017).

**Atmiņa.** Tā attīstās no netīšās uz tīšo (6 – 7 gadi). Bērni šajā periodā labāk atpazīst. Tie iegaumējoņi labāk atceras nevis saturu, bet ritmu. Tāpēc bērni var runāt tekstus neizprotot to vārdu nozīmi. Tīšās iegaumēšanas paņēmieni:

- Atkārtošana;
- Asociāciju veidošana;
- Klasifikācija;
- Kādu noteiktu materiāla grupēšanas pazīmju meklēšana;
- Numurēšana.

Pirmsskolas vecuma bērni galvenokārt izmanto atkārtošanu, kā arī spēju atrast līdzīgo un atšķirīgo. Šajā laika posmā notiek arī atmiņas veidu – tēlainās, kustību, verbālās – attīstība (dzirdes, redzes, kustību). Pirmsskolas vecumā liela nozīme ir kustību atmiņas attīstībai –

staigāšanai pa baļķi, braukšanai ar riteni, slidošanai un pašapkalpošanās kustībām - mazgāšanās, matu ķemmēšana, pogu aizpogāšana, kā arī darbībām, kas saistītas ar sīko pirkstu muskulatūru – līmēšana, griešana, rakstīšana (Vidnere, 2016).

Mūsdienās, ļoti bieži, bērnam nav pietiekami labi attīstīta atmiņa. Vecākais pirmsskolas vecums – tas ir vecums, kad bērni gatavojas skolai. Šajā vecumā bērniem ir jābūt labi attīstītai atmiņai. Ja tomēr vecākā pirmsskolas vecuma bērniem ir nepietiekami attīstīta atmiņa, to vajag attīstīt, izmantojot didaktiskās spēles, testus utt. No tā, kā attīstās bērna atmiņa pirmsskolas vecumā, būs arī atkarīga bērna veselība.

**Domāšana.** Domāšanas attīstība ir saistīta ar cēloņu un sekū sakarību atklāšanu starp lietām un to norisēm. Attīstās vairāki domāšanas veidi – uzskatāmi konkrētā, uzskatāmi tēlainā, verbāli loģiskā. Šajā vecumā bērns labāk saprot to, ko redz, nevis to, ko dzird. Pirmsskolas vecuma bērniem ir raksturīga uzskatāmi konkrēta domāšana. Ir arī tēlainā domāšana, jo šis ir vecums, kad ir ļoti liela iztēle. Ar iztēli un tēlaino domāšanu saistās arī fantazēšana. Tas ir kā aizsargmehānisms. Ar iztēli saistās arī zīmējumi. 3 – 4 gadu vecumā rodas galvkāji, ap 6 – 7 gadu vecumu zīmējumā parādās viss cilvēks ar drēbēm. Tomēr visvairāk zīmējumu bērns uzzīmē 4 – 5 gadu vecumā (ap 2000) (Geske, 2005; Vidnere, 2016).

Bērnā attīstībā svarīgu lomu ieņem kreatīvā, t. i., radošā attīstība. Kreatīvās attīstības spēju attīstībā svarīga nozīme ir iztēles attīstībai. Psihologi, analizējot kreativitātes sastāvdaļas, nonāca pie secinājuma, ka kreatīvās domāšanas attīstībai svarīga ir intuīcija (intuitīvā izpratne). Kā skaidro psiholoģe G. Svence (Svence, 2003, 68, 69), bērns pasauli apgūst eksperimentējot, pārbaudot dažādu priekšmetu un parādību lietojumu. Bērni var ilgstoši variēt ar kādu priekšmetu, līdz pārbauda tā kvalitāti un kvantitāti. Iztēle ir nozīmīgs psihiskais process agrīnās bērnības periodā, līdz skolas vecumam tā kļūst par vislabāk attīstīto izziņas procesu psihē. Labi attīstīta bērna iztēle palīdz bērniem labāk saprast veselības būtību.

**Runa.** Vecākajā pirmsskolas vecumā strauji pieaug vārdu krājums – no 230 līdz 300, no 2000 līdz 4000 vārdiem. Runa attīstās no egocentriskās uz dialoga runu, konteksta runu, kad bērns iemācās izprast cita cilvēka domas un runas loģiku. Attīstās arī iekšējā runa. Ž. Piažē (Piažē, 2002) runā arī par to, ko bērns šinī vecumā vēl nespēj izdarīt:

- vērtēt lietas no citu cilvēku redzes viedokļa, iejusties dialoga formā;
- pragmatiski vērtēt situāciju;
- apgūt viena vārda vairākas nozīmes;
- ar runas palīdzību ar aprēķinu koriģēt saruna biedra uzvedību;
- uztvert teikumā galveno lietvārdu;

- ar runas attīstību tiek saistīta arī rakstības apguve.

Valoda ir cieši saistīta ar domāšanu, priekšstatu bagātināšanos, t pēc tās spriež par bērna attīstību. Bērni ar labi attīstītu valodu brīvi izsaka savas domas, viņi vieglāk klausās un saprot citus. Saturiska, loģiska, secīga un organizēta runa ir bērna normālas intelektuālās attīstības rādītājs. Bērna garīgās, estētiskās un emocionālās attīstības līmeni nosaka tas, cik lielā mērā bērns apguvis dzimto valodu (Raščevska, 2001).

Vecāki ir galvenie atbildīgie par bērnu runas attīstību. Vecākiem ir jābūt, jākrāj zināšanas par bērna audzināšanu, arī par bērna runas attīstību. Valoda nepiedzimst līdz ar bērna nākšanu pasaulē. Bērnu runa var attīstīties tikai komunicējot ar pieaugušajiem. Vecāki ir tie cilvēki, kas var palīdzēt bērniem attīstīt runu, runāt prasmes. To var darīt spēlējot spēles, kas veicina vārdu krājuma paplašināšanu, skaitot skaitāmpantus, lasot grāmatas. Ļoti svarīgi, ka pieaugušais lasa grāmatas kopā ar bērnu. Kopīga lasīšana veicina runas iemaņu attīstību, skaņu pareizas izrunas nostiprināšanu, kā arī atvieglo rakstītprasmes apguvi (Līdaka, 2016).

**Uzmanība.** Uzmanība ir īpašs apziņas stāvoklis, kas novirza un koncentrē cilvēka izzināšanas procesus uz pētāmajiem objektiem un parādībām realitātes pilnīgākai un precīzākai atspoguļošanai. Tās nozīme saistīta ar uztveres attīstību. Šajā periodā raksturīgi, ka bērnu uzmanību piesaista tikai pievilcīgie, interesi izraisošie objekti, kurus pavada emocionāls pārdzīvojums. Ja 4 – 5 gadus vecam bērnam uzmanība ilgst 6 – 8 minūtes, tad 6 – 7 gadīgiem tā ilgst 12 – 20 minūtes. Taču uzmanība ir individuāli nosacīta, tā ir atkarīga no CNS darbības īpatnībām un arī no fiziskā un emocionālā stāvokļa (Piažē, 2002).

Vērojot bērna uzmanības īpatnības, skolotājam ir svarīgi prast organizēt darbu ar bērniem, lai bērni spēj pievērst skolotājam uzmanību. Veidojot bērniem izpratni par veselīgu dzīvesveidu, par veselību, ir svarīgi izmantot dažādus paņēmienus, attēlus, stāstus, spēles, rotaļas. Ir nepieciešams saplānot nodarbību tā, lai paspētu dot bērniem tās zināšanas, to izpratni par tematu, tajā laikā, kad bērns vēl spēj noturēt uzmanību (12-20 minūtes). Pēc kāda laika, apmērām pēc 20 minūtēm, bērnam jau būs grūti noturēt uzmanību, tad skolotāja runai nebūs nekādas nozīmes.

## 2.2. Sociāli emocionālā attīstības joma

Bērna mācīšanās un audzināšanas procesa attīstība ir atkarīga no bērna emocijām un jūtām. Ir ļoti svarīgi, kā bērns izturas pret sevi, pret pieaugušajiem un pret vienaudžiem. Pirmsskolas vecuma bērniem ir emocionāli visneapvaldītākais. Tāpēc šajā laikā bērnam var būt vienlaicīgi vairākas jūtas - viņš var dusmoties un būt līdzjūtīgs, var palīdzēt kādam un

zaudēt paškontroli, var izjust vainas apziņu un meklēt sev attaisnojumu. Šajā vecumā rodas konflikts starp „Es gribu!” un „Tā vajag!” Tāpēc psiholoģijā runā arī par problemātisku uzvedību. Šajā vecumā attīstās arī augstākās jūtas, vērtību orientācija un tikumi. Emocionālā labsajūta veicina normālu bērna personības attīstību, labvēlīgu attieksmi pret sevi un citiem (Vidnere, 2016).

Ir jāļauj pirmsskolas vecuma bērnam saprast, ka vecāki ir lepni par sava bērna neatkarību un radošumu. Jārūnā ar bērnu, jāklausa, ko bērns saka, ir svarīgi parādīt bērnam, ka viņa viedoklis ir svarīgs. Jādod bērnam izvēle - ēdienos, ko viņš ēd, apģērba jautājumā, ko viņš nēsā, un spēlēs, kuras viņš spēlē. Tas dod bērnam nozīmīguma sajūtu un palīdz viņam iemācīties pieņemt lēmumus. Tomēr ir jāsauglabā arī savas vecāka iespējas. Piemēram, dodoties uz restorānu, jāsašaurina bērniem izvēle līdz diviem vai trim ēdieniem. Pretējā gadījumā bērns var būt pārsteigts un nespēj izlemt. (American Academy of Pediatrics, 2009).

Personības kvalitāti raksturo arī prasme kontaktēties ar citiem. Šajā laikā ļoti svarīga nozīme ir bērna kontaktiem ar pieaugušajiem. Ja bērns neklausa, tas nenozīmē, ka bērns ir slikti audzināts, bet tas nozīmē, ka vecāku attieksmes ir novecojušas. Pieaugušie šīnī vecumā bērnam ir liela autoritāte. Pieaugušais ir paraugs, ko bērns atdarina, no kura gūst izpratni par lietu būtību, norisēm, par sevi. Pareizas audzināšanas rezultātā bērnos izveidojas pienākuma jūtas pret citiem, pret saviem pienākumiem, lietu kārtību. Tas viss turpmākā dzīvē nosaka cilvēka uzvedību (Vidnere, 2016).

Ja bērna pašapziņa attīstītos, jāklausa, kā viņš runā ar pieaugušajiem, vai viņš spēj komunicēt ar citiem bērniem un ar pieaugušajiem. Komunicējot ar citiem, bērns, iespējams, ir draudzīgs, runīgs un ziņkārīgs. Viņš arī varētu būt īpaši jūtīgs pret pieaugušo un bērnu jūtām. Kad bērns redz, ka citi cilvēki ir ievainoti vai skumji, bērns izrāda līdzjūtību un bažas. (American Academy of Pediatrics, 2009).

Emociju izradīšana, mīlestības un rūpju izpausmes vislabāk bērni iemācās no pieaugušajiem. Jūtīgums un līdzjūtība pret visām būtnēm, pāri nedarīšana ne vārdos, ne darbos ir pirmais, kas jāiemāca bērniem. Nejutīgums emocionālajā vai intelektuālajā līmenī izpaužas kā naidis, sāpju nodarīšana citiem, ļauna vēlēšana utt. Iejūtība izpaužas citu kļūdu piedošanā, nepatīkamu situāciju izturēšanā, savas vainas atzīšanā un vēlmē laboties. Emociju savaldīšana ir augsts paškontroles līmenis. Ir jāiemācās, kā tikt pāri negatīvām emocijām, piemēram, vientulībai, dusmām, nomāktībai, bailēm, un kā atgūt līdzsvaru. Dzīvot ar pozitīvām emocijām bērniem palīdz: pieaugušo attieksme un pozitīvo emociju izradīšana, stāstu stāstīšana par līdzīgiem gadījumiem, vienkāršas sarunas ar laimīgām beigām (Puškarevs, Golubeva, 2000).

Bērni vecākajā pirmsskolas vecumā ļoti emocionāli pārdzīvo visas lietas, īpaši, kas ir saistītas ar kaut ko jaunu, nepazīstamu. Pēc darba autora viedokļa bērniem šajā vecumā svarīgi sniegt zināšanas par veselīga dzīvesveida nozīmi dzīvē. Veselīga dzīvesveida būtību, bērns var pārdzīvot caur emocijām, caur jūtām. Tas, kā bērns attīstās emocionālā jomā un sociālā jomā, ir atkarīgs, kāda būs bērna veselība. Ja bērniem ir emocionāla labklājība, tad tas palīdz veicināt bērna pareizu attīstību, kas ir arī saistīts ar veselīgu dzīvesveidu izpratni. Pieaugušie bērniem šajā vecumā ir liela autoritāte. Analizējot dažādu literatūru, var secināt, ka bērns ir pieaugušā spogulis, bet pieaugušais ir paraugs, kas un kā ir jādara bērniem. Tieši tāpēc ļoti nozīmīgi pieaugušiem rādīt veselīga dzīvesveida pamatus, kas ir jādara katru dienu, lai labi attīstītos un būtu vesels.

### 2.3. Fiziskā attīstības joma

*“Bērni ir tik gudri, ka spēj kompensēt to, ko pieaugušie viņiem liedz. Ja bērnam neļauj fiziski darboties, viņš vairāk runā. Ja viņam neļauj ne draiskoties, ne runāties, tad viņš kļūst sevišķi vērīgs.”* (Mija Heikilē, pētniece pedagoģijā)

Bērnu fiziskā attīstība ir viens no valsts labklājības rādītājiem. Bērnu augšanas un attīstības procesus būtiski ietekmē valsts sociālo un ekonomisko faktoru mainība. Vērtība veltāma bērnu fiziskajai attīstībai – veselības nostiprināšanai un uzlabošanai, lielās un smalkās muskulatūras vingrināšanai, fizisko aktivitāšu veicināšanai, kā arī veselīga dzīvesveida pamatprincipu apguvei. Būtu nepieciešams palielināt bērnu kustību aktivitātes gan izglītības iestādēs, gan ārpus tām, nodrošinot bērna vecumam un mērķim atbilstošu un drošu vidi. Pirmsskolas vecuma bērniem ieteicams nodarboties ar vispārīgi attīstošo vingrošanu, kuras uzdevums ir veselības stiprināšana, fizisko spēju sekmēšana, kustību prasmju apgūšana un to patstāvīga izmantošana dažādās dzīves situācijās (Matisāne, Romanovska, 2013).

Pirmsskolas vecuma bērnu fiziskā attīstība ir dramatiska, attīstība ir lēnāka un stabilāka nekā bērnībā. Dažas svarīgas ietekmes uz fizisko attīstību pirmsskolas periodā ietver izmaiņas bērna smadzenēs, bruto un smalkās motoriskās prasmes un veselību. Arī pirmsskolas vecuma bērnu fiziskās proporcijas turpina mainīties, un viņu galvas joprojām ir nesamērīgi lielas, bet mazākas nekā mazuļiem (cliffsnotes.com, 2016).

Motoru prasmes ir fiziskas spējas, bruto motoriskās prasmes, kas ietver braukšanu, lēkšanu, pagriešanos, balansēšanu un dejošanu. Smalkās motoriskās iemaņas ietver

zīmēšanas, rakstīšanas prasmes, mazu ķermeņa kustību izmantošanu. Gan bruto, gan smalkās motoriskās prasmes attīstās un tiek uzlabotas agrā bērnībā, tomēr pirmsskolas vecuma bērniem smalkās motoriskās prasmes attīstās lēnāk (cliffsnotes.com, 2016).

Vecākajā pirmsskolas vecumā ir raksturīga liela kustību aktivitāte, augšana, koordinācijas spēju pilnveidošanās. Bērni jau spēj veikt sarežģītas kustības (lēkt un balansēt uz vienas kājas, rāpties pa stieņiem, izdarīt dažādus palēcienus utt.) un arī spēj saskaņot 2 principus – „Es gribu!” un „Man vajag”. Bērnu muskuļi šajā periodā ir labāk attīstīti nekā bērnu spēja tos kontrolēt. Lai gan sīkā pirkstu muskulatūra vēl tikai attīstās, arī 5-6 gadu vecumā bērniem var būt grūti griezt ar šķērēm, precīzi nokrāsot malu, līmēt papīra aplikācijas, uzvērt krelles (Березин, Дергачев, 2002).

Vecākajā pirmsskolas vecumā bērna koordinācijas spējas pilnveidojas. Bērni spēj noiet pa taisnu līniju, brīvi staigāt pa kāpnēm, lēkt ar auklu, mainot kājas, un droši rāpjas. Viņiem patīk rotaļietas, kas ātri kustas, un straujas spēles. Ja ģimenei ir dārzs, labi uzstādīt arī tur kādu ierīci, pa kuru bērns var rāpties - šāda nodarbība attīsta visdažādākos muskuļus. Cik labi un pilnvērtīgi attīstās bērna muskuļi pirmsskolas vecumā, tik laba būs viņa veselība. Bērns attīstās veselīgi, un viņam veidojas izpratne par veselīga dzīvesveida nozīmi dzīvē (Stoppard, 2006).

J. Arkins apgalvo, ka bērnam aktīvi jādarbojas, jāizvirza viņam pārvaramas grūtības un šķēršļi, dzīvei jābūt piesātinātai ar spēli, prieku, pozitīvām emocijām, kuras mobilizē spēkus un enerģiju. Jokojot zinātnieks teica, ka visdārgākais no vitamīniem ir „ha-ha” – možuma un smieklu vitamīns. Īpašu vērību J. Arkins pievērta bērna fiziskās un citu attīstības jomu nepārtrauktībai un pedagoģiskā procesa vienotībai (Радина, 2013; Ivanova, 2014).

Fiziskie vingrinājumi veicina veselību un attīsta cilvēka, bērna fiziskās īpašības, ļaujot tam vienmēr „būt formā”. Galvenās fiziskās īpašības ir izturība, spēks, ātrums, lokanība un veiklība. Pamata kustības ir soļošana, skriešana, lēkšana, mešana, tveršana, rāpošana, rāpšanās. Pamata kustībām ir dinamisks raksturs. Svarīgi pilnveidot un attīstīt arī fiziskās īpašības - ātrumu, kustību koordināciju, spēku, izturību un lokanību. Bērnam attīstās arī domāšana, uztvere, uzmanība (Vecenāne, 2016).

**Raksturīgākās īpašības vecākajā pirmsskolas vecumā:** lielās kustības - koordinācija un līdzsvars stabilizējas; spēj stāvēt uz vienas kājas, lēkt galopā; smalkā motorika strauji attīstās; daudz fiziskas enerģijas; liela kustību aktivitāte; strauja augšana; koordinācijas spēja; pilnveidošanās (Vecenāne, 2016).

#### **Fiziskās attīstības aspekti bērniem:**

1. Jāapgūst pareiza izpratne par veselību un ar to saistītajiem jautājumiem.

2. Jāiemācās izprast un attīstīt savu ķermeni, muskuļus, maņu orgānus utt..
3. Jāiemācās izvēlēties ķermenim piemērotu uzturu, kā arī jāapgūst zināšanas par ķermeņa attīstībai nepieciešamajām vielām.
4. Jāizprot sakarības starp savu ķermeni, citām dzīvām radībām un apkārtējo vidi.
5. Jaunākiem bērniem ir grūti veikt sīkas, precīzas kustības, piemēram, glīti zīmēt, rakstīt, taču, vecumam palielinoties un inervācijai attīstoties, bērniem ar laiku precīzu kustību veikšana padodas arvien labāk.
6. Pirmsskolas vecuma bērni ātri nogurst. Tādēļ viņi labprātāk iesaistās neilgās fiziskās aktivitātēs un ātri nomaina nodarbības veidu. Tas jāņem vērā, organizējot sporta nodarbības (Vecenāne, 2016).

## **Secinājumi par 2. nodaļu**

1. Tas, kā bērns attīstās pirmsskolas vecumā, ietekmē, kāda viņam būs veselība.
2. Kā viens no būtiskākajiem attīstības aspektiem ir intelektuālā attīstība, intelektuālo spēju attīstība rotaļu darbībā.
3. Intelektuālo spēju attīstību var veicināt ar rotaļas palīdzību, jo tajā bērns aktīvi darbojas, attīsta spējas un pilnveido pieredzi.
4. Bērnu veselība, neapšaubāmi, ir viens no galvenajiem pirmsskolas izglītības iestādes darbības jautājumiem.
5. Bērna mācīšanās un audzināšanas procesa attīstība ir atkarīga no bērna emocijām un jūtām.
6. Ļaujiet savam pirmsskolas vecuma bērnam zināt, ka esat lepni par savu jauno neatkarību un radošumu. Runājiet ar viņu, klausieties, ko bērns saka, un ir svarīgi parādīt viņam, ka bērna viedoklis jums ir svarīgs.
7. Lai bērna pašapziņa attīstītos, jā klausās, kā viņš runā ar pieaugušajiem, vai bērns spēj komunicēt ar citiem bērniem un pieaugušajiem.
8. Bērnu fiziskā attīstība ir viens no valsts labklājības rādītājiem. Kustības ir viens no veselības priekšnosacījumiem.
9. Bērna fiziskā attīstība - veselības nostiprināšana un uzlabošana, lielās un smalkās muskulatūras vingrināšana, fizisko aktivitāšu veicināšana, kā arī veselīga dzīvesveida pamatprincipu apguve.
10. Fiziskie vingrinājumi izraisa labvēlīgas pārmaiņas skeleta muskuļos, elpošanas, asinsrites, nervu sistēmā.

### **3. Pedagoģiskie paņēmienu bērnu izpratnes veidošanai par veselīgu dzīvesveidu**

Aktīvs dzīvesveids un veselīgs uzturs uzlabo cilvēka fizisko, garīgo un emocionālo veselību. Ļoti būtiski bērnam piedāvāt dzīvot aktīvi un ēst veselīgi. Vecākajā pirmsskolās vecumā bērni ļoti daudz pārņem no saviem vecākiem, bērni vēro, kā izskatās vecāki, ko viņi ēd, vai vecāki nodarbojas ar sportu utt. Bērni ātri pieņem ģimenes vērtības, lai kādas tās arī nebūtu. Ja ģimenes vērtība ir rūpēties par savu veselību, baudot veselīgu uzturu un dzīvojot aktīvi, tad pastāv daudz lielāka iespēja, ka arī bērns augs, pierodot pie šādas izvēles, un turpinās rūpēties par savu veselību visu savu dzīvi (Rīgas domes Labklājības departaments, 14.11.2016).

Bērni, īpaši pirmsskolas vecumā, ēd galvenokārt to, kas ir pieejams mājās. Tieši tāpēc ir svarīgi kontrolēt piegādes līnijas - pārtikas produktus, kas tiek pasniegti ēdienreizēm un uzkodām. Labākais veids, kā veicināt veselīgu ēšanu, ir ēst labi un pareizi. Bērni sekos līdzi pieaugušajiem, kurus viņi redz katru dienu. Ēdot augļus un dārzeņus un neuztverot mazāk barojošos materiālus, jūs nosūtīsiet pareizo ziņojumu saviem bērniem (Pearl Ben-Joseph, 2018).

Pirmsskolas izglītības iestādes katra pedagoga svarīgs uzdevums ir organizēt pedagoģisko procesu, lai pirmsskolas vecuma bērniem veidotu izpratni par veselību un audzinātu vērtīgu attieksmi pret veselību. Iemaņas bērniem kļūst pietiekami izturīgas, ja tās nostiprinās dažādās situācijās. Galvenais, lai bērniem būtu interesanti, pamācoši, lai bērni varētu redzēt sava darba rezultātu.

Ar labiem pārtikas paradumiem un ikdienas fiziskajām aktivitātēm cilvēkiem būs labs ceļš uz veselīgu dzīvi. Viegli pateikt, bet reizēm nav tik vienkārši to darīt. Cilvēku, un arī bērnu aizņemtais dzīvesveids var būt sarežģīts ģimenes veselībai. Skriešana uz un no bērnudārza, skolas un darba var radīt grūtības atrast laiku, lai būtu fiziski aktīvs. Mēs varam arī iekļūt ierastībā, izvēloties neveselīgas uzkodas un pārtiku, vai arī pavadot brīvo laiku, skatoties TV vai pie datora. Tomēr šī izvēle var būt bīstama mūsu veselībai un mūsu bērnu veselībai - gan tagad, gan ilgtermiņā. Ir svarīgi apturēt, novērtēt un apzināti pieņemt lēmumus par veselīga dzīvesveida ievērošanu (Healthykids, 2018)

Kam ir jāveido bērna izpratne par veselīgu dzīvesveidu? Protams, daži var pateikt, ka visvairāk bērnu ietekmē bērnudārzs un/vai skola, un tieši –skolotāji un/vai audzinātāji. Pēc autora viedokļa, tas nav īpaši korekts viedoklis. Skolotāji var

nodarboties ar bērna piesaistīšanu veselības kultūrai tikai ar vecāku palīdzību. Ģimenes un pedagogu galvenais mērķis - iemācīt bērnus domāt un rūpēties par savu veselību, saudzēt to, saprast, ko nozīmē ievērot veselīgu dzīvesveidu.

### **3.1. Paņēmieni bērnu izpratnes veidošanai par veselīgu dzīvesveidu vecākiem**

Vecākiem ir aktuāls jautājums, kā panākt, lai bērns dzer ūdeni, nevis saldinātus dzērienus, lai ēd dārzeņus un citus veselīgus produktus, nevis prasa čipsus, šokolādi un citus saldumus. Īpaši tā ir svarīga problēma vecākajā pirmsskolas vecumā, jo šajā vecumā bērni jau saprot, ka ir daudz garšīgu produktu, kurus viņi vēlas pagaršot. Diemžēl viņi vēl nesaprot, ka tie nav veselīgi. Svarīgākais faktors, kas ietekmē bērna ēšanas paradumus, ir veselīgas ēšanas tradīcijas ģimenē. Ja bērns ārpus mājas nobaudīs čipsus un kolu, viņam pat prātā neienāks, ka viņš līdzīgas lietas var dabūt arī no vecākiem – ģimenē tas vienkārši nav pieņemts. Ļoti svarīga ir arī galda kultūra, ēdienreižu ievērošana un „neknakstīšanās” ēdienreižu starplaikos (Деркунская, 2005).

Paņēmieni, kuri palīdz vecākiem ietekmēt bērna ēšanas paradumus:

1. Patīkama emocionālā atmosfērā ēšanas laikā.
2. Izmantot savu fantāziju un izdomāt aizraujošas leģendas par ēdienu, ko piedāvāt bērniem. Piemēram, pateikt, ka šo gardo sviestmaizi ēd kosmonauti kosmosa kuģī un tā palīdz būt stipriem un izturīgiem. Tomāti un redīsi ir nepieciešami elementi, kad cilvēki atrodas kosmosā utt. Leģendas varbūt visdažādākās, galvenais, lai bērnus šīs leģendas aizrautu un viņiem būtu interesanti.
3. Iesaistiet bērnus ēdiena gatavošanā. To var sākt darīt jau veikalā izvēloties pārtikas produktus. Uzticiet bērniem virtuves darbus, protams, izvēloties atbilstošu sarežģītības pakāpi atkarībā no vecuma. Bērniem, īpaši vecākajā pirmsskolas vecumā, kad bērni labāk saprot un vēlas visu mēģināt izdarīt paši, ļoti patīk, ja viņiem uztic svarīgas lietas, jo tad viņi jūtas nozīmīgi, svarīgi. Ja atļausiet bērniem eksperimentēt virtuvē, visticamāk, bērni ziņkārības pēc pagaršos pašu pagatavoto ēdienu.
4. Pasniegt piena produktus dažādos veidos. Bērna organisms aug, un viņam nepieciešams noteikts kalcija daudzums. Visvairāk kalcija ir piena produktos. Ikdienā bērnam būtu ieteicamas 3 piena produktu porcijas, tās var būt glāze piena, biezpiens vai siers un jogurts. Var izmēģināt jaunus veidus, kā pasniegt jogurtu bērnam, piemēram, ir daži produkti, kurus iespējams sasaldēt un pasniegt kā saldējumu.

5. Padari ūdeni par interesantu dzērienu! Bērnam ieteicams izdzert vismaz 30 ml dienā uz katru svara kilogramu (piemēram, ja bērns sver 20 kg – jāizdzert vismaz 600 ml šķidruma dienā). Vislabākā izvēle ir tīrs ūdens. Ja bērns nevēlas dzert tīru ūdeni, izmanto spēles elementu – aicini sagatavot īpašu ūdeni ar zaļumiem (piemēram, piparmētru lapām) un augļiem vai pat dārzeņiem (greipfrūta šķēles, pāris avenes vai gurķa šķēles). Tāpat var izmēģināt pasniegt ūdeni ar krāsainu salmiņu vai glāzes ar bērnam mīļu pasaku tēla noformējumu.

6. Vislabākais veids, kā iemācīt bērnam ēst veselīgi, ir caur rotaļām un spēlēm. Spēle ir visefektīvākais izziņas veids pirmsskolas vecuma bērniem un maziem bērniem. (Березин, Дергачев, 2002).

Vēl viena svarīgāka lieta, kas saistīta ar bērna veselību, ir zobu tīrīšana. Galvenais, zobu tīrīšanai ir jāklūst par kopīgu un jautru „rotaļu” visai ģimenei, arī vecākiem. Tīrot zobus, arī vecākiem ir jābūt priecīgiem, jo tikai tā bērnam var parādīt, ka tas ir jautri un viegli, un tad arī bērns to vēlēties darīt. Vecākiem ir izstrādāti un piedāvāti dažādi varianti, kā var aizraujoši tīrīt zobus:

1. Izdomā stāstu! Pastāsti bērnam, kāpēc zobiņi ir jātīra, – ka saldums (cukurs) un neiztīrītie ēdienu atlikumi bojās zobus un veidos caurumus, ja tie netiks notīrīti. Bērns var jautāt, kā tas notiek, – ļaujiet vaļu savai fantāzijai! Vislabāk darbojas stāsts par zobgrauzi, zobu mikrobu utt., kas slēpjas netīrumos uz zobiem un rada zobos caurumus. Patiesība ir vienkārša – aplikums, kas paliek uz zobiem, rada skābes, kas veido kariesu.

2. Rādi un skaidro! Paņem savu zobu suku un rādi, kā tu tīri zobus. Ļauj bērnam to darīt kopā ar tevi. Mazākam bērnam būs interesanti tīrīt zobus kādai savai mīļmantai. Varat iegādāties „īpašu” zobu birsti lielajam, mīļajam zaķim, lācim vai lellei. Zobiņi no rīta un vakarā tiks tīrīti gan mīļmantai, gan tās īpašniekam.

3. Atbildi uz bērna jautājumiem! Atbildot uz bērna jautājumiem par zobiņu tīrīšanu, ļauj vaļu izdomai, piemēram, kopā ar bērnu nomazgā pusdienu šķīvi – ar trauku mazgājamo līdzekli un sūkli soli pa solim tiek nomazgāti netīrumi, un tāpat ar zobu suku un zobu pastu tiek notīrīti zobiņi. Vizuāli parādot šo procesu, bērns vieglāk sapratīs un vēlēties, lai zobiņi ir tīri kā kārtīgi nomazgāts šķīvis.

4. Spēlējiet spēli! Katrs vecāks zina, kāds grāmatu vai multiplikācijas filmu varonis viņa bērnam ir īpaši mīļš. Bērns var būt supervaronis, kas ar zobu suku un zobu pastas palīdzību glābj zobus no nejaukā zobgrauža. Vai arī bērns var būt zobu karaļvalsts princis vai princese, kas katru rītu un vakaru saviem zobiņiem rīko balli, un zobu tīrīšana var kļūt par jautru pasākumu pat ar dziesmiņu dziedāšanu.

5. Izvēlies zobu pastu kopā ar bērnu! Iegādājies bērnam zobu pastu kopā ar viņu un ļauj viņam izvēlēties starp bērnu zobu pastām. Varbūt ir kāda īpaša zobu pastas garša, kuru bērns vēlas. Noteikti izvēlies vecumam atbilstošu un fluorīdus saturošu zobu pastu.

6. Dziediet vai skaitiet laiku! Zobiņi obligāti ir jātīra 2–3 minūtes. Izmantojiet smilšu pulkstenīti, kuru veikalos var iegādāties kopā ar zobu sukām. Katrā tīrīšanas reizē varat izdomāt kopīgu 2–3 minūtes ilgu skaitāmpantiņu – „mazgājam zobam sāniņus, zobiņam kut, 1, 2, 3, 4, 5, un zobiņš smejas” utt. Pantiņus izdomājiet kopā, ik pa brīdim priecīgi iesaucoties, ka tikko redzējāt aizbēgam vienu zobgrauzi ar visu mugursomu. (Tamme, 2014).

Izmantojot šādus interesantus, jautrus un vieglus paņēmienus, bērni ar prieku tīrīs savus zobus no rīta un vakarā. Ja vēlaties kaut ko iemācīt bērniem, tad labākais veids, kā to izdarīt, ir rotaļa.

### **3.2. Paņēmieni bērnu izpratnes veidošanai par veselīgu dzīvesveidu pedagoģiskajā procesā pirmsskolā**

Pirmsskolas izglītības iestādes skolotājiem ir svarīgs uzdevums, veidot bērniem izpratni par veselīgu dzīvesveidu. Skolotājiem, kas strādā pirmsskolas izglītības iestādēs, stāstot bērniem par veselīgu dzīvesveidu, svarīgi izvēlēties tādu paņēmienus, lai bērniem būtu interesanti, lai bērni ar interesi nodarbotos un viņiem rezultātā veidotos pareiza izpratne par veselīgu dzīvesveidu, par veselību.

Ir daži paņēmieni bērna izpratnes veidošanai par veselīgu dzīvesveidu:

- Tematiskās spēles;
- Sporta spēles, kustības, aktivitātes, sacensības;
- Radošie darbības veidi;
- Tematiskās mācības un sarunas;
- Literatūras izmantošana;
- Pastaigas;
- Pasākumi, lai norūdītos.

Veidot bērniem izpratni par veselīgu dzīvesveidu, ir galvenais skolotāja un ģimenes uzdevums. Ir svarīgi, lai skolotāja darbības ar bērniem saistībā ar veselīgu dzīvesveidu būtu līdzīgas tām darbībām, ko rāda bērniem ģimenē. Ja bērnudārzā bērniem stāstīts un rādīts viens, bet ģimenē stāstīts kaut kas cits, tad bērni vienkārši nesaprot, kura informācija ir pareiza. Šajā situācijā bērniem būs grūti saprast, kas, kā viņiem jādara un kā ir pareizi.

Pēc autora domām, ievērojot bērna vajadzības, labāk veidot bērniem izpratni par veselīgu dzīvesveidu caur spēlēm, caur rotaļām, jo tādā veidā bērni labāk iegaumē informāciju. Nepieciešams bērnam izskaidrot, ka veselīgs dzīvesveids - tie nav tukši vārdi un tā nav vēl viena rotaļa, kuru piedāvā vecāki un skolotāja. Ir jāveido bērnam izpratne, ka veselīgs dzīvesveids ir viens no pamatiem, viena no galvenajām lietām, ko vajag apgūt absolūti katram cilvēkam.

Caur rotaļām bērnu var iemācīt rūpēties par savu veselību, var paskaidrot bērnam, ko ir nepieciešams darīt bērna veselīga dzīvesveida veidošanai. Protams, ka katrai skolotājai var būt sava pieeja, savas metodes, savas spēles, lai veidotu bērniem izpratni par veselīgu dzīvesveidu. Darba autors izvēlējās un piedāvā dažādas metodes, spēles, kuras vēlētos izmēģināt darbā ar bērniem.

### **Spēle - Uztura piramīdas veidošana, izmantojot alfabētu**

Uzdevumam nepieciešams: papīrs, zīmuļi. Uzdevumu var izpildīt arī atrodoties ārpus telpām. Uzdevums noder jebkurai vecuma grupai. Īpaši interesanti būs pirmsskolas bērniem, kuri šādā saistošā veidā var apgūt arī burtus. Uzdevumu var dažādot ar to, ka mācību procesā katru no produktu grupām izskata atsevišķi. Iepriekš sagatavoti: produktu grupu nosaukumi (saldumi, gaļa un zivis, piena produkti, dārzeņi, augļi, graudaugi). Arī atsevišķas lapas, uz kurām ir uzrakstīts pa vienam alfabēta burtam. Spēle sākas ar to, ka bērni izvelk vienu burtu un uzzīmē uz lapas sev zināmu kādu ēdamu lietu, kas sākas ar attiecīgo burtu. Rezultātā tiek veidota uztura piramīda. Bērni paši izdomā, pie kuras produktu grupas pieder viņu uzzīmētais pārtikas produkts. (Grigorjeva, R.- autora izstrādāts uzdevums).

**Zaļo kokteiļu gatavošana.** Uzdevuma mērķis ir parādīt bērniem iespējas, kā pašiem pagatavot dažādus veselīgos kokteiļus. Uzdevums noder jebkurai vecuma grupa. Nodarbības laiks: no 1 līdz 2 stundām, ieskaitot darbavietas sakopšanas darbus. Nepieciešams: blenderis, nazis, paliktnis produktu sagriešanai, glāzītes (degustācijai), kā arī dažādi produkti atkarībā no gadalaika piedāvājuma. Piemēram: salāti, dilles, nātres, ingvers, sīpoli, vīnogu lapas, gurķi, kabači, kivi, avokado, banāni, mellenes, ērkšķogas u. c. produkti. (Grigorjeva, R.- autora izstrādāts uzdevums).

Pirmsskolas vecuma bērniem svarīgs uzdevums ir skolotājiem izveidot izpratni par veselīgu uzturu. Veselīgu uzturu var paskaidrot bērniem, izmantojot attēlus, filmas, pasakas, kā arī var izmantot zināmo "veselīga uztura piramīdu". Ja bērniem vienkārši parāda un pastāsta par „veselīga uztura piramīdu”, bērni pēc kāda laika var vispār neatcerēties pareizu uzturu. Labāk būtu, ja bērni paši izdara ar savām rokām, ar savu iztēli izveido „veselīga uztura piramīdu”.

Autora piedāvātā ideja, kā var izveidot „veselīga uztura piramīdu” apskatāma 1. pielikumā (sk. 1. pielikumu). To var izveidot, ievērojot krāsas un krāsu sektorus. Piramīda sastāv no 6 dažādiem krāsu sektoriem. Saliekot pareizu uztura ēdienkarti, jāņem vērā sektoru izmērs. Ja sektors ir lielāks, tad šajā sektorā ir jāiekļauj pēc iespējas vairāk pareiza uztura produkti. (Grigorjeva, R.- autora izstrādāts uzdevums).

### **Pašizdomāta un pašdarināta galda spēle**

*Spēles nosaukums:* veselīga uztura spēle.

*Veselīga uztura spēles noteikumi:* spēles veidā tiek izskaidrota pareiza, veselīga un nepareiza, neveselīga pārtika, pareizs un nepareizs uzturs. Spēlei nepieciešami tik ejamie kauliņi, cik ir spēles dalībnieku, un divi metamie kauliņi. Spēli sāk tas spēlētājs, kuram kauliņu summa ir lielāka. Uzvarētājs ir tas, kurš pirmais nonāk uz pēdējā lauciņa, sasniedz finišu. (Grigorjeva, R.- autora izstrādāta spēle) (sk. 2. pielikumu).

Bērnu veselīgam dzīvesveidam, bērna veselībai svarīga nozīme ir aktivitātēm svaigā gaisā. Tieši svaigā gaisā bērni attīstās vispusīgi un veselīgi. Kādam varbūt liekas, kā svaigs gaiss var ietekmēt bērna veselību? Svaigam gaisam ir liela nozīme bērna veselībai.

Ir svarīgi uzrunāt ikvienu, kurš ikdienā ir ciešā saskarsmē ar pirmsskolas vecuma bērniem un gādā par viņu izaugsmi, attīstību, radošumu, izglītošanu, emocionālo labsajūtu un veselību. Apkārtējā vide ir vieta, kurā bērni augt un attīstītās. Āra vidē bērni nav ierobežoti iekštelpu sienās un var brīvi rotaļāties, to darot ar patiesu prieku un azartu. Pedagogi ir tie, kuri bērniem plāno āra aktivitātes, palīdz viņiem aktīvi izzināt un mācīties par apkārtējo pasauli, iedrošinot to darīt arī vecākiem. Darbošanās svaigā gaisā veicina bērna attīstību visās jomās. Tā ietver fizisko attīstību, sociālās prasmes un kultūras zināšanas, kā arī emocionālo un intelektuālo attīstību (Krūmiņa, 2015).

Lai attīstītu koordināciju, sporta rotaļnodarbības galvenā mācību metode ir rotaļa. Bērnā jāizjūt, kas viņam jādara ar savu ķermeni, lai paceltu priekšmetus, lai pārvietotos uz priekšu, skrietu, lēktu, rāptos un virzītos dažādos virzienos. Bērnā jāatdara kustības, lai viņš spētu veiksmīgi apgūt burtu un ciparu rakstīšanu, jo tā zināmā mērā ir arī atdarināšanas māksla. Koordinācijas attīstīšana nav pašmērķis, bet tā sekmē bērnu garīgo attīstību. Ir piedāvāti vingrinājumi, ko skolotāja var izmantot darbā ar bērniem, attīstot bērna fizisko stāvokli, veicinot izpratni, ka veselīgam dzīvesveidam ir svarīgas fiziskas aktivitātes (Jansone, Fernāte, 2009).

**„Vingrinājumi ar mazām bumbiņām”.** Ikdienas fiziskajās aktivitātēs jāiekļauj elpošanas vingrinājumi, jo pareiza elpošana uzlabo fizisko un garīgo veselību. Lai sporta nodarbībās veicinātu radošumu, skolotājam jāizmanto daudzveidīgi vingrinājumi un

inventārs, piemēram, elpošanas vingrinājumus var savienot ar pamata kustībām – rāpošanu un līšanu. Bērniem jā māca vērot skolotāja demonstrējumu un klausīties paskaidrojumus kustību izpildes laikā. Vispār attīstošajā vingrošanā iespējams izmantot netradicionālu inventāru, piemēram, rotaļlietas, balonus, avīzes, divielīšus, bērnu pašdarinātas lietas. Vingrinājumi attīsta koordināciju – kustību saskaņošanu, precizitāti, telpas izjūtu, pilnveido prasmi rāpot (Jansone, Bula-Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011).

Pirmsskolā, īpaši vecākajā pirmsskolas vecumā, ir ļoti nozīmīgas **“Kustību pauzes”**. Kustību pauzēs ieteicams izmantot tos resursus, kas atrodas telpā, ja iespējams – mūzikas pavadījumu, dzejoļus, tautasdziesmas un pasakas, kā arī veidot kustību sižetiskās rotaļas, piemēram, augu, dzīvnieku un dabas parādību attēlošanu. Vingrinājumi attīsta koordināciju – ritma izjūtu, kustību saskaņošanu, pielāgošanos mainīgai situācijai un neierastam uzdevumam, pilnveido prasmes – soļot, skriet, lēkt uz vietas (Jansone, Bula-Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011). Kustību pauzes ikdienā palīdz ne tikai fiziski attīstīties, bet arī ir kā bērna emocionālo noskaņojumu pamats turpmākās nodarbības.

### **Secinājumi par 3. nodaļu**

1. Pirmsskolas izglītības iestādes katra pedagoga svarīgs uzdevums - organizēt pedagoģisko procesu, lai pirmsskolas vecuma bērniem veidotu izpratni par veselību un audzinātu vērtīgu attieksmi pret veselību.

2. Svarīgākais faktors, kas ietekmē bērna ēšanas paradumus ir veselīgas ēšanas tradīcijas ģimenē. Ja bērns ārpus mājas nobaudīs čipsus un kolu, viņam pat prātā neienāks, ka viņš līdzīgas lietas var dabūt arī no vecākiem - ģimenē tas vienkārši nav pieņemts.

3. Skolotājiem, kas strādā pirmsskolas izglītības iestādēs, stāstot bērniem par veselīgu dzīvesveidu, svarīgi izvēlēties tādus paņēmienus, lai bērniem būtu interesanti, lai bērni ar interesi nodarbotos un viņiem rezultātā veidotos pareiza izpratne par veselīgu dzīvesveidu, par veselību.

4. Svarīgi, lai skolotāja darbības, zināšanas, kuras skolotāja dod bērniem par veselību, būtu līdzīgas tām darbībām, ko rāda bērniem ģimenē.

5. Caur rotaļām bērnu var iemācīt rūpēties par savu veselību, var paskaidrot, kas ir vajadzīgs bērna veselīga dzīvesveida veidošanai.

6. Pedagogi bērniem plāno āra aktivitātes, palīdz viņiem aktīvi izzināt apkārtējo pasauli, iedrošinot to darīt arī vecākus. Darbošanās svaigā gaisā veicina bērna attīstību visās jomās.

## 4. Pētījums par bērnu izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu vecākajā pirmsskolas vecumā

Pamatojoties uz teorētisko atziņu analīzi, ir izstrādāta šāda hipotēze:

Bērnu izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu vecākajā pirmsskolas vecumā būs veiksmīga, ja pedagogs

- savā darbā izmantos praktisku un radošu darbību, motivējot un veidojot bērna pozitīvu attieksmi par veselīgu ēdienu,
- sekmēs bērnu izziņas interesi, ļaujot bērniem iesaistīties veselīgu produktu audzēšanas un veselīgu ēdienu gatavošanas procesā,
- tiks ievērots veselīgs dzīvesveids arī attiecīgā bērna ģimenē.

Lai pārbaudītu izvirzīto hipotēzi tika izstrādāts šāds pētījuma plāns:

1. Empīriskā pētījuma kritēriju izvirzīšana izpratnes par veselīgu dzīvesveidu vērtēšanai.
2. Sākotnēja bērnu novērošana un izpēte pēc izvirzītajiem kritērijiem, lai noskaidrotu viņu veselīgas ēšanas paradumus.
3. Pedagoģiskā izmēģinājumdarbība, lai veicinātu izpratni un interesi par veselīgas ēšanas paradumiem.
4. Bērnu izpēte pēc izvirzītajiem kritērijiem pētījuma beigās.
5. Pētījumā iegūto datu analīze un interpretācija.

Lai pārbaudītu hipotēzi, tika izvirzīti kritēriji, pēc kuriem tika analizēti bērnu veselīga dzīvesveida paradumi:

- Bērns prot paskaidrot, kas ir veselīgs uzturs.
- Bērns savā uzturā lieto svaigus dārzeņus.
- Bērns labprāt ēd augļus katru dienu.
- Bērns uzturā lieto graudaugu produktus.
- Bērns labprāt ēd piena produktus.
- Bērns prot atšķirt veselīgu un neveselīgu ēdienu un paskaidrot tā ietekmi uz savu veselību.
- Bērns zina un saprot, ka audzētajos dārzeņos un augļos ir vitamīni.
- Gatavo veselīgus ēdienus.

## 4.1. Pētījumā izmantoto metožu apraksts un pamatojums

Pētījumā darba autore izmantoja šādas pētījuma metodes:

- ✓ Bērna pedagoģiskais novērojums, lai noskaidrotu bērna veselīga uztura lietošanas paradumus un viņa attieksmi, interesi un izpratni par veselīgu uzturu.
- ✓ Pedagoģiskā izmēģinājumdarbība - praktiska darbošanās ar bērniem, lai sekmētu bērna zināšanas, izpratni un interesi par pareizu un veselīgu uzturu, kā arī prasmes veselīga uztura gatavošanā.

Pētījuma sākumā viens no svarīgākajiem uzdevumiem bija apkopot un analizēt veselīga dzīvesveida jēdzienus pedagogu un psihologu teorijās, kā arī bērnu attīstības likumsakarības vecākajā pirmsskolas vecumā. Uzdevums bija nepieciešams un svarīgs, lai uzzinātu, ko nozīmē veselīgs dzīvesveids un kādi ir tā nosacījumi, kā arī izprast bērna attīstības likumsakarības dažādās jomās, izprast vecākā pirmsskolas vecuma bērnu spējas un prasmes, lai izveidotu bērniem nepieciešamos uzdevumus un metodes.

Pedagoģiem pirmsskolas izglītības iestādēs svarīga metode ir novērošana, jo bērnu novērošana ļauj, netraucējot bērniem, iepazīties ar tiem, ieraudzīt, kas ir svarīgs bērniem, ieraudzīt bērna spējas, prasmes un vajadzības. Tad iespējams izdarīt savus secinājumus par redzēto. Pētījuma daļā būtiska uzmanība tiek pievērsta bērnu novērošanai.

Pedagoģiskais novērojums - praktiski tiek vērotas dažādas bērna darbības, veikta to analīze, salīdzināšana un izvērtēšana, nepieciešamo lēmumu pieņemšana pedagoģiskā procesa koriģēšanai (Golubeva, 2007, 19).

Novērošana ir mērķtiecīgs izziņas process, kurā, ilgstoši vai arī atkārtoti vērojot, uzzina, secina, uzmana, seko. Novērošanu kā empīrisku lieto, lai iegūtu informāciju, pārbaudītu hipotēzes, teorētisko pētījumu patiesumu. Pēc novērošanas tieši uztvertā informācija tiek apkopota, skaidrota, vispārināta (Lūciņa, 2002, 46).

Pētījuma laikā darba autore izmantoja divas novērotāja pozīcijas: vispirms kā pētnieks liecinieks, pēc tam kā pētnieks vadītājs (Jurgena, 2002).

Kopā ar novērošanu tika veiktas pārrunas ar bērniem, kā arī ar vecākiem. Pārrunās pedagogs noskaidro viņam nepieciešamo, saņemot atbildes no bērna dabiskos sadzīves apstākļos. Šo metodi var izmantot arī kā papildinājumu veiktajam novērojumam (Golubeva, 2007).

Pēc novērošanas, darba autore veica pedagoģisko izmēģinājumdarbību. Pētījumā tika izmantotas sarunas ar bērniem, kā arī praktiskas darbošanās. Sarunas un praktiskas darbošanās notika brīvā atmosfērā, izmantojot rotaļu metodi, kas ļauj vairāk uzzināt un labāk saprast bērna zināšanas, vajadzības, spējas un attieksmes pret veselīgu uztura lietošanu.

Sākumā darba autore vēlējās izmantot vecāku anketēšanas metodi par veselīgas ēšanas paradumiem bērna ģimenēs, jo pārsvarā visu nosaka bērna vecāki. Tieši vecāki dod bērniem zināšanas un priekšstatus par veselīgu dzīvesveidu un par veselīga uztura lietošanas nosacījumiem ikdienā. Sabiedrība ir atbildīga par katra bērna iespējām augt veselīgā un drošā vidē. Lai to nodrošinātu, ir jāiesaistās ikvienam sabiedrības loceklim. Ņemot vērā reālās dzīves pieredzi, kā tiek aizpildītas aptaujas un anketas, darba autore nolēma neizmantot vecāku anketēšanas metodi. Vecāki ļoti bieži (protams, ka ne visi vecāki), aizpilda anketu, lai būtu „skaisti” un „pareizi”, tāpēc darba autors ar vecākiem izmantoja pārrunu metodi.

Pētījumā darba autore izmantoja arī rotaļas. Rotaļu metodei ir priekšrocības, salīdzinot ar citām metodēm. Tā ir neatņemama sastāvdaļa darbā ar bērniem un arī ar pusaudžiem. Rotaļas rada labvēlīgu emocionālo fonu, kas palīdz sekmīgi veidot prasmes un iemaņas. Rotaļas ir dinamiskas, izraisa interesi un aktivitāti. Rotaļu galvenais un primārais mērķis pirmkārt ir dot prieku kopīgās nodarbībās, radīt apstākļus, kas ikvienam bērnam dod iespēju pilnībā vingrināt, nostiprināt un attīstīt savas spējas (Bakisa, Romēns, 1997, 11). Rotaļa ir daudzfunkcionāla. Kā kultūras fenomens tā bērnu attīsta, māca, audzina, socializē, uzjautrina, ārstē, pilnveido (Dzintere, Stangaine, 2007, 19).

Lai bērniem veidojas lielāka izpratne un ieinteresētība par veselīga uztura nepieciešamību, kā arī lai arī pārbaudītu izvirzīto hipotēzi, pedagoģiskajā izmēģinājumdarbībā darba autore būtisku uzmanību pievērta bērna praktiskām nodarbībām, piemēram, darboties ar reāliem pārtikas produktiem, pašiem audzēt svaigus dārzeņus un gatavot veselīgus ēdienus.

## **4.2. Pētāmās mērķauditorijas apraksts**

Pētījums, kas notika periodā no 2017. gada decembri līdz 2018. gada martam, tika veikts Rīgas „X” pirmsskolas izglītības iestādē, vecākajā pirmsskolas vecuma bērnu grupā. Grupā kopā ir 18 bērnu, 10 meitenes un 8 zēni. Visi bērni ir krievu tautības. Gandrīz visi bērni aug pilnās ģimenēs, kurās ir tētis un mamma. Vienu bērnu audzina vecmāmiņa. Lielākajai daļai bērnu ģimenē ir māsa un/vai brālis. Tikai 2 bērniem nav māsas vai brāļa. Vecākajā pirmsskolas vecuma bērnu grupā strādā 2 skolotāji maiņās un viens skolotāja palīgs.

Pētījumā tika iesaistīti gandrīz visi grupas bērni, 17 bērni (10 meitenes un 7 zēni), izņemot vienu zēnu, jo visā pētījuma laikā zēns neapmeklēja bērnudārzu veselības dēļ. Visi pārējie bērni regulāri apmeklēja pirmsskolas izglītības iestādi. Dažreiz, vienu vai divas reizes nedēļā bija tā, ka bērnudārzu neapmeklēja 1-2 bērni.

Pēc pusgada tika pieņemts lēmums atkārtoti veikt šo pašu pētījumu, tikai jau citā pirmsskolas izglītības iestādē. Pētījums tiks veikts periodā no 2018. gada novembri līdz 2019. martam, Rīgas „Y” pirmsskolas izglītības iestādē, vecākajā pirmsskolas vecuma bērnu grupā. Grupā ir 22 bērnu, 17 meitenes un 5 zēni. Visi bērni ir krievu tautības. Daži bērni aug nepilnās ģimenēs, daži bērni dzīvo kopā ar vecmāmiņu un vectēvu. Visiem bērniem ir māsa un/ vai brālis. Vienai meitenei ir 4 brāļi. Šajā grupā arī strādā 2 skolotāji maiņās un viens skolotāja palīgs.

Šajā pētījumā tika iesaistīti 20 bērni (15 meitenes un 5 zēni). Divi bērni nepiedalījās pētījumā, jo ļoti bieži neapmeklēja bērnudārzu veselības un ģimenes problēmu dēļ. Visi pārējie bērni katru dienu apmeklēja bērnudārzu. Ņemot vērā, ka pētījums notika ilgā laikā, tā laikā daži bērni neapmeklēja bērnudārzu slimības dēļ.

Bērnu vecums abos pētījumos bija 5-6 gadi, Rīgas „X” pirmsskolas izglītības iestādē vidējais bērnu vecums bija 5,6 gadi, bet Rīgas „Y” pirmsskolas izglītības iestādē vidējais bērnu vecums bija 5,2 gadi. Pētījumā iesaistīto bērnu vārdi ir mainīti.

Pētījumā laikā tika izdarīti secinājumi par bērniem kopumā.

#### **Rīgas „X” pirmsskolas izglītības iestādes bērnu raksturojums**

**Viktorija** - ļoti patstāvīga, izpalīdzīga meitene. Izsaka savas domas par jebkuru tematu. Daudz ko zina par veselīgu dzīvesveidu, īpaši par veselīgu uzturu, kas ir veselīgs un kas ir neveselīgs. Ļoti labi attīstīta meitene.

**Vladimirs** - ļoti aktīvs bērns, daudz zina par visdažādākajām tēmām. Patīk visiem palīdzēt. Viņam ne ļoti garšo dārzeņi. Garšo gurķi, tomāti, bet salāti, loki, dilles negaršo.

**Romāns** - kluss, mierīgs zēns, labi attīstīts, ir labas sadarbības prasmes, patīk spēlēties kopā ar draugiem. Bērns nesaprot, kas ir veselīgs uzturs. Savā uzturā lieto gandrīz visu.

**Ksenija** - čakla, akurāta, jautra meitene. Patīk dziedāt un dejot. Viņai garšo gan dārzeņi, gan augļi, gan piena produkti. Mazāk garšo graudaugu produkti.

**Andrejs** - ļoti mierīgs bērns, nedaudz noslēgts sevī. Ļoti labi saprot, ka audzētajos dārzeņos ir vitamīni. Visvairāk garšo augļi, īpaši āboli un apelsīni.

**Marks** - aktīvs, vispusīgi attīstīts bērns. Patīk nodarboties ar sportu, ļoti sportisks, fiziski labi attīstīts. Viņam garšo visi produkti, izņemot graudaugu produktus.

**Sergejs** - nepaklausīgs un nemierīgs. Viņam ir ļoti laba radošā domāšana. Viņam negaršo augļi un piena produkti. Vislabāk garšo dārzeņi, kartupeļi un loki.

**Olga** - ļoti jauka, radoša meitene. Viņai piemīt labas pacietības prasmes, jebkuru darbu viņai svarīgi izdarīt līdz galam. Viņa nelieto uzturā dārzeņus, nesaprot, kas ir veselīgs uzturs.

**Alīna** - mierīga, draudzīga meitene, kurai uz katru jautājumu ir atbildes. Viņai ir ļoti svarīgi, lai jebkurš darbs būtu ideāli izpildīts. Viņai nav priekšstats, zināšanu par veselīgu uzturu, nespēj atšķirt veselīgus produktus no neveselīgiem.

**Anastasija** - komunikabla, jautra meitene. Patīk, lai viņai pievērs daudz uzmanības. Var sākt raudāt bez kāda iemesla. Ir koncentrēšanās problēmas. Nelieto savā uzturā piena produktus. Viņai garšo gurķi, dilles, tomāti, vīnogas un bumbieri.

**Alise** - meitenei ir slikti attīstītas runāšanas prasmes, viņa nevar izrunāt daudzus vārdus, ir problēmas izteikt savas domas. Viņai patīk kopā ar mammu gatavot garšīgus ēdienus, viņa to prot darīt.

**Dmitrijs** - ļoti kustīgs, nemierīgs zēns. Viņam grūti nosēdēt uz vietas. Viņam gribas visu laiku spēlēties, kustēties. Zēnam ir labas zināšanas par veselīgu dzīvesveidu, par veselīgiem un neveselīgiem produktiem.

**Kristīne** - ļoti radoša meitene, labi attīstīta intelektuālā domāšana. Viņai ir diezgan labs, jēgpilns priekšstats par veselīgiem un neveselīgiem produktiem. Meitene saprot, kāpēc pašu audzēti dārzeņi ir veselīgi. Ļoti garšo piens, tomāti, redīsi, pētersīļi un zemenes.

**Artjoms** - jautrs, ļoti aktīvs bērns. Ir plašas zināšanas par to, kas ir veselīgs uzturs. Zēns uzturā nelieto daudzus veselīgus produktus. Labprāt lieto tikai piena produktus. Ir uzvedības problēmas.

**Darja** - ļoti draudzīga, komunikabla, jautra meitene. Bērns, kuram uz katru atbildi ir jautājums „kāpēc”. Viņai ļoti patīk izteikt savas domas, viņai ir labas prasmes jēgpilni pamatot savu viedokli. Darja daudz zina par veselīgu uzturu, uzturā lieto gandrīz visu. Dažreiz ir grūti atšķirt, kas tieši ir veselīgs un neveselīgs.

**Elīna** - ļoti klusa, lēna meitene. Visu dara ļoti akurāti, lēni, apdomīgi. Viņai garšo viss. Bet viņai tomēr ir grūti atšķirt veselīgus un neveselīgus produktus.

**Emīlija** - izpalīdzīga, radoša, pacietīga meitene. Emīlijai ļoti patīk, ka viņai pievērs uzmanību un ar viņu daudz runā. Viņai negaršo dārzeņi un graudaugi, bet viņai ļoti garšo piena produkti un augļi, it īpaši vīnogas un āboli. Saprot, ka pašu audzētajos dārzeņos ir vitamīni.

### **Rīgas „Y” pirmsskolas izglītības iestādes bērnu raksturojums**

**Nazarijs** - ļoti kluss, mierīgs zēns. Visu dara ļoti lēni. Zēnam ir sarežģīts raksturs. Viņam vāji attīstīta intelektuālā domāšana. Ir redzams, ka vecāki ar viņu nenodarbojas. Jebkurā nodarbībā ir nepieciešams individuāls darbs ar zēnu. Viņam ir zema izpratne par veselīgu dzīvesveidu, veselīgu uzturu.

**Deniss** - aktīvs, izpalīdzīgs, jautrs bērns. Viņš ir ļoti komunikabls, ļoti labi attīstīta sociāli emocionālā joma. Zēnam ir laba izpratne par veselīgu uzturu. Viņš var daudz pastāstīt par veselīgiem un neveselīgiem produktiem, viņa stāsti ir ļoti interesanti. Uzturā viņš vispār nelieto piena produktus, jo viņam negaršo piens.

**Grigorijs** - ļoti jauks, izpalīdzīgs, jautrs, aktīvs zēns. Viņš ir it kā ārēji mierīgs, taču viņam patīk darīt pāri citiem bērniem, kad neviens to neredz. Ir labas zināšanas par veselīgu uzturu, saprot, kāpēc to nepieciešams ievērot.

**Pavēls** - kluss, mierīgs, mazrunīgs zēns. Viņam ir grūti izteikt savu viedokli. Ļoti bieži nevēlas piedalīties nodarbībās. Viņš nelieto uzturā daudzus ēdienus, jo vairāki produkti viņam negaršo. Nesaprot, kāpēc ir jāēd veselīgi un kāpēc cilvēkam ir nepieciešami vitamīni.

**Aleksejs** - nemierīgs, kustīgs zēns, taču ļoti draudzīgs zēns, sadarbojas ar visiem grupas bērniem. Viņam ir ļoti labi attīstīta fiziskā joma. Zēnam nav zināšanu, izpratnes, ko nozīmē veselīgs uzturs. Uzturā nelieto graudaugu produktus, jo tie negaršo.

**Darja** - meitene ir ideāli attīstīta visās jomās. Radoša, draudzīga, aktīva, jautra, komunikabla meitene. Viņai ir ļoti laba izpratne par veselīgu uzturu un par veselīgu dzīvesveidu. Viņai garšo visi ēdieni. Meitenei ļoti patīk pašai gatavot ēdienus, meitenes māte ir pavāre.

**Alise** - radoša, pietiekami labi attīstīta intelektuālā un sociāli emocionālā jomās. Viņa spēj plaši paskaidrot par veselīgiem un neveselīgiem produktiem. Alisei negaršo augļi, taču viņa saprot, ka augļi ir veselīgi.

**Milāna** - mierīga, draudzīga, radoša meitene. Viņa ļoti labi zīmē. Viņai negaršo graudaugu produkti. Dažreiz viņa var apēst musli ar pienu. Viņai ļoti garšo gurķi un tomāti, kā arī banāni, āboli un zemenes.

**Ksenija** - ļoti jautra, visu laiku priecīga, smaidīga meitene, ļoti atsaucīga, pacietīga. Viņai patīk kārtība. Ksenijai garšo gandrīz viss, izņemot piena produktus, jo viņai nedrīkst būt piena produktus.

**Marija** - pastāvīga, izpalīdzīga meitene. Viņai patīk visu darīt pašai, nepieņem citu palīdzību, bet patīk palīdzēt citiem. No augļiem viņai garšo tikai āboli un banāni. Vismīļākais dārzeņis ir gurķis.

**Kristīne** - meitenei ir nepietiekami labi attīstītas runāšanas prasmes, viņa neizrunā dažus burtus. Grupā viņa ir vismazākā, bet ir ļoti labi attīstīta fiziski. Viņai negaršo graudaugi, viņai nav izpratnes par to, vai audzētos augļos un dārzeņos ir vitamīni.

**Sofija** - ļoti emocionāla meitene ar sarežģītu raksturu. Ja kaut kad nepatīk, tad uzreiz skaļi kliedz. Meitenei patīk, ka viņai pievērš uzmanību. Dzīvo kopā ar vecmāmiņu. Ir laba

izpratne par veselīgu uzturu. Viņai vairāki augļi un dārzeņi negaršo. Bet viņai ļoti patīk gatavot ēdienus, jo viņa to dara mājās kopā ar vecmāmiņu.

**Margarita** - draudzīga, aktīva, radoša, pacietīga meitene. Labi attīstīta intelektuālā joma. Viegli atrod kopīgu valodu ar visiem bērniem un arī ar pieaugušajiem. Meitenei ir plaša izpratne par veselīgu uzturu un tā svarīgumu. Viņai garšo visi ēdieni. Pašai nepatīk gatavot ēdienus, jo nekad to nav darījusi vecāku aizņemtības dēļ.

**Zlata**- dzīvespriecīga, aktīva meitene. Ļoti patīk pieaugušo uzmanība. Sociāli un emocionāli attīstīta. Meitenei patīk izdomāt savas spēlēs un aicināt citus bērnus spēlēties ar viņu. Viņa neēd piena produktus, un viņai negaršo graudaugi.

**Simona** – ir spēcīgs un sarežģīts raksturs. Viņai nepatīk, ka viņu māca, kā vajag uzvesties. Mājās vecāki maz pievērš viņai uzmanību. Zema intelektuālā domāšana. Viņa nezina un nesaprot, ko nozīmē veselīgs uzturs, kāpēc tas ir jāievēro. Nezina arī, kas ir vitamīni.

**Viktorija** - mīļa, draudzīga, jauka meitene. Viņai ļoti patīk spēlēt galda spēles. Pietiekami labi attīstītā domāšana un radošā iztēle. Ir ideāla izpratne par veselīgu dzīvesveidu, un īpaši par veselīgu un neveselīgu uzturu. Viņai garšo visi produkti. Vislabāk garšo āboli, burkāni, bietes un zivis.

**Alīna** - ļoti nepaklausīga meitene, dara, ko grib. Ir izpalīdzīga, viņa labprāt palīdz citiem grupas bērniem. Meitenei nav izpratnes, kas ir veselīgs uzturs. Alīnai negaršo graudaugu produkti. Par vitamīnu svarīgumu neko nav dzirdējusi.

**Anastasija** - pozitīva, atvērta, komunikabla, draudzīga, pacietīga. Meitenei ir plašas zināšanas par veselīgu uzturu. Viņa ēd visu, izņemot graudaugu produktus, jo viņai ir alerģija. Viņai arī ļoti patīk lasīt grāmatas par uzturu, kā arī palīdzēt mammai gatavot ēdienus. Māte ir ārste.

**Anna** - ļoti sportiska, aktīva, priecīga, jautra meitene. Nodarbojas ar sportu, īpaši ar futbolu. Ir laba izpratne, ko nozīmē veselīgs uzturs. Savā uzturā nelieto graudaugus. Dažreiz viņa jauc un nevar skaidri paskaidrot, kāpēc ir svarīgi vitamīni. Visvairāk viņai garšo tomāti un āboli, bet negaršo banāni.

**Karīna** - aktīva, pacietīga, sportiska meitene. Ir nelielas uzvedības problēmas. Viņai patīk vairāk spēlēties ar zēniem, nevis ar meitenēm. Ir plašas zināšanas par veselīgu uzturu, tā svarīgumu. Ļoti bieži neēd piena produktus, jo tie viņai negaršo.

### 4.3. Pētījuma norises apraksts

Pirmsskolas vecums, īpaši vecākais pirmsskolas vecums, ir ļoti svarīgs periods bērna dzīvē, jo bērnam veidojas priekšstati, paplašinās redzesloks un viss ilgstoši paliek atmiņā. Darba autore uzskata, ka šajā periodā nepieciešams pievērst lielāku uzmanību bērna uzturam un ēšanas paradumiem. Jau pirmsskolas vecumā bērniem veidojas viedoklis, ko nozīmē veselīgs uzturs. Par to liela atbildība jāuzņemas pašiem vecākiem, īpaši vecmāmiņām/vectētiņiem, jo ģimene ir vieta, kur veidojas bērna ēšanas paradumi un uzskati par to, ko nozīmē veselīgs un neveselīgs uzturs. Pilnvērtīgs un sabalansēts uzturs ir viens no būtiskākajiem stipras veselības un lieliskas pašsajūtas priekšnoteikumiem. Tomēr īpaši svarīgs tas ir dzīves periodā, kad organisms strauji aug un attīstās. Īpaši pirmsskolas vecumā bērna uzturam jābūt pilnvērtīgam, lai nodrošinātu optimālu garīgo un fizisko attīstību. Lai uzņemtu nepieciešamo enerģiju un uzturvielas, bērnam ir jāēd regulāri, 4 - 5 reizes dienā, uzņemot gan oglekļahidrātus, gan olbaltumvielas, gan taukus, kā arī vitamīnus un minerālvielas (Veselības ministrija). Latvijas Diētas Ārstu asociācijas priekšsēdētājs Dr. Andis Brēmanis raksta: „Tas, kādi ēšanas paradumi bērniem izveidojas ģimenē, neizbēgami, iet līdzī tālākajā dzīvē. Svarīgi, lai vecāki saviem bērniem piedāvātu daudzveidīgu produktu un ēdienu klāstu, tādējādi, bērns būs iepazinis dažādas garšas un tālākajā dzīvē būs ar mieru ēst praktiski visu, nepieprasot tikai kādas atsevišķas, konkrētas lietas.” (Brēmanis, 2012).

Pieredze un bērnu novērošana liecina, ka katram bērnam ir savs uzskats, kas ir veselīgs uzturs vai veselīgi produkti un kas nav. Ļoti bieži var novērot situāciju, ka bērni izvēlas savā uzturā tikai tādus produktus, kas viņiem garšo, vai to, kas izskatās skaisti un krāsaini, un domā, ka tieši tie ir veselīgi produkti. Bērni nesaprot, ka produktu veselīgumu nosaka ne jau izskats – arī ārēji neizskatīgs produkts var būt garšīgs.

1. pētījuma posms notika no 2017. gada decembra līdz 2018. gada martam, tas notika Rīgas „X” pirmsskolas izglītības iestādē. Pētījumā tika iesaistīti 17 vecākā pirmsskolas vecuma bērni, tai skaitā 10 meitenes un 7 zēni.

2. pētījuma posms notika no 2018. gada novembra līdz 2019. gada martam Rīgas „Y” pirmsskolas izglītības iestādē. Pētījumā tika iesaistīti 20 vecākā pirmsskolas vecuma bērni, no tiem 15 meitenes un 5 zēni.

Pirms bērnu novērošanas darba autore kopā ar grupas audzinātāju organizēja vecāku sapulci, lai pastāstītu un informētu, ka bērnudārzā tiks veikts pētījums par bērnu izpratni par veselīgu uzturu un ar bērniem tiks organizētas dažādas praktiskas nodarbības, kā arī ēdienu gatavošana. Visi vecāki piekrita pētījumam.

Lai pārbaudītu izvirzīto hipotēzi, tika izstrādāti kritēriji, noteikti to izpētes līmeņi un rādītāji bērnu darbībā: (sk. 1. tabulu)

1. Bērns prot paskaidrot, kas ir veselīgs uzturs.
  2. Bērns savā uzturā lieto svaigus dārzeņus.
  3. Bērns labprāt ēd augļus katru dienu.
  4. Bērns uzturā lieto graudaugu produktus.
  5. Bērns labprāt ēd piena produktus.
  6. Bērns prot atšķirt veselīgu un neveselīgu ēdienu un paskaidrot tā ietekmi uz savu veselību.
  7. Bērns zina un saprot, ka audzētajos dārzeņos un augļos ir vitamīni.
  8. Gatavo veselīgus ēdienus.
- Rādītāja līmeņi: jā, nē, dažreiz.

**1. tabula. Kritēriji bērnu izpratnes par veselīgu dzīvesveidu novērtēšanai un līmeņa pazīmes**

Kritēriji	Līmenis	Rādītāji bērnu darbībā
1. Bērns prot paskaidrot, kas ir veselīgs uzturs.	Jā	Zina un spēj skaidri, jēgpilni pastāstīt par veselīgu uzturu, ko nozīmē veselīgs uzturs.
	Dažreiz	Ir priekšstats par veselīgu uzturu, bet nespēj skaidri pastāstīt par to, ko nozīmē veselīgs uzturs.
	Nē	Nezina un nesaprot, kas ir veselīgs uzturs un ko tas nozīmē.
2. Uzturā lieto svaigus dārzeņus.	Jā	Labprāt uzturā lieto dažādus svaigus dārzeņus, tie bērnam garšo. Var ēst kaut katru dienu.
	Dažreiz	Var ēst dārzeņus, bet ne visus un ne ar prieku.
	Nē	Nelieto savā uzturā svaigus dārzeņus. Dārzeņi negaršo vispār.
3. Labprāt ēd augļus katru dienu.	Jā	Ar prieku ēd augļus, to var darīt kaut katru dienu.
	Dažreiz	Nelabprāt lieto augļus. Katru dienu nevēlas ēst augļus.
	Nē	Negaršo augļi. Uzturā negrib lietot augļus.
4. Uzturā lieto graudaugu produktus.	Jā	Graudaugu produkti ļoti garšo. Nav nekādas problēmas lietot uzturā graudaugus.
	Dažreiz	Dažreiz var apēst graudaugu produktus, bet bez kāda prieka un sajūsmas.

	Nē	Savā uzturā nelieto graudaugu produktus, tie nav garšīgi.
5. Labprāt ēd piena produktus.	Jā	Labprāt lieto savā uzturā piena produktus. Garšo daudzveidīgi piena produkti.
	Dažreiz	Var kādreiz apēst kādu piena produktu. Piena produkti garšo, bet ne ļoti.
	Nē	Vispār negaršo piena produkti.
6. Bērns prot atšķirt veselīgu un neveselīgu ēdienu un paskaidrot tā ietekmi uz savu veselību.	Jā	Prot ļoti labi atšķirt veselīgu un neveselīgu ēdienu. Zina, kuri produkti ir veselīgi, kuri nē. Spēj pastāstīt par ēdienu ietekmi un nozīmi uz veselību.
	Dažreiz	Saprot, kas ir veselīgs un neveselīgs uzturs. Var nosaukt dažus produktus, kas ir veselīgi un kas ir neveselīgi.
	Nē	Nesaprot, ko nozīmē veselīgs un neveselīgs uzturs, nespēj to atšķirt.
7. Zina, un saprot, ka audzētajos dārzeņos un augļos ir vitamīni.	Jā	Zina, ka audzētie dārzeņi un augļi satur vitamīnus. Saprot, ko nozīmē vitamīni un kādu vietu tie ieņem mūsu dzīvē.
	Dažreiz	Saprot, ir dzirdēts, ka audzētos augļos un dārzeņos ir vitamīni, bet nesaprot to nozīmi.
	Nē	Nezina un nesaprot, ka dārzeņos un augļos ir vitamīni.
8. Gatavo veselīgus ēdienus.	Jā	Zina un prot paskaidrot, kāpēc pašu gatavotais ēdiens ir veselīgāks. Spēj gatavot veselīgu ēdienu.
	Dažreiz	Dzirdējis par to, bet pašam nav skaidri saprotams, kāpēc pašu gatavotais ēdiens ir veselīgāks. Bet spēj gatavot ēdienu.
	Nē	Neizprot, kā pašu gatavotais ēdiens var būt veselīgāks nekā nopirktais.

Pētījuma laikā novērojumi tika fiksēti tabulā. Pētījuma autore šajā laikā daudz neiesaistījās mācību procesā, bet tikai vēroja, palīdzot audzinātājam tikai nepieciešamības situācijās.

2. tabula. Bērnu izpratne par veselīga uztura nozīmi pētījuma sākumā

Bērna vārds	Kritēriji								
	Bērns prot paskaidrot, kas ir veselīgs uzturs	Uzturā lieto svaigus dārzeņus	Labprāt ēd augļus katru dienu	Uzturā lieto graudaugus produktus	Labprāt ēd piena produktus	Bērns prot atšķirt veselīgu un neveselīgu ēdienu, un paskaidrot tā ietekmi uz savu veselību	Zina, un saprot, ka audzētajos dārzeņos un augļos ir vitamīni	Gatavo veselīgu ēdienu	
RIGAS "X" PII	Viktorija	Jā	Jā	Jā	Nē	Jā	Jā	Dažreiz	Jā
	Vladimirs	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz
	Romāns	Nē	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Nē	Dažreiz	Nē
	Ksenija	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā
	Andrejs	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Dažreiz
	Marks	Jā	Jā	Jā	Nē	Jā	Jā	Jā	Dažreiz
	Sergejs	Dažreiz	Jā	Nē	Jā	Nē	Jā	Nē	Nē
	Olga	Dažreiz	Nē	Jā	Jā	Dažreiz	Dažreiz	Jā	Jā
	Alina	Dažreiz	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Nē
	Anastasija	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Nē	Dažreiz	Dažreiz	Jā
	Alise	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā
	Dmitrijs	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā
	Kristīne	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
	Artjoms	Jā	Dažreiz	Dažreiz	Nē	Nē	Jā	Dažreiz	Jā
	Darja	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Jā
	Elīna	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Jā
Emīlija	Jā	Nē	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	
RIGAS "Y" PII	Nazarijs	Nē	Jā	Nē	Dažreiz	Jā	Dažreiz	Jā	Nē
	Deniss	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Nē	Jā	Jā	Jā
	Grigorijs	Jā	Jā	Jā	Nē	Jā	Dažreiz	Jā	Jā
	Pavēls	Jā	Nē	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Nē	Nē
	Aleksejs	Nē	Jā	Jā	Nē	Jā	Jā	Jā	Dažreiz
	Darja	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
	Alise	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz
	Milāna	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Dažreiz	Jā
	Ksenija	Jā	Jā	Jā	Jā	Nē	Jā	Jā	Jā
	Marija	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz
	Kristīne	Dažreiz	Jā	Jā	Nē	Jā	Jā	Nē	Nē
	Sofija	Jā	Dažreiz	Dažreiz	Nē	Jā	Jā	Jā	Jā
	Margarita	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz
	Zlata	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Nē	Jā	Jā	Dažreiz
	Simona	Nē	Jā	Nē	Nē	Jā	Jā	Dažreiz	Dažreiz
	Viktorija	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā

Alīna	Nē	Jā	Jā	Nē	Jā	Jā	Dažreiz	Dažreiz
Anastasija	Jā	Jā	Jā	Nē	Jā	Jā	Jā	Jā
Anna	Jā	Jā	Jā	Nē	Jā	Jā	Dažreiz	Jā
Karīna	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Jā

Pētījuma sākumā svarīgs uzdevums bija noskaidrot, kāds ir bērnu priekšstats, t. i., kādas zināšanas bērniem ir par veselīgu dzīvesveidu, par veselīgu uzturu, kā arī novērot un noskaidrot, kādus produktus bērns lieto un nelieto sava uzturā. Lai varētu izdarīt secinājumus par izvirzītajiem kritērijiem, darba autore izmantoja novērošanas metodi un arī pārrunas ar bērniem, ar grupas audzinātāju, auklīti, kā arī sarunā tika iesaistīti vecāki (ko bērni ēd mājās).

Apkopojot iegūtos datus par bērnu izpratni par veselīga uztura nozīmi pētījuma sākumā (sk. 2. tabulu), darba autore apzīmēja novērošanas rezultātus pētījuma sākumā ar 3 atšķirīgām krāsām, lai būtu skaidri redzams, kuram bērnam ir liela, pietiekama izpratne par veselīgu uzturu, kuram nav nopietnu problēmu, kuram bērnam ir problēmas, kurām problēmām ir jāpievērš lielāka uzmanība, veidojot izpratni par veselīgu uzturu un ēšanas paradumiem. Dzeltenā krāsa nozīmē, ka bērnam ir plaša izpratne par veselīgu uzturu, ir saprotami ēšanas paradumi, gandrīz visos kritērijos ir norādīts augsts radītāja līmenis “jā”. Ar zaļo krāsu apzīmēti tie bērni, kam ir pietiekama izpratne par veselīgu uzturu, bet tomēr ir nelielas problēmas, ko vajag nostiprināt, koriģēt, un tāpēc kritērijos ir dažādi radītāja līmeņi, bet tomēr radītājs „jā” ir vairāk. Sarkanā krāsa nozīmē, kuram bērnam ir jāpievērš lielāka uzmanība, jo bērnam ir zema izpratne par veselīgu uzturu un ir problēmas, kas jārisina, tāpēc arī kritērijos vairāk var redzēt tādu radītāja līmeņus kā „nē” un „dažreiz”.

Analizējot iegūtos datus, novērojot bērnus, vēl neiesaistoties praktiskās nodarbībās ar bērniem, bija iespēja secināt, ka bērniem, vecākajā pirmsskolas vecumā ir diezgan labas, jēgpilnas zināšanas, ir izpratne par to, kas ir veselīgs uzturs. Dažiem bērniem bija grūtības paskaidrot, kas ir veselīgs uzturs, viņi stāstīja par kaut ko līdzīgu veselīgam uzturam, arī konfektes bērni uzskatīja par veselīgu uzturu. Bērni izteica ļoti interesantas domas, aprakstīja situācijas, viedokļus. Piemēram, **Ksenija** teica: „Vecmāmiņa man visu laiku saka, ka man vajag ēst daudz gurķus, jo tas ir veselīgi un es būšu vesela”.

Salīdzinot iegūtos datus „X” un „Y” pirmsskolas izglītības iestādēs, var secināt, ka „Y” pirmsskolas izglītības iestādē bērniem ir labāka, plašāka izpratne par veselīgu dzīvesveidu, par veselīgu uzturu. To var redzēt tabulā (sk. 2 tabulu). Tabulā ir redzams, ka rezultāti divos pētījumos ir atšķirīgi, „Y” pirmsskolas izglītības iestādē bērniem ir vairāk tādu radītāja līmeņu kā „jā” un „dažreiz”. Pārrunājot iegūtos rezultātus ar audzinātājiem, darba autore nonāca pie secinājuma, ka „Y” pirmsskolas izglītības iestādē vairāk pievērš uzmanību

veselībai, praktiskām nodarbībām, šīs vecākās pirmsskolas vecuma grupas audzinātāji ir vairāk ieinteresēti pastāstīt un parādīt bērniem vairāk informācijas par veselīgu dzīvesveidu.

Kritērijus, kas attiecas uz to, ko bērni lieto sava uzturā, bija grūtāk novērot un noskaidrot. Lai uzzinātu, ko bērni ēd un ko neēd, darba autorei vajadzēja ne tikai novērot bērnus, bet arī runāt ar viņiem, runāt ar grupas auklīti un audzinātāju. Notika nelielas pārrunas arī ar vecākiem, bet vecāki vienmēr bija steidzīgi. Tabulā var redzēt, ko bērni lieto savā uzturā, kas viņiem garšo un kas nē, kas garšo mazliet (var apēst, bet ne ar prieku). Analizējot pirmā pētījuma rezultātus, kas norisinājās „X” pirmsskolas izglītības iestādē, var redzēt, ka vismazāk problēmu bērniem ir ar piena produktu lietošanu, bērniem garšo piena produkti, it īpaši biezpiena sieriņi un piens. Interesanti bija tas, ka vienam bērnam ļoti garšo pannaņas.

Analizējot „Y” pirmsskolas izglītības iestādē iegūto rezultātu tos pašus kritērijus, var secināt, ka vislielākās problēmas ir ar graudaugu lietošanu, daudziem bērniem vispār negaršo graudaugi. Bet vismazāk problēmu ir ar dārzeņu lietošanu. Bērni ēd dārzeņus ar prieku un dažādos veidos. Salīdzinot ar „X” pirmsskolas izglītības iestādi, „Y” bērnudārzā problēmu ar dārzeņu lietošanu ir vairāk nekā „Y” pirmsskolas izglītības iestādē.

Analizējot bērna prasmes pētījuma sākumā, atšķirt veselīgus un neveselīgus produktus un prasmes paskaidrot to veselīgumu, var teikt, ka rezultāti ir pietiekami labi abos pētījumos. Liela daļa bērnu var bez problēmām un kļūdām atšķirt veselīgus un neveselīgus produktus, bet dažiem bērniem tas sagādāja grūtības, ļoti bieži bērni jauca veselīgus un neveselīgus produktus. „X” pirmsskolas izglītības iestādē **Andrejam, Olgai, Anastasijai, Darjai un Elīnai** ir atzīmēts kritērijs “dažreiz”, jo bērni nedroši varēja paskaidrot produktu veselīgumu un neveselīgumu. Neskatoties uz to, ka abos bērnudārzos pētījuma rezultāti ir labi, tomēr „Y” pirmsskolas izglītības iestādē bērni spēj labāk atšķirt veselīgus un neveselīgus produktus, tikai **Nazarijam un Grigorijam** ir rādītāja līmenis „dažreiz”, bet visiem pārējiem bērniem ir „jā” (spēj).

Interesanti bija novērot, ka bērni ar prieku skaidroja, stāstīja, ka audzētajos dārzeņos ir vitamīni. To ietekmēja arī iepriekšējais darbs, jo bērni jau ar audzinātāju runāja par vitamīniem dārzeņos un augļos, tāpēc šis jautājums nebija svešs bērniem. Tika novērots, ka abās pirmsskolas izglītības iestādēs ir bērni, kuri nesaprot, kāpēc dārzeņos un augļos ir vitamīni. **Kristīne** teica: „Mamma man visu laiku stāsta, ka man vajag ēst lokus, jo tur ir daudz vitamīnu, bet es nesaprotu, kāpēc man jāēd loki, jo es neredzu tur vitamīnus”. Tas patiešām ir svarīgs un interesants jautājums, par kuru arī pieaugušajiem vajag aizdomāties. Runājot par vitamīniem, tas bija visgrūtākais jautājums, jo tiešām ir ļoti grūti stāstīt bērniem par to, ko viņi nespēj ieraudzīt. Šeit var tikai ticēt.

Visvairāk darba autoru pārsteidza tas, ka daudz bērnu (to var redzēt 2. tabulā) zina un saprot, ka pašu gatavoti ēdieni ir veselīgāki nekā tie, kas nopirkti veikalā. Daži bērni, piemēram, **Darja, Viktorija un Dmitrijs** arī pastāstīja, ka viņiem ļoti patīk palīdzēt mammai un vecmāmiņai gatavot ēdienus, it īpaši daudzi stāsti bija saistīti ar pīrādziņu un kūku gatavošanu.

Analizējot kritēriju „veselīgu ēdienu gatavošana”, gan „X”, gan „Y” pirmsskolas izglītības iestādē ir redzams, ka bērni neprot un nezina, kā gatavot vienkāršus ēdienus. Pēc autora domām var secināt, ka vecāki maz nodarbojas ar saviem bērniem, maz laika pavada kopā ar viņiem, nestāsta un nerāda, kā gatavot ēdienus. Protams, daudzi bērni prot gatavot ēdienus, tas iepriecina. Interesanti, ka tie bērni, kas prot un zina, kā gatavot ēdienus, daudz laika pavada kopā ar vecmāmiņu.

Novērojot bērnus, pārrunājot ar bērniem un analizējot iegūtos datus tabulā, darba autore var secināt, ka bērniem „X” un „Y” pirmsskolas izglītības iestādē ir pietiekami labas, plašas zināšanas un izpratne par veselīgu uzturu, par produktu veselīgumu un ietekmi uz cilvēka veselību. Turpinot pētījumu, darba autora svarīgākais uzdevums ir izdarīt visu iespējamo, lai bērniem veidotos ne tikai izpratne, bet arī interese par veselīgu dzīvesveidu un veselīgu uzturu. Vēlams, lai bērniem, kam pētījuma sākumā ir iezīmēts līmenis „nē” vai „dažreiz”, mainītos uz rādītāja līmeni – „jā”.

Lai pārbaudītu izstrādātos kritērijus, pārbaudītu darba sākumā izvirzīto hipotēzi, galvenais uzdevums bija izstrādāt rotaļnodarbības, spēles, idejas nodarbībām, lai pilnveidotu bērnu izpratni par veselīgu uzturu, par ēšanas paradumiem, un veicinātu bērna interesi un gandarījumu lietot savā uzturā dažādus produktus - gan dārzeņus, gan augļus, gan graudaugus, gan piena produktus. Plānojot pedagoģisko izmēģinājumdarbību kopā ar bērniem, tika izstrādāti dažādi uzdevumi, rotaļnodarbības vecāka pirmsskolas vecuma bērniem.

### **Bērniem piedāvātie uzdevumi izmēģinājumdarbības laikā.**

#### **1. Spēle- Uztura piramīdas veidošana, izmantojot alfabētu.**

Svarīgi, lai nevis audzinātāja stāsta un rāda bērniem uztura piramīdu, bet gan paši bērni nonāktu pie secinājumiem un izveidotu savu uztura piramīdu. Pirms veikt šo uzdevumu, pedagogs parādīja un pastāstīja bērniem par uztura piramīdu, kas tur dzīvo, no kā sastāv uztura piramīda, ko nozīmē uztura piramīdas katrs līmenis, par to, ka katrs produkts, produktu grupa dzīvo savā mājas stāvā. Pedagogs ne tikai stāsta un rāda, bet arī rosina bērnus izteikt savas domas. (sk. 1. pielikumu).

Pedagogs piedāvā bērniem izveidot savu uztura piramīdu un palīdzēt produktiem nokļūt sava mājas, savā stāvā, līmenī. Uzdevumam nepieciešams: papīrs, zīmuļi. Uzdevumu

var izpildīt arī atrodies ārpus telpām (darba autors gadalaika apstākļu dēļ pildīja uzdevumu telpā). Uzdevums ļoti labi der tieši vecākā pirmsskolas vecuma bērniem. Šo uzdevumu var labi integrēt ar vairākiem mācību priekšmetiem, piemēram, latviešu valodu, jo šādā saistošā veidā var apgūt arī burtus, var integrēt arī vizuālās mākslas nodarbībā. Iepriekš jāpagatavo: produktu grupu nosaukumi (saldumi, gaļa un zivis, piena produkti, dārzeņi, augļi, graudaugi), atsevišķas darba lapas, uz kurām ir uzrakstīts pa vienam alfabēta burtam. Spēle sākas ar to, ka bērni izvelk vienu burtu un uzzīmē uz lapas sev zināmu kādu ēdamu lietu, kas sākas ar attiecīgo burtu. Rezultātā tiek veidota uztura piramīda. Bērni paši izdomā, pie kuras produktu grupas pieder viņu uzzīmētais pārtikas produkts. (Grigorjeva, R.- autora izstrādāts uzdevums).

**2. Zaļo kokteiļu gatavošana.** Ir zināms, ka bērniem ne visai garšo dārzeņi un dažiem arī augļi. Novērojumi pētījuma sākumā arī liecināja par to, tāpēc šī rotaļas uzdevuma mērķis ir parādīt bērniem iespējas, kā pašiem pagatavot dažādus veselīgus kokteiļus un ka dārzeņi un augļi arī var būt garšīgi. Nepieciešams: ūdens, blenderis, nazis, paliktņi produktu sagriešanai, glāzītes (degustācijai), kā arī dažādi produkti atkarībā no gadalaika piedāvājuma. Piemēram, der: salāti, dilles, ingvers, sīpoli, vīnogu lapas, gurķi, kabači, avokado, banāni, mellenes, u.c. produkti. Pedagoģs aicina bērnus izgatavot savu zaļo kokteili no dažādiem produktiem, dārzeņiem un augļiem. Vispirms apspriežam darba drošības noteikumus un kā gatavot kokteili. Bērni darbojas paši, paši izdomā sava kokteiļa recepti, ko kādiem dārzeņiem, augļiem gatavot kokteili. (<http://www.happywhispers.lv>, 2014).

**3. Veselīgi un neveselīgi produkti. Kolāžu veidošana.** Viens no pētījuma kritērijiem ir prasme atšķirt veselīgus un neveselīgus produktus. Lai pilnveidotu šīs prasmes un spējas, audzinātāja (darba autore) aicina bērnus izveidot savu kolāžu ar veselīgiem un neveselīgiem produktiem un paskaidrot to ietekmi uz cilvēka veselību.

Nepieciešamie materiāli: avīzes, žurnāli no veikala, šķēres, līme, somu trafareti. Pedagoģs piedāvā bērniem apskatīt veikala žurnālus, avīzes, kādi produkti tiek pārdoti mūsu veikalos. Tad bērniem tiek izdota balta tukša lapa. Bērniem jāizveido sava soma no krāsaina kartona, jāsadala izveidotā „soma” divās daļās, vienā daļā ir veselīgi produkti, bet otrā daļā - neveselīgi produkti. Bērniem jāatrod žurnālos, avīzēs veselīgi un neveselīgi produkti, pārtika, jāizgriež tie, jāpielīmē attiecīgajā somas pusē (sk. 3. pielikumu). Darba laikā arī tiek pārrunāts ar bērniem, kāpēc, kuri produkti ir veselīgi, bet kuri nav veselīgi un kuri tie ir. (Grigorjeva, R.-autora izstrādāts uzdevums).

**4. Stādīšanas diena. Dažādu dārzeņu stādīšana un audzēšana.** Lai sekmētu bērniem izpratni un interesi par paši audzētajiem dārzeņiem un augļiem, ka tajos ir vitamīni, darba autore pētījuma laikā piedāvāja bērniem kopā stādīt grupiņā dažādus dārzeņus. Katrs

bērns izvēlas no piedāvātajiem dārzeņiem, kurus viņš grib stādīt, audzēt. Ņemot vērā, ka pētījuma laiks nebija piemērots dārzeņu stādīšanai, tomēr sīpoli un burkāni tika iestādīti marta sākumā. Kopā ar bērniem vispirms pārrunā, kā rodas, kā aug dārzeņi un augļi, kas ir nepieciešams, lai stādītu dārzeņus, tad grupiņā visi kopā stāda dārzeņus. Katrs bērns stāda savu dārzeņi (katrs atsevišķā glāzītē). Katrai glāzītei, savam iestādītajam dārzeņim, katrs bērns izveido arī etiķeti (kartīti ar dārzeņa nosaukumu un zīmējumu). (Grigorjeva, R.- autora izstrādāts uzdevums).

**5. Piena produkti ir svarīgi un veselīgi. Pasaka par pienu.** Darba autore nolēma izmantot pasaku, daiļliteratūru, lai parādītu bērniem, ka piens, piena produkti ir garšīgi, svarīgi un veselīgi. Lai rosinātu bērnus lietot savā uzturā vairāk piena produktu, kopā ar bērniem tiek lasīta A. Nagornija literāra pasaka krievu valodā „Pasaka par labo Feju un izlieto pienu” („Сказка о доброй Фее и разлитом молоке”). (sk. 4. pielikumu). Pēc iepazīšanās ar pasaku, pārrunā pasaku, sadala lomas, izspēlē to. Nodarbības procesā noskaidro, kā rodas piens. Nonāk pie secinājuma, ka īstais piens ir no govīm. Darba autore aicina bērnus izveidot savu govī, izmantojot plastilīnu. Izveidojas govju izstāde, kas dod pienu. (Нагорный А., Grigorjeva, R.- autora izstrādāts uzdevums).

**6. Salātu gatavošana.** Mērķis - rosināt bērnus lietot savā uzturā vairāk dārzeņu, salātu un parādīt, ka dārzeņi un salāti arī ir garšīgi. Galvenais dienas uzdevums - salātu gatavošana. Darba autora uzdevums parādīt bērniem, ka gatavot pašiem ēdienus ir interesanti un aizraujoši, kā arī veicināt izpratni, ka pašu gatavoti ēdieni ir veselīgi. Bērni tiek sadalīti grupās, katra grupa gatavo savus salātus. Pirms darba tiek pārrunāts, no kādiem produktiem var pagatavot salātus, kas ir nepieciešams salātu gatavošanai, tiek pārrunāti arī darba drošības jautājumi. Grupiņas auklīte arī palīdz. Pēc tam bērni degustē pagatavotos salātus. (Grigorjeva, R.- autora izstrādāts uzdevums).

**7. Vitamīnu diena.** Bērnudārzā tika organizēta vitamīnu diena. Pasākums, kas veltīts vitamīniem, bija organizēts aktu zālē. Bērni piedalījās dažādās aktivitātēs, spēlēs, rotaļās, kas bija saistītas ar vitamīniem, ar produktiem, kuros atrodas vitamīni. Katram bērnam bija savas krāsas kreklis. Pasākuma laikā tika pārrunāts, izspēlēts vitamīnu nozīmīgums cilvēka dzīvē. Pasākuma beigās katram bērnam tiek dotas paciņas ar burkāniem, jo pasākuma laikā bija runa, ka burkānos ir visvairāk vitamīnu, ka burkāni ir ļoti veselīgi. (Grigorjeva, R.- autora izstrādāts uzdevums, vienošanās ar bērnudārza audzinātājam).

**8. Garšīgu un veselīgu sulu spiešana.** Pēc darba autora domām, lai veicinātu bērnu interesi un izpratni par veselīgu uzturu, nepieciešams piedāvāt bērniem vairāk praktisku nodarbību, lai bērni darbotos ar savām rokām. Pētījuma laikā, izmēģinājumdarbībā, ar

bērniem tika mēģināts gatavot, spiest sulu no augļiem. Mērķis - parādīt, ka augļus var ēst, lietot sava uzturā ne tikai svaigā veidā, bet dažādos veidos. Bērni gatavo sulu no dažādiem augļiem. Lai realizētu šo uzdevumu, palīdz vecāki. Katram bērnam tiek dots uzdevums atnest no mājām kādus augļus. (Darba autore arī atnesa papildu augļus, ja kāds bērns aizmirstu atnest). Nodarbības laikā, darba autors sagatavo degustāciju. Katrs bērns ar aizvērtām acīm nogaršo kādu vienu augli un uzmin šo augli. Pēc tam katrs bērns ar aizvērtām acīm pieiet pie galda un izvēlas sev 4 augļus. Tad bērniem tiek dots uzdevums, no izvēlētajiem augļiem izspiest augļu sulu. Bērni nogaršo sulas, dalās ar citiem bērniem (<http://epadomi.lv>, 15.07.2018)

**9. Kas ir graudaugu pārslas? Graudaugu pētīšana.** Katram bērnam, bērna vecākiem bija mājas uzdevums, atnest uz bērnudārzu kādus graudaugus. Šīs dienas laikā lielāka uzmanība tiek pievērsta graudaugiem un to nozīmei un veselībai. Nodarbības laikā darba autore pēc pārrunām ar bērniem piedāvā bērniem sadalīt, atšķirt dažādus graudaugus un izpētīt graudaugus ar palielināmo stiklu (lupu). Bērni skatās, kā izskatās graudaugi tuvumā, vai ir atšķirības. Pēc darba ar lupu, bērni tiek aicināti uzzīmēt, ilustrēt graudaugus, kā tie izskatās tuvumā, zīmē, ko var izdarīt ar šo graudaugu. (Grigorjeva, R.- autora izstrādāts uzdevums).

**10. Vienu dienu kopā ar graudaugiem.** Sarunājoties ar bērnudārza pedagogiem un administrāciju, uz bērnudārzu bija aizaicināts speciālists no SIA „Rīgas dzirnavnieka”. Speciālists atbrauca pie bērniem ciemos, stāstīja un rādīja visu par graudaugiem, par to, kā rodas milti, kvieši, rīsi utt. Kopā ar bērniem spēlēja dažas spēles, aktivitātes saistībā ar graudaugiem. Specialisti ar bērniem gatavoja putru, un bērni vēroja, kā gatavot veselīgas putras. Pēc tam notika degustēšana. (Grigorjeva, R.- autora izstrādāts uzdevums).

**11. Pašizdomāta un pašdarināta galda spēle “Veselīga uztura spēle”.**

Visa pētījuma laikā, grupiņā bija novietota pašizdomāta un pašdarināta galda spēle. Dienā, kad runa bija par veselīgiem un neveselīgiem produktiem, darba autore iepazīstināja bērnus ar šo spēli. Bērni tiek aicināti spēlēt šo spēli arī brīvā laikā. *Veselīga uztura spēles noteikumi:* spēles veidā tiek izskaidrots, kas ir pareiza, veselīga un nepareiza, neveselīga pārtika, pareizs un nepareizs uzturs. Spēlei nepieciešami metāmie un ejamie kauliņi. Spēli sāk tas spēlētājs, kuram kauliņu summa ir lielāka. Uzvarētājs ir tas, kurš pirmais nonāk uz pēdējā lauciņa, sasniedz finišu (sk. 2. pielikumu). (Grigorjeva, R.- autora izstrādāts uzdevums).

Tā kā pētījums tika veikts no decembra līdz martam, tad saprotamu iemeslu dēļ darba autoram neizdevās veikt nodarbības, kas saistītas ar veselīgu uzturu ārā, pastaigas laikā. Lai arī pastaigas laikā kaut kādā veidā turpinātu tematu par veselīgu dzīvesveidu, darba autore

pastaiģās piedāvā bērniem dažādas fiziskas aktivitātes, jo sports, fiziskas aktivitātes arī ir veselīga dzīvesveida pamats.

Pēc plānotājām rotaļnodarbībām, dārzeņu audzēšanas, aktivitātēm gan grupiņā, gan pastaigā novērojumi un rezultātu apkopošana bija izdarīta atkārtoti, lai noskaidrotu, vai ir notikušas kādas izmaiņas bērna izpratnē par veselīgu uzturu un ēšanas paradumiem pēc piedāvātajām nodarbībām. Iegūtie pētījuma rezultāti apkopoti tabulā (sk. 3. tabulu).

**3. tabula. Bērnu izpratne par veselīga uztura nozīmi pētījuma beigās**

Bērna vārds	Kritēriji							
	Bērns prot paskaidrot, kas ir veselīgs uzturs	Uzturā lieto svaigus dārzeņus	Labprāt ēd augļus katru dienu	Uzturā lieto graudaugu produktus	Labprāt ēd piena produktus	Bērns prot atšķirt veselīgu un neveselīgu ēdienus, un paskaidrot to ietekmi uz savu veselību	Zina, un saprot, ka audzētajos dārzeņos un augļos ir vitamīni	Gatavo veselīgus ēdienus
Viktorija	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā
Vladimirs	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Romāns	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Dažreiz
Ksenija	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Andrejs	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz
Marks	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā
Sergejs	Jā	Jā	Jā	Jā	Nē	Jā	Jā	Dažreiz
Olga	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Alina	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā
Anastasija	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Jā
Alise	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Dmitrijs	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Kristīne	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Artjoms	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Dažreiz	Jā
Darja	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Elīna	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Emīlija	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Nazarijs	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā
Deniss	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
Grigorijs	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā
Pāvels	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Dažreiz
Aleksejs	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz
Darja	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā

<b>RĪGAS “Y” PII</b>	Alise	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
	Milāna	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
	Ksenija	Jā	Jā	Jā	Jā	Nē	Jā	Jā	Jā
	Marija	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
	Kristīne	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz
	Sofija	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā
	Margarita	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
	Zlata	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
	Simona	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā
	Viktorija	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
	Alīna	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā	Jā	Jā	Jā
	Anastasija	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
	Anna	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Dažreiz	Jā
	Karīna	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā

\*Sergejs neēda vispār piena produktus, jo viņam ir alerģija. („X” PII)

\* Ksenija neēda vispār piena produktus, jo viņa nedrīkst ēst piena produktus (slimība). („Y” PII)

Tabulā dati tiek apzīmēti ar dzeltenu krāsu (visi radītāja līmeņi ir “jā”), ar zaļu krāsu (ir viens radītāja līmenis “dažreiz”), un ar sarkano krāsu (ir divi vai vairāki radītāja līmeņi “dažreiz” un/ vai “nē”).

Var secināt, ka bērniem ļoti labi pilnveidojas izpratne un interese par veselīgu uzturu, ja tiek izmantoti praktiski uzdevumi, kas sniedz iespēju bērniem pašiem darboties un pētīt. Analizējot rezultātus pētījuma sākumā un beigās 2. un 3. tabulā, ir redzams to uzlabojums (sk. 2., 3. tabulu).

#### 4.4. Pētījuma rezultātu analīze un interpretācija

Minētajā „X” pirmsskolas izglītības iestādē pirmajā pētījumā par veselīgu dzīvesveidu, par veselīga uztura paradumiem piedalījās 17 bērni - 10 meitenes un 7 zēni. Otrajā tāda paša pētījuma posmā, kas norisinājās pēc gada, „Y” pirmsskolas izglītības iestādē piedalījās 20 bērni -15 meitenes un 5 zēni. Kopā tika izpētīti 37 bērni.

Darba autore pētījuma laikā novēroja 5-6 gadus vecus bērnus, tika veiktas pārrunas ar bērniem, grupas audzinātājiem un bērnu vecākiem. Pirms pētījuma darba autore izstrādāja kritērijus, pēc kurām tika novēroti un novērtēti bērni. Pētījumu laikā darba autore vadīja dažādas nodarbības, tika veikta izmēģinājumdarbība, tika veikts novērtējums kā pirms darba autora izmēģinājumdarbības, tā arī pēc izmēģinājumdarbības.

Pētījuma rezultāti tika apkopoti un parādīti diagrammās. Diagrammās parādīti rezultāti pirms pētījuma un arī pēc pētījuma. Attēlots, kā mainījās rezultāti pētījuma laikā. Ņemot vērā to, ka pētījums notika divos posmos dažādās pirmsskolas izglītības iestādēs, diagrammas

ir par diviem pētījumiem - par „X” un „Y” pirmsskolas izglītības iestādi. Diagrammas ir novietotas blakus, lai būtu pārskatāmāk saprast, kādas atšķirības ir pētījuma rezultātos divās atšķirīgas pirmsskolas izglītības iestādēs.



1. attēls. „X” PII. Izpratne par veselīgu uzturu (pirms pētījuma).



2. attēls. „X” PII. Izpratne par veselīgu uzturu (pēc pētījuma).



3. attēls. „Y” PII. Izpratne par veselīgu uzturu (pirms pētījuma).



4. attēls. „Y” PII. Izpratne par veselīgu uzturu (pēc pētījuma).

Pētījuma sākumā, lai labāk iepazītu bērnus par pētāmajiem jautājumiem, darba autore novēroja bērnus un izdarīja secinājumus pēc izvirzītajiem kritērijiem. Novērošanas rezultāti „X” un „Y” pirmsskolas izglītības iestādē pirms pētījuma tika atspoguļoti attēlos (sk. 1. un 3. attēlu). Kā redzams, „X” pirmsskolas izglītības iestādē pētījuma sākumā tikai 9 bērni labi izprot un var paskaidrot, kas ir veselīgs uzturs. 7 bērniem tas sagādāja nelielas grūtības.

Var secināt, ka bērni it kā zina, kas ir veselīgs uzturs, bet tomēr nevarēja skaidri to paskaidrot. Tikai **Romāns** nespēja un nevarēja pastāstīt, kas ir veselīgs uzturs. Novērošanas rezultāti parādīja, ka pedagoga uzdevums ir sniegt bērniem zināšanas, izpratni par veselīgu uzturu un veselīgiem produktiem.

Salīdzinot rezultātus ar „Y” pirmsskolas izglītības iestādes rezultātiem (sk. 3. attēlu), ir redzams, ka pietiekami daudz bērnu (15), saprot, kas ir veselīgs uzturs, prot paskaidrot tā nozīmību, svarīgumu. **Kristīnei** šis jautājums sagādāja nelielas grūtības, viņa tikai dažreiz

spēja paskaidrot, kas ir veselīgs uzturs (nepietiekama izpratne). Otrajā pētījumā, „Y” pirmsskolas izglītības iestādē pētījumā piedalījās vairāk bērnu, tāpēc arī rezultāti atšķiras. Otrajā pētījumā **Nazarijs, Aleksejs, Simona un Alīna** vispār nespēja paskaidrot veselīga uztura jēdzienu, šiem bērniem nav izpratnes par veselīgu uzturu. Analizējot rezultātus, darba autore secināja, ka rezultāti ir pietiekami labi un atbilstoši bērna vecumposmam.

Pedagoga svarīgs uzdevums ir veicināt bērniem veselīga uztura izpratni, iemācīt veselīga uztura pamatus, paskaidrot, ko nozīmē veselīgs uzturs. Izmantojot praktiskas nodarbības, bērniem tiek paskaidrots, ka veselīgs uzturs ir sabalansēts, pilnvērtīgs uzturs, daudzveidīgu produktu lietošana savā uzturā, kā arī pareiza laika ievērošana starp ēdienreizēm.

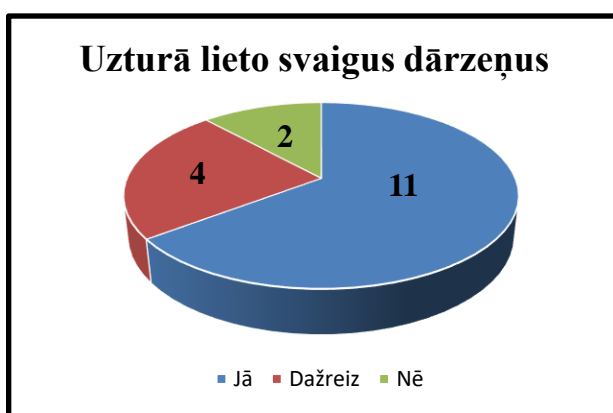
Kāpēc nepieciešams ievērot veselīgu uzturu? Normālai bērna fiziskajai un garīgajai attīstībai nepieciešams pilnvērtīgs uzturs, kas veicina bērna augšanu, palielina aktivitāti un mazina uzņēmību pret slimībām. Lai bērna uzturs būtu pilnvērtīgs, jāievēro šādi noteikumi: 1) uzturā jābūt pietiekamam daudzumam olbaltumvielu, tauku, ogļhidrātu, minerālvielu, vitamīnu un ūdens; 2) uzturam jābūt daudzveidīgam, tajā jāietilpst dzīvnieku un augu izcelsmes produktiem: pienam, gaļai, zivīm, olām, maizei, putrainiem, dārzeņiem, augļiem utt.; 3) uzturam jābūt labai kvalitātei, tajā nedrīkst atrasties kaitīgi piejaukumi un slimību ierosinātāji; 4) uztura enerģētiskajai vērtībai un apjomam jābūt pietiekamam, lai tiktu segts organisma enerģijas patēriņš un rastos sāta sajūta; 5) dienas uztura daudzums pareizi jāsadala pa ēdienreizēm, turklāt vienmēr jāēd vienā un tajā pašā laikā (medicine.lv)

Veselīga uztura noteikumus darba autore savā praktiskajā darbībā mēģināja pastāstīt un parādīt ar attēliem. Pedagoģi spēles un pārrunu veidā to paskaidroja bērniem. Svarīgi arī dot bērniem iespēju pašiem izteikties un nonākt pie secinājumiem.

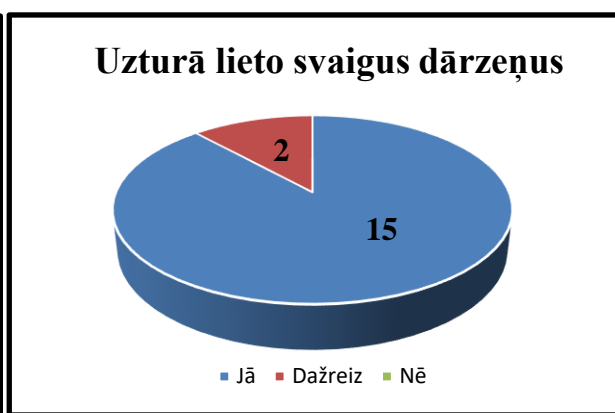
Pētījuma sākumā „X” pirmsskolas izglītības iestādē vienam bērnam **Romānam** un „Y” pirmsskolas izglītības iestādē četriem bērniem - **Nazarijam, Aleksejam, Simonai un Alīnai** - bija pietiekami lielas problēmas, viņiem bija grūti paskaidrot, kas ir veselīgs uzturs, vienam nebija nekāda priekšstata par to, tāpēc bērniem tika izvēlēts kritēriju radītāja līmenis „nē”. Ar šiem pieciem bērniem un arī ar citiem bērniem, kam radītāji bija „dažreiz” nepieciešams vairāk nodarboties, strādāt, arī piedāvāt individuālas nodarbības.

Lai uzlabotu rezultātus par bērna izpratni par veselīgu uzturu, bērniem tika piedāvāti dažādi uzdevumi. Lai paplašinātu bērnu zināšanas, sekmētu izpratni, pedagogs izvēlējās tematu par veselīga uztura piramīdu. Kopā ar bērniem tika pārrunāti uztura piramīda pamati, struktūra, veidota pašiem sava uztura piramīda, izmantojot alfabētu.

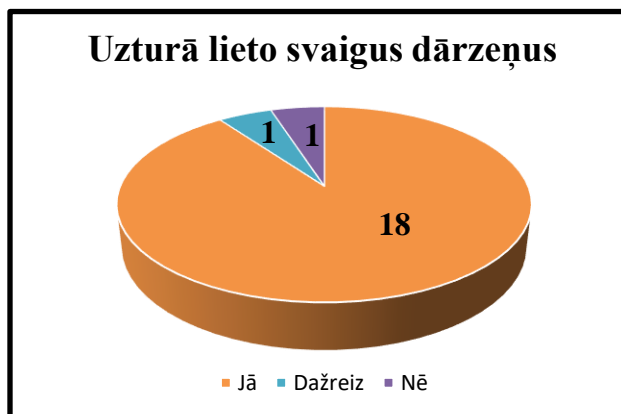
Pētījuma beigās rezultāti tika noskaidroti un apkopoti atkārtoti. Rezultātus, kas bija izdarīti pēc pētījuma, attiecīgi šim jautājumam, var redzēt 2. un 4. attēlā (sk. 2. un 4. attēlu). Pēc izmēģinājumdarbības bija gandarījums, ka 17 un 20 bērni, divos bērnodārzos - 37 bērni, zina un spēj paskaidrot, kas ir veselīgs uzturs. Gandarījums bija par tiem pieciem bērniem, kuriem pētījuma sākumā bija lielākas grūtības, kam atzīmēts līmenis „nē”. Izmantojot pārrunas, spēles, praktiskās nodarbības, **Romāns, Nazarijs, Aleksejs, Simona un Alīna** spēja paskaidrot, kas ir veselīgs uzturs. Kad darba autore jautāja vienam no pieciem bērniem, **Aleksejam**, kas ir veselīgs uzturs, viņš atbildēja tā: “Veselīgs uzturs tas ir garšīgi, svaigi ēdieni, daudzveidīgi produkti, dārzeņi un augļi, un arī tad, kad tu pats gatavo ēdienus, tad tas noteikti ir veselīgs uzturs”.



5. attēls. **“X” PII.** Svaigu dārzeņu lietošana bērnu uzturā (pirms pētījuma).



6. attēls. **“X” PII.** Svaigu dārzeņu lietošana bērnu uzturā (pēc pētījuma).



7. attēls. **“Y” PII.** Svaigu dārzeņu lietošana bērnu uzturā (pirms pētījuma).



8. attēls. **“Y” PII.** Svaigu dārzeņu lietošana bērnu uzturā (pēc pētījuma).

Veselīgs uzturs ir viens no veselības priekšnosacījumiem. Veselīgu uzturu veido četras produktu grupas – graudaugu produkti; augļi, ogas un dārzeņi; piena produkti; gaļas un zivju produkti, olas un kaltēti pākšaugi (LR Veselības ministrija). Arī, ievērojot šīs produktu grupas, tika izstrādāti kritēriji, un tika veikts pētījums.

Viens no svarīgākajiem kritērijiem ir dārzeņu lietošana uzturā. „X” pirmsskolas izglītības iestādē pētījuma sākumā, analizējot, cik bērnu labprāt lieto savā uzturā dārzeņus, var secināt, ka 11 bērni (no 17 bērniem) ēd dārzeņus, **Vladimirs, Romāns, Alīna un Atrjoms** ēd dārzeņus bez kāda prieka, un tikai **Olga un Emīlija** nelieto savā uzturā nekādus dārzeņus, tie viņiem negaršo (sk. 5. attēlu).

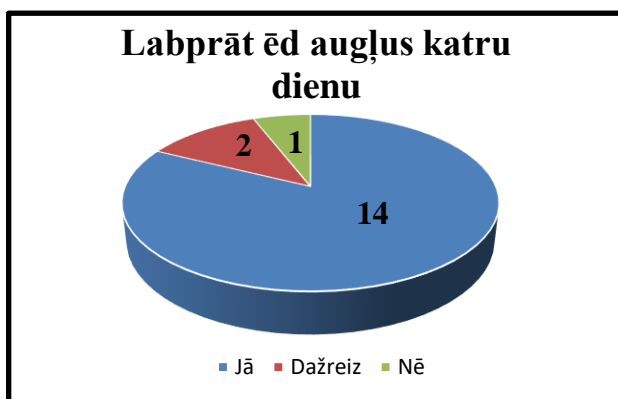
Veicot pētījumu pēc gada, „Y” pirmsskolas izglītības iestādē arī tiek analizēti un apkopoti rezultāti pirms pētījuma un novērošanas laikā. Attēlā var redzēt (sk. 7. attēlu), ka gandrīz visi bērni lieto savā uzturā dārzeņus, tikai **Sofija** lieto dārzeņus “dažreiz”, atkarībā no garastāvokļa, bet **Pavēls** neēd dārzeņus vispār - viņam negaršo. Ja salīdzina divas pirmsskolas izglītības iestādes, tad pēc rezultātiem un novērošanas, darba autore var secināt, ka „Y” pirmsskolas izglītības iestādē rezultāti ir labāki.

Pētījuma laikā bija novērots, ka bērni biežāk ēd tikai dažus dārzeņus, piemēram, tādus kā gurķi un tomāti, bet citi dārzeņi bērniem negaršo, un pat nav zināmi. Abos bērnodārzos pētījuma sākumā tika noskaidrots, ka bērni vispār neēd tādus dārzeņus kā bietes un daudzi bērni arī neēd lokus. Pedagoģa mērķis bija paskaidrot un izdarīt visu iespējamo, lai bērni pēc iespējas vairāk lietotu savā uzturā daudzveidīgus dārzeņus, piemēram, tādus kā dilles, sīpolus, redīsus, bietes, utt.

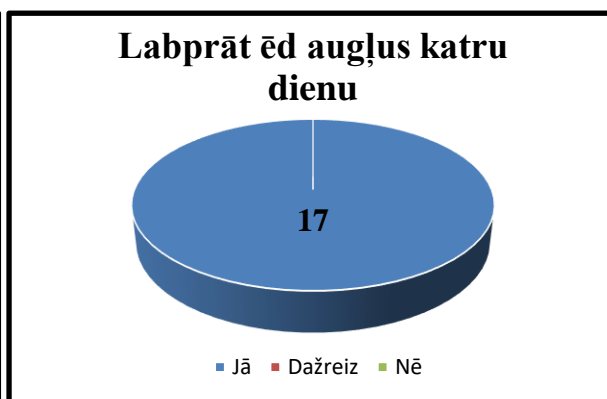
Bērnu izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu vecākajā pirmsskolas vecumā būs veiksmīga, ja pedagogs sekmēs bērnu izziņas interesi, ļaujot bērniem iesaistīties veselīgu produktu audzēšanas un veselīgu ēdienu gatavošanas procesā,- tas ir viens no hipotēzes nosacījumiem. Lai pārbaudītu hipotēzi, darba autore piedāvāja bērniem pašiem audzēt un gatavot veselīgus ēdienus. Tādā veidā skaidrot un mācīt bērniem, ka dārzeņus ēst ir svarīgi un veselīgi. Lai uzlabotu rezultātus un izdarītu tā, lai bērniem garšotu dārzeņi, pedagogs savā darbībā kopā ar bērniem gatavoja zaļo kokteili no daudzveidīgiem produktiem, ļaujot bērniem pašiem iesaistīties procesā. Citā nodarbībā bērniem tika piedāvāts arī stādīt sīpolus un burkānus. Bērniem tas ļoti patika, visi ar aizrautību darbojās, guva pieredzi, secinājumus. Pēc kokteiļu gatavošanas un degustēšanas, bērni pateica, ka dārzeņi ir patiešām garšīgi produkti, un aizdomājās, kāpēc viņi neēda dārzeņus agrāk.

Par to arī liecina rezultāti pētījuma beigās. Apkopojot datus „X” pirmsskolas izglītības iestādē, attēlā ir redzams, ka jau 15 bērniem garšo dārzeņi, un viņi tos lieto savā uzturā (sk. 6. attēlu). Izmainījās rezultāti arī „Y” pirmsskolas izglītības iestādē. Pēc pētījuma nav neviena bērna, kam vispār negaršo dārzeņi. Gandarījums ir par to, ka arī viena meitene, **Sofija**, kurai pētījuma sākumā negaršoja dārzeņi, pētījuma beigās viņa sāk ar prieku ēst dažādus dārzeņus, un viņas vērtēšanas kritērijs izmainījās no „dažreiz” uz „jā”. Ir jūtams paveiktais darbs, jo

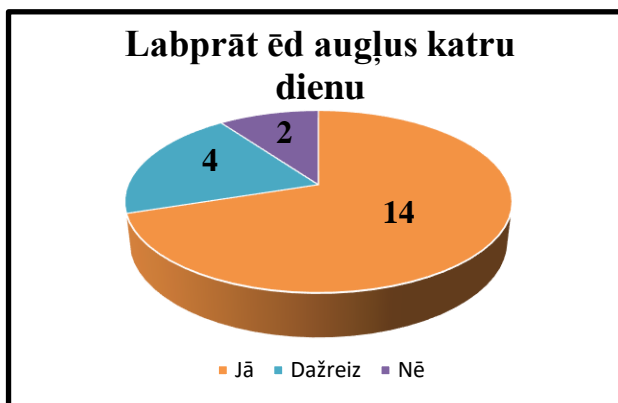
bērni, kas pirms pētījuma vispār nelietoja dārzeņus, pēc pētījuma sāka lietot savā uzturā dārzeņus, rādītāja līmenis izmainījās no „nē” uz „dažreiz”. Par to, ka nodarbības ar bērniem bija sekmīgas un pilnvērtīgas, liecina arī tas, ka bērna vecāki, pēc dažām dienām atnāca uz bērnudārzu, stāstīja un bija pārsteigti, ka viņa bērns sācis ēst redīsus, dilles, lokus, tādus dārzeņus, ko agrāk neēda. Vecākiem bija pārsteigums, ka bērni vispār sāk lietot savā uzturā dārzeņus un ka bērni prasa, lai viņiem nopērk labāk gurķus nekā konfektes.



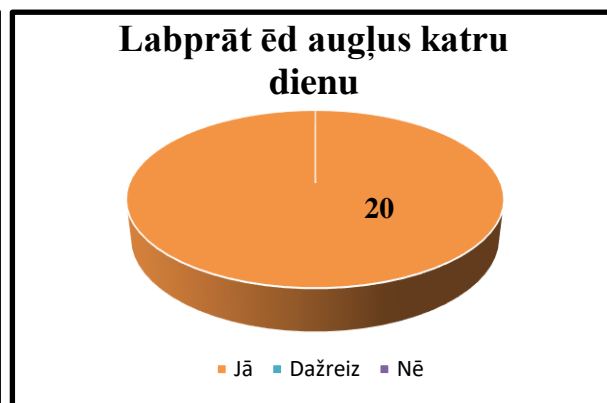
9. attēls. “X” PII. Augļu lietošana bērnu uzturā (pirms pētījuma).



10. attēls. “X” PII. Augļu lietošana bērnu uzturā (pēc pētījuma).



11. attēls. “Y” PII. Augļu lietošana bērnu uzturā (pirms pētījuma).



12. attēls. “Y” PII. Augļu lietošana bērnu uzturā (pēc pētījuma).

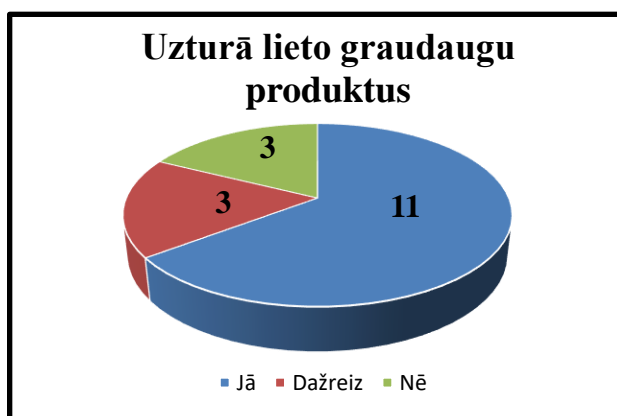
Pēc darba autora domām, ir ļoti svarīgi, lai bērniem jau no bērnības iegaršotos augļi, un viņi saprastu, ka augļi ir veselīgi un tos vajag ēst. Vecākais pirmskolas vecums ir tāds vecums, kad jau vajag saprast augļu nozīmību un veselīgumu dzīvē. Novērojot bērnus pētījuma sākumā, „X” pirmskolas izglītības iestādē, bija prieks, ka gandrīz visi 14 bērni labprāt ēd augļus katru dienu (sk. 9. attēlu). **Alise un Artjoms** nelabprāt ēd augļus, un tikai **Sergejs** vispār nelieto savā uzturā augļus, jo viņam negaršo. **Sergejs** ir viens bērns, kurš neēd augļus, un tam pedagogs pievērsa lielāku uzmanību, lai noskaidrotu tā cēloņus. **Sergeja**

vecāki paskaidroja, ka viņi visu laiku piedāvā dēlam ēst zemenes, ķiršus, dažādus augļus, bet viņš nevēlas, pat nevienu reizi nav pagaršojis nekādus augļus.

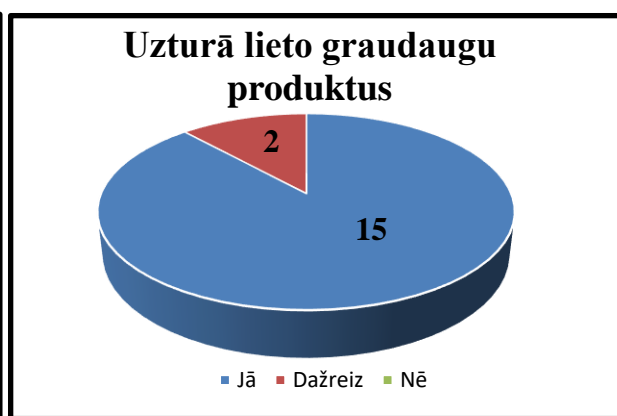
Runājot par otro pētījumu, citā „Y” pirmsskolas izglītības iestādē, rezultāti pirms pētījuma rāda, ka daudzi bērni (14 bērnu no grupas) labprāt ēd augļus (sk. 11. attēlu), **Denisam, Alisei, Marijai un Sofijai** nelabprāt garšo augļi, un tikai **Nazarijs** vispār neēd augļus - negaršo. Ir redzams, ka rezultāti abos bērnudārzos ir ļoti līdzīgi (sk. 9. un 11. attēlus).

Lai pilnveidotu bērnu izpratni par augļu lietošanu, par augļu veselīgumu, garšīgumu, pedagogs izdomāja un sagatavoja dažas praktiskas nodarbības. Kopā ar bērniem spieda garšīgas svaigi spiestas sulas. Bērni to darīja ar lielu prieku, ar lielu interesi. Ļoti labs uzdevums bija, kad pedagogs piedāvāja bērniem nogaršot un atminēt augļus ar aizvērtām acīm. Visiem ļoti patika. **Sergejs**, kurš nekad nebija garšojis augļus, tomēr nogaršoja augļus un arī atminēja tā nosaukumus. Kad **Sergejs** atvēra acis un ieraudzīja, ka tie ir augļi, viņš bija ļoti pārsteigts.

Pētījuma rezultāti, kas ir atspoguļoti 10. un 12. attēlā (sk. 10. un 12. attēlu), parāda, ka bērnu rezultāti ir izmainījušies tikai uz labo pusi. Kā „X”, tā arī „Y” pirmsskolas izglītības iestādē, visi 17 un 20 bērni labprāt un ar prieku ēda daudzveidīgus augļus. Interesanti ir tas, ka abos bērnudārzos no augļiem bērniem vislabāk garšo āboli, banāni, apelsīni un zemenes. Bija liels pārsteigums, ka **Zlatai** ļoti garšo citroni, viņa var ēst citronus kā ābolus. Kāpēc izmainījās rezultāti? Darba autorei ir viena atbilde - pedagogs sekmēja bērnu izpratni ar spēles palīdzību, ar praktisko darbību.



13. attēls. “X” PII. Graudaugu produktu lietošana bērnu uzturā (pirms pētījuma).



14. attēls. “X” PII. Graudaugu produktu lietošana bērnu uzturā (pēc pētījuma).



*15. attēls. „Y” PII. Graudaugu produktu lietošana bērnu uzturā (pirms pētījuma).*



*16. attēls. „Y” PII. Graudaugu produktu lietošana bērnu uzturā (pēc pētījuma).*

Veicot pētījumu „X” pirmsskolas izglītības iestādē par graudaugu lietošanu bērnu uzturā, darba autore secināja, ka 11 bērni no 17 bērniem (sk. 13. attēlu) labprāt ikdienas ēdienkartē iekļauj graudaugus, kas ir viena no nozīmīgākajām produktu grupām. **Ksenija, Anastasija un Emīlija** lieto graudaugus dažreiz, **Viktorija, Marks un Artjoms** nelieto graudaugus vispār. Šiem 6 bērniem pedagogs pievērsa lielāku uzmanību, lai palīdzētu viņiem tomēr sākt ēst graudaugus.

Salīdzinot rezultātus pirms pētījuma „Y” pirmsskolas izglītības iestādē un pēc apkopotiem rezultātiem, kas ir attēloti diagrammā (sk. 15. attēlu), ir redzams, ka 8 bērni labprāt lieto graudaugu produktus. **Nazarijs, Pavēls, Milāna un Zlata** dažreiz ēd graudaugus, bet 8 bērni vispār nelieto savā uzturā graudaugu produktus. No iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka „X” pirmsskolas izglītības iestādē ir labāki rezultāti nekā „Y” pirmsskolas izglītības iestādē, tur vairāk bērnu ēd graudaugu produktus.

To, ka graudaugi un to produkti ir vērtīgi, apliecina tas, ka uztura piramīdas pašā pamatā ir maize, graudaugu produkti un brokastis. Katra cilvēka ikdienas uzturā jāveido 40% no visa uzņemtā pārtikas veida. Graudaugu produkti ir ļoti dažādi – maize, dažādas putras, musli, makaroni, rīsi un kartupeļi. No šiem produktiem ir iespējams pagatavot ļoti daudz un dažādas maltītes (brivsnogmo.lv).

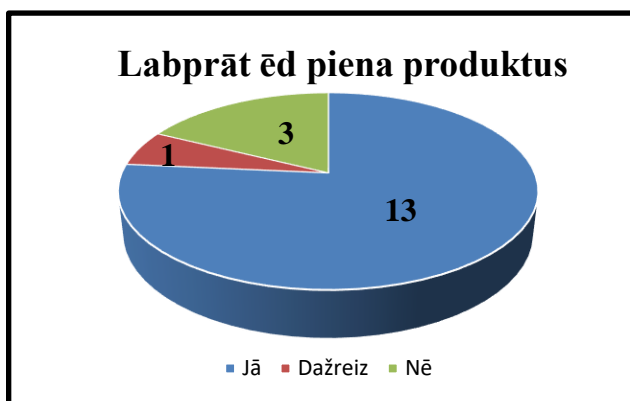
Bērnudārzos tiek organizēts pasākums - tikšanās ar Rīgas dzirnavnieka speciālistu. Kopā tiek runāts par putrām, par graudaugu daudzveidību, veselīgumu, kāpēc tos ir svarīgi lietot sava uzturā, vārīt putras. Pasākums izdevās, bija interesants gan bērniem, gan pieaugušajiem.

Vēl viens no piedāvātajiem uzdevumiem bija graudaugu pētīšana. Karam bērnam bija uzdevums atnest no mājas graudaugus. Kā bērni, tā arī vecāki bija pārsteigti par šo uzdevumu.

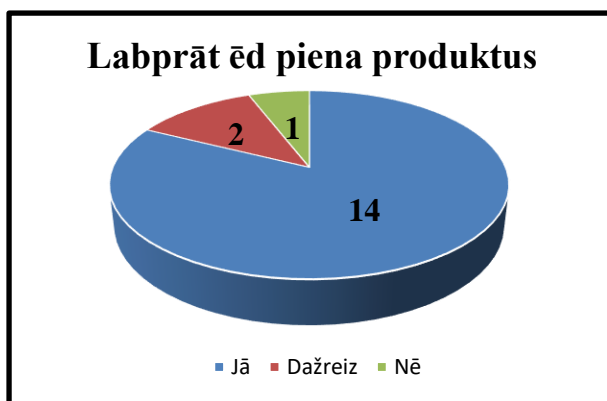
Bērnudārzā visi kopā pētīja graudaugus, noskaidroja to veselīgumu, kādus ēdienus var izgatavot no graudaugiem.

Pēc nodarbībām abās pirmsskolas izglītības iestādēs vecāki pēc dažām dienām pateicās bērnudārza pedagogiem par paveikto darbu – bērnu ieinteresētībā ēst graudaugus. Interesanti, ka bērni arī no rīta, brokastīs sāka prasīt putru. Tika novērots, ka bērnudārzā brokastīs visi ar prieku ēd putras un prasa papildu porcijas.

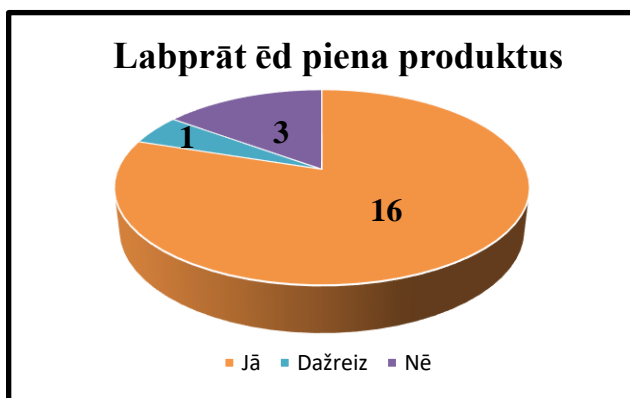
Darba autorei bija prieks, ka apkopojot rezultātus „X” pirmsskolas izglītības iestādē atkārtoti (sk. 14. attēlu), bērnu skaits, kas ēd graudaugus palielinājās, un jau visi ēd graudaugus, tikai **Viktorija un Marks** ēd graudaugus dažreiz. Situācija „Y” pirmsskolas izglītības iestādē bija mazliet sarežģītāka, jo tur vairāki bērni nelietoja graudaugu produktus. Šajā bērnudārzā bija jāpieliek vairāk spēka un jāveltī vairāk laika, lai uzlabotu rezultātus. Pēc pētījuma, bērnu skaits, kas labprāt ēd graudaugus, palielinājās, tagad 15 bērni lieto savā uzturā dažādus graudaugus (sk. 16. attēlu). Rezultāti no „nē” izmainījās uz rezultātu „dažreiz”- **Nazarijs, Grigorijs, Sofija, Simona un Alīna** pamazām sāka lietot savā uzturā graudaugus. Bērnu, kas vispār neēd graudaugus, tagad nav. Vērtēšanas kritērijs „nē” neparādās nevienam bērnam.



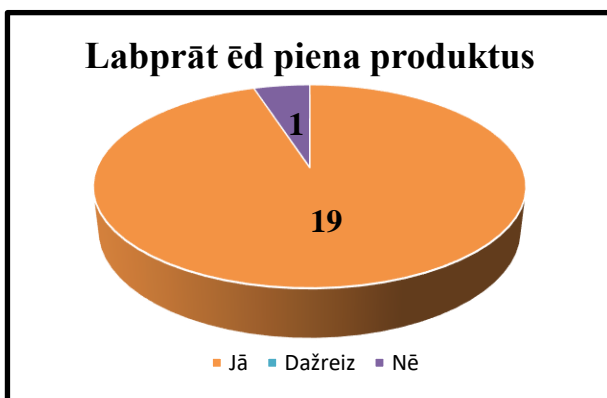
17. attēls. „X” PII. Piena produktu lietošana bērnu uzturā (pirms pētījuma).



18. attēls. „X” PII. Piena produktu lietošana bērnu uzturā (pēc pētījuma).



19. attēls. „Y” PII. Piena produktu lietošana bērnu uzturā (pirms pētījuma).



20. attēls. „Y” PII. Piena produktu lietošana bērnu uzturā (pēc pētījuma).

Piena produkti arī ieņem svarīgu vietu cilvēka dzīvē un ikdienas uzturā. Pedagoģa uzdevums bija paskaidrot un iemācīt bērnus mīlēt un lietot savā uzturā piena produktus.

Pirms izmēģinājumdarbības ar bērniem tiek veikta bērnu novērošana. Pirms pētījuma bija izdarīti secinājumi un apkopoti rezultāti. Var redzēt, ka „X” pirmsskolas izglītības iestādē 13 bērni labprāt ēd piena produktus, viena meitene, **Olga**, ēd, bet nelabprāt. **Sergejs, Anastasija un Artjoms** vispār nelieto savā uzturā piena produktus (sk. 17. attēlu). Grupā ir viens zēns, **Sergejs**, kurš vispār neēd piena produktus. Pedagoģa uzdevums bija noskaidrot, kāpēc tā ir. Tika noskaidrots, ka **Sergejam** ir alerģija uz piena produktiem, tāpēc viņš vispār nelieto savā uzturā piena produktus. Grupā bija **Anastasija un Artjoms**, kuri vispār neēd piena produktus, un **Olga**, kas nelabprāt ēd piena produktus. Ar šiem bērniem tika strādāts, viņiem tika pievērsta lielāka uzmanība.

Rezultāti pirms pētījuma „Y” pirmsskolas izglītības iestādē diagrammā (sk. 19. attēlu) liecina, ka situācija ar piena produktu lietošanu ir labvēlīga, 16 bērni ar prieku lieto savā uzturā piena produktus. **Karīna** dažreiz ēd piena produktus bez baudas, bet **Denisam, Ksenijai un Zļatai** vispār negaršo piena produkti. Jāatzīmē, ka no trim bērniem, vienai meitenei **Ksenijai** ir slimība, viņai nedrīkst lietot piena produktus, tāpēc vērtēšanas kritērijs viņai arī ir norādīts „nē”.

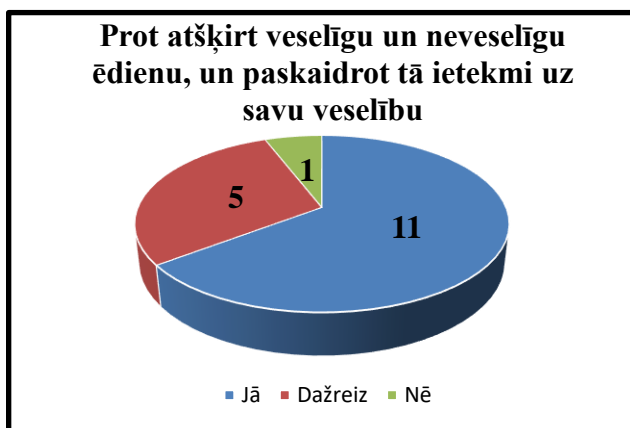
Tika noskaidrots, kāda vieta uztura piramīdā ir piena produktiem, kur tie atrodas. Ar bērniem tika pārrunāts, rādīti attēli, videomateriāli par pienu, par piena produktu daudzveidību. Bērni stāstīja, ko viņi zina par piena produktiem.

Pedagoģs piedāvāja bērniem klausīties pasaku un izspēt to, lai veicinātu bērnu izpratni un interesi par piena produktiem. Kopā ar bērniem tika lasītas pasakas, pārrunāts sižets, analizēti varoņi. Pēc 4 dienu gatavošanās notika pasakas izspēlēšana. Rezultāts bija brīnišķīgs, bērni un vecāki bija pārsteigti.

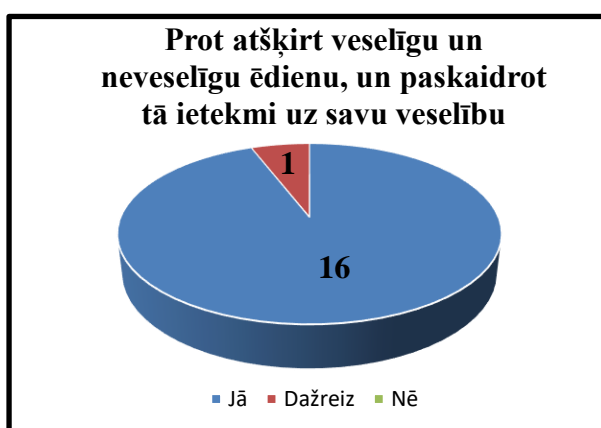
Viens no uzdevumiem, lai bērns sāktu ēst, ko agrāk neēda, ir produkta ieviešana bērna uzturā ar spēles, nodarbības, pārrunu, ar dažādu aktivitāšu palīdzību. Par to liecina rezultāti, kas bija veikti atkārtoti pēc pētījuma. Rezultāti „X” pirmsskolas izglītības iestādē izmainījās, jau 14 bērniem garšo piena produkti, vienam zēnam **Sergejam** ir alerģija, vēl 2 bērni, kuri dažreiz labprāt lieto piena produktus (sk. 18. attēlu). Bija novērots, ka **Anastasijai un Artjomam** ir nepieciešams vairāk laika, lai kaut ko saprastu un iemācītu, jo katram bērnam ir savs mācīšanās līmenis un temps.

Salīdzinājumā ar „Y” pirmsskolas izglītības iestādes rezultātiem, var secināt, ka rezultāti ir daudz labāki. Bērnu skaits, kas labprāt ēd piena produktus palielinājies no 16 uz 19 bērniem (sk. 20. attēlu). Tas liecina, ka visiem grupas bērniem izveidojusies izpratne, ka piena

produkti ir jāēd, un bērni sāk lietot piena produktus savā uzturā. Tikai **Ksenijai** rezultāts paliek nemainīgs - “nē”, jo viņai ir slimība. Pēc pārrunām ar bērniem bija interesanti dzirdēt, ka bērniem vislabāk garšo piens, biezpiena sierīņi, dažiem bērniem garšo kefīrs un biezpiens. Pēc darba autora domām ir ļoti svarīgi bērniem ar piemēru parādīt, ka piena produkti ir garšīgi un tie ir jālieto savā uzturā.



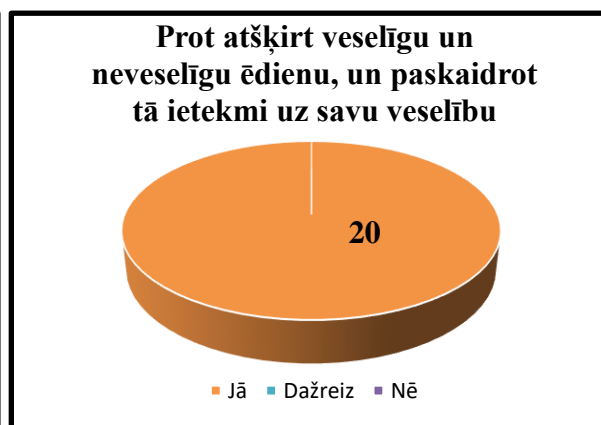
21. attēls. **“X” PII.** Bērnu izpratne par veselīgu un neveselīgu ēdienu, un tās ietekmi uz veselību (pirms pētījuma).



22. attēls. **“X” PII.** Bērnu izpratne par veselīgu un neveselīgu ēdienu, un tās ietekmi uz veselību (pēc pētījuma).



23. attēls. **“Y” PII.** Bērnu izpratne par veselīgu un neveselīgu ēdienu, un tās ietekmi uz veselību (pirms pētījuma).



24. attēls. **“Y” PII.** Bērnu izpratne par veselīgu un neveselīgu ēdienu, un tās ietekmi uz veselību (pēc pētījuma).

Ņemot vērā to, ka pētījums notika vecākajā pirmsskolas vecuma grupā, pētījuma sākumā saistībā ar šo jautājumu bija grūtības, tāpēc novērošanas rezultāti nebija iepriecinoši. Kā redzams diagrammā (sk. 21. attēlu), „X” pirmsskolas izglītības iestādē tikai 10 bērni prot atšķirt veselīgus un neveselīgus produktus, ēdienus un prot paskaidrot to ietekmi un nozīmi uz mūsu veselību. **Andrejam, Olgai, Anastasijai, Darjai un Elīnai** bija grūtības atšķirt veselīgus ēdienus no neveselīgiem ēdieniem, un viens zēns **Romāns** vispār nespēja atšķirt veselīgus un neveselīgus ēdienus.

Analizējot iegūtos datus pētījuma sākumā, „Y” pirmsskolas izglītības iestādē bērnu izpratne par veselīgiem un neveselīgiem ēdieniem ir labāka, plašāka nekā „X” pirmsskolas izglītības iestādē. Gandrīz visiem grupas bērniem - 18 bērniem, šis jautājums nesagādāja lielas grūtības (sk. 23. attēlu). Bērni ar interesi stāstīja, kuri produkti ir veselīgi un kuri neveselīgi, kā arī spēja plaši paskaidrot to ietekmi uz cilvēka veselību. Tikai **Nazarijam un Grigorijam** tas sagādāja nelielas grūtības.

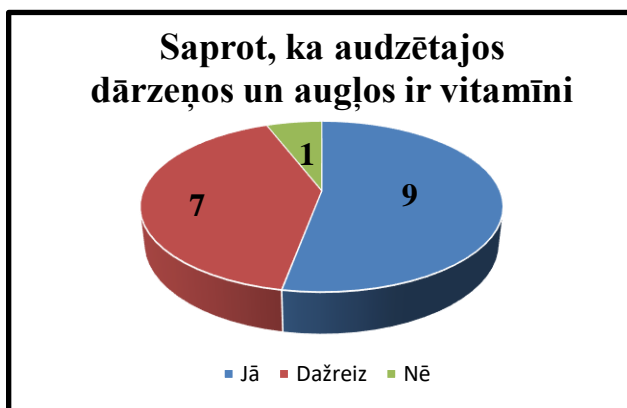
Darba autore uzskata, ka mūsdienās tas ir svarīgs jautājums un arī grūts jautājums. Ļoti bieži bērni nesaprot, kuri ir veselīgi un neveselīgi ēdieni, produkti. Viņi domā, ka viss, ko dod bērniem vecāki, ir veselīgi. Vairāk tas attiecas uz vecmāmiņām un vectēviem, jo viņi dod bērniem saldumus, pīrādziņus, kas nav veselīgi, bērni to nesaprot. “Tas ir garšīgi, un tas nozīmē, ka tas ir veselīgi,” bieži vien šādus izteicienus var dzirdēt no bērniem.

Lai sekmētu bērniem izpratni par veselīgiem un neveselīgiem ēdieniem un iemācītu tos atšķirt, pedagogs savā darbā piedāvāja bērniem arī radošas praktiskas nodarbības un spēli.

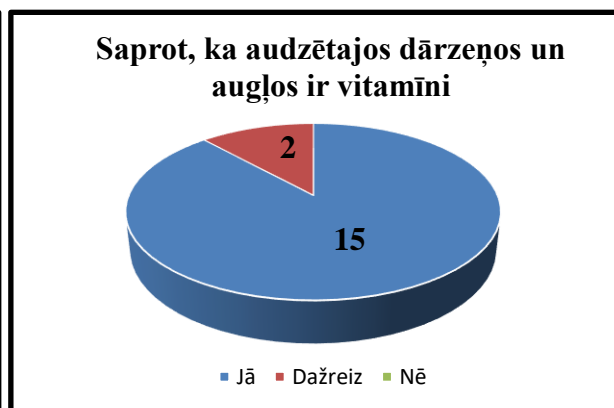
Kopā ar bērniem tika veidota kolāža par veselīgiem un neveselīgiem ēdieniem, produktiem. Bērni paši strādāja ar žurnāliem, avīzēm un veidoja savu plakātu kolāžas veidā. Darba procesā bija novērots, ka bērniem tas patika un bērni ar šo darbu aizraujas. Protams, ka pirms tam un pēc tam bija pārrunas, stāsti, viedokļu apmaiņa par to, kuri produkti ir veselīgi un kuri nav veselīgi. Bērniem ir jādot iespēja pašiem runāt, izteikt savas domas. Pētījuma laikā darba autore piedāvāja bērniem spēlēt spēli, kuru izdomāja darba autore. Spēle ļoti patika bērniem, tā kļuva par interesantāko galda spēli.

Par to, ka nodarbības bija interesantas, sekmīgas liecina rezultāti pēc pētījuma. Rezultāti abās pirmsskolas izglītības iestādēs sanāca ļoti labi. Kā ir redzams, pētījuma beigās jau 16 bērniem (sk. 22. attēlu) ir labas zināšanas un prasmes atšķirt veselīgus un neveselīgus ēdienus un prasmes paskaidrot to ietekmi uz veselību. Tikai **Romānam** ir grūtības dažreiz atšķirt un paskaidrot, kāpēc tas ir nozīmīgs veselībai.

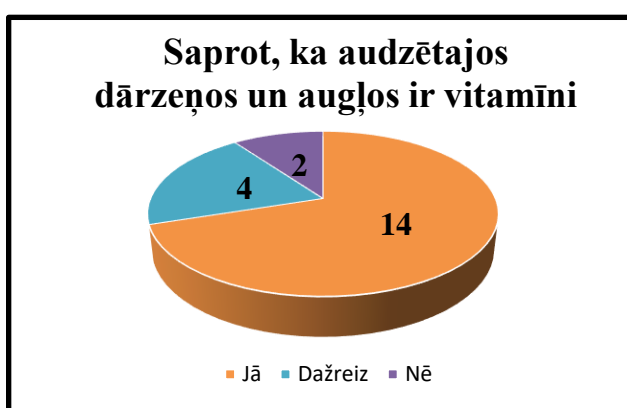
Salīdzinot rezultātus abās izglītības iestādēs, ir redzams, ka „Y” pirmsskolas izglītības iestādē rezultāti pēc pētījuma ir lieliski (sk. 24. attēlu). Nav neviena bērna, kam šis jautājums būtu sarežģīts. Gandarījums ir par bērniem, un gandarījums ir par paveikto darbu, visi 20 grupas bērni spēj atšķirt veselīgus ēdienus no neveselīgiem, un paskaidrot, kā dažādi ēdieni ietekmē uz veselību.



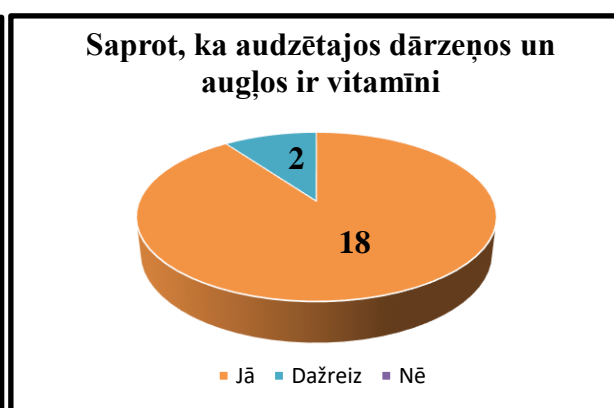
25. attēls. *“X” PII. Bērnu izpratne par vitamīnu nozīmi audzētajos dārzeņos un augļos (pirms pētījuma).*



26. attēls. *“X” PII. Bērnu izpratne par vitamīnu nozīmi audzētajos dārzeņos un augļos (pēc pētījuma).*



27. attēls. *“Y” PII. Bērnu izpratne par vitamīnu nozīmi audzētajos dārzeņos un augļos (pirms pētījuma).*



28. attēls. *“Y” PII. Bērnu izpratne par vitamīnu nozīmi audzētajos dārzeņos un augļos (pēc pētījuma).*

Bērniem pētījuma sākumā bija nelielas zināšanas, zema izpratne par to, ka dārzeņos un augļos „dzīvo” vitamīni. „X” pirmsskolas izglītības iestādē tikai 9 bērni no 17 saprot, ka audzētajos augļos un dārzeņos ir vitamīni, daži pat zina vitamīnu nosaukumus. 7 bērni slikti saprot, un viņiem ir neliels priekšstats par šo jautājumu. **Romāns** nekad neko nav dzirdējis par vitamīniem. (sk. 25. attēlu).

„Y” pirmsskolas izglītības iestādē ir mazliet labāki rezultāti (sk. 27. attēlu). Kā redzams diagrammā, 14 bērni zina un saprot, ka dārzeņos un augļos ir vitamīni un ka tie ietekmē cilvēka veselību. **Milānai, Simonai, Alīnai un Annai** šis jautājums sagādāja nelielas grūtības, šaubas, bet **Pavēls un Kristīne** vispār neko nezināja par vitamīniem.

Šis pētāmais jautājums sagādāja lielākas grūtības nekā citi jautājumi, kritēriji. Darba autorei bija nozīmīgi un svarīgi iemācīt bērniem, ka augļus un dārzeņus cilvēki ēd, jo tur atrodas daudz vitamīnu, kas uzlabo cilvēka veselību.

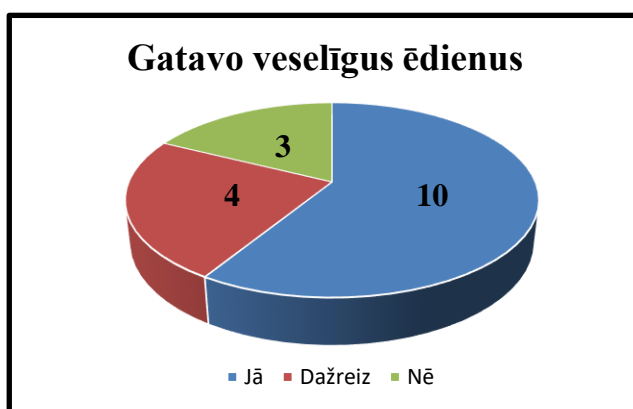
Iepazīšanos ar vitamīniem bērni sāka ar burkāniem. Pedagoģs ar dažādiem attēliem, video materiāliem, pasakām cenšas parādīt un sekmēt izpratni par vitamīniem, un kāpēc tie ir

svarīgi. Darba autore piedāvāja bērniem praktisko nodarbību - stādīt burkānus, lai bērniem veidotu interesi par stādīšanu, par to, ka burkāni ir ļoti veselīgi, jo tur „dzīvo” vitamīni. Bērnudārzā arī tika organizēta vitamīnu diena, šajā pasākumā būtiska uzmanība tika pievērsta vitamīniem. Pasākums bija interesants, saprotams un lietderīgs bērniem. Pedagoģs par vitamīniem ar bērniem runāja ne tikai nodarbībās, kas bija veltītas vitamīniem, bet arī visā pētījuma laikā. Arī spiestās sulās ir vitamīni, tāpēc arī darot sulas, runa bija par vitamīniem.

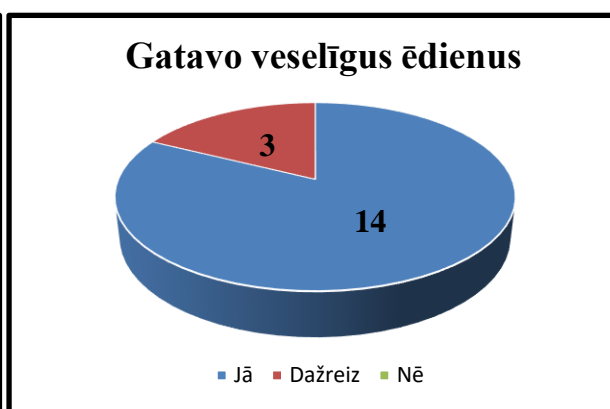
Pēc izmēģinājumdarbībām darba autore saprata, ka ieguldītais darbs nebija veltīgs. Analizējot rezultātus „X” pirmsskolas izglītības iestādē, var secināt, ka gandrīz visi 15 bērni saprot, ka dārzeņos un augļos ir vitamīni (sk. 26. attēlu) un tikai **Alinai un Artjomam** vēl nav augstas izpratnes par to, bet jau viņi saprot un var pastāstīt par vitamīniem dārzeņos un augļos.

Apkopojot rezultātus „Y” pirmsskolas izglītības iestādē, var atzīmēt, ka rezultāti pētījuma beigās izmainījās uz labo pusi (sk. 28. attēlu). Bērnu skaits, kas saprot, ka audzētajos dārzeņos un augļos ir vitamīni, palielinājās no 14 uz 18 bērniem. Kā redzams diagrammā, nav tādu bērnu, kuri neko nezina par vitamīniem. Pētījuma beigās tikai **Pavēlam un Annai** ir pietiekama, bet ne ļoti plaša izpratne par šo jautājumu, tāpēc vērtēšanas kritērijs atzīmēts kā „dažreiz”.

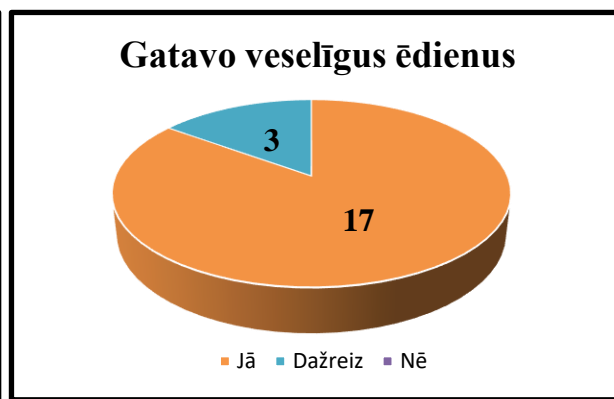
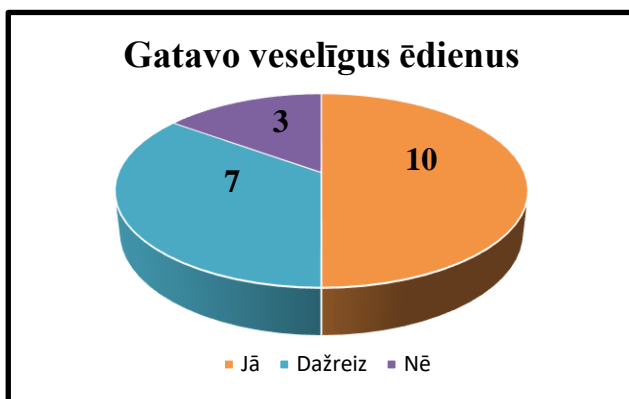
Pētījuma beigās bērniem izdevās pastāstīt, ko dara vitamīni cilvēka veselībai. Viena no atbildēm bija **Alises** atbilde: „Dārzeņos un augļos atrodas vitamīni, un vitamīni ir ļoti garšīgi, svarīgi un nepieciešami, lai es, mana mamma un tētis būtu stipri, aktīvi, enerģiski, ar stirpām rokām, ar spilgtām acīm un veselīgiem matiem.” Darba autorei liekas, ka tā ir lieliska atbilde, īpaši tam bērnam, kam pētījuma sākumā bija zema izpratne par vitamīniem.



29. attēls. „X” PII. Bērnu prasmes gatavot veselīgus ēdienus (pirms pētījuma).



30. attēls. „X” PII. Bērnu prasmes gatavot veselīgus ēdienus (pēc pētījuma).



**31. attēls. „Y” PII. Bērnu prasmes gatavot veselīgus ēdienus (pirms pētījuma).**

**32. attēls. „Y” PII. Bērnu prasmes gatavot veselīgus ēdienus (pēc pētījuma).**

Lai iegūtu rezultātus pirms pētījuma, darba autorei vajadzēja pārrunāt ar bērna vecākiem un ar pašiem bērniem, lai noskaidrotu, vai bērni gatavo, prot gatavot veselīgus ēdienus, vai palīdz gatavot ēdienus mājās.

Rezultāti pētījuma sākumā pārsteidza pētījuma autoru. Darba autore pat nedomāja, ka vecākajā pirmsskolas vecumā ir tāds bērnu skaits, kas prot gatavot veselīgus ēdienus. No iegūtajiem datiem ir redzams, ka „X” un „Y” pirmsskolas izglītības iestādē ir vienāds bērnu skaits, 10 bērni, kas prot gatavot veselīgus ēdienus. „X” pirmsskolas izglītības iestādē **Vladimirs, Andrejs, Marks un Emīlija** gatavo ēdienus dažreiz, pat ļoti reti, un spējas nav pietiekami labas, bet **Romāns, Sergejs un Alina** vispār negatavo ēdienus, neprot un nezina, kā to darīt (sk. 29. attēlu).

Situācija „Y” pirmsskolas izglītības iestādē ir mazliet citāda, 10 bērni (kā jau bija minēts) prot gatavot veselīgus ēdienus. 7 bērni dara to ļoti reti, un prasmes ir zemas, un tikai **Nazarijam, Pavēlam un Kristīnei** vispār nav nekādu prasmju un zināšanu, kā var gatavot veselīgus ēdienus (sk. 31. attēlu).

Ar **Sergeju, Alinu, Romānu** (no pirmā bērnudārza) un ar **Nazariju, Pavēlu un Kristīni** (no otrā bērnudārza) gāja ļoti grūti, jo viņi nekad nebija gatavojuši ēdienus, viņi nezina un nesaprot, kā to darīt. Pedagogam izdevās tikt galā arī ar šo uzdevumu un bērniem. Pedagoģs ar auklīti jau bija gatavi pievērst lielāku uzmanību šiem bērniem. Jauki un interesanti bija tas, ka gatavošanas process viņiem sanāca ļoti viegli un bija saprotams, gandrīz neradās nekādas grūtības.

Lai veicinātu un ieinteresētu bērnus gatavot veselīgus ēdienus, bija arī iesaistīti vecāki. Pedagoģs deva vecākiem uzdevumu, lai vecāki mājās pamēģina kopā ar bērniem pagatavot kādu veselīgu un garšīgu ēdienu. Pēc tam katrs bērns pastāstīja, kā viņš ar vecākiem gatavoja garšīgus veselīgus ēdienus, salātus, sulas utt. Pētījuma laikā pedagoģs aicināja vecākus runāt

mājās ar bērniem par veselīgu uzturu, esot veikalā rādīt, kuri produkti ir veselīgi un kuri neveselīgi. Darba autore uzskata, ka vecāku loma ir ļoti svarīga šādos jautājumos,

Bērnudārzā pētījuma laikā bērniem bija iespēja gatavot veselīgus ēdienus. Pedagoģa uzdevums bija parādīt bērniem, ka tas ir viegli, interesanti, aizraujoši un galvenais - rezultātā sanāk garšīgi ēdieni. Pedagoģi kopā ar bērniem gatavoja salātus, izstrādāja receptes un pēc tam degustēja salātus. Sulu spiešana un zaļo kokteiļu gatavošana arī attīstīja prasmi gatavot veselīgus ēdienus.

Ierodoties skolā pirmdien pēc brīvdienām, bērni aizrautīgi stāstīja viens otram, ka viņi brīvdienās mājās gatavoja dārzenus un augļu salātus un vārīja putras. Bet vecākiem bija gan prieks, gan dusmas, ka bērni brīvdienās lika vecākiem gatavot kopā ar viņiem veselīgus ēdienus. Pēc darba autora domām, tas ir ideāli. Mērķis tika sasniegts. Nodarbības bērnudārzā bija lietderīgas.

Ēdienu gatavošana bērnudārzā nebija bezjēdzīga. Novērojot bērnus un pēc tam pārrunājot ar bērnu vecākiem, darba autore secina, ka piedāvātas nodarbības bija nepieciešamas, bērniem izveidojās interese gatavot veselīgus ēdienus. Atkārtoti rezultāti „X” pirmsskolas izglītības iestādē apskatāmi diagrammā (sk. 30. attēlu). Bērnu skaits, kas gatavo ēdienus palielinājās uz 14 bērniem, un tikai **Romāns, Andrejs un Sergejs** ne tik labi gatavo veselīgus ēdienus, bet tomēr viņiem interese par to ir.

Analizējot rezultātus „Y” pirmsskolas izglītības iestādē, varēja novērot, ka pētījuma laikā bērniem izveidojās interese, izpratne un prasmes gatavot veselīgus ēdienus. Kā redzams diagrammā (sk. 32. attēlu), 17 bērni pētījuma beigās iemācījās gatavot ēdienus. Sākumā bija 10 bērni. Ir prieks par to, ka nav vērtēšanas kritērija „nē”. Iepriecina arī tas, ka samazinājās kritēriju skaits „dažreiz”. Ļoti grūti bija strādāt ar **Alekseju**, kuram vienīgām neizmainījās vērtēšanas kritērijs, sākumā bija „dažreiz” un pētījuma beigās arī „dažreiz”. **Pavēlam** vērtēšanas kritērijs izmainījās no „nē” uz „dažreiz”. Tas ir ļoti labi, un, ņemot vērā **Pavēla** zināšanas, prasmes un spēju attīstību, tas ir saprotams, ar šo bērnu ir vajadzīgs papildu individuālais darbs.

## Secinājumi par 4. nodaļu

Darba sākumā darba autore izvirzīja pētījuma mērķi un uzdevumus. Izvirzīto mērķi - izzināt iespējas bērnu izpratnes veidošanai pirmsskolā par veselīgu dzīvesveidu - izdevās īstenot un sasniegt, realizējot pētījuma uzdevumus: tika analizētas pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku teorijas par veselīgu dzīvesveidu, izzinātas un noteiktas bērnu attīstības likumsakarības vecākajā pirmsskolas vecumā, tika izstrādāti pedagoģiskie paņēmieni bērnu

izpratnes veidošanai par veselīgu dzīvesveidu. Tika veikts pētījums par bērnu izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu, izstrādājot uzdevumus attiecīgai tēmai un bērnu vecumposmam, kā arī tika apkopoti un analizēti iegūtie rezultāti pētījuma laikā un izdarīti secinājumi par pētījumu.

1. Veselīgs uzturs ir daudzveidīga, sabalansēta ēdienkarte, kas sastāv no visām produktu grupām, vairāk svaigu, nepārstrādātu produktu, pēc iespējas vairāk pašu gatavotiem ēdieniem un produktiem.

2. Bērnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu un tieši uzturu nav pietiekami liela.

3. Vecāki ieņem svarīgu lomu bērna dzīvē, tāpēc ir ļoti svarīgs darbs ar vecākiem. Pedagogam ir jāskaidro vecākiem, ka vecākiem mājās arī svarīgi veidot priekšstatus par veselīgu uzturu, par veselīgiem un neveselīgiem produktiem. Vecāki jāiesaista rotaļnodarbību gatavošanas procesā - atnest, nopirkt, sagatavot nepieciešamos materiālus, darba rīkus u. c.

4. Pētījuma laikā bija novērots un izdarīts secinājums, ka bērnu izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu vecākajā pirmsskolas vecumā ir veiksmīga, ja pedagogs piedāvā bērniem vairāk praktisku darbu - gatavot pašiem salātus, spiest sulas, stādīt dārzeņus, griezt dārzeņus un augļus, veidot plakātus.

5. Pētījuma norise un pētījumā iegūtie rezultāti dot iespēju saprast un secināt, ka izpratne par veselīgu uzturu vecākā pirmsskolas vecuma bērniem ir atkarīga no bērna pasaules uztveres, no veselīga dzīvesveida praktizēšanas un vecāku iesaistīšanas bērna dzīvē un audzināšanā.

6. Lielākā daļa bērnu zina un saprot, kas ir veselīgs uzturs, un saprot, ka ir veselīgi un neveselīgi ēdieni.

7. Nepieciešams bērņus iesaistīt kopīgā veselīga ēdiena gatavošanas procesā, lai bērns sajūt paša gatavota ēdiena garšu un veselīgumu.

8. Bērņiem nepieciešams pēc iespēja, vairāk ēst dārzeņus un augļus, vecākiem tie jānodrošina jebkurā ēdienreizē.

9. Pirmsskolas izglītības iestādes pedagogam un vadībai jāpievērš lielāka uzmanību veselības jautājumiem, it īpaši bērna uzturam, organizējot veselības pasākumus, aktivitātes, veselības dienas, nedēļas.

10. Apkopojot, analizējot un salīdzinot iegūtos datus abās pirmsskolas izglītības iestādēs, var secināt, ka „Y” pirmsskolas izglītības iestādē bērņiem ir labāka, plašāka izpratne par veselīgu dzīvesveidu, veselīgu uzturu, ēšanas paradumiem nekā „X” pirmsskolas izglītības iestādē.

11. Pēc autora domām šai tēmai ir jāpievērš lielāka uzmanība, jo bērni ir mūsu nākotne, svarīga lieta cilvēka dzīvē ir veselībai, bet veselību ietekmē veselīgs uzturs.

12. Pētījuma hipotēze - bērnu izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu vecākajā pirmsskolas vecumā būs veiksmīga, ja pedagogs savā darbā izmantos praktisku un radošu darbību, motivējot un veidojot bērna pozitīvu attieksmi par veselīgu ēdienu, sekmēs bērnu izziņas interesi, ļaujot bērniem iesaistīties veselīgu produktu audzēšanas un veselīgu ēdienu gatavošanas procesā, tiks ievērots veselīgs dzīvesveids attiecīgā bērna ģimenē - pētījuma laikā apstiprinājās.

## Secinājumi

Bakalaura darba mērķis pētījumā tiek realizēts. Izpētot dažādus avotus, literatūru, tiek izzinātas iespējas bērnu izpratnes veidošanai pirmsskolā par veselīgu dzīvesveidu. Pētījuma uzdevumi darba rezultātā arī tiek īstenoti. Tiek analizētas pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku teorijas par veselīgu dzīvesveidu, izpētīta veselīga dzīvesveida jēdziena būtība. Darba rezultātā izzinātas bērnu attīstības likumsakarības vecākajā pirmsskolas vecumā. Rezultātā ir izstrādāti pedagoģiski paņēmieni bērnu izpratnes veidošanai par veselīgu dzīvesveidu. Autore analizēja pedagoģiskos paņēmienus gan vecākiem, gan skolotājiem, lai veidotu bērniem izpratni par veselīgu dzīvesveidu. Tika veikts pētījums par bērnu izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu, izstrādāti uzdevumi attiecīgai tēmai un bērnu vecumposmam, kā arī tika apkopoti un analizēti iegūtie rezultāti pētījuma laikā un izdarīti secinājumi par pētījumu.

1. Problēma, kas saistīta ar veselīgu dzīvesveidu, īpaši nozīmīga ir pirmsskolas vecuma periodā.
2. Veselība ir fiziskā, psihiskā (garīgā) un sociālā labklājība, nevis tikai stāvoklis. Aktīvs dzīvesveids un veselīgs uzturs uzlabo cilvēka fizisko, garīgo un emocionālo veselību.
3. Pētījumu rezultāti par bērnu veselību rāda, ka veselu bērnu skaits jau pirmsskolas vecumā kļūst arvien mazāks un mazāks. Katru gadu palielinās pirmsskolas vecuma bērnu skaits, kuriem ir veselības novirzes.
4. Liekā svara problēma bērniem kļūst aktuāla visā pasaulē. Aptaukošanās ir būtiska visas sabiedrības un īpaši bērnu veselības problēma, un tā ir tieši saistīta ar pārlieku televīzijas skatīšanos un citu moderno tehnoloģiju izmantošanu.
5. Ja ģimenes vērtība ir rūpēties par savu veselību, baudot veselīgu uzturu un dzīvojot aktīvi, tad pastāv daudz lielāka iespēja, ka arī bērns izaugs, pierodot pie šādas izvēles un turpinās rūpēties par savu veselību visu savu dzīvi.
6. Fiziskās aktivitātes ir nepieciešamas labai pašsajūtai, veselības un fiziskā spēka saglabāšanai, tām ir pozitīva iedarbība uz mācīšanos. Pat vienkāršām kustībām ir labvēlīga ietekme uz organismu gan fiziskā, gan garīgā līmenī.
7. Viens no labākajiem paņēmieniem bērnu izpratnes veidošanai par veselīgu dzīvesveidu ir spēles, rotaļas. Caur rotaļām bērnu var iemācīt rūpēties par savu veselību, var paskaidrot, ko nepieciešams darīt bērna veselīga dzīvesveida veidošanai.
8. Darbošanās svaigā gaisā veicina bērna attīstību visās jomās. Tā ietver fizisko attīstību, sociālās prasmes un kultūras zināšanas, kā arī emocionālo un intelektuālo attīstību.

9. Veselīgs uzturs ir daudzveidīga, sabalansēta ēdienkarte, kura sastāv no visām produktu grupām, vairāk svaigu, nepārstrādātu produktu, pēc iespējas vairāk pašu gatavotu ēdienu un produktu.

10. Vecākiem ir liela loma bērna dzīvē, tāpēc ir ļoti svarīgs darbs ar vecākiem.

11. Pēc autora domām šai tēmai ir jāpievērš lielāka uzmanība, jo bērni ir mūsu nākotne, un bērna dzīve nākotnē ir atkarīga arī no veselības stāvokļa.

12. Pētījuma norise un pētījumā iegūtie rezultāti dot iespēju saprast un secināt, ka izpratne par veselīgu uzturu vecākā pirmsskolas vecuma bērniem ir atkarīga no bērna pasaules uztveres, no veselīga dzīvesveida praktizēšanas un vecāku iesaistīšanās bērnu dzīvē un audzināšanā.

13. Vienā un tajā pašā pētījumā dažādās pirmsskolas izglītības iestādēs ir iespējami atšķirīgi pētījumu rezultāti, un tas ir atkarīgs no pašiem bērniem, no bērna attīstības līmeņa, no bērna vecākiem, no pedagoga, kādu un cik lielu darbu pedagogs iegulda savā darbā ar bērniem.

14. Pētījuma sākumā izvirzītā hipotēze pētījuma laikā tika pārbaudīta un apstiprinājās.

## Priekšlikumi

Pamatojoties uz bakalaura darba veikto pētījumu “Bērnu izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu vecākajā pirmsskolas vecumā”, darba autore ir izstrādājusi un piedāvā gan pedagogiem, gan vecākiem šādus priekšlikumus:

1. Pirmsskolas izglītības iestādēs ir svarīgi plānot un organizēt pēc iespējas vairāk nodarbību par veselību, par veselīgu dzīvesveidu, par veselīgu uzturu.

2. Rūpēties par to, lai bērni saprot un savā uzturā lieto veselīgu pārtiku, saprot tās svarīgumu cilvēka veselībai.

3. Vecākiem ir nepieciešams piedāvāt bērniem daudzveidīgus ēdienus, lai bērna ēdienkarte būtu daudzveidīga.

4. Lai veidotu bērniem izpratni par veselīgu uzturu, ir svarīgi piedāvāt bērniem vairāk praktisku nodarbību, piemēram, kopā ar bērniem gatavot veselīgus ēdienus.

5. Iemācīt bērnus ēdienreižu starplaikā lietot savā uzturā veselīgas uzkodas, tādas kā dārzeņus un augļus.

6. Turpināt kopā ar bērniem pašiem audzēt dārzeņus un augļus un pēc tam audzētos dārzeņus un augļus lietot savā uzturā.

7. Censties iekļaut bērna ēdienkartē arī graudaugu produktus un piena produktus.

8. Vecākiem kopā ar bērniem baudīt veselīgu uzturu, veselīgus ēdienus, būt bērniem par piemēru.

9. Censties piedāvāt bērniem tādus ēdienus, kas ir bagāti ar vitamīniem. Skaidrot bērniem vitamīnu nozīmi cilvēka veselībai, cilvēka organismam.

10. Dot bērniem iespēju pašiem mācīties izvēlēties sev veselīgu pārtiku, veselīgu ēdienu, izvēloties produktus veikalā vai gatavojot mājās kopā ar vecākiem.

11. Pirmsskolas izglītības iestādes pedagogiem skaidrot vecākiem, ka veselīgu uzturu arī vajag ievērot ģimenē, mājās runāt ar bērniem par veselīgu dzīvesveidu, ēšanas paradumiem.

12. Rūpēties, lai bērns katru dienu uzņem pietiekošu šķidruma (ūdens) daudzumu.

13. Ir svarīgi radīt, organizēt bērniem patīkamu, drošu vidi, lai bērns spētu baudīt veselīgus ēdienus ar prieku un ar interesi.

## Literatūras un citu avotu saraksts

1. *Ārstniecības likums*. (2000). LR likums. Rīga: Latvijas Vēstnesis.
2. American Academy of Pediatrics. (2009). Retrieved from <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/Pages/default.aspx>
3. Bakisa, A., Romēns, K. (1997). *Rotaļas ar bērnu vecumā no 1 dienas līdz 6 gadiem*. Rīga: A/S Preses nams.
4. Baltiņš, M. (2003). *Lietišķā epidemioloģija*. Rīga: Zinātne, 354. lpp.
5. Березин, И.П., Дергачев, Ю.В. (2002). *Школа здоровья*.
6. Brēmanis, A. (2017). *Veselīgs uzturs mūsu bērniem*.
7. *Bērna uzturs*. (2012). Pieejams: [https://medicine.lv/raksti/berna\\_uzturs\\_pme](https://medicine.lv/raksti/berna_uzturs_pme)
8. Dzintere, D., Stangaine, I. (2005). *Rotaļa- bērna dzīvesveids*. Rīga: RaKa.
9. Деркунская, В.А. (2005). *Диагностика культуры здоровья дошкольников*. Санкт-Петербург: Радуга, 96 с.
10. *Five ways to a Healthy Lifestyle*. (2018). Retrieved from <https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/5-ways-to-a-healthy-lifestyle.aspx>
11. Geske, R. (2005). *Bērna bioloģiskā attīstība*. Rīga: Izdevniecība RaKa.
12. Golubeva, A., Puškarevs, I. (2008). *Veselības veicināšana skolā*. Latvijas Universitāte.
13. Houghton Mifflin Harcourt. *Physical Development: Age 2–6*. (2016). Retrieved from <https://www.cliffsnotes.com/study-guides/psychology/development-psychology/physical-cognitive-development-age-26/physical-development-age-26>
14. *Izpratne par veselīgu dzīvesveidu*. (2014). Pieejams: [http://www.brivaskola.lv/userfiles/file/2\\_Izpratne\\_par\\_veseligu\\_dzivesveidu.pdf](http://www.brivaskola.lv/userfiles/file/2_Izpratne_par_veseligu_dzivesveidu.pdf)
15. Ivanova, S. (2014). *Pedagogical Environment for Strengthening of Child Health*. Proceeding of the International Scientific Conference May 23th – 24th, 2014. Retrieved from <http://journals.ru.lv/index.php/SIE/article/download/750/864>
16. Юрко, Г.П. (2008). *Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста*. Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 98 с.
17. Jansone, R., Bula-Biteniece, I., Kalniņa, L., Tripāne, T. (2011). *Vingro kopā ar mani! Stājas vingrinājumi pirmsskolā un sākumskolā*. Valsts izglītības satura centrs. Pieejams: [http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro\\_kopa\\_ar\\_mani.pdf](http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro_kopa_ar_mani.pdf)

18. Jansone, R., Fernāte, A. (2009). *Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās*. Metodiskais līdzeklis. Izglītības satura un eksaminācijas centrs. Pieejams: [https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust\\_apguves.pdf](https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_apguves.pdf)
19. Krūmiņa, I. (2015). "Paņem dabu aiz rokas". *Āra aktivitātes pirms skolēniem rokasgrāmata skolotājiem un vecākiem*. Pieejams: [https://www.izglitiba-kultura.lv/system/application/uploads/file/rokasgramata\\_panem\\_dabu\\_aiz\\_rokas.pdf](https://www.izglitiba-kultura.lv/system/application/uploads/file/rokasgramata_panem_dabu_aiz_rokas.pdf)
20. *Kā pareizi gatavot zaļos kokteiļus*. (2014). Pieejams: <http://www.happywhispers.lv/lv/zalo-kokteilu-gatavosana/>
21. Lūciņa, Z. (2002). *Bērna izpēte novērojot. Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē*. Rīga: SIA Izglītības soļi, 43.-84. lpp.
22. Līdaka, J. (2016). *Lasu un izprotu*. Rīga: RaKa.
23. Matisāne, L., Romanovska, G. (2013). *Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā*. Rīga: Valsts izglītības satura centrs. Pieejams: [http://www.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas\\_izglitiba\\_vispvid\\_un\\_profizgl.pdf](http://www.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispvid_un_profizgl.pdf)
24. Нежина, Н.В. (2004). *Охрана здоровья детей дошкольного возраста. Дошкольное воспитание*.
25. Omārova, S., Mikelsons, V., Kalnins, I. (2000). *An Evaluation of the Impact of Health Promoting Schools in Latvia 1993-2000*. In: *The Health Promoting School: International Advances in Theory, Evaluation and Practise*. Danish University of Education Press, 423-446 pp.
26. Piažē, Ž. (2002). *Bērna intelektuālā attīstība*. Rīga: Pētergailis.
27. Puškarevs, I., Golubeva, A. (2000). *Bērna attīstība*. Lielvārds.
28. Pearl Ben-Joseph, E. (2018). *Healthy Eating*. Retrieved from <https://kidshealth.org/en/parents/habits.html>
29. Rubana, I.M. (1997). *Veselības izglītības pamati*. Rīga: RaKa.
30. Rubana, I.M. (2000). *Tava veselība. Veselīgs dzīvesveids*. Rīga: RaKa.
31. Raščevska, M. (2001). *Dažādas pieejas intelektuālās attīstības veicināšanai*. Pirmsskolas izglītība, Nr.1: 15-16.
32. Randoha, A., Augstkalne, D. (2017). *Pirmsskolas vecuma bērnu intelektuālo spēju sekmēšana rotaļu daudzveidībā*. Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija, Latvija. Pieejams: [https://dukonference.lv/files/proceedings\\_of\\_conf/53konf/pedagogija/Randoha\\_Augstkalne.pdf](https://dukonference.lv/files/proceedings_of_conf/53konf/pedagogija/Randoha_Augstkalne.pdf)

33. Рапацевич, Е.С. (2005). *Педагогика: Большая современная энциклопедия*. Москва: Современное слово, 116 с.
34. Rīgas domes Labklājības departaments. *Kustība, uzturs veselīgai ikdienai. Kā bērna attīstību ietekmē kustība un veselīgs uzturs ikdienā*. (14.11.2016). Pieejams: <http://www.veseligrizinieks.lv/kustiba-uzturs-veseligai-ikdienai-ka-berna-attistibu-ietekme-kustiba-un-veseligs-uzturs-ikdiena/>
35. Rīgas domes Labklājības departaments. *Aptaukošanās – nopietns drauds bērnu veselībai*. (9.12.2014). Pieejams: <http://www.veseligrizinieks.lv/aptaukosanas-nopietns-drauds-bernu-veselibai/>
36. Svence, G. (2003). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.
37. Stoppard, M. (2006). *Complete baby and childcare*. Dorling Kindersley Limited 80 Strands, London WC2R 0RL A Penguin Company.
38. *Sensomotoro spēju attīstības īpatnības*. Pieejams: <http://www.wonderkids.eu/index.php/lv/sensomotoro-attistiba/7-sensomotoro-speju-attistibas-ipatnibas>
39. *Svaigās dārzeņu un augļu sulas veselībai*. (15.07.2018). Pieejams: <http://epadomi.lv/veseliba/05052016-svaigas-darzenu-un-auglu-sulas-ka-ari-kok>
40. Tamme, T. (2014, 21. novembris). *8 triki, kas motivēs bērnu tīrīt zobus*. *Vaduguns*, 2. lpp.
41. Vecenāne, H. (2016). *Studentu veselīga dzīvesveida izpratnes un paradumu veidošanās mīļsakarības*. Latvijas Sporta Pedagoģijas Akadēmija, Rīga, Latvija.
42. Vilsa, J. (2009). *Bērnu uzturs*. Rīga: Jānis Roze.
43. Vidnere, M. (2016). *Pirmskolas vecuma darbības psiholoģiskās īpatnības*.
44. Veselības ministrija. Pasaules veselības organizācija. Pieejams: [http://www.vm.gov.lv/lv/nozare/starptautiska\\_sadarbiba/pasaules\\_veselibas\\_organizacija](http://www.vm.gov.lv/lv/nozare/starptautiska_sadarbiba/pasaules_veselibas_organizacija)
45. *Veselības izglītības jautājumi pamatizglītības mācību priekšmetu saturā*. (2005). Pieejams: <http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veseliba.pdf>

## Pielikumi

### 1. pielikums. Veselīga uztura piramīda (Hanzas Maiznīca, [www.hm.lv](http://www.hm.lv))



- Diennaktī organismam jāuzņem 1,5-2 l šķidrums gan ēdot, gan dzerot
- Katru dienu jābūt fiziski aktīvam vismaz 30 minūtes
- Katru dienu jāizvēlas produkti no visām piramīdā norādītajām produktu grupām

## 2. pielikums. Spēle: veselīga uztura spēle (Grigorjeva, R.- autora izstrādāta spēle)

### Papildinformācija:



Izlaid vienu gājienu.



Ej uz priekšu vai uz augšu- uz norādīto lauciņu!



Atgriezies uz norādīto lauciņu!



**3. pielikums. Veselīgi un neveselīgi produkti.**

*Kolāžu-somu veidošana (bērnu darbi).*

*(Grigorjeva, R.- autora izstrādāts uzdevums)*



#### 4. pielikums. *Piena produkti ir svarīgi un veselīgi. Pasaka par pienu*

(Нагорный, 2005)

##### Сказка о доброй Фее и разлитом молоке

В некотором Царстве, в некотором Государстве жила-была Фея. Она была добрая-предобрая! Больше всего на свете она хотела, чтобы всем-всем в этом Царстве-Государстве, и даже во всём этом большом мире, было ХОРОШО. И поэтому её волшебное тело становилось всё легче и легче. Как-то раз добрая Фея вдруг оторвалась от земли и взлетела высоко-высоко! При этом она даже не удивилась нисколечко, а только обрадовалась мысли о том, что она теперь может быстрее приходить на помощь всем нуждающимся в помощи. Теперь она сможет помогать за день не десяткам, а сотням людей. А помощь её была очень нужна, ой как нужна! И особенно её помощь была нужна ма-аленьким мальчишкам и девочкам, которые иногда попадают в очень затруднительные положения, из которых никак не могут сами выбраться.

...Вот однажды, облетая очередной раз нашу красавицу-Землю, видит добрая Фея ма-аленькую девочку, которая сидит на пенёчке и горько плачет. Подлетела Фея к ней и спрашивает:

-Что же ты, девочка, так горько плачешь? Неужто тебя обидел кто?

-Никто меня не обидел!- отвечает девочка. -А сама всё плачет и плачет.

-Расскажи мне, что с тобой стряслось. Может, я смогу тебе помочь?

-Нет, никто мне уже помочь не может. Бедная я, несчастная... - И заплакала девочка пуще прежнего, горькими-прегорькими слезами...

Тогда добрая Фея представилась девочке.

-Так ты волшебница? Тогда ты можешь делать чудеса?! Вот здорово! Сделай тогда так, чтобы вот это молоко, которое я нечаянно пролила (она показала на лужу на земле), снова очутилось в моём бидончике! Тогда моя мама не будет печалиться, и не скажет опять, что я бестолковая и неаккуратная...

-Нет,- говорит Фея. -Хоть я и Фея, но я не умею делать настоящие чудеса. Понимаешь, девочка, самые лучшие на Земле волшебники- это Вы, обычные люди. Только Вы этого обычно даже не подозреваете, и поэтому Ваши бесценные способности и бесконечные возможности пропадают зря.

-По-твоему, Фея, я сама могу сделать такое чудо?

-Конечно, разлитого молока уже не вернёшь обратно. Но я уверена, что ты сможешь сама себе помочь.

-И как же я могу это сделать? Посмотри, бидончик у меня ведь совсем пустой!

-Да нет же, посмотри внимательно, он же не пустой!

-Ты что, смеёшься? Там только и того, что одна капелька молока на донышке осталась!

-А ты считать умеешь?

-Да!

-Хорошо. Так сколько два плюс два?

-Четыре.

-А три плюс три?

-Шестью Но причём тут это? ...Ой, кажется, капелька стала чуть побольше!

-Ну вот, а ты говоришь, что ничего не умеешь! - сказала добрая Фея, и уже улетающая, на прощанье прокричала девочке:

-Только смотри, не ошибись!

Девочка была на редкость сообразительной, надо отметить. По дороге домой она складывала разные примеры, и не сделала ни одной ошибки!

И при этом молока в бидончике становилось всё больше и больше. И, наконец, оно даже начало плескаться через край!

Когда девочка открыла дверь, мама уж начала по обыкновению её ругать:

-Где же тебя черти носили всё это время?!

Но, как только мама увидела полный до краёв бидончик молока, недовольство её прошло. А после того как они выпили этого вкуснейшего молока (никогда в жизни ни девочка, ни её мама не пили такого вкусного, тёплого и жирного молочного напитка!), мама больше никогда не ругала свою дочку по пустякам, а только хвалила её и называла всегда только ласковыми словами -- "умница моя, лапочка моя, девочка моя ненаглядная, красавица моя неписаная", и т.д., и т.п.

Наверное, добрая Фея, всё-таки, была волшебницей?!..

...Вот и сказочке конец, а кто слушал -- молодец!



## IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs / Maģistra darbs izstrādāts  
(atbilstoši pasvītrot)

LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

**Darba autors** Rita Grigorjeva,

(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

**Darba zinātniskais vadītājs** Prof. Dr. psych. Tija Zīriņa,

(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds, paraksts)

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs / Maģistra darbs aizstāvēts

Pārbaudījuma komisijas 20\_\_gada \_\_\_\_\_ sēdē, protokola Nr. \_\_\_\_\_

vērtējums \_\_\_\_\_

(vērtējums)

(vērtējums vārdiem)

Valsts pārbaudījuma  
komisijas priekšsēdētājs \_\_\_\_\_

(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

\_\_\_\_\_  
(paraksts)