

LATVIJAS UNIVERSITĀTES  
MEDICĪNAS FAKULTĀTES

PROFESIONĀLĀ AUGSTĀKĀS IZGLĪTĪBAS BAKALaura  
STUDIJU PROGRAMMA „MĀSZINĪBAS”

**BĒRNU VECĀKU PRIEKŠSTATI PAR SABIEDRĪBAS  
VESELĪBAS VEICINĀŠANU**

BAKALaura DARBS

Autore: **Marita Ludzīte**

Studenta apliecības Nr.: ml 18022

Darba vadītājs: Dr.med. Agita Melbārde-Kelmere

RĪGA 2019

## ANOTĀCIJA

Bakalaura darba tēma ir bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu.

Sabiedrības veselība ir neatņemama daļa no katra cilvēka. Visā pasaulē un arī Latvijā ir izstrādāta ilgtermiņa sabiedrības veselības veicinoša attīstības stratēģija. Lielākā daļa tiek uzsvērtā un balstīta uz ģimeni, veselību un sabiedrību kopumā. Veselības veicināšana un izglītošana ir atkarīga no ģimenes dzīvesveidu tradīcijām. Tēma ir aktuāla, jo veidojas jaunas ģimenes un strauji mainās apkārtējā vide un tehnoloģijas, līdz ar to vajag nepārtraukti novērot un izglītēt bērnu vecākus, lai pasaulē būtu vesela sabiedrība.

Bakalaura darba mērķis ir noskaidrot bērnu vecāku priekšstatus par sabiedrības veselības veicināšanas iespējām pirmsskolas izglītības iestādē un sabiedrībā, līdz ar to autore izvirzīja pētījuma uzdevumus: 1) veikt zinātniskās literatūras analīzi par bērnu veselības veicināšanu sabiedrībā; 2) izstrādāt pētījuma instrumentu – anketu; 3) veikt bērnu vecāku anketēšanu; 4) rezultātu apkopošanu un datu analīzi; 5) izdarīt secinājumus.

Bakalaura darba izvirzītā hipotēze – vecākiem pastāv iespēja bērnu veselības veicināšanai un lielā mērā tas ir atkarīgs no zināšanām un vecāku sadarbības. Pētniecības darba ietvaros bija veikta bērnu vecāku aptauja vienā no Rīgas pirmsskolas izglītības iestādēm un izmantota – kvantitatīvā pētījuma metode.

Pētījuma hipotēzes apstiprinājums: Bērnu vecāki ir labi informēti par sabiedrības veselības veicināšanu. Daudzām ģimenēm ir priekšstats par veselīgu un aktīvu dzīves veidu, ka viņu bērni ir fiziski aktīvi, pievērš lielu uzmanību uzturam un augsti novērtēja bērnu imunizāciju. Dalījās viedoklis izglītības veicināšanā, bet lielākā daļa no vecākiem ir gatavi uzzināt jaunumus un sekot to izpildīšanai.

**Atslēgvārdi:** *sabiedrības veselība, bērna attīstība, aptauja, vecāku izglītošana*

## ANNOTATION

Theme of the Bachelor paper is – Concept of children's parents on promotion of public health.

Public health is an unalienable part of every person. Long-term public health promotion development strategy is elaborated in the whole world and also in Latvia. The main stress is put on the family, health and the society in general. Health promotion and education depend on lifestyle of the family and traditions. The theme is topical because new families are formed, the environment around us and technologies changes very fast. That is why it is necessary to observe all the time and educate parents of the children to have healthy society in the world.

Aim of the Bachelor paper is to determine concepts of the children's parents on possibilities of public health promotion in pre-school educational institution and in the society on the whole. Thus the author nominated tasks of the research: 1) to carry out an analysis of scientific literature on promotion of children 's health in the society; 2) to elaborate instrument of the research - questionnaire; 3) to carry out questioning of the children's parents; 4) to do summary of the results and data analyses; 5) to draw conclusions.

Hypothesis of the Bachelor paper – parents have a chance to promote children 's health and it depend to a large extent on knowledge and parental cooperation. In the framework of research work children parents 'questioning was carried out in one of Riga pre-school educational institutions. Quantitative research method was used.

Confirmation of the hypothesis of the research: Children 's parents are well informed about promoting public health. Many families have a concept on healthy and active lifestyle, that their children are physically active, they pay a lot of attention to food and highly appreciate immunization. Points of view differed concerning promotion of education, but most of parents are ready to get to know the news and follow their implementation.

**Key words:** *public health, child's development, questionnaire, parent education*

## APZĪMĒJUMI

PII – Pirmsskolas izglītības iestāde

ASV – Amerikas Savienotajās Valstīs

MK – Ministru kabineta

PVO – Pasaules Veselības organizācija

SPKC – Slimību profilakses un kontroles centrs

kg – kilograms

cm – centimetri

ml – mililitri

g – grammi

## SATURS

Apzīmējumi .....	4
Ievads.....	6
1. Priekšstats par sabiedrības veselību .....	8
2. V. Hendersones māszinības teorijas saistība ar māsu lomām bērnu un vecāku veselības veicināšanai .....	10
3. Veselības principi pirmsskolas vecuma bērniem .....	12
3.1. Pirmsskolas vecuma bērnu bioloģiskā attīstība .....	12
3.2. Uztura īpatnības bērniem .....	14
3.3. Miega kvalitāte bērniem .....	16
3.4. Higiēnas pasākumi bērniem.....	17
3.5. Fiziskā aktivitāte pirmsskolas vecuma bērniem .....	18
3.6. Veselības imūnprofilakses veicināšana.....	19
4. Pētījuma metodoloģija.....	21
5. Pētījuma rezultāti un analīze .....	23
6. Secinājumi.....	29
Izmantotā literatūra un avoti.....	31
Pielikumi.....	34
1.pielikums. Pētījuma anketa.....	35
2.pielikums. Rīgas X pirmsskolas izglītības iestādes atļauja .....	39
3.pielikumu. Pētījuma attēli.....	40
Dokumentārā lapa.....	47

## IEVADS

Izvēlēties piemērotāko veselības aprūpi savam bērnam, katram vecākam ir svarīgs un atbildīgs solis. Bērns sava brieduma pakāpē patstāvīgi nevar pieņemt tālredzīgus lēmumus par savu aprūpi un izglītību (12). Tāda izvēle ir vecāku ziņā, taču to ietekmē gan ģimenes dzīvesveidu tradīcijas, gan sabiedrībā pieņemtie likumi un normas, kā arī vecāku priekšstats par labāko bērna attīstības veidu un piemērotāko vidi (9,13). Sabiedrība arī ir ieinteresēta, lai sabiedrības veselības iespējas būtu kvalitatīvas un produktīvas.

Latvijā ir izstrādāta ilgtermiņa sabiedrības veselības attīstības stratēģija līdz 2021.gadam. Viens no stratēģiskajiem mērķiem ir ģimeniska, veselīga un aktīva sabiedrība. Lai sasniegtu šo mērķi ir paredzēts veikt sekojošus uzdevumus: atbalstīt ģimenes, ģimenes vērtības, uzlabot slimību profilaksi, popularizēt veselīgu dzīvesveidu, organizēt un atbalstīt sporta pasākumus, veicināt sporta un aktīvās atpūtas infrastruktūras sakārtošanu un attīstību (10). Valsts ir nodrošinājusi atbildīgās struktūras par sabiedrības veselību – Veselības ministrija, Slimību profilakses un kontroles centrs, Veselības inspekcija, Pārtikas un veterinārais dienests. Veselības veicināšana ir paņēmienu kopums, kas palīdz bērnu vecākiem uzņemt lielāku atbildību par bērna veselību un uzlabot to, veicinot veselīgus izturēšanās veidus un samazinot veselībai kaitīgus faktoros (11). Pēc autores domām veselības veicināšanas mērķis ir palīdzēt vecākiem, ģimenēm atrisināt viņu pašu veselības grūtības.

Darba autore savā bakalaura darbā vēlējās noskaidrot vecāku viedokli par sabiedrības veselības veicināšanu un iemeslus, kas mudina vecākus izvēlēties veselīgu dzīves veidu.

Autore savā darbā izmantoja V. Hendersones teorijas atziņas.

**Pētījuma mērķis:** Noskaidrot bērnu vecāku priekšstatus par sabiedrības veselības veicināšanas iespējām pirmsskolas izglītības iestādē un sabiedrībā.

### **Pētījuma uzdevumi:**

1. Veikt zinātniskās literatūras analīzi par bērnu veselības veicināšanu sabiedrībā.
2. Izstrādāt pētījuma instrumentu - anketu.
3. Veikt bērnu vecāku anketēšanu.
4. Veikt rezultātu apkopošanu un datu analīzi.
5. Izdarīt secinājumus.

**Hipotēze:** Vecākiem pastāv iespēja bērnu veselības veicināšanai un lielā mērā tas ir atkarīgs no zināšanām un vecāku sadarbības.

**Pētījuma veids:** Kvantitatīvā pētījuma metode.

**Pētījuma instruments:** Anketa.

**Respondenti:** 100 pirmsskolas izglītības iestādes vecāki.

**Pētījuma bāze:** Rīgas X pirmsskolas izglītības iestāde

**Pētījuma koncepcija:** Pētniecības darbā tiek pielietota V.Hendersones māszinības teorijas saistība ar māsu lomām bērnu un vecāku veselības veicināšanai.

# 1. PRIEKŠSTATS PAR SABIEDRĪBAS VESELĪBU

Mūsdienās visā pasaulē visaugstākā vērtība ir veselība, tai skaitā Latvijā ir pievērsta ļoti liela uzmanība sabiedrības veselībai kopumā. Laba veselība ir fundamentāls pamats cilvēka dzīvei un attīstībai. Veselība ir cilvēka vērtība un arī resurss, kas veicina valsts ekonomisko izaugsmi. Laba veselība pagarina dzīves ilgumu un palielina dzīves kvalitāti, stiprina ģimenes, veicina drošību un sociālo iekļaušanu. Tomēr veselība nenozīmē, tikai medicīnas pakalpojumu pieejamību vai saņemšanu. Ikdienā bērnu vecāki reti aizdomājas par to, ko nozīmē laba veselība un tās veicinošie faktori (14).

Veselības veicināšana ir process, kas ļauj pašam cilvēkam regulēt vai paaugstināt kontroli par savu veselību, lai to uzlabotu. Veselības veicināšanā ietilpst daudz darbību, kuru mērķis ir atbalstīt pienācīgu un veselīgu dzīvesveidu, ļaut ikvienam cilvēkam un sabiedrībai kopumā veidot savas izvēles uz veselīgiem principiem un samazināt nevienlīdzības starp dažādām sabiedrības grupām. Līdz ar to veselības veicināšana ir ekonomiski izdevīgākais un vis efektīvākais veids tieši agrīnas slimības cēloņu novēršanā, nepieļaujot slimības rašanos un izplatīšanu veicinot cilvēku uzņemties atbildību par savu veselību. Veselības veicināšana sevī ietver konsultācijas, informācijas izplatīšanu, izglītošanu, paradumu un dzīvesveida maiņas veicināšanu, pašu attīstīšanu, lai uzlabotu un uzturētu labā līmenī sabiedrības veselību (15). Pēc PVO datiem 1977. gadā asamblejas laikā pieņemta veselības veicināšanas stratēģiskā koncepcija. 1986. gadā PVO konferencē Otavā, Kanādā, tika izveidota veselības veicināšanas kompleksā stratēģija, kurā ir noformulēti pieci prioritārie virzieni:

- valsts un pašvaldību politika, ko veicina politiķi un respektējot veselību, kā vienu no cilvēka pamatvajadzībām;
- labvēlīgas veselīgas vides radīšana;
- sabiedrības aktīva nodarbošanās veselības veicināšanai;
- veselības izglītība;
- veselības veicināšanai piesaistīt medicīnas aprūpes iestādes un darbiniekus (15, 16).

Veselības veicināšanas pasākumi ir izstrādāti un tiek vērsti uz sabiedrību, kas var dalīties uz daļu vai sabiedrības grupu. Sadalīšana var noteikt tādas sabiedrības grupas, kā piemēram pēc vecuma, dzimuma, ģeogrāfiski, kultūras, sociāla un citi kritēriji. Tomēr, neskatoties no sabiedrības grupas sastāva vai lieluma, veselības veicināšanas pasākumi tiek vērsti uz šo sabiedrības kopumā, bet ne uz individuālu cilvēku (16).

Tiesības uz veselību ir ik vienam Latvijas iedzīvotājam. Latvijas Republikas Satversmes 111.pantā ir skaidri noteikts, ka „valsts aizsargā cilvēku veselību” (17). Veselība ir cilvēka

pamatvērtība, kas atspoguļo dzīves kvalitātes. Veselīga sabiedrība ir ilgtspējīgas attīstības pamatnozare un viens no valsts organizētas darbības veidiem, lai aizsargātu un veicinātu cilvēku veselību. Lai sasniegtu mērķi ir izvirzīti galvenie virzieni:

- Vienlīdzīgas veselības iespējas visiem iedzīvotājiem;
- Neinfekciju slimību riska faktoru izplatības mazināšana;
- Grūtnieču un bērnu veselības uzlabošana;
- Traumatisma un vides risku ietekmes mazināšana uz sabiedrības veselību;
- Infekcijas slimību profilakse;
- Ilgtspējīgas, kvalitatīvas un drošas veselības aprūpes pakalpojumu sistēmas veidošana; kas nodrošinot Latvijas iedzīvotājiem pakalpojumu vienlīdzīgu pieejamību (11).

Liela loma veselības saglabāšanai ir atvēlēta ģimenes paradumiem un dzīvesveidam. Bērna veselību ietekmē daudzi faktori, tādi kā sociālie, kultūras, vides un citi. Piemēram, kā cilvēks dzīvo, kur strādā, ko lieto uzturā, kā pavada savu brīvo laiku un nav atkarīgs no veselības aprūpes jomas, tāpēc ir nepieciešama sadarbība ar dažādiem sektoriem un zināšanas par to ietekmi uz veselību.

## 2. V. HENDERSONES MĀSZINĪBAS TEORIJAS SAISTĪBA AR MĀSU LOMĀM BĒRNU UN VECĀKU VESELĪBAS VEICINĀŠANAI

Izvirzītajā bakalaura darbā tēma “Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu” tika izpētītas dažādas māszinības teorijas, bet pēc darba autores domām vispiemērotākā ir Virdžīnijas Hendersones teorija – pamatota pamatvajadzībās. V. Hendersone visā sava mūža garumā aizstāvēja māsas darbu un uztvēra kā mākslu, tā ka bija rakstniece un pētniece zinātnes izglītībā (1). Tāda attieksme labi raksturo neordināro teoriju izpratni, viegli saprotama, tā ka darbā ir saistīti bērni un bērnu vecāki, tā pat, kā teorijai ir liela māksla saglabāt veselīgu sabiedrību un izaudzināt veselīgus bērnus. V. Hendersones māszinības teorijā apraksta cilvēka 14 pamatvajadzības, kuras ir izpētītas un piemērotas bakalaura darbam (7).

V. Hendersone ir definējusi un aprakstījusi četrus teorijas jēdzienus *cilvēks*, *veselība*, *slimība* un *vide* (1). Savienojot šos jēdzienus, piemēram cilvēks – vide un veselība – vide ir tieši izmantojami darba tēmai. Cilvēks un vide, manuprāt, ir vecāki un bērni, kā arī viņu apkārtējās dzīves veidi, kas ietekmē veselību. Veselība un vide, kā cilvēki prot sakārtot savas ikdienas dzīvošanas prasmes un izglītoties, lai vide neietekmē veselību. Pēc autores domām, apvienot visas teorijas jēdzienus, kopumā iznākumu var definēt kā sabiedrības veselību.

Māsa savā ikdienas darbā palīdz cilvēkam kļūt neatkarīgam un sniedz iespēju apgūt prasmes rūpēties par sevi un ar to veicina sabiedrībā veselības uzlabošanu. Bērnu vecākiem ikdienā nepieciešams uzturēt fizisku un psiholoģisku līdzsvaru (7). Pamatojoties uz V. Hendersones izvirzītas cilvēka 14 pamatvajadzības pēc būtības var pielietot visas, bet vispiemērotākās ir:

1. *normāla elpošana* – tas ir vissvarīgākā sastāvdaļas funkcija no cilvēka organisma, īpaši bērniem jo caur elpošanu var saslimt ar gaisa pilienu slimībām, nekvalitatīvā elpošana var izraisīt citas ļoti smagus saslimšanas. Lai būtu kvalitatīva elpošana vajag nodrošināt telpu vēdināšanu un aktīvu pavadīšanu svaigā gaisā (3).
2. *pietiekama ēšana un dzeršana* – uzturs ir cilvēka pamatvajadzība, lai nodrošinātu pietiekošu ēšanu un dzeršanu bērnu vecākiem vajag zināt, ka sabalansēts uzturs vajadzīgs normālai bērna augšanai un attīstībai. Pilnvērtīgam uzturam ir liela nozīme cilvēka dzīves gaitā veselības saglabāšanā un slimību profilaksē (8).
3. *miega un atpūtas veicināšana* – miegs kā arī atpūta ir fizioloģiska vajadzība un būtiski nepieciešams gan pieaugušajiem un it īpaši bērniem. Ir vesela zinātne par miega kvalitāti, ja ir miega traucējumi, tas var ietekmēt psihisko veselību un izraisīt atmiņu traucējumus(2).

4. *piemērota apģērba izvēle, apģērbšanās un izģērbšanās* – katrai ģimenei ir savi paradumi un dzīves stils. Vecāki ar savu piemēru rāda bērnam estētiskus apģērbšanās un izģērbšanās veidus, tas var būt pat intīms jautājums. Svarīgi ir ierādīt bērnam, kā pareizi rīkoties dažās situācijās, nedarīt bērnu vietā, ja viņš to var izdarīt patstāvīgi (3).
5. *normālas ķermeņa temperatūras saglabāšana, piemēroti ģērbjoties, mainot vidi* – lai izvēlētos piemērotāku apģērbu vajag uzzināta ģimenes aktivitātes. Jāņem vērā laika apstākļus, cik ilgu laiku būs pastaigas un ar kādu aktivitāti, visu laiku bērnam jāseko līdzi (3).
6. *ķermeņa higiēnas un aizsardzības ievērošana* – personīga higiēna, tas ir noteikumu kopums, kas attiecas uz cilvēka prasmi, saprašanu un ievērošanu individuālas higiēnas pamatelementos. Ne tikai ķermeņa kopšana un higiēna, bet arī kopts, tīrs apģērbs, tas viss ir atkarīgs no sociālā statusa un no cilvēka veselības stāvokļa (4).
7. *darbs, kas sniedz gandarījuma sajūtu* – visiem patīk, ka viņus uzslavē, tā ir pozitīva emocija. Pēc padarītā darba, ja tas ir izdarīts pareizi un nes atgriezenisku saiti, piemēram veselības uzlabošanu, prasmi izdarīt patstāvīgas lietas, tas ir vislielākais gandarījums un apliecinājums, ka visas darbības, lai apmācītu bija pareizi virzītas.
8. *piedalīšanās dažādos atpūtas pasākumos* – valsts, izglītības iestādes, medicīnas iestādes un ģimenes ir fundamentāls kopums, kas plāno un attīsta aktīvo laika pavadīšanu. Visas aktivitātes ir rūpīgi plānotas pat apstiprinātas ar likumiem. Tās ir saistītas ne tikai ar sporta nodarbībām, bet arī laika pavadīšana ar ģimenes locekļiem. Lai stimulētu ģimenes piedalīties dažādos atpūtas pasākumos un tajā laikā uzlabotu sabiedrības veselību (5,6).
9. *mācīšanās, zinātkāres apmierināšana, kas nodrošina normālu attīstību un veselību, un pieejamo veselības iestāžu izmantošanu* – svarīgs lēmums jāpieņem bērnu vecākiem, lai izvēlētos veselības un izglītības iestādes savam bērnam. Izglītības iestāde, tā ir iestāde kurā bērns saņem pirmo socializāciju, higiēnas prasmes, fizisku sagatavošanu un attīstību.

Darba autorei izvēlēti V. Hendersones pamatjēdzieni atspoguļo bakalaura darba būtību. Autore uzskata, ka visaugstākā vērtība V. Hendersones teorijai ir uzskatam, ka māsas loma palīdzēt cilvēkam sniegt psiholoģisku, sociālu un veselības veicinošu palīdzību un izglītošanu. Māsas uzdevums ir novērtēt, izglītot un sekot pēc iespējas ātrāk cilvēkiem atgūt patstāvību un neatkarību. Katram cilvēkam nepieciešama individuāla pieeja, lai visprecīzāk var palīdzēt izvēlēties sekojošo darbību, kas veicinās veselības uzlabošanu un socializāciju sabiedrības veselības jautājumā. Bakalaura darbā tiks pētīti bērnu vecāku priekšstati par veselīgu dzīves veidu, kas to veicina un kāda loma ir primārā aprūpē praktizējošai māsai.

### 3. VESELĪBAS PRINCIPI PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNIEM

Pirmsskolas vecuma bērns aug un attīstās, kļūst patstāvīgāks un apzinās sevi kā atsevišķu būtni. Ļoti strauji attīstās personība, bērns nepārtraukti turpina attīstīties. Bērna normālai, līdzsvarotai attīstībai ir nepieciešami vairāki personības socializāciju faktori. Sociālās vides var ietekmēt bērnu, kā pozitīvi tā arī negatīvi. Vissvarīgākā bērna socializācijai ir ģimene, kurā notiek saskarsme, tradīcijas, emocionālais kontakts, izglītošana un tai skaitā arī kaitīgie ieradumi (11). Verbāla saskarsme un emocionālie kontakti ir nepieciešami, kuri attīstās, kad bērns atrodas vienaudžu vidē un draugu, paziņas lokā. Bērna fiziskās un psihiskās attīstības pamats ir droša un veselīga mājas gaisotne, izglītošanas iestādes un vienaudži (12).

#### 3.1. Pirmsskolas vecuma bērnu bioloģiskā attīstība

MK noteikumos N. 191. ir atrunāta kārtība, kādā bērnu nodrošina ar vietu PII. Saskaņā ar likumu, uzņemšanas laikā bērnam jābūt 1 gads un 6 mēneši (18). Ņemot to vērā, pēc bērna attīstības perioda var izskatīt divus vecumposmus.

**Agrās bērņības jeb mazbērna periods** ilgst no 1 gada vecuma līdz 3 gadiem. Bērnam mazbērna periodā ir strauja augšana, otrajā dzīves gadā augums palielinās vidēji par 10 cm, trešajā gadā apmēram 8 cm un vēlāk 5 cm gadā. Ķermeņa masa bērnam katru gadu palielinās par 2-3 kg. Bērna ķermeņa proporcijas mainās, gada vecumā garums 47 % lielāks no dzimšanas, otrajā gadā palielinās par 13 % un trešajā gadā par 9 %. Strauji attīstās un aug skelets, veidojas mugurkaula izliekumi. Turpina attīstīties muskulatūra, bet atsevišķu muskuļu grupas augšana ir nevienmērīga. Muskuļu inervācija vēl pilnveidojas un bērns vēl nespēj izdarīt precīzas kustības (19).

Elpošanas sistēma bērnam turpina attīstīties. Mazbērna periodā formējas deguna apakšējā ieeja un pārējās deguna ieejas paplašinās un pagarinās. Bērnam pēc gada vecuma notiek rīkles limfoīdo audu hiperplāzija. Balsenes forma neskatoties uz dzimumu meitene vai zēns līdz 3 gadu vecumam ir vienāds. Balsenes gļotāda ir maiga un labi apasiņota. Bērniem šajā vecumā pie akūtām respiratorām vīrusu infekcijām bieži attīstās balsenes iekaisums. Traheja aug garumā un platumā, divu gadu vecumā garums 4,5 cm diametrs 6,5 cm un trīs gados izmērs palielinās garums 5,0 cm diametrs 7,5 cm. Trahejas gļotāda ir maiga un labi apasiņota un ir daudz dziedzeru. Bronhi un bronhiolas ir maigas, bronhu diametrs ir mazs, gļotādā ir ļoti daudz asinsvadu. Plaušu masa mazbērna perioda otrajā posmā ir 250 gramu, kas pēc piedzimšanas palielinājās 5 reizes (23). Plaušās ir daudz asinsvadu, kapilāri ir plati un elastīgi, tāpēc var rasties sastrēgums plaušās – alveolu saplakšana. Elpošanas tips otrajā dzīvības gadā ir jaukts –

diafragmas-krūšu. Trīs gada vecumā sāk stabilizēties krūšu elpošanas tips. Elpošanas frekvence gadu vecumā ir 30 – 35 reizes minūtē un 2 -3 gadu vecs bērns elpo 25 – 30 reizes minūtē (19).

Sirds ļoti ātri aug, tās masa salīdzinot no dzimšanas ir palielinājusies 3 reizes un trīs gadu vecumā ir 70 grami. Sirdsdarbības biežums 1 – 2 gadu vecumā ir 110 – 115 reizes minūtē un 2 – 3 gadu vecumā ir 105 – 110 reizes minūtē. Bērnam augot asinsspiediena biežums samazinās, pagarinās asinsvadi un pieaug tās tīkla lielums. Audi un orgāni tiek ļoti labi apgādāti ar skābekli un barības vielām (23).

Greimošanas un urīnizvadceļu sistēmas turpina attīstīties. Kuņģa tilpums 3 gadu vecumā ir 400 – 600 ml, bet nav pilnīgi noformējusies kuņģa ieejas daļa. Vēdera dobumā lielu daļu aizņem aknas, tāpēc zarnas izvietojas kompakti. Vēdera izeja kļūst retāka 2 reizes dienā. Urīnpūslis 1 – 3 gadu vecumā ietilpība ir 60 – 100 ml. Diennakti izdalītais urīna daudzums ir aptuveni 600 ml, bērns atpazīst pilnu urīnpūsli, bet urināciju nekontrolē. Trīs gadu vecumā izdalītais urīna daudzums palalinās līdz 800 ml, var atpazīt urināciju sajūtu un kontrolēt (19).

**Pirmā bērnība jeb pirmsskolas periods** ilgst no 3 gadu līdz 7 gadiem. Bērnam pirmsskolas vecumā antropometriskie rādītāji ir, četru gadu vecumā garums aptuveni 100 cm. Bērns katru gadu izaug par 6 cm un pieņem svarā par 2 kg. Salīdzinot ar agrās bērnības periodu, bērns aug lēnāk. Kaulu augšana garumā vēl ir palielināta. 5 – 6 gadu vecumā ir attīstīti visi mugurkaula fizioloģiski ieliekumi. Tā, ka bērns turpina augt, turpina formēties muskuļu šķiedras un saistaudi. Sešu gadu bērnam muskuļu masas daudzums saistībā ar ķermeņa masu ir 21,7 %. Ekstremitāšu muskuļi ļoti strauji attīstās 5 – 6 gados.

Elpošanas sistēma bērnam vēl jo projām attīstās, pēc četru gadu mandeles ir labi attīstītas. Traheja un bronhi turpina attīstīties, bet aug lēni. Alveolu skaits turpina palielināties un to diametrs, līdz ar to palielinās elpošanas virsma. Bērniem pirmsskolas periodā ir dziļāka ieelpa un izelpa ar elpošanas frekvence 24 -26 reizes minūtē. 3 – 4 gadu vecumā sāk pilnībā prevalēt krūšu elpošanas tips. Elpošanas ritms bērniem ir neregulārs, elpošanas centrs ir ļoti viegli uzbudināms, to var ietekmēt psihiskas uzbudinājums, fiziskas slodzes, paaugstināta temperatūra (19).

Kopā ar bērnu augšanu aug viņa sirds, kuras masa pirmsskolas vecumā sasniedz 100 g. Šajā vecumā turpina augt asinsvadi un sirdsdarbības frekvence samazinās no 105 reizes minūtē līdz 90 reizes minūtē. Sirdsdarbības ritms bērnam pie fiziskas slodzes var būt nestabils, mainīgs un biežums var pieaugt. Miegā bērniem pēc četru gada vecuma var būt ļoti lēna sirdsdarbība 15 – 20 reizes minūtē.

Greimošanas sistēma bērnam no 3 gadiem līdz 7 gadiem lēni palielinās. Kuņģa tilpums pieaug no 600 līdz 1000 ml., turpina pilnveidoties gļotāda un palielinās dziedzeru skaits. Četru gadu vecumā resnās zarnas uzbūve ir līdzīga, kā pieaugušajiem. Vēdera izeja aptuveni 1 reizi dienā. Urīnizvadceļu sistēma attīstās lēni, urīnpūšļa tilpums salīdzinot ar mazbērnu periodā bērniem pieaug no 100 līdz 180 ml. Diennaktī izdalītais urīna daudzums ir aptuveni 1100 ml, to var aprēķināt pēc formulas:  $100(n+5)$  ml, kur  $n$ = gadu skaits. Četrgadīgs bērns var atpazīst urināciju sajūtu un spēji aizturēt. Sešgadīgam bērnam pie pilna urīnpūšļa parādās pilna kontrole (19, 23).

Pēc autores domām izpētīt bērna vecumposmu ir ļoti svarīgi, lai tiktu skaidrībā par bērna fiziskajām vajadzībām un nepieļautu neatgriezeniskus veselības kaitējumus.

### 3.2. Uztura īpatnības bērniem

Bērnam pēc viņa vecuma uzturam jābūt sabalansētam, jo bērnam notiek augšana un attīstība. Liela nozīme ir nodrošināt bērnam nepieciešamas uzturvielas un par to ir atbildīga ģimene un PII. Ģimenes tradīcijas un kultūra var ietekmēt bērna ēšanas paradumus, bet vecākiem jāzina uztura normas (8). Bērnam jāēd vismaz četras reizes dienā, obligāti uzņemt ogļhidrātus, olbaltumvielas, taukus, minerālvielas un vitamīnus. Nodrošināt, lai bērns uzņemtu pietiekošu šķidrums daudzumu. Pieaugušajiem dienas gaitā vajag pievērst uzmanību un kontrolēt, lai bērns padzer. Vislabāk slāpes remdēt ar tīru ūdeni, vecāki dažreiz maldās un dot bērniem padzert sulu, pienu, jogurtu. Tas nav ieteicams, tā ka šie produkti satur taukus, olbaltumvielas, konservantus un krāsvielas. Par uztura normas pamatu bērnu vecāki var pielīdzināt Latvijā izstrādātos MK noteikumus Nr.172. enerģētiskās vērtības un uzturvielu normas bērniem diennaktī, pēc kuriem strādā PII (sk. 1.tabula) (24).

#### 1. tabula. Enerģētiskās vērtības un uzturvielu normas bērniem, kuras īsteno pirmsskolas izglītības programmas 24 stundas dienā.

Vecums (gadi)	Vienas dienas vidējā enerģētiskā vērtība nedēļā (kcal)	Enerģētiskās vērtības varietāte ikdienā (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhigrāti (g)
1 – 2	1020(+/- 3%)	960 – 1070	24 – 40	32 – 48	108 – 161
3 – 6	1355 (+/- 3%)	1150 – 1560	29 – 59	38 – 69	129 – 234

*\*Atsauce: Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem.*

[tiešsaite] – [atsauce 02.03.2019.]. *Pieejams:* <https://likumi.lv/ta/id/245300-noteikumi-par-uztura-normam-izglitibas-iestazu-izglitojamiem-socialas-aprupes-un-socialas-rehabilitacijas-instituciju>

Saskaņā ar MK noteikumu Nr. 172. 2012. gada „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” 24.08.2018. grozījumiem Nr. 535, no 1.septembra 2018. gadā ir mainītas uztura normas izglītojamiem izglītības iestādēs. MK noteikumos Nr. 172. pieņemtie uztura normu grozījumi veikti, lai precizētu bērna vecuma grupai un svaram nepieciešamo uzturvielu (olbaltumvielu, taukvielu, ogļhidrātu) un enerģētiskās vērtības daudzumu (24). Šādu uztura normu izpilde pirmskolas izglītojamiem nodrošina veselīga un līdzsvarota uztura lietošanu.

Lai gan jaunajās uztura normās uzturvielu un enerģētiskās vērtības apjomi ir nedaudz samazināti, atbilstoši bērna vecuma grupai 1-2 gadi vai 3-6 gadi, tomēr minimāli noteiktais pamata produktu daudzums nedēļā ir palicis iepriekšējā apjomā, piemēram, liesas gaļas vai zivju daudzums nedēļā vēl aizvien ir 300 g (neto), piena produkti – 1100 g. Savukārt 3 - 6 gadīgo bērnu uzturā ir palielināts augļu no 250 g uz 400 g (neto) un dārzeņu no 500 g uz 650 g (neto) daudzums nedēļā, 1-2 gadīgo bērnu vecuma grupai augļu un dārzeņu – attiecīgi 250 un 500 g nedēļā.

Jāpiezīmē, ka MK noteikumi Nr.172 nosaka tikai to uztura normu apjomu, ko paredzēts saņemt pirmskolā ar 12 stundu darba laiku, tā ir 75 % apjomā no bērnam nepieciešamām uztura normām dienā. Šos 75 % apjomu sadala pa vairākām ēdienreizēm – brokastīm, pusdienām, launagu. Paredzēts, ka 25 % no bērnam dienā nepieciešamā uztura daudzuma tiek saņemts mājās piemēram vakariņās (24).

Ieviešot jaunās uztura normas, atsevišķu ēdienu porciju svars samazinās, tādējādi panākot atbilstību samazinātajiem uzturvielu un enerģētiskās vērtības apjomiem. Taču nemainīgi pusdienās, jābūt diviem pamatēdieniem (zupa + otrais ēdiens vai zupa + saldaiss ēdiens, vai otrais ēdiens + saldaiss ēdiens) – iestāde var izvēlēties, kādu kombināciju izvēlēties, turklāt izvēlēta kombinācija var atkārtoties kaut katru dienu, piemēram, katru dienu zupa + otrais ēdiens.

Pārmērīga ēšana, uztura normas neievērošana var novest līdz ļoti smagām saslimšanām. Pirmā un globālā problēma ir bērnu liekais svars, aptaukošanās. Kā liecina statistikas dati 2015. gadā Latvija salīdzināmi ar 2014 gadu, joprojām saglabājas augsts septiņgadīgu bērnu īpatsvars ar lieku ķermeņa masu –21,7% (25). Pie lieka svara noved saldu produktu pārmērīga

uzņemšana. Pēc normas bērniem pirmsskolas vecumā ēdienam pievienotā cukura daudzums nepārsniedz 25 g un sāls daudzums 3 gramu diennaktī. Veselības problēmas var nepamanīt uzreiz, bet uztura normas neievērošana pēc laika var attīstīt tādas slimības, kā cukura diabēts, problēmas locītavās, sirds slimības (8). Svarīgi no paša dzīves sākuma bērnu un viņu vecākus izglītēt un motivēt, ka veselīgs dzīvesveids un uzturvielas norma ir labs ieguldījums nākotnē.

### 3.3. Miega kvalitāte bērniem

Kvalitatīvs miegs bērniem ir būtiski nepieciešams, lai nodrošinātu labu veselību. Labie miega paradumi sākas no dzimšanas brīža. Bērniem, kuri nesaņem pietiekami daudz kvalitatīva miega, var būt uzvedības problēmas un veselības traucējumi. Individuālo miega vajadzību ietekmē ģenētiskie un vides faktori. Svarīgu lomu bērna miega kvalitātē var ietekmēt ģimene, skolu speciālisti, veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēji. Lai iegūtu precīzāku izpratni par miega nepieciešamības bioloģiskajiem mehānismiem, nepieciešama zinātniska izpēte. Amerikas Savienoto Valstu miega medicīnas akadēmijas locekļi 2016. gada izstrādāja ieteikumus par miega nepieciešamību, lai veicinātu optimālu veselību (26). Lai izstrādātu ieteikumus par miega ilguma diapazonu, bija izpētīts vecums no 0 līdz 18 gadiem. Veselīgs miegs prasa atbilstošu ilgumu, atbilstošu laiku, labu kvalitāti, regularitāti un miega traucējumu vai traucējumu neesamību. Ieteikumi veido pamatu, lai palielinātu izpratni par miega ietekmi uz veselību. No pētījuma bija paņemts tikai tas bērnu vecums, kas ir saistīts ar bakalaura darbu. Ieteikumi miega ilguma diapazonam:

- Bērniem vecumā no 1 līdz 2 gadiem jāguļ no 11 līdz 14 stundas diennaktī, tai skaitā arī ieskaitot dienas miegu, lai veicinātu labu veselību.
- Bērniem vecumā no 3 līdz 5 gadiem, lai veicinātu labu veselību, regulāri jāguļ 10 līdz 13 stundas diennaktī, tai skaitā arī ieskaitot dienas miegu.
- Bērni vecumā no 6 līdz 12 gadiem regulāri jāguļ no 9 līdz 12 stundas diennaktī, lai veicinātu labu veselību (26).

Ieteicamās stundas miega uzturēšanai ir saistītas ar labākiem veselības rezultātiem, tostarp: uzlabota uzmanība, uzvedība, mācīšanās, atmiņa, emocionālā labsajūta, dzīves kvalitāte, garīgā un fiziskā veselība. Neregulāri guļot un neievērojot ieteicamo stundu skaitu, bērnam izmainās uzvedība, uzmanība un sāk parādīties mācīšanās problēmas (27). Nepietiekams miegs var izraisīt veselības traucējumus hipertensijas, aptaukošanos, diabēta un depresijas risku (2). Gulēšana vairāk nekā ieteicama arī var būt saistīta ar nevēlamām veselības

traucējumiem, piemēram, hipertensiju, cukura diabētu, aptaukošanos, garīgās veselības problēmām un iespējamo miega traucējumu.

Bērna miega problēmas, ar kuriem bieži sastopas bērna vecāki ir miega trūkums, daži bērni nesaņem pietiekami daudz miega. Ja bērns ir uzbudināts, rupjš, naktī pamostas un nevar aizmigt, tas varētu būt tāpēc, ka viņš neievēro miega režīmu. Grūti aizmigt, bērnam var būt grūtības: atpūsties, nogurums vai uzbudinājums, viņš jūtas izjaukts, bailēs. Murgi, vairāki bērni piedzīvo savas iztēlotās fantāzijas. Murgi var notikt pēc saspringtas fiziskas aktivitātes vai emocionāla uzbudinājuma. Miegainība vai staigāšana naktī ir traucējums, kad bērns naktī ir daļēji nomodā. Bērns var sēdēt gultā un atkārtot noteiktas kustības, var staigāt pa istabu un runāt vai kaut ko murmināt un nereaģēt, kas notiek apkārt. Ar staigāšanu miegā saskaras pat līdz 20% bērnu (26). Tā var sākties agrīnā bērnībā, lai gan biežāk sastopama vecumā starp 8 un 12 gadiem, un turpināties mēnešiem vai pat gadiem ilgi. Nakts bailes, tās atšķiras no murgiem. Bērns var runāt, kliegt vai murmināt, mētāties pa gultu, uzvedībā acīmredzami satraukts un uzbudināts. Tās ilgums var būt vienu līdz divas minūtes, pēc tam bērns atkal aizmieg. Nakts bailes parasti notiek vecumā no 4 līdz 12 gadiem, bet var arī notikt jaunākiem bērniem (27). Visi tie miega traucējumi ir ļoti nopietni, ja bērnam tās epizodes ir atkārtojas regulāri, bērnu vecākiem vajag vērsties pēc palīdzības pie speciālistiem vai pie ģimenes ārsta.

### **3.4. Higiēnas pasākumi bērniem**

Bērnu izskats un higiēna atspoguļo ģimenes paradumus. Higiēna ir neatņemama daļa no bērna audzināšanas un attīstības ir viens no labākajiem veidiem, kā izvairīties no slimības un pārtrauktu baktēriju, vīrusu izplatīšanos. Lai veicinātu higiēnu pirmsskolas vecuma bērniem, vecākiem jāzina higiēnas normas. Higiēnas audzināšana prasa ļoti lielu piepūli un dažkārt emocionālu izturību. Tā, ka bērns sāk apmeklēt PII viņam neskatoties uz vecumu jābūt gatavam ievērot higiēnas prasības. Pirmais solis stājoties PII bērnam jāsāk mācīties patstāvīgi iet uz tualeti, tas notiek apmēram no 1,5 gada (19). Kopā ar ģimeni bērnu higiēnas audzināšanā piedalās PII. Latvijā ir izstrādātas pirmsskolas izglītības vadlīnijas MK Nr. 533 noteikumi "Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām", kur ir viens no uzdevumiem sekmēt bērnam ievērot personīgo higiēnu (20). Slimību profilakses un kontroles centrs izstrādāja bērniem grāmatiņu "Tava personīgā higiēna" kur ir ļoti labi uzrakstīts un ar krāsainiem attēliem parādīts, kā un kādā gadījumā bērnam vajag ievērot higiēnu (21). Tas ir labs mācību palīgmateriāls bērniem un īpaši vecākiem.

Bērns apmēram no 3 gadu vecuma, sāk izzināt sava ķermeņa daļas un sāk atšķirt dzimumus un uzdod daudz jautājumu (19). Tas ir labs laiks, lai bērnam nostiprinātu viņa

higiēnas iemaņas, kad un pēc kādas nodarbības vajag ievērot higiēnu. Bērns savā ziņkārīgā vecumā pieskarās visiem apkārtējiem priekšmetiem. Kā rokas jāmazgā pirms un pēc tualetes apmeklējuma, nodarbības, pastaigas, veikala, vienmēr jābūt sausām un tīram. Gan meitenēm, gan zēniem svešā vietā, piemēram lielveikalā nav ieteicams sēdēt uz tualetes poda virsmas. Pats svarīgākais ir iemācīt pareizi lietot tualetes papīru.

Mutes higiēnai Latvijā ir pievērsta liela uzmanība. Veselības ministrija 2018. gadā organizēja nodarbības par “Programmu pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem Latvijā par mutes un zobu veselības veicināšanu saistībā ar veselīga uztura paradumiem”, kuras apmeklēja 22 077 bērni no 4 – 8 gadu vecuma (22). Tā, ka mūsdienās bērni ēd daudz neveselīgus ēdienus, palielinās risks kariesa veidošanai un mute dobuma veselībai kopumā. Pareiza mutes kopšana bērniem palīdz izvairīties no veselības problēmām tālākajā dzīvē.

Ģimenei un personālam, kas strādā ar bērniem, nepārtraukti vajag sekot līdzi viņu higiēnai, uzvedībai, lai nav izlaists tas brīdis, kad bērnam vajag paskaidrot un motivēt. Personīgās higiēnas ievērošana ne tikai pasargā no slimībām un infekcijām, bet nes sabiedrībai kulturālu nāciju.

### **3.5. Fiziskā aktivitāte pirmsskolas vecuma bērniem**

Bērnu vecākiem pirmsskolas vecuma bērnam savā attīstības laikā ļoti lielu uzmanību jāpievērš fiziskai aktivitātei. Mazkustīgs dzīvesveids, mūsdienās ir viens no riska faktoriem, kas palielina neinfekcijas slimību attīstību un ir aktuāla visas sabiedrības veselībai. Statistikas dati parāda, ka 51,6% 7-gadīgie bērni brīvdienās pavada pie televizoriem vai pie elektroniskām ierīcēm trīs un vairāk stundas dienā (28). Veselību veicinoši fiziska aktivitāte, tas nav tika sports, tā ir pastaiga svaigā gaisā, dejošanas nodarbības, baseins, rotaļnodarbības un braukšana ar velosipēdu. 80,1% septiņgadīgi bērni brīvajā laikā piedalās sporta un deju nodarbībās, pulciņos un no šiem bērniem 46,5% vairāk nekā 4 stundas nedēļā (28). PVO izstrādājusi ieteikumus, ka bērniem no 5 gadu vecuma katru dienu 30 – 60 minūtes vajag nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm (29). Regulāras fiziskās aktivitātes var palīdzēt novērst aptaukošanos un uzturēt optimālu ķermeņa masu. Fiziskās aktivitātes nostiprina muskulatūru un kaulu sistēmu un tā ir galvenā skoliozes profilakse. Uzlabot psiholoģisko labsajūtu un novērst stresu palīdz aktīvs dzīves veids.

Kad bērnam ir fiziska aktivitāte ļoti svarīga ir elpošanas funkcija. Aktīvas kustības pilnveido un attīsta elpošanas efektivitāti. Elpošana ir process, kur notiek skābekļa piegāde audiem un oglekļa dioksīda gāzes izvadīšana. Lai panāktu efektīvu un draudzīgu veselībai elpošanu

ģimenei un iestādēm jāzina dažus noteikumus. Cilvēkam vajag pavadīt laiku brīvajā dabā, vēdināt telpas un zināt cik ilgi un kādā temperatūrā (29). Tā, kā bērns daudz laika pavada telpās, ļoti svarīga ir telpu vēdināšana. MK noteikumi Nr. 890. izskaidro būtisko normu ievērošanu. Minimāla prasība gaisa temperatūrai telpās, bērniem līdz trīs gadu vecumam ir 20° C un bērniem virs trīs gadu vecuma ir 18° C. Par optimālu komfortu gaisa temperatūru telpās var uzskatīt 20° – 22° C (30). Aktīvas vēdināšanas laiks notiek tikai, kad bērni neatrodas telpās. Ja nevēdināt telpās savairojas dažādas baktērijas un vīrusi, kas var palielināt saslimšanas iespēju un apdraudēt bērnu veselību.

### 3.6. Veselības imūnprofilakses veicināšana

Latvija SPKC nepārtraukti veic monitoringu par iedzīvotāju veselības stāvokli. 2017. gada statistikas dati apliecina, kā bērnu vecāki novērtēja sava bērna veselību par labu un ļoti labu bērniem līdz 3 gadiem – 94,2 %, un bērniem vecumā no 4 līdz 6 gadiem šis rādītājs ir mazliet zemāks – 90%. Ambulatoru profilaktiskās apskate pie ģimenes ārsta 2017. gada Latvijā bija apmeklējuši 19,186 bērni vecumā 7gadi (32). Apmeklēja ārstu akūtā saslimšanas gadījumā ar paaugstinātu temperatūru, sapošu ausi vai vēderu nenozīmē profilaktisko apskati un tajā brīdī nav piemērots to veikt. Valsts apmaksā profilaktiskās apskates 2 – 6 gadu vecumā paredz reizi gadā, ģimenes ārsts veic apskati praksē un bērns apmeklē zobu higiēnistu. Acu ārsta apskate bērnam obligāti jāapmeklē 3 un 6 – 7 gadu vecumā (33).

Mūsdienās no vairākām infekcijas slimībām cilvēks var sevi pasargāt. Imūnprofilakse ir pasaules epidēmiskās drošības sistēmas sastāvdaļa. Ir izstrādātas un izpētītas vakcīnas, kuras var pasargāt no saslimšanas vai padarīt vieglāku slimības gaitu. Bērni savas augšanas un attīstības gaitā ir neaizsargāti no inficēšanās. MK noteikumos Nr. 330. “Vakcinācijas noteikumi”, ir noteikts pret kurām infekcijas slimībām obligāti ir veicama vakcinācija un vakcinācijas ievērošana kārtību. Pēc noteikumiem 1.daļa 3. punkts vakcinācija valsts programmas ietvaros obligāti ir jāvakcinē arī bērni. Likumā ir izstrādāts vakcinācijas kalendārs, kur skaidri ir aprakstīti visi vakcinācijas etapi. Līdz divu gadu vecumam, kad bērns stājas PII, viņam jābūt vakcinētam saskaņā ar vakcinācijas kalendāru. Infekcijas slimības pret kurām obligāti vakcinēti bērni no dzimšanas līdz 6. gadu vecumam ir tuberkulozi, difteriju, B hepatītu, rotavīrusu infekciju, stinguma krampjiem, poliomiēlītu, garo klepu, masalām, masaliņām, epidēmisko parotītu, b tipa *Haemophilus influenzae* infekciju, vējbakām, pneimokoku infekciju (31). No slimībām bērnu visdrošāk pasargā imūnprofilakse, kurā ietilpst rūpes par veselīgu sabiedrību nākotnē.

Apkopojot un analizējot literatūras avotus un zinātnisku literatūru, pēc darba autores domām pirmsskolas vecuma bērniem ir svarīgas fiziskās aktivitātes, uzturs, miegs, profilaktisko apskatu ievērošana, higiēnisko iemaņu apmācība un pēc tās apgūšanas bērni var droši adaptēties jaunajā vidē. Vēl joprojām nepārtraukti atgādināt un izglītēt bērnu vecākus un sabiedrību kopumā, lai veicinātu sabiedrības veselības uzlabošanu.

## 4. PĒTĪJUMA METODOLOĢIJA

Pētījums tika veikts, lai noskaidrotu bērnu vecāku priekšstatu par sabiedrības veselību un zināšanas par veselības veicināšanas iespējām. Pētījuma pirmajā posmā 2019. gada februārī tika veikta zinātniskās literatūras analīze sabiedrības veselības jomā, tas iespējas un īstenošana. Pēc zinātnisku avotu izpētes darba autore izvēlējās izmantot kvantitatīvo pētniecības metodi, pētījuma instruments – aptaujas anketa. Bakalaura darba ietvaros, lai īstenotu darba izpildi, anketēšanā tika pielietota ērtuma metode un veikta XX pirmsskolas izglītības iestādē.

Lai iegūtu informāciju un aptvertu lielu cilvēku skaitu, tika izmantota datu iegūšanas metode – strukturēta anketēšana. Anketas jautājumi tika izstrādāti un piemēroti respondentiem, uzrakstīti parastā valodā, neizmantojot sarežģītu medicīnisku terminoloģiju un atbilstoši darba mērķim. Anketa sastāv no noslēgta tipa jautājumiem, ar iespējamiem viena vai vairākiem atbilžu variantiem, lai bērnu vecākiem būtu vieglāk atbildēt (skatīt 1.pielikumu). Anketa sastāv no 20. jautājumiem kuri dalās: demogrāfiski dati, ģimenes paradumi, fiziska aktivitāte, higiēnas ievērošana un priekšstats par sabiedrības veselību.

Pirms pētījuma uzsākšanas, bakalaura darba ievads un aptaujas anketa tiek iesniegti 30. janvārī 2019. gada apstiprināšanai XX pirmsskolas izglītības iestādē ētikas komitejai (skatīt 2.pielikumu). Saņemot apstiprinājumu 05. februārī 2019. gada, tiek veikts pilotpētījums, lai noskaidrotu, vai pētījuma instruments sastādīts bērnu vecāku skaidrā valodā un ir saprotami anketas jautājumi un atbildes. Bērnu vecākiem izdalīti 5 aptaujas anketas aizpildīšanai. Pēc veiktā pilotpētījuma, 5 respondenti veiksmīgi aizpildīja jautājumus anketēs. Pilotpētījuma rezultāti tika iekļauti pētījumā.

Pētījuma norises laikā no 18. februāra 2019.gada līdz 01. marta 2019. gada XX pirmsskolas izglītības iestādē tika izdalītas 95 anketas, respondenti anketas virsrakstā tiek informēti par pētījuma mērķi un norisi, ka iegūtie dati tika apstrādāti, izmantojot *Microsoft Excel2016* un *Microsoft Word 2016* programmas. Anketas aizpildīšana nozīmē bērnu vecāku piekrišanu dalībai pētījumā. Atpakaļ iegūtas 95 anketas, kuras visas bija aizpildītas un atzītas par pētījumam derīgām.

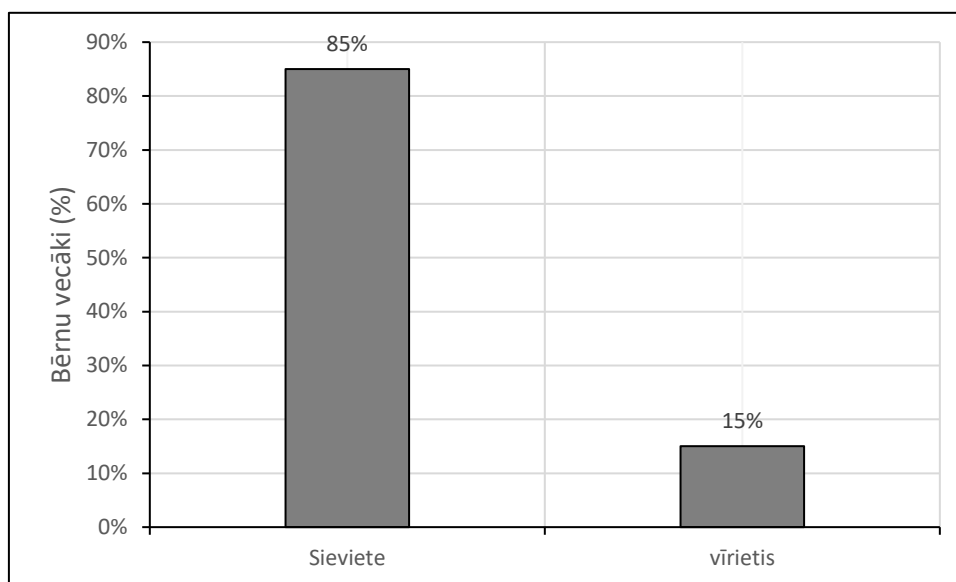
Lai īstenotu pētījumu bija izstrādāta pētījuma stratēģija, ar sekojošiem posmiem:

- Pētījuma pirmajā posmā 2019.gada janvārī tika izpētīta un izanalizēta teorētiskā daļa, lai izvirzītu darba mērķi, hipotēzi un uzdevumus.
- Pētījuma otrajā posmā 2019.gada februārī tika izstrādāts piemērotākais darba izpildei instruments – anketa.

- Pētījuma trešajā posmā 2019.gada februāra sākumā tika iegūta XX pirmsskolas izglītības iestādē ētikas komisijas atļauja pētījuma veikšanai.
- Pētījuma ceturtajā posmā 2019.gada februāra beigās tika veikta bērnu vecāku anketēšana – kvantitatīvais pētījums.
- Pētījuma piektajā posmā 2019.gada aprīlī tika veikta anketas datu apstrāde izmantojot *Microsoft Excel2016* programmu un vizualizēti ar programmu *Microsoft Word 2016*.
- Pētījuma sestajā posmā 2019.gada maijā tika veikta anketas rezultātu analīze un secinājumu izstrādāšana.

## 5. PĒTĪJUMA REZULTĀTI UN ANALĪZE

Pētījuma rezultāta daļā tiks sīkāk un detalizēti apstrādāti un aprakstīti no aptaujas anketām iegūtie rezultāti. Bērnu vecāku atbildes uz anketas jautājumiem uzrādītas procentos (100%).



### 5.1. attēls. Bērnu vecāku dzimuma sadalījums (n=100%)

\* *Atsaucē: Marita Ludzīte "Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu", Rīga 2019.*

Dzimumu sadalījumā no 100 bērnu vecākiem, 85% bija sievietes un 15% vīrieši (skatīt 5.1. attēls).

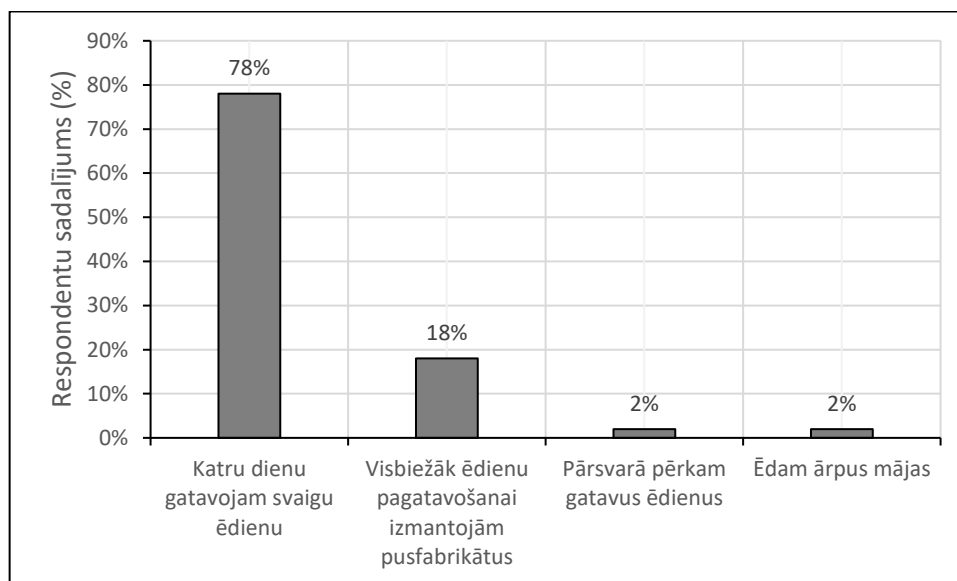
Apkopojot otrā jautājuma par respondentu izglītības rezultātus ir redzams (skatīt 3.pielikumu 5.2.attēls), ka 38% respondentiem ir augstākā izglītība. Gandrīz vienai trešdaļai, tā ir 32% no respondentiem ir vidējā speciālā izglītība. Bet 23% no bērnu vecākiem ir iegūta vidējā izglītība un pamatzglītība ir 7% respondentiem.

3. jautājumā apkopota informācija par demogrāfiskiem rādītājiem (skatīt 3.pielikumu 5.3.attēls). Gandrīz pusei (45%) no respondentiem ģimenē ir 2 bērni. Viens bērns ir 36% no bērnu vecākiem un viszemākais rezultāts 19% ir ģimenēm kurās ir 3 un vairāk bērnu.

Nākamajā jautājumā tika iegūts bērnu vecāku vērtējums par bērna veselību (skatīt 3.pielikumu 5.4.attēls). Bērnu vecāki ļoti labi novērtēja bērnu veselības stāvokli, pilnīgi vesels un pārsvarā vesels kopumā uzskata 95% no respondentiem. Bet, ka bērnam ir problēmas ar

veselību, atzīmēja 5% no respondentiem. Ļoti labi atspoguļota bērnu vecāku attieksme pret sava bērna veselību.

Uz jautājumu, vai uzturs ietekmē veselību (skatīt 3.pielikumu 5.5.attēls) bērnu vecāki gandrīz sadalījās divās grupās, 43% uzskata, ka veselība cieši saistīta ar uzturu, ko mēs lietojam un 38% no respondentiem uzskata, ka veselība daļēji ir saistīta ar uzturu, ko mēs lietojam. 5% atzīmēja, ka veselība daļēji ir saistīta ar uzturu, ko mēs lietojam un neaizdomājas par to 14% no respondentiem.



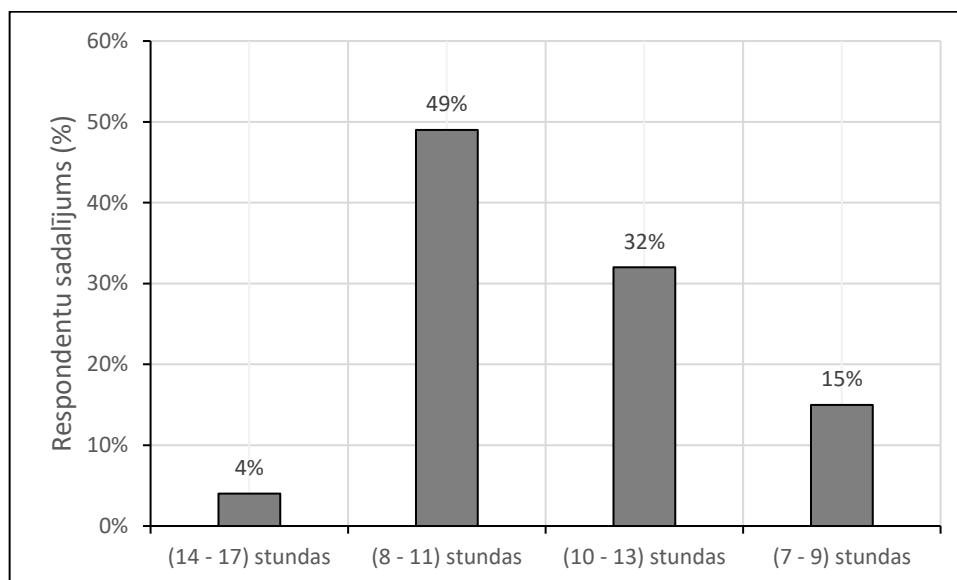
### 5.6. attēls. Ēdināšanas paradumi ģimenē (n=100)

\* Atsauce: Marita Ludzīte "Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu", Rīga 2019.

Dati par ēšanas organizāciju ģimenē rāda, ka viss vairāk 78% no respondentiem katru dienu mājās gatavo svaigu ēdienu (skatīt 5.6.attēls). Gandrīz piektajai daļai (18%) no bērnu vecākiem pārsvārā ēdienu gatavošanai izmanto pusfabrikātus. Bet bērnu vecāki, kuri pirka gatavus ēdienus ir tikai 2%. Respondenti, kuri pavisam ēd ārpus mājas sastāda 2% no aptaujātiem.

Jautājumā par augļu un dārzeņu lietošanu tika noskaidrots, ka uz atbildes variantu "nekad" netika saņemta neviena atbilde (skatīt 3.pielikumu 5.7.attēls). Gandrīz puse no bērnu vecākiem (43%) apgalvo ka viņa bērns katru dienu ēd augļus un dārzeņus. Mazāk kā trešā daļa (27%) no respondentiem atzīmēja, ka dārzeņus un augļus ēd 5 – 6 reizes nedēļā un viena ceturtdaļa (26%) lietojot uzturā augļus un dārzeņus 2 – 4 reizi nedēļā. Uz piedāvāto atbildes variantu vienu reizi nedēļā uzturs ir papildināts ar augļiem un dārzeņiem atzīmēja tikai 4% no respondentiem.

Puse no respondentiem (52%) uzskata, ka viņa bērnam būtu jāguļ 8 – 11 stundas diennaktī (skatīt 3.pielikumu 5.8.attēls). Miega ilgums 10 – 13 stundas diennaktī atzīmēja tikai viena trešdaļa (34%) no bērnu vecākiem. 9% no bērnu vecākiem domā, ka viņa vecumā bērnam jāguļ 7 – 9 stundas diennaktī. Vismazāk respondentu (5%) uzskata, ka bērnam diennaktī miega ilgums ir 14 – 17 stundas. Līdzīgi rezultāti tika iegūti arī nākamajā jautājumā.



### 5.9. attēls. Miega režīms ģimenē (n=100)

\* *Atsauce: Marita Ludzīte "Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu", Rīga 2019.*

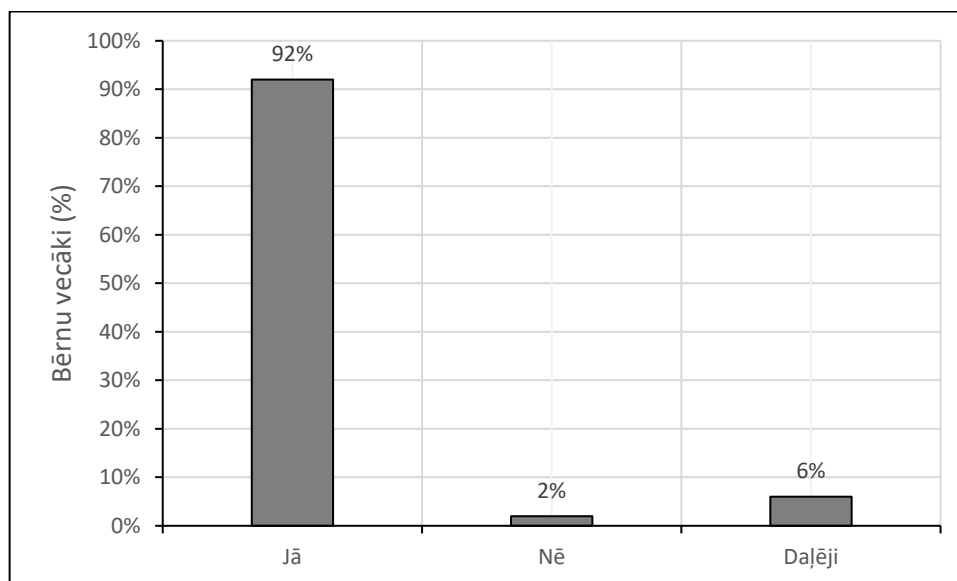
Var redzēt, ka uz doto jautājumu respondenti atbildēja sekojoši, 4% no respondentiem apgalvo, ka viņu bērns guļ 14 – 17 stundas diennaktī (skatīt 5.9.attēls). Bet 15% no bērnu vecākiem atzīmēja, ka gulēšanas laiks bērnam ir 7 – 9 stundas diennaktī. Visaugstākā pozīcijā 49% ir 8 – 11 stundas bērni pavada miegā diennaktī. Diezgan vājš rezultāts tikai 32% no bērnu vecākiem bērni diennaktī guļ 10 – 13 stundas.

Svarīgs jautājums, pamats sabiedrības veselības veicināšanai, kas parāda attieksmi pret veselības pasākumiem. Bērnu vecāki uzradījuši labu rezultātu uz atbildes „jā”, jautājumā vai ir svarīga roku higiēna atzīmēja 92% no respondentiem (skatīt 3.pielikumu 5.10.attēls). Turklāt „nē” ka roku higiēna nav svarīga vairāku infekcijas slimību profilaksē uzskata tikai 1% no respondentiem, bet 7% no vecākiem nav viedokļa par svarīgumu roku higiēnas ievērošanai.

Nākamajā jautājumā bērnu vecākiem piedāvātas atbildes varianti pēc kurām nodarbībām bērnam ir jāmazgā rokas (skatīt 3.pielikumu 5.11.attēls). Vispopulārākais atbildes variants 87% no vecākiem bija, ka rokas bērnam jāmazgā pirms un pēc ēšanas. Otrajā visaugstākajā pozīcijā šajā jautājumā 81% bērnu vecāki uzskata rokas jāmazgā uzreiz pēc

pastaigas. 67% no respondentiem pievērš uzmanību roku mazgāšanai pēc rokdarbiem un 63% pēc mājdzīvnieku mīlošanas. Bērniem rokas jāmazgā pēc labierīcību apmeklēšanas uzskata un to atzīmēja piedāvātajā anketa 65% no bērnu vecākiem.

Tikai puse no respondentiem tā ir 53% zina, ka pie ģimenes ārsta regulāri veikt profilaktiskās pārbaudes obligāti bērnu jāved vienu reizi gadā (skatīt 3.pielikumu 5.12.attēls). Katru mēnesi jāapmeklē ģimenes ārstu uzskata viena ceturtdaļa (25%) no vecākiem. 22% no respondentiem nav informēti šajā jautājumā un atzīmēja piedāvāto lauciņi “nezinu”.



### 5.13. attēls. Bērnu saņemtā vakcinācija (n=100)

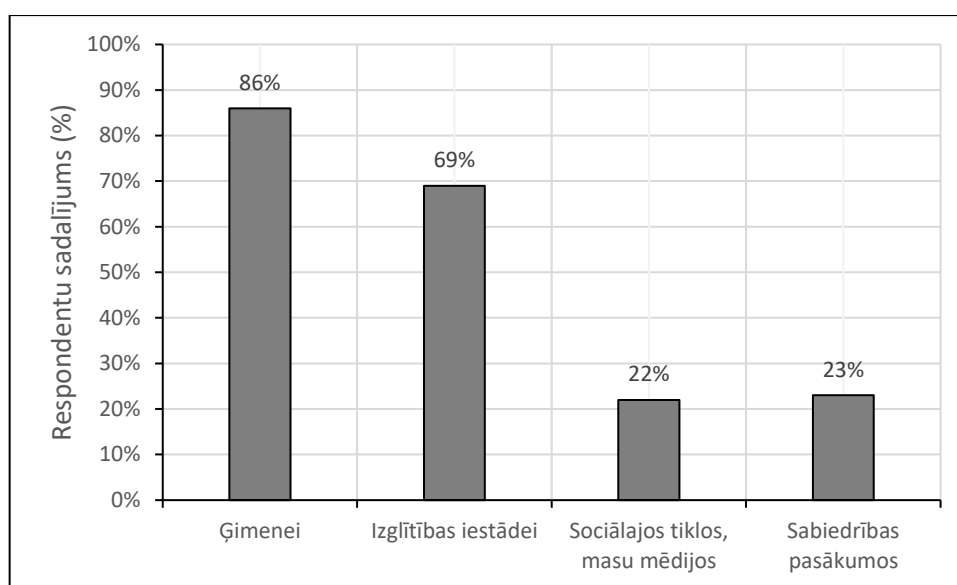
\* *Atsauce: Marita Ludzīte "Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu", Rīga 2019.*

13. jautājumā par bērna saņemto vakcināciju respondenti atzīmēja, ka viņu bērni un tā ir 92% pilnībā ievērojuši vakcinācijas kalendāru (skatīt 5.13.attēls). Pēc anketēšanas datiem 2% no aptaujātajiem vecākiem atzīmēja, ka bērniem vakcinācija nav veikta un daļēji vakcinēti ir tikai 6% no respondentiem.

Vakcinācijas pretinieki pēc anketēšanas datiem bija konstatēti 6% no aptaujātajiem. 13% no respondentiem uzskata, ka bērni, kuriem ir veikta vakcinācija nekad neslimo ar infekcijas slimībām (skatīt 3.pielikumu 5.14.attēls). Bērnu imunizācija palīdz izvairīties no infekcijas slimībām uzskata 27% no vecākiem. Bet ka vakcinācija palīdz novērst infekcijas slimību izplatīšanos ir pārliecināti 52% no respondentiem. Visaugstākais vecāku skaits 77% bija konstatēts atbildes variantam, ka vakcīna bērnu pasargā no infekcijas slimībām.

Jautājumā, kā ģimene pavada brīvdienas, vecāki 67% kopā ar bērniem neskatoties uz gada laiku aktīvi atpūšas ārā un tikai 22% no respondentiem pavada brīvdienas mājās pie televizoriem vai sociālajos tīklos (skatīt 3.pielikumu 5.15.attēls). 8% no aptaujātajiem savas brīvdienas veltī mājas kopšanai un tīrīšanai. Nezināmo iemeslu dēļ 3% no vecākiem nepavada brīvdienas kopā.

Grūti atbildēt uz jautājumu vai Jūsu bērns pēc PII nodarbojās ar fiziskām aktivitātēm bija 14% no vecākiem (skatīt 3.pielikumu 5.16.attēls). Vispār fiziski nenodarbojās pēc bērnudārza 18% bērnu, bet 8% no vecākiem apgalvo, ka viņu bērni nodarbojās fiziski katru dienu. Vienu reizi nedēļā bērniem ir fiziska aktivitāte tikai 27% no aptaujātajiem. Bērns aktīvi piedalās fiziskās nodarbībās 2 – 3 reizes nedēļā 33% no respondentiem.



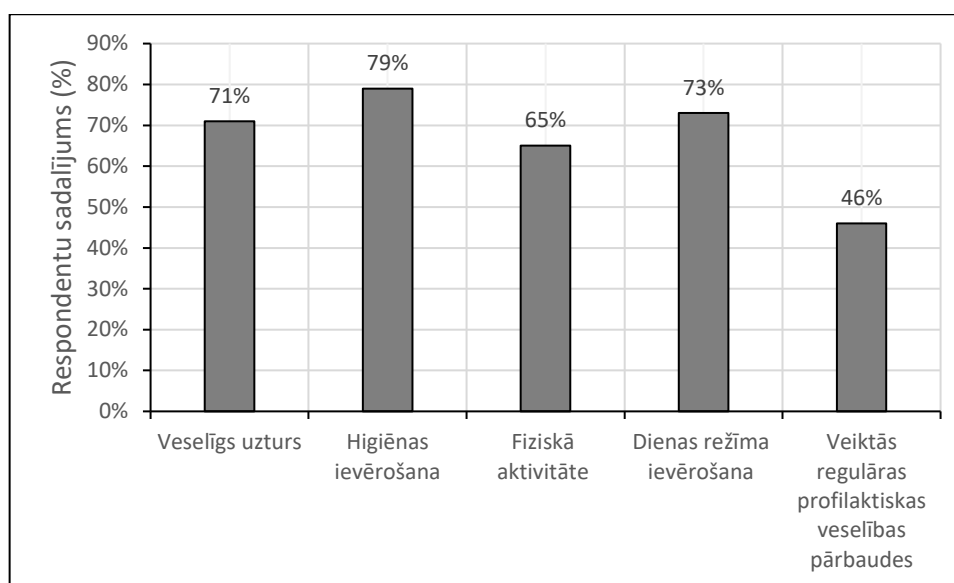
### 5.17. attēls. Bērnus izglītošana (100=%)

\* *Atsauce: Marita Ludzīte "Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu", Rīga 2019.*

Pēc anketēšanas datiem par jautājumu, kam vajag izglītēt bērnus veselības veicināšanas jautājumos visaugstāk ir novērtēts 86% ka bērnu vajag izglītēt ģimenē (skatīt 5.17.attēls). 69% no vecākiem uzskata, ka ar izglītošanu vajag nodarboties izglītības iestādēm. Sociālajos tīklos un masu mēdijos 22%, sabiedrības pasākumos 23% liecina par to, ka vecākiem ir viedoklis par apmācības procesu un ir citas prioritātes viņu bērnu izglītošanas veselības veicināšanas jautājumos.

Nākamajā jautājumā tika iegūtas atbildes, par cik svarīgi ir papildināt zināšanas un uzzināt jaunumus par sabiedrības veselību (skatīt 3.pielikumu 5.18.attēls). Dominējoša atbilde šajā jautājumā ir 76% no vecākiem uzskata, ka tas ir ļoti svarīgi. Nav īpaši svarīgi tikai 5% no

respondentiem un grūti atbildēt uz doto jautājumu bija 14% no bērnu vecākiem. Vispār neinteresē viss kas saistīts ar sabiedrības veselības veicināšanu tādu respondentu bija 5% no aptaujātajiem.



#### 5.19. attēls. Faktori, kas ietekmē veselību (100=%)

\* *Atsauce: Marita Ludzīte "Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu", Rīga 2019.*

Lai bērni būtu veselīgāki ikdienā vajag ievērot higiēnu, tā uzskata 79% no vecākiem (skatīt 5.19.attēls). Dienas režīma ievērošana, tas ir atpūtas, pastaigas un miega režīms, 73% uzskata par būtisku bērnu veselībai. Trešo pozīciju no piedāvātiem atbildes variantiem, ka veselīgs uzturs labi ietekmē bērna veselību atzīmējusi 71% no respondentiem. 65% respondentu uzskata, ka ir svarīga bērna fiziska aktivitāte un viss zemākais rezultāts 46% no aptaujātajiem vecākiem novērtēja, ka veikt regulāras profilaktiskas veselības pārbaudes ir viens no faktoriem, kas pozitīvi ietekmē bērna veselību.

Jautājumā par to, kas jādara, lai bērns dzīvotu veselīgāk (skatīt 3.pielikumu 5.20.attēls), 65% grib lai izglītības iestādēs vairāk mācītu par veselīgu dzīvesveidu un to ievērošanu. Masu medijos aktīvāk popularizēt veselīgu dzīvesveidu minējuši 56% no vecākiem. 48% no aptaujāto respondentu uzskata, ka bērnu veselības uzlabošanai ir nepieciešams piesaistīt arī medicīnas darbiniekus, kuriem jāmotivē un jāsniedz informāciju par veselīgu dzīvesveidu. Piesaistīt valsts organizācijas un vēl plašāk nodrošināt veselības veicinošus pasākumus izvēlējās 44% no bērnu vecākiem.

## 6. SECINĀJUMI

Apkopojot un analizējot pētījuma datus par veselības veicināšanas iespējām un vecāku priekšstatiem par to, var secināt, ka:

1. Pētījumā piedalījās 100 bērnu vecāku no viņiem 15 % bija vīrieši un 85% sievietes. Līdz ar to var secināt, ka bērnu tēvi aktīvi piedalās aptaujās saistītās par bērnu veselību. Izglītības līmenis respondentiem ir diezgan augsts, 38% ir augstākā izglītība un vidējā specialā 32%, kas iespējams, pozitīvi ietekmē priekšstatu par sabiedrības veselības veicināšanu.
2. Pirmais bērniņš ir 36% no respondentiem. Trīs un vairāk bērni ir 19% aptaujātajiem un divi bērni 45%, kopumā vecākiem, kam ir otrais bērns un vairāk, visticamāk ir pieredze par bērnu audzināšanu, izglītošanu un ir priekšstats par veselīgu dzīves veidu. Tas var liecināt par to, ka 58% no respondentiem pilnīgi pārliecināti, ka viņu bērni ir pilnīgi veseli un pārsvarā veseli ir 37%, bet ir problēmas bērnam ar veselību tikai 5% no respondentiem.
3. Uzturs ir ļoti svarīgs un cieši saistīts ar bērnu veselību, par to ir pārliecināti 43% no vecākiem un 38% ka uzturs, ko lietojot daļēji saistīts ar veselību. Nākamajā jautājumā varam pārliecināties, ka bērnu vecāki tiešām rūpējas par bērnu veselīgu uzturu, tāpēc katru dienu gatavo svaigu ēdienu 78% no respondentiem un gatavo no pusfabrikātiem tikai 18%. Mājās neēd un pērk gatavus ēdienus 2% no respondentiem. Lai sabalansētu uzturu respondenti pievieno augļus un dārzeņus savā ēdienkartē, tas liecina, ka 70% no respondentiem nedēļā vismaz piecas reizes ēd augļus un dārzeņus.
4. Pētījuma anketas divos jautājumos bija piedāvāti līdzīgi jautājumi ar vienādām atbildes variantiem saistīti ar bērna miega ilgumu. No 8 līdz 11 stundām bērni guļ 49% no respondentiem, bet ka bērnam vajag gulēt 52% un no 10 līdz 13 stundām guļ 32% un ir pārliecināti, ka jāguļ 34%. Var secināt, ka diezgan līdzīgas atbildes divos jautājumos un vecākiem tiešām ir priekšstats par bērna miega ilgumu.
5. Lielākā daļa respondentu – 92% uzskata, ka roku higiēnas ievērošana ir svarīga un var novērst vairākas infekcijas slimības un, ka nevar novērst uzskata tikai viens respondents. Svārstībā no 83% līdz 63% respondentiem bija saņemtas atbildes pēc kurām darbībām bērnam jāmazgā rokas, tā ir pirms un pēc ēšanas, pēc labierīcību apmeklēšanas, uzreiz pēc pastaigas un pēc rokdarbiem, no kā secināms, ka respondenti ļoti labi izprot infekcijas slimību izplatīšanos un, ka parasta roku mazgāšana var pasargāt sabiedrības veselību.
6. Obligāti jāapmeklē ārstu vienu reizi gadā uzskata gandrīz puse no vecākiem, ka katru mēnesi 25% un vispār nezina cik reizes gadā vajag apmeklēt ģimenes ārstu 22% no

respondentiem. Bet kas saistīts ar vakcināciju ir labs rezultāts no 100 bērniem 94 ir vakcinēti un tikai 2 bērni nevakcinēti. Nākamajā jautājuma var uzzināti iemeslu, kāpēc bērnu vecāki vakcinēja savus bērnus, tā ir ka vakcīna pasargā no infekciju slimībām pārliecināti 77% no vecākiem. Var izvirzīt secinājumu, ka respondenti labi informēti un ir priekšstats veselības un imunizācijas jautājumos.

7. Novērojama pietiekoša fiziska aktivitāte ģimenēs, vismaz vienu reizi un vairāk nedēļā pēc bērnudārza bērni nodarbojas fiziski 60% no aptaujātajiem.
8. Lielākā daļa respondentu labprāt gribētu papildināt savas zināšanas sabiedrības veselības jautājumos un uzskata, ka tas ir svarīgs jautājums viņu ģimenes veselībai un attīstībai. Respondenti uzskata, ka bērnu par veselības veicināšanu jāizglīto pirmkārt ģimenē un otrkārt izglītības iestādēm. Faktori kuri var pozitīvi ietekmēt bērna veselību, tas ir veselīgs uzturs, higiēniski pasākumi, fiziskā aktivitāte un dienas režīma ievērošana, tas viss ir bērnam svarīgs uzskata vairāk par 65% no vecākiem. Pasākumi, kuri var uzlabot bērna veselību, lielākā daļa 65% no vecākiem uzskata, ka izglītības iestādēm vajag vairāk mācīt par veselīgu dzīves veidu un medicīnas darbiniekiem motivēt un sniegt informāciju aktīvāk. Tas ir labs rezultāts, tā ka vecākiem ir vēlme uzzināt jaunumus saistītus par veselības veicināšanu.
9. Pētījuma rezultāti pierāda jau līdz šim aprakstītas atradnes, ka augstāku izglītību ieguvušiem indivīdiem ir veselīgāka attieksme un prakse sabiedrības veselības nodrošināšanā. Kopumā bērnu vecāki ir labi informēti, izglītoti un praksē realizē sabiedrības veselības veicināšanas darbības.
10. Jāņem vērā fakts, ka augstāks īpatsvars ir sieviešu dzimumam (skat.1.punktu). Šos rezultātus var izmantot organizējot citas kampaņas vecākiem, kā arī nākotnē iespējams plānot pētījumus, kuros iegūt dzimumu attiecību 1:1, iespējams, tas izmainītu kādu no rezultātiem.
11. Pētījuma hipotēzes apstiprinājums: Bērnu vecāki ir labi informēti par sabiedrības veselības veicināšanu. Daudzām ģimenēm ir priekšstats par veselīgu un aktīvu dzīves veidu, ka viņu bērni ir fiziski aktīvi uzskata 60% no vecākiem un pievērš uzmanību uzturam 81%. Visaugstākais rezultāts 92% no bērnu vecākiem atzīmēja, ka roku higiēna ir ļoti svarīga bērnu audzināšanā un tik pat augsti novērtēja bērnu imunizāciju. Daļējās viedoklis izglītības veicināšanā, bet lielākā daļa no vecākiem ir gatavi uzzināt jaunumus un sekot to izpildīšanai.
12. Pētījuma dati tiks ņemti vērā XX pirmsskolas iestādes darbā un plānots šādu aptauju pielietot arī turpmāk, lai iegūtu datus, kas palīdzētu sabiedrības veselības veicināšanā arī turpmāk.

## IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN AVOTI

1. **Priede Kalniņa Z.**; *Māsas Prakse, Pamatota Teorijā*. Cardinal Stritch University Milwaukee, WI USA, 1998., 210. lpp.
2. **Liepiņa L., Svaža J.**; *Miega kvalitāte un struktūra. Kā to ietekmē medikamenti un narkotiskās vielas?*. Laikraksts Doctus, Rīga, 2017. [atsauce 14.12.2018.]. Pieejams: <https://www.doctus.lv/2017/6/miega-kvalitate-un-struktura-ka-to-ietekme-medikamenti-un-narkotiskas-vielas>
3. **Špona A.**, *Audzinašanas process teorijā un praksē, Otrais papildināts izdevums*. Rīga: Izdevniecība RaKa, 2006., 211.lpp.
4. *Precizētas un nodalītas higiēnas prasības bērnudārzniem un privātajām auklēm*. Veselības ministrija. 31.08.2015., Rīga. [atsauce 17.12.2018.]. Pieejams: <https://mk.gov.lv/lv/aktualitates/precizetas-un-nodalitas-higienas-prasibas-bernudarziem-un-privatajam-auklem>
5. *Spēka dienā aicina izpildīt dažādus tautas sporta vingrinājumus*. Liepājas pašvaldības administrācija. Liepāja, 2018. [atsauce 19.12.2018.]. Pieejams: <https://www.liepaja.lv/speka-diena-aicina-izpildit-dazadus-tautas-sporta-vingrinajumus/>
6. *Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos*. Ministru kabineta noteikumi Nr. 1338. Stājas spēkā: 28.11.2009., Rīga. [atsauce 19.12.2018. ] Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=201106>
7. *Nursing theories. Virginia Henderson's Need Theory*, 2012. [tiešsaiste] – [atsauce 15.12.2018] Pieejams: [http://currentnursing.com/nursing\\_theory/Henderson.html](http://currentnursing.com/nursing_theory/Henderson.html)
8. **Zariņš Z., Neimane L., Bodnieks E.**, *Uztura mācība*. Sestais, pārstrādātais un papildinātais izdevums. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2015., 422. lpp.
9. **Lails E. Borns, Ruso N.F.** *Psiholoģijā 3 daļa*. Rīga: RaKa, 2001. 277 lpp.
10. *Koncepcija „Ģimenei draudzīga Rīga”*. Apstiprināta ar Rīgas domes 18.12.2012. Lēmumu nr.5614. Rīgā, 2012. [atsauce 05.12.2018.]. Pieejams internetā: <http://www.sus.lv/sites/default/files/media/faili/koncepcijagimeneidraudzigariga2012.pdf>
11. *Par Sabiedrības veselības pamatnostādņēm 2014.–2020.gadam*. Ministru kabineta rīkojums Nr.589.,stājies spēkā 14.10.2014. Rīga: Ministru kabinets [atsauce 10.12.2018.]. Pieejams internetā: <https://likumi.lv/doc.php?id=269591>
12. **Remenkova V.** *Bērns ģimenē un sabiedrībā*. Rīga: BJC Rīgas Skolēnu pils, 2008. 76 lpp.
13. **Krūmiņa Dž., Kokare I., Biķis E.** *Latvijas bērnu fiziskās attīstības novērtēšana*. Rīga: Medicīnas apgāds, 2007. 46 lpp.

14. **Golubeve A., Puškarevs I.,** *Veselības veicināšana skola.* Rīga: LU Akadēmiskais apgāds. 2008. 63.lpp.
15. *Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā.* Apstiprināts ar Veselības ministrijas rīkojumu Nr. 243. Rīga, 2011. 106.lpp. [atsauce 10.03.2019.]. Pieejams internetā: [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/phoebe/aktualitates\\_veselibas\\_veicinasana\\_8a03f52e8e639356c225792e00364f3b/vadlinijas\\_pasvaldibam\\_aprilis\\_2012.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/phoebe/aktualitates_veselibas_veicinasana_8a03f52e8e639356c225792e00364f3b/vadlinijas_pasvaldibam_aprilis_2012.pdf)
16. *World Health Organization. Division of Health Promotion, Education, and Communication. Health promotion glossary.* Geneva : World Health Organization, 1998, 25.lpp. [atsauce 05.03.2019.]. Pieejams internetā: <http://www.who.int/iris/handle/10665/64546>
17. *Latvijas Republikas Satversme.* Latvijas Satversmes Sapulces 1922. gada 15. Februāra kopsēdē, stājas spēkā: 07.11.1922. Rīga: Ministru kabinets [atsauce 15.03.2019.]. Pieejams internetā: <https://likumi.lv/doc.php?id=57980>
18. *Kārtība, kādā Rīgas pilsētas pašvaldība īsteno pirmsskolas izglītības nodrošināšanas funkciju.* Rīgas domes saistošie noteikumi Nr.191., stājas spēkā: 08.03.2016. Rīgā: Ministru kabinets [atsauce 14.03.2019.]. Pieejams internetā: <https://likumi.lv/ta/id/280734-kartiba-kada-rigas-pilsetas-pasvaldiba-isteno-pirmsskolas-izglitibas-nodrosinasanas-funkciju>
19. **Geske R.,** *Bērnu bioloģiskā attīstība.* Rīga: Izdevniecība RaKa, 2005., 314.lpp.
20. *Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām.* MK noteikumi Nr.533, stājas spēkā: 17.08.2012. Rīga: Ministru kabinets [atsauce 15.03.2019.]. Pieejams internetā: <https://likumi.lv/doc.php?id=250854%20S>
21. *Tava personīgā higiēna.* SPKC, Informatīvie materiāli bērnu veselības veicināšanai. Latvijas Republikas Veselības ministrija: [atsauce 12.03.2019.]. Pieejams internetā: [http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Buklets\\_Personiga\\_higiena.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Buklets_Personiga_higiena.pdf)
22. *Man ir tīri zobi,* Programmu pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem Latvijā par mutes un zobu veselības veicināšanu saistībā ar veselīga uztura paradumiem, 2018. [atsauce 16.03.2019.]. Pieejams internetā: <http://tirizobi.lv/nosledzies-projekts-par-zobu-un-mutes-higienu-berniem-saistiba-ar-veselīgiem-uztura-paradumiem>
23. **Eglīte M.,** *Vides veselība.* Rīgas Stradiņa Universitāte. Rīga: A/S “Preses nams”, 2008., 696. lpp.
24. *Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem.* MK noteikumi Nr.172., stājas spēkā: 01.06.2012. Rīga: Ministru kabinets [atsauce 03.03.2019.]. Pieejams internetā: <https://likumi.lv/doc.php?id=245300>

25. *Statistika un pētījumi*. SPKC, Rīga: [atsauce 28.02.2019.]. Pieejams internetā:  
<https://www.spkc.gov.lv/lv/statistika-un-petijumi/>
26. *Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine*. Journal of Clinical Sleep Medicine, Vol. 12, No. 6, 2016. ASV: American Academy of Sleep Medicine. 785 – 786.lpp. Pieejams internetā: <https://aasm.org/resources/pdf/pediatricsleepdurationconsensus.pdf>
27. **Karps H.**, *Vislaimīgākā mazuļa rokasgrāmata lieliskam miegam*, Rīga: SIA “The White Book”, 367. lpp.
28. **Velika B., Grīnberga D., Pudule I., Gavare I.**, *Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā, 2015./2016.māc.g.* Pētījuma ziņojums. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs, 51. lpp. [atsauce 10.02.2019.]. Pieejams internetā: [https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/B%C4%93rnu%20antropometrisko%20parametru%20p%C4%93t%C4%ABjums/bernu\\_antropom\\_parametru\\_petijums\\_2015\\_2016.pdf](https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/B%C4%93rnu%20antropometrisko%20parametru%20p%C4%93t%C4%ABjums/bernu_antropom_parametru_petijums_2015_2016.pdf)
29. *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. ASV: Department of Health and Human Services, 2018., 47 – 54. lpp. [atsauce 25.03.2019.]. Pieejams internetā: [https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical\\_Activity\\_Guidelines\\_2nd\\_edition.pdf](https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf)
30. *Higiēnas prasības bērnu uzraudzības pakalpojuma sniedzējiem un izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmu*. MK. noteikumu Nr.890., stājas spēkā: 01.01.2014.. Rīga: Ministru kabinets [atsauce 29.01.2019.]. Pieejams internetā: <https://likumi.lv/doc.php?id=260057>
31. *Vakcinācijas noteikumi*, MK noteikumi Nr. 330., stājies spēkā 30.09.2000. Rīga: Ministru kabinets [atsauce 25.03.2019.]. Pieejams internetā: <http://www.likumi.lv/doc.php?id=11215>
32. *Statistikas dati par ambulatoro palīdzību, 2009. – 2017.* Veselības aprūpes statistika. Rīga: SPKC, 2017. [atsauce 27.03.2019.]. Pieejams internetā: <https://www.spkc.gov.lv/lv/statistika-un-petijumi/statistika/veselibas-aprupes-statistika1>
33. *Profilaktiskās pārbaudes bērniem*. Veselības aprūpes pakalpojumi . Rīga: Nacionālais veselības dienests, 2018. [atsauce 27.03.2019.]. Pieejams internetā: <http://www.vmnvd.gov.lv/lv/veselibas-aprupes-pakalpojumi/profilaktiskas-parbaudes/berniem>

## **PPIELIKUMI**

## Aptaujas anketa

Cienījamais respondent!

Aicinām Jūs piedalīties Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes Māszinību bakalaura programmas studentes Maritas Ludzītes veiktā pētījumā par “Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu”, aizpildot anonīmu pētījuma anketu. Anketas aizpildīšana Jums aizņems aptuveni 10 minūtes. Pētījuma mērķis ir noskaidrot Jūsu priekšstatus par sabiedrības veselības veicināšanas iespējām. Piedalīšanās pētījumā ir brīvprātīga. Jums ir tiesības atteikties aizpildīt anketu, un Jūsu atteikšanās neradīs nekādas nevēlamas sekas. Anketa ir anonīma, Jūs nebūs iespējams identificēt pēc anketā sniegtās informācijas, un dati tiks izmantoti tikai apkopotā veidā pētījuma mērķa sasniegšanai. Pētījums ir apstiprināts Izglītības iestādes ētikas komitejai. Ja Jums rodas jautājumi par šo pētījumu, varat vērsties pie [agitamk@gmail.com](mailto:agitamk@gmail.com).

Paldies par Jūsu līdzdalību aptaujā!

1. Jūsu dzimums:

- Sieviete
- Vīrietis

2. Jūsu izglītība:

- Pamatizglītība
- Vidējā izglītība
- Vidējā speciāla izglītība
- Augstākā izglītība

3. Cik Jums ir bērni?

- 1 bērns
- 2 bērni
- 3 un vairāk bērni

4. Kā Jūs vērtējat sava bērna veselību?

- Pilnīgi vesels
- Pārsvarā vesels (ir nelielas problēmas ar veselību, bet pie ārstiem neeju)
- Ir problēmas ar veselību (hroniskās slimības)

5. Kā Jūs domājat, vai uzturs ietekmē veselību?

- Veselība cieši saistīta ar uzturu, ko mēs lietojam
- Veselība daļēji ir saistīta ar uzturu, ko mēs lietojam
- Neaizdomājos par to

- Veselībai nav nekādas saistības ar lietojamo uzturu
6. Kā Jums notiek ēšanas organizēšana ģimenē mājās?
- Katru dienu gatavojam svaigu ēdienu
  - Visbiežāk ēdienu pagatavošanai izmantojām pusfabrikātus
  - Pārsvarā pērkam gatavus ēdienus
  - Ēdam ārpus mājas
7. Cik reižu nedēļā Jūsu bērns ēd augļus un dārzeņus?
- katru dienu
  - 5 – 6 reizes nedēļā
  - 2 – 4 reizes nedēļā
  - vienu reizi nedēļā
  - nekad
8. Cik daudz stundu diennaktī miegam nepieciešams Jūsu bērnam?
- 14-17
  - 8-11
  - 10-13
  - 7-9
9. Cik daudz Jūsu bērns guļ diennaktī?
- 14-17
  - 8-11
  - 10-13
  - 7-9
10. Jūsprāt, roku higiēnas ievērošana ir svarīga vairāku infekcijas slimību profilaksē?
- Jā
  - Nē
  - Nezinu
11. Pēc kādām darbībām Jūsu bērns mazgā rokas? (iespējams vairāk atbildes)
- pirms un pēc ēšanas
  - pēc labierīcību apmeklēšanas
  - mājdzīvnieku mīlošanas
  - pēc rokdarbiem
  - uzreiz pēc pastaigas
12. Cik reizes gadā obligāti bērnam jāapmeklē ģimenes ārstu?
- katru mēnesi

- vienu reizi gadā
  - nezinu
13. Vai Jūsu bērni ir saņēmuši vakcināciju?
- Jā
  - Nē
  - Daļēji
14. Kādi ir galvenie iemesli, kāpēc nepieciešams vakcinēties? (iespējams vairāk atbildes)
- Vakcīna pasargā no infekciju slimībām
  - Vakcinēti bērni nekad neslimo ar infekciju slimībām
  - Vakcinācija novērš infekcijas slimību izplatīšanos
  - Vakcīna palīdz izvesēloties no infekcijas slimībām
  - Jūs esat pret vakcināciju
15. Kā Jūsu ģimene pavada brīvdienas?
- Aktīva atpūta ārā neatkarīgi no gada laika
  - Mājās pie TV, vai sociālajos tīklos
  - Brīvdienās jākopj māju
  - Brīvdienas nepavadām kopā
16. Vai Jūsu bērns nodarbojās ar fiziskajām aktivitātēm pēc bērnudārza?
- Jā, 2 – 3 reizes nedēļā
  - Jā, 1 reizi nedēļā
  - Katru dienu
  - Nenodarbojās
  - Grūti atbildēt
17. Jūsprāt, kam jāizglīto bērnus veselības veicināšanas jautājumos? (iespējams vairāk atbildes)
- Ģimenei
  - Izglītības iestādei
  - Sociālajos tīklos, masu mēdijos
  - Sabiedrības pasākumos
18. Cik svarīgi Jums papildināt savas zināšanas un uzzināt par sabiedrības veselības jaunumiem?
- Ļoti svarīgi
  - Tas nav svarīgi
  - Tas mani neinteresē

- Grūti atbildēt

19. Kādi faktori Jūsaprāt, pozitīvi ietekmē bērna veselību? (iespējams vairāk atbildes)

- Veselīgs uzturs
- Higiēnas ievērošana
- Fiziskā aktivitāte (skriešana, vingrošana, riteņbraukšana u.c.)
- Dienas režīmu ievērošana (pastaigas, atpūtas, miega režīmu u.c.)
- Veiktās regulāras profilaktiskas veselības pārbaudes

20. Kas, Jūsaprāt, būtu jādara, lai Jūsu bērns dzīvotu veselīgāk? (iespējams vairāk atbildes)

- Aktīvāk popularizēt veselīgu dzīvesveidu masu mēdijos
- Medicīnas darbiniekiem motivēt un sniegt informāciju par veselīgu dzīvesveidu
- Izglītības iestādēs vairāk mācīt par veselīgu dzīvesveidu un to ievērošanu
- Valsts līmenī organizēt un nodrošināt veselības veicinošus pasākumus

Paldies!

2.pielikums

Rīgas X pirmsskolas izglītības iestāde  
Vadītājam XXX XXX  
Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes  
Profesionālā augstākās izglītības  
Bakalaura studiju programmas “Māszinības”  
studentes Maritas Ludzītes

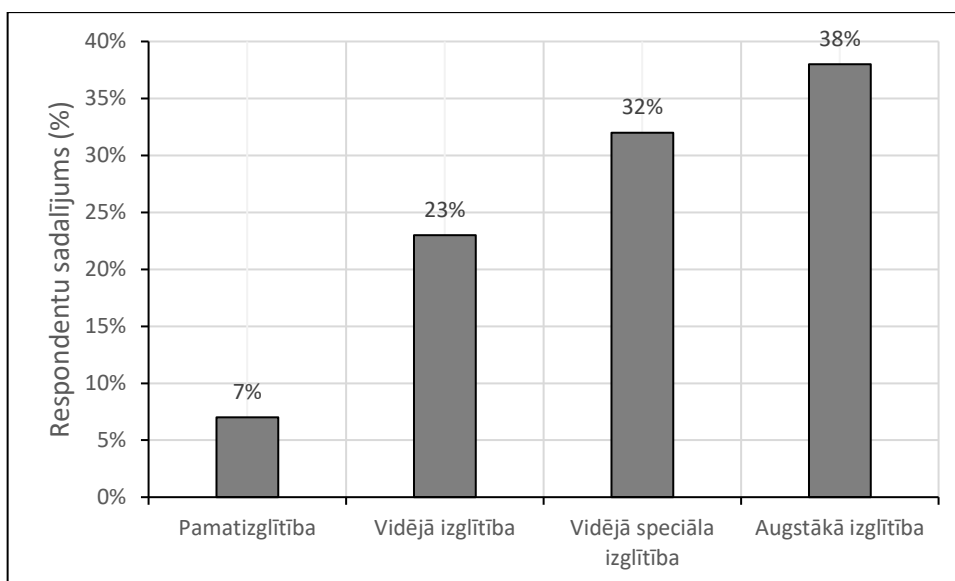
iesniegums.

Rīgā, 2019.gada 30.janvārī

Lūdzu atļaut veikt bakalaura darba pētījumu “Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu” Jūsu pirmsskolas izglītības iestādē. Iegūtie dati būs anonīmi, konfidenciāli un tiks izmantoti tikai manā bakalaura darbā. Iesniegumam pievienoju aptaujas anketu respondentiem.

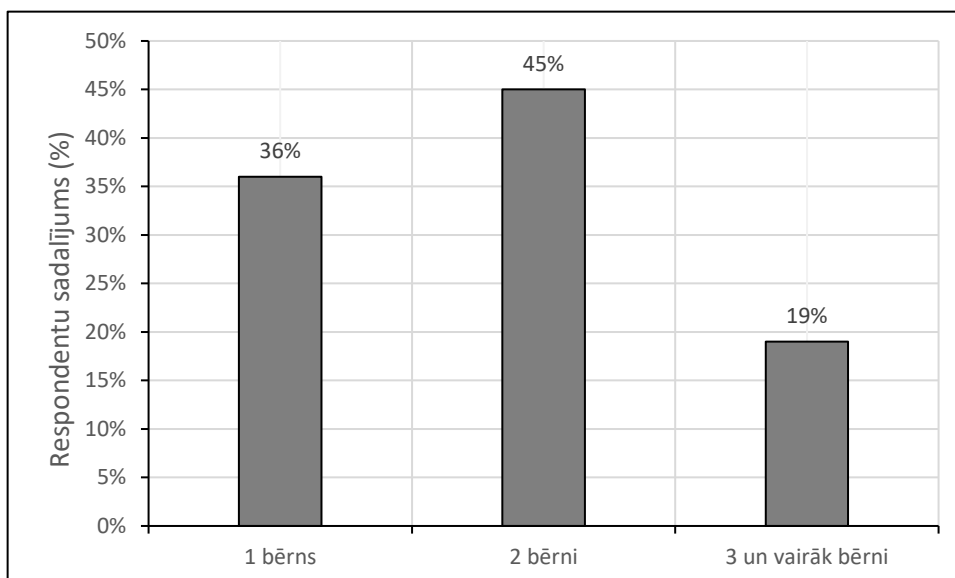
Atļauja tika saņemta 2019. gada 05. februārī.

/Marita Ludzīte/



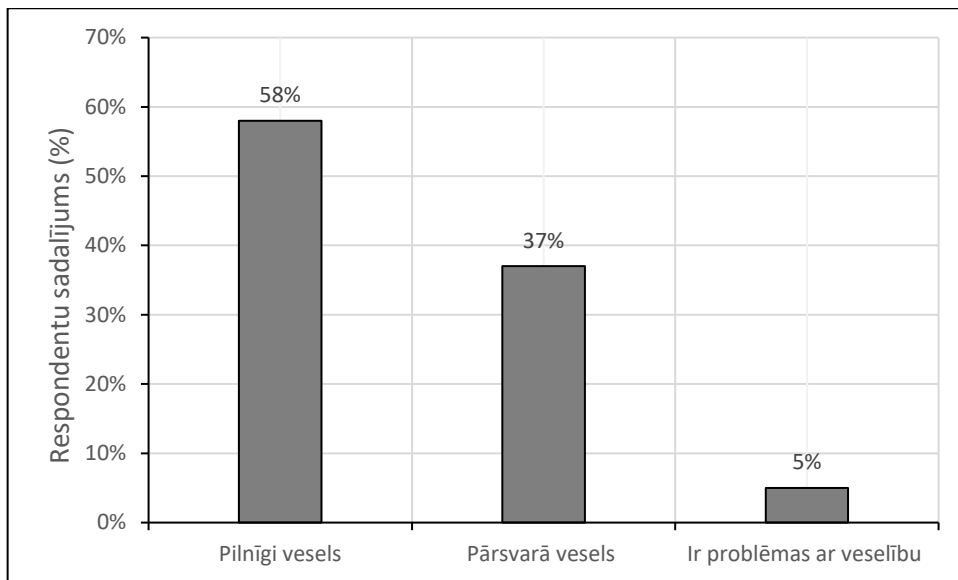
### 5.2. attēls. Respondentu izglītības rādītāji (n=100)

\* Atsauce: Marita Ludzīte "Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu", Rīga 2019.



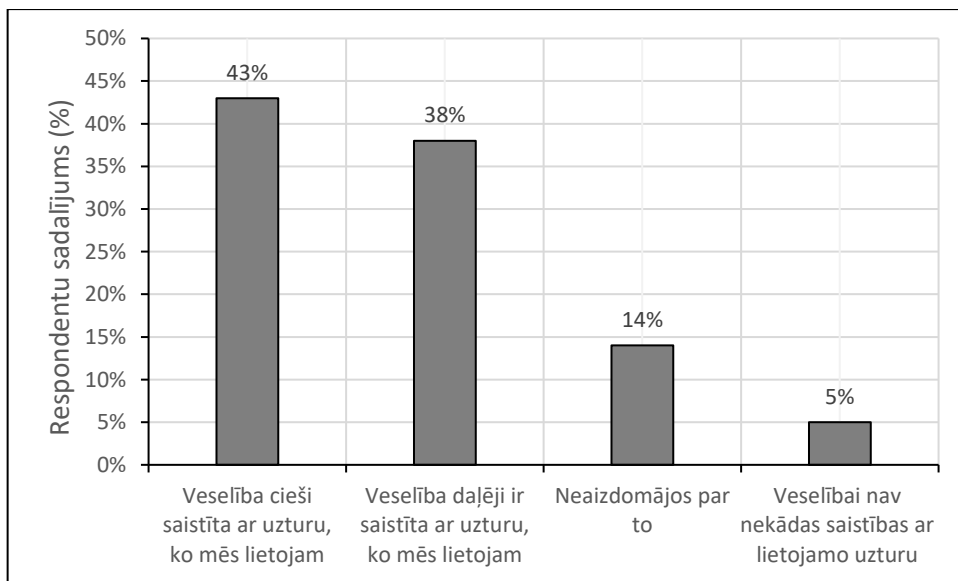
### 5.3. attēls. Bērnu skaits ģimenē (n=100)

\* Atsauce: Marita Ludzīte "Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu", Rīga 2019.



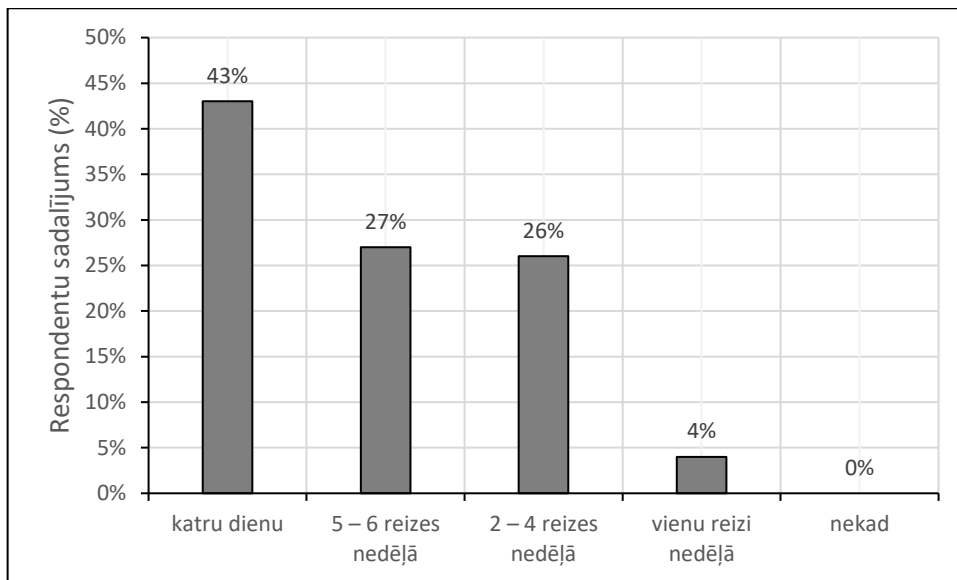
**5.4. attēls. Vecāku vērtējums bērna veselībai (n=100)**

\* Atsauce: Marita Ludzīte "Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu", Rīga 2019.



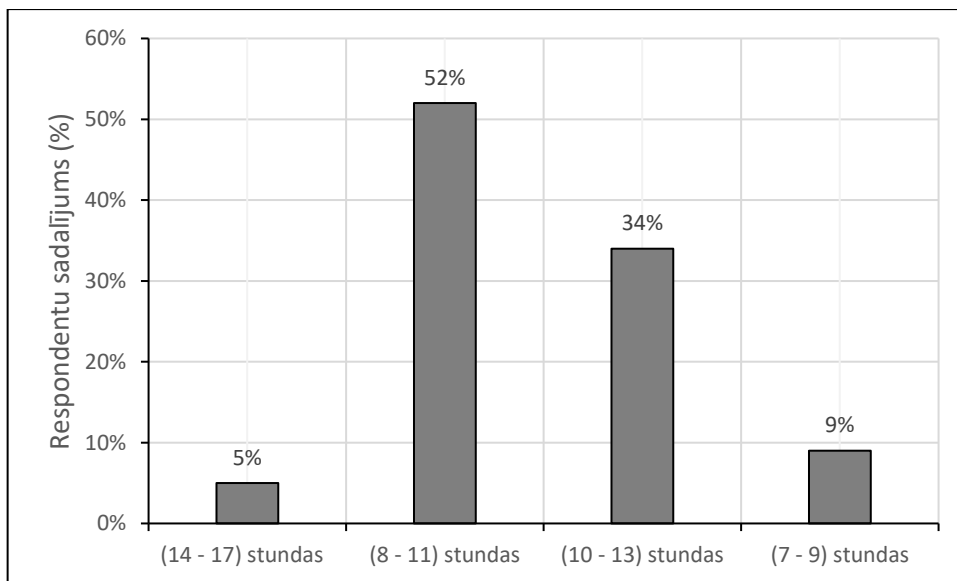
**5.5. attēls. Vecāku vērtējums par uztura ietekmi uz veselību (n=100)**

\* Atsauce: Marita Ludzīte "Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu", Rīga 2019.



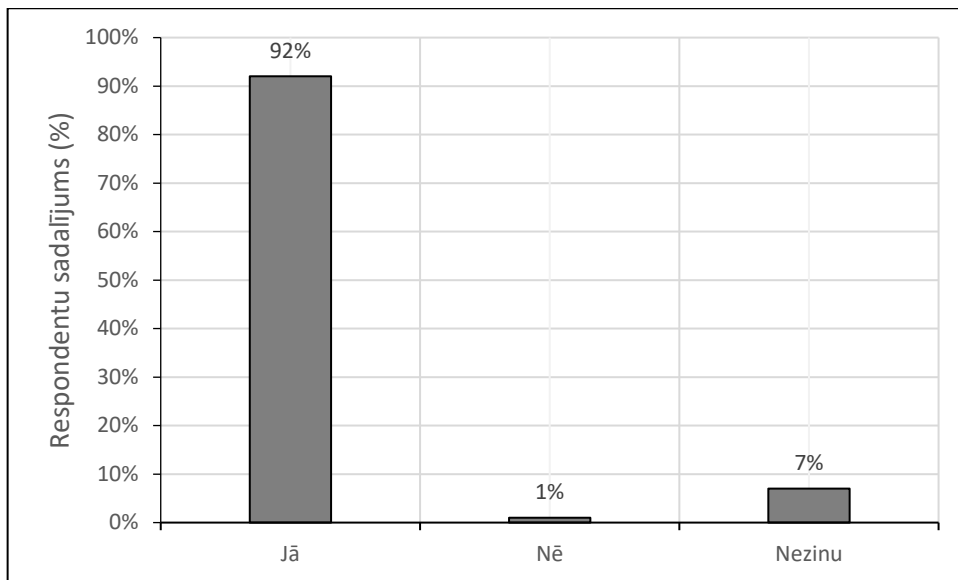
**5.7. attēls. Augļu un dārzeņu patēriņš nedēļā (n=100)**

\* Atsauce: Marita Ludzīte “Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu”, Rīga 2019.



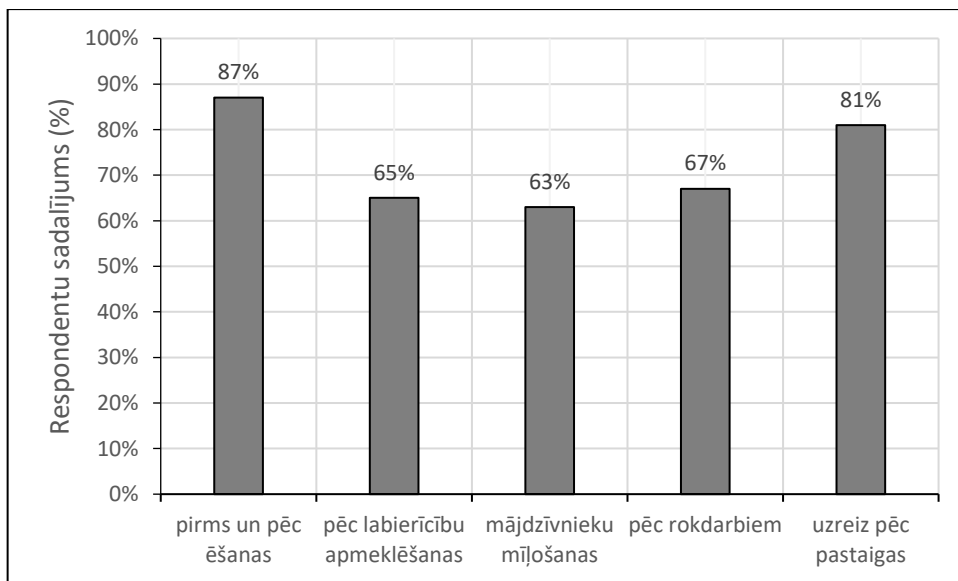
**5.8. attēls. Bērna miega ilgums (n=100)**

\* Atsauce: Marita Ludzīte “Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu”, Rīga 2019.



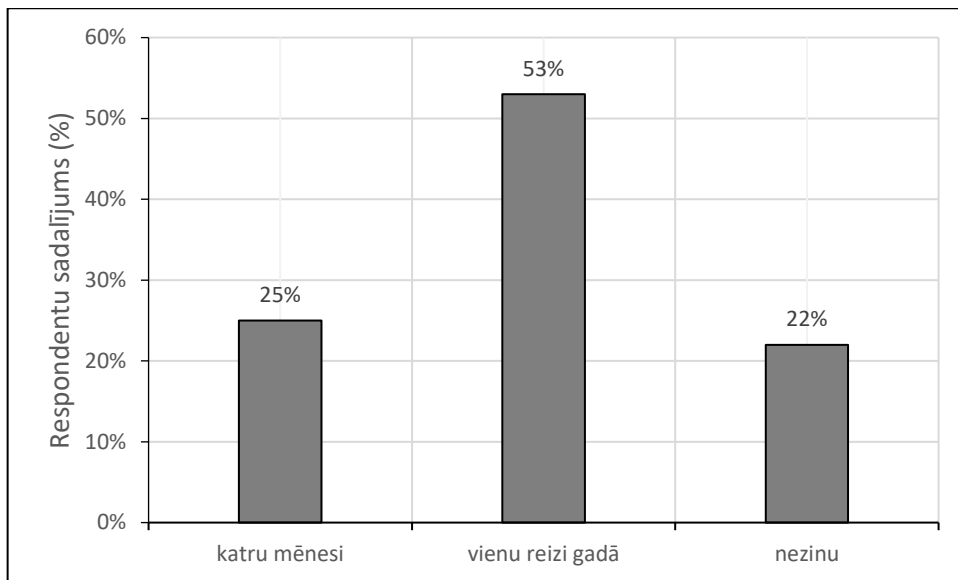
5.10. attēls. Respondentu attieksme pret roku higiēnas ievērošanu (n=100)

\* Atsauce: Marita Ludzīte "Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu", Rīga 2019.



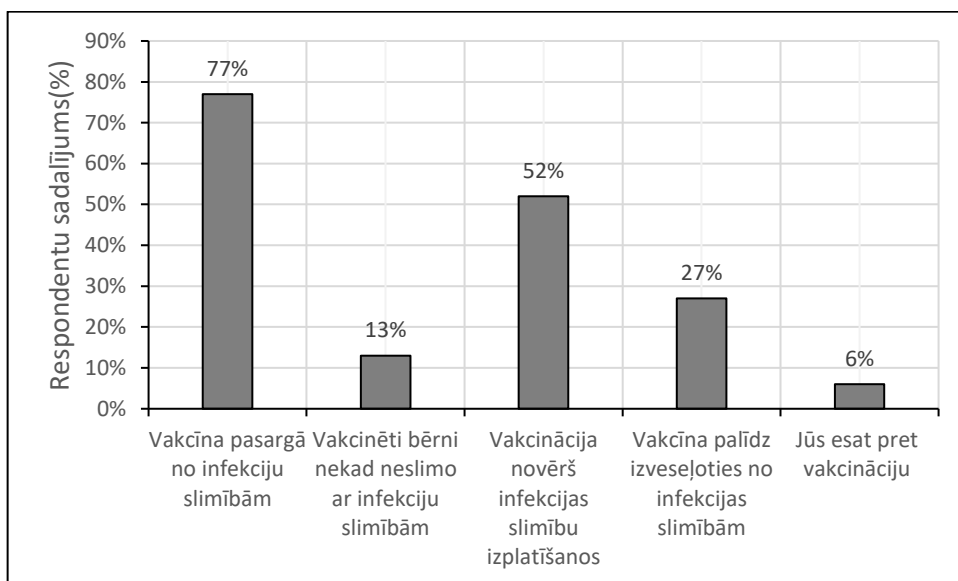
5.11. attēls. Roku higiēnas ievērošana (100=%)

\* Atsauce: Marita Ludzīte "Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu", Rīga 2019.



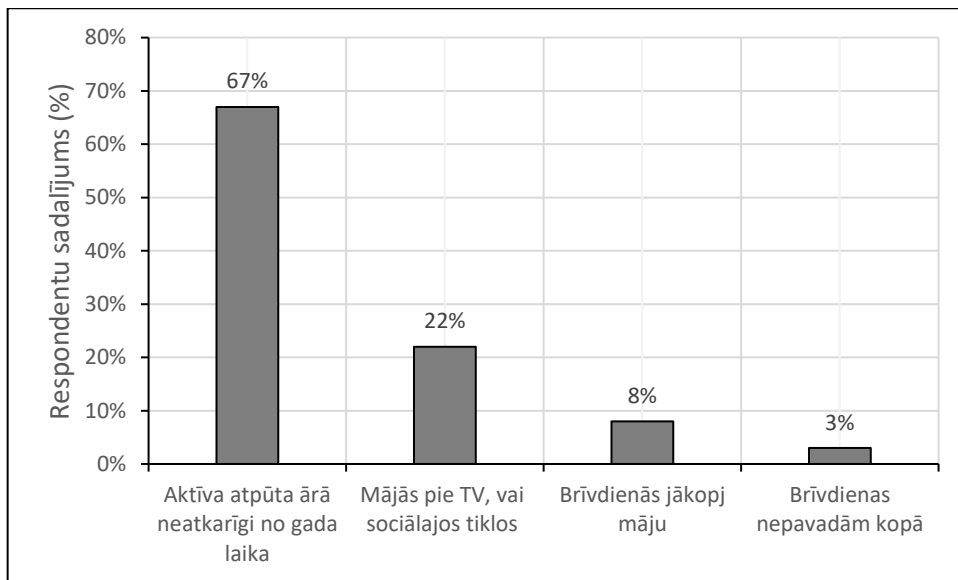
5.12. attēls. Respondentu sadalījums veselības pārbaudījumu jautājumā (n=100)

\* Atsauce: Marita Ludzīte "Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu", Rīga 2019.



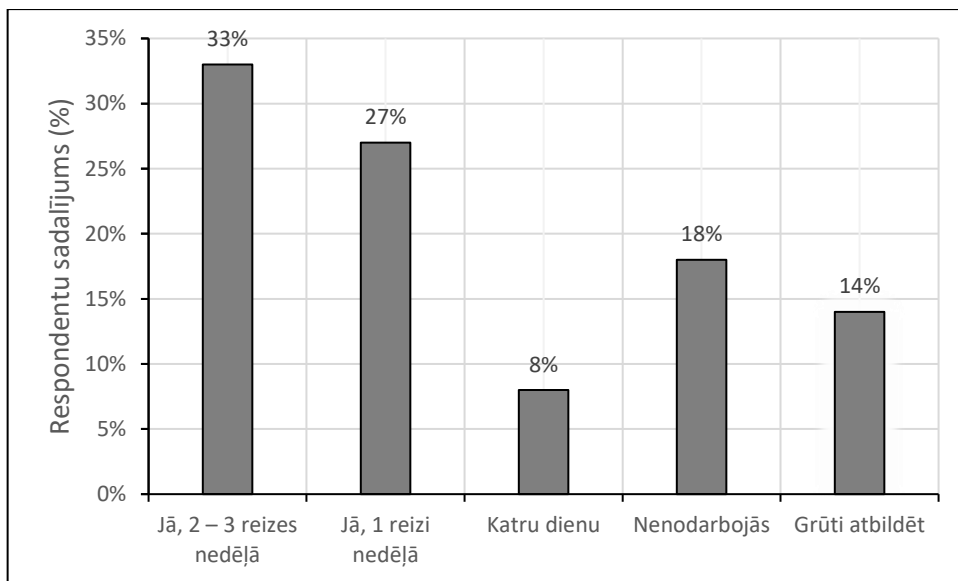
5.14. attēls. Respondentu sadalījums pēc vakcinācijas nepieciešamības (100=%)

\* Atsauce: Marita Ludzīte "Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu", Rīga 2019.



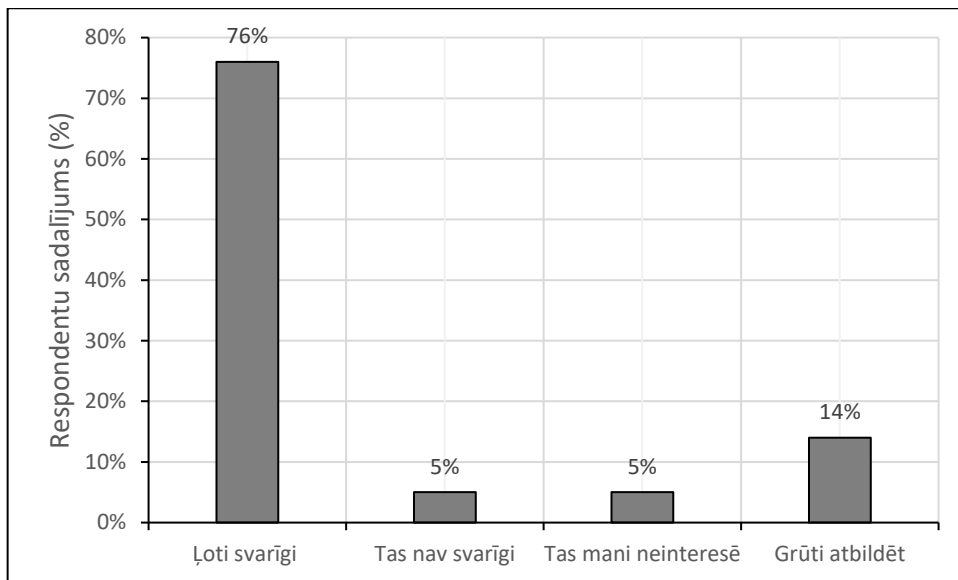
**5.15. attēls. Ģimenes atpūtas pavadīšana (n=100%)**

\* Atsauce: Marita Ludzīte "Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu", Rīga 2019.



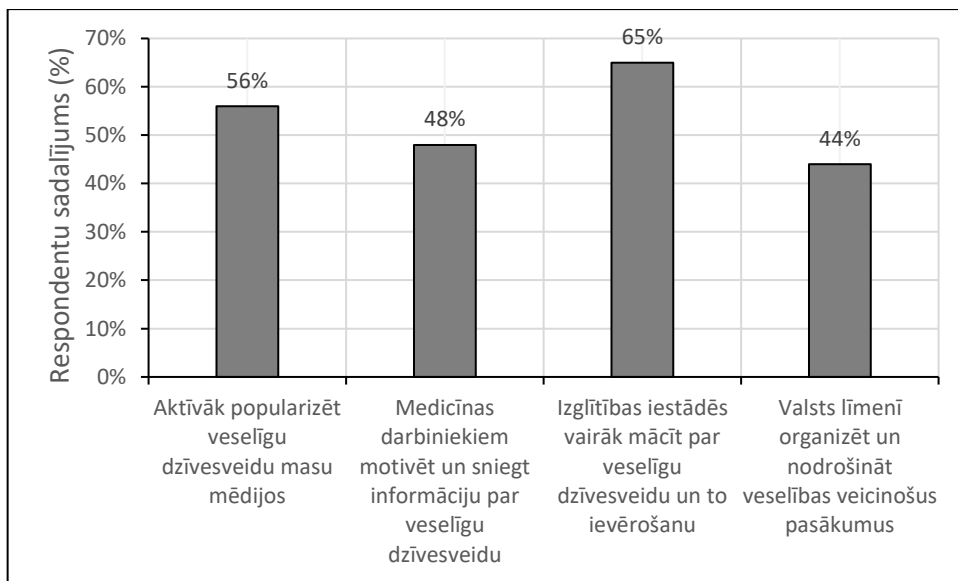
**5.16. attēls. Bērna fiziskā aktivitāte (n=100%)**

\* Atsauce: Marita Ludzīte "Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu", Rīga 2019.



5.18. attēls. **Sabiedrības veselības izglītošana (n=100%)**

\* *Atsauce: Marita Ludzīte "Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu", Rīga 2019.*



5.20. attēls. **Bērna veselības pasākumi (100=%)**

\* *Atsauce: Marita Ludzīte "Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu", Rīga 2019.*

## Dokumentārā lapa

Bakalaura darbs “Bērnu vecāku priekšstati par sabiedrības veselības veicināšanu”  
izstrādāts LU Medicīnas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts pastāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie  
informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: Marita Ludzīte \_\_\_\_\_  
(paraksts) (datums)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: Dr.med. Agita Melbārde-Kelme \_\_\_\_\_  
(paraksts) (datums)

Recenzents: \_\_\_\_\_  
(amats, vārds, uzvārds, grāds) (paraksts) (datums)

Darbs iesniegts LU Medicīnas fakultātē \_\_\_\_\_  
(datums)

Lietvedei: \_\_\_\_\_  
(vārds, uzvārds) (paraksts)

Darbs aizstāvēts bakalaura gala pārbaudījuma komisijas sēdē

\_\_\_\_. \_\_\_\_ .2019. prot. Nr. \_\_\_\_\_, vērtējums \_\_\_\_\_

Komisijas sekretāre : \_\_\_\_\_  
(amats, vārds, uzvārds, grāds) (paraksts)