

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS UN PSIHOĢIJAS FAKULTĀTE
PIEAUGUŠO PEDAGOĢISKĀS IZGLĪTĪBAS CENTRS

PAREIZAS STĀJAS VEIDOŠANA 4. KLAŠU SKOLĒNIEM

DIPLOMDARBS

Autors: **Iveta Liberte**

Stud. apl. SkPa 040037

Darba vadītājs: Izgl. Zin mag., lektors **Ilvis Ābeļkalns**

RĪGA 2009

ANOTĀCIJA

Diplomdarba nosaukums „Pareizas stājas veidošana 4. klašu skolēniem”. Latvijā ir liels skaits skolnieku ar mugurkaula deformācijām un, kā rāda statistikas dati, šis skaits turpina pieaugt, tāpēc darbā pētīts šīs problēmas cēlonis un meklēti risinājumi.

Nodaļās par stāju un tās traucējumiem galvenā vērība tiek pievērsta traucējumu cēloņiem un to risināšanai, kā arī apkopota detalizēta informācija, kas ļauj pedagogiem to izmantot savā pedagoģiskajā darbībā.

Darba pētnieciskajā daļā tiek noskaidrotas skolēnu un vecāku zināšanas par stāju, skolas medmāsas un sporta pedagoga darba metodes problēmas risināšanā, kā arī tiek noskaidrota pašreizējā situācija sākumskolā.

Darba praktiskajā daļā autore ir izstrādājusi mācību stundu paraugus, sadarbības plānu ar skolēniem, vecākiem un skolotājiem, kā arī iepazīstina ar izstrādāto mācību stundu raksturojumu un aprobāciju: mācību stundu norisi, to priekšrocībām un trūkumiem, kā arī ar pedagoģiskās izmēģinājuma darbības izvērtējumu.

Atslēgvārdi: stāja, stājas traucējumi, nepareiza stāja.

ANNOTATION

The title of the bachelor paper is Development of Correct Posture of the 4th Grade Pupils. There are a big number of pupils with backbone deformation in Latvia and, as it is shown by the statistic data, this number is increasing; therefore the paper studies the causes of this problem and offers its solutions.

The chapters about posture and its disturbance draw attention to the causes of disturbance and their solutions and summarize the detailed information that could be used by the pedagogues in their pedagogic activity.

The research part of the paper ascertains the knowledge of pupils and their parents about posture, the working methods of school nurse and sports teacher in solving the problem, as well as clarifies the instant situation at lower school.

In the practical part of the paper the author works out the examples of lessons, cooperation plan with pupils, parents and teachers, acquaints with characteristics of the developed lessons and their approbation: the course of lessons, their advantages and disadvantages, as well as the evaluation of trial of the pedagogical activity.

Key-words: posture, disturbance of posture, incorrect posture.

SATURS

Ievads.....	5
1. Ķermeņa stājas raksturojums.....	7
1.1. Pareiza stāja, tās attīstība dažādos vecumposmos.....	7
1.2. Stājas novērtēšanas metodes.....	9
2. Stājas traucējumi un to raksturojums.....	12
2.1. Stājas traucējumu klasifikācija.....	12
2.2. Stājas traucējumu raksturojums.....	14
2.3. Faktori, kas ietekmē nepareizas stājas veidošanos.....	16
3. Pētnieciskais darbs par stājas traucējumiem 4. klasē.....	19
3.1. Stājas problēmu statistikas analīze un stājas problēmu pētījuma metodes	19
3.2. Iegūto datu apstrāde un analīze.....	21
4. Praktiskais darbs pareizas stājas veidošanā 4. klasē.....	29
4.1. Sadarbība ar skolotājiem un skolēnu vecākiem.....	29
4.2. Darbs ar 4. klašu skolēniem.....	31
4.3. Nodarbību izmēģinājuma darbība un izvērtējums.....	42
Nobeigums.....	46
Izmantotā literatūra un avoti.....	48
1. pielikums. Aptaujas anketa vecākiem.....	51
2. pielikums. Aptaujas anketa skolēniem.....	52
3. pielikums. Intervijas jautājumi sporta skolotājam un skolas medmāsai.....	53
4. pielikums. Informatīvais buklets vecākiem.....	54
5. pielikums. Zīmējumi „Dažādās stājas”	56
6. pielikums. Darba lapa.....	60
7. pielikums. Jāņa Baltvilka dzejolis „Kad kurmis dzied”.....	63
8. pielikums. Darba lapa „Stājas vērtēšana”	64
9. pielikums. Darba lapa „Mana pēda”	66
10. pielikums. Pareizas stājas veidošanas paraugi.....	67
11. pielikums. Skaitāmpantiņi par stāju.....	72
12. pielikums. Ojāra Vācieša dzejolis „Kur ko likt?”.....	73
13. pielikums. Vingrojumu paraugi integrētajai mācību stundai.....	74
14. pielikums. Darba lapa integrētajai mācību stundai.....	80
15. pielikums. Vingrojumi „sporta pauzītei”.....	82
16. pielikums. Vingrojumi „sporta stundai”.....	86
17. pielikums. Nodarbību vide.....	89

IEVADS

Domājot par cilvēka veselību, nāk prātā atziņa, ka tā tiek veidota jau bērnībā, pirmsskolas un skolas gados. Bieži neaizdomājamies, ka sāpošas muguras problēmas pamatā varētu būt līdz galam nenostabilizēta stāja skolas gados. Ne velti daudzi ārsti un sportisti uzsver, ka pareiza, stalta stāja ir veselības, labas pašsajūtas, moža noskaņojuma un augstas pašapziņas ķīla, kā arī svarīgs augoša organisma veselības rādītājs. Protams, pamanāms ir arī vizuālais tēls, jo nepareiza stāja ir daudzu pieaugušu cilvēku vizuāls defekts, tomēr visvairāk jāuzsver tas, ka nepareiza stāja veicina daudzu veselības problēmu rašanos turpmākajā dzīvē. Par svarīgu jautājumu arī Veselības ministrija atzīst tieši bērnu stājas problēmas. Dažādi pētījumi un statistikas dati, piemēram, Rīgas domes Izglītības, jaunatnes un sporta departamenta dati, liecina, ka Latvijas bērniem ir nopietnas stājas problēmas; šie dati pierāda, ka katram piektajam skolēnam ir stājas traucējumi. Ar katru gadu pieaug šo bērnu skaits, turklāt stājas traucējumi vērojami arvien agrīnākā vecumā. Pēc Sporta medicīnas valsts aģentūras „Eurofit” programmas pētījumiem, 2001. gadā 80% bērnu Latvijā bija konstatētas stājas problēmas, 2006. gadā stājas traucējumi konstatēti jau 93.3% bērnu. Stājas traucējumi ir ne tikai skolēniem, bet arī pašiem pedagogiem, kuri klasē sēž tādā pozā, kas deformē mugurkaulu. (6)

Fiziskā veselība ir viens no nosacījumiem cilvēka dzīvespriekam, sasniegumiem un radošai darbībai. Fiziskās pašattīstības formu pamatā ir nepieciešamība kustēties, interese par daudzveidīgām sporta nodarbībām, prieks par cilvēka ķermeņa skaistumu, pozitīva pašsajūta. Katra skolēna fiziskā attīstība ir sociāla problēma. Katras skolas, katra audzinātāja un skolotāja darba saturā jāierāda vieta skolēna fiziskajai attīstībai: izglītošanai, kā iepazīt savu ķermeni, kā veidot stāju. Nepietiekama skolēna fiziskās attīstības vajadzību apmierināšana kavē arī viņa intelektuālo, emocionālo un gribas attīstību. (33)

Pēc autores domām, skolās jā māca ne tikai pareizi runāt un loģiski izteikt savas domas vārdos, bet arī skaisti izteikt sevi ar ķermeņa kustībām un stāju – šīs iemaņas kļūst novērojamas arvien retāk.

Kādēļ ir tik liels skaits skolnieku ar mugurkaula deformācijām? Kādēļ šis skaits turpina pieaugt? Šie jautājumi autori mudināja pētīt problēmas cēloni un meklēt tai risinājumus. Autore vēlas apskatīt šo problēmu no vairākiem skatu punktiem - analizēt zinātnisko literatūru, intervēt skolas medmāsu un sporta pedagogu, kā arī iepazīties ar vecāku, skolotāju un, visbeidzot, pašu skolēnu viedokli. Šīs ieceres realizētas veselību veicinošā skolā, kas pievērš pastiprinātu uzmanību bērna fizisko aktivitāšu nodrošināšanai, bet diemžēl mazāk uzmanības stājas veidošanai. Šajā skolā veikts arī pētnieciskais darbs un, balstoties uz

iegūtajiem datiem, diplomdarbā izstrādāti praksē pielietojami profilaktiski pasākumi ar mērķi uzlabot skolēnu stāju.

Nodaļās par stāju un tās traucējumiem galvenā vērība tiek pievērsta traucējumu cēloņiem un to risināšanai, kā arī apkopota detalizēta informācija, kas ļauj pedagogiem to izmantot savā pedagoģiskajā darbībā.

Darba pētnieciskajā daļā tiek noskaidrotas skolēnu un vecāku zināšanas par stāju, skolas medmāsas un sporta pedagoga darba metodes problēmas risināšanā, kā arī tiek noskaidrota pašreizējā situācija sākumskolā.

Darba praktiskajā daļā autore ir izstrādājusi mācību stundu paraugus, sadarbības plānu ar skolēniem, vecākiem un skolotājiem, kā arī iepazīstina ar izstrādāto mācību stundu raksturojumu un aprobāciju: mācību stundu norisi, to priekšrocībām un trūkumiem, kā arī ar pedagoģiskās izmēģinājuma darbības izvērtējumu.

Diplomdarba mērķis: pētīt skolēna pareizas stājas veidošanos nosacījumus un profilakses iespējas mācību procesā sākumskolas 4. klasē.

Pētnieciskie jautājumi:

1. Kādi ir galvenie faktori, kas ietekmē stāju?
2. Kādas ir stājas uzlabošanas iespējas 4. klašu skolēniem mācību procesa laikā?

Darba mērķa sasniegšanai tiek izvirzīti galvenie uzdevumi:

1. Analizēt tēmai atbilstošu zinātnisko literatūru.
2. Pētīt un analizēt pašreizējo stājas problēmu statistiku sākumskolā, novērojot skolēnus stundās, intervējot skolas medmāsu un sporta skolotāju.
3. Izstrādāt anketas skolēniem un viņu vecākiem; veikt aptauju.
4. Analizēt stājas problēmu iemeslus.
5. Izstrādāt praksē pielietojamus uzdevumus, darba lapas, ieteikumus pareizas stājas veidošanai skolēniem un viņu vecākiem, pielietojot atbilstošus mācību paņēmienus un metodes.
6. Apkopot un analizēt iegūtos rezultātus.

Diplomdarbā tiek izmantotas šādas pētījuma metodes:

1. Literatūras avotu analīze.
2. Aptauja.
3. Intervija.
4. Tiešā novērošana.
5. Iegūto datu apstrāde un analīze.

Pētījuma bāze: Rīgas Teikas vidusskolas 4. a, 4. b klašu skolēni.

1. ĶERMEŅA STĀJAS RAKSTUROJUMS

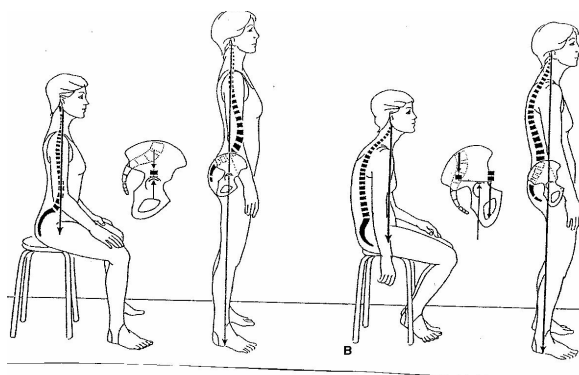
1.1. Pareiza stāja, tās attīstība dažādos vecumos

Analizējot zinātnisko literatūru, tiek secināts, ka stāja atspoguļo cilvēka fizisko un garīgo veselību. Tā ir kā rokraksts, kas atklāj cilvēka veselību, ieradumus un raksturu. No medicīnas viedokļa stāja ir pozīcija, kādā cilvēks notur savu ķermeni, pretojoties gravitācijai, savukārt no psiholoģijas viedokļa stāja ir pašapziņas un iekšējās pašsajūtas spogulis. Stāja liecina par ķermeņa fizisko attīstību un to, kā cilvēks spēj pakļaut ķermeni savai gribai.

Tāpat stāju var raksturot kā locītavu un atsevišķu ķermeņa daļu, ko savieno locītavas, savstarpēju racionālu novietojumu. Pamatā cilvēka ķermeni balsta skelets - kaulu sistēma, pēc tam muskuļu un saišu sistēma, kas veido to stāju, kas redzama vizuāli. Stāja ir atkarīga no muskuļu tonusa, muskuļu spēka un muskuļu savstarpējas mijiedarbības. Stāja atspoguļo balsta un kustību orgānu sistēmas statiku. (27, 6.,7. lpp.)

Kā liecina literatūras dati, pareizas stājas pamatpazīmes ir šādas:

- vienmērīgi attīstīti visi mugurkaula izliekumi;
- mugurkaulam viegli izteikts viļņveida izliekums;
- galva tiek turēta taisni;
- galva un ķermenis atrodas vienā vertikālā līnijā;
- pleci ir atliekti atpakaļ un lejup un atrodas vienādā augstumā;
- lāpstiņas atrodas vienādā augstumā un vienādā attālumā no mugurkaula;
- kāju garums ir vienāds un kājas ir taisnas, nav vērojams O vai X veida izliekums;
- nav plakanās pēdas;
- muskuļi un saites ir optimāli tonizētas. (skatīt 1.1.att.) (32)



1.1. att. Pareizas stājas salīdzinājums attiecībā pret nepareizu stāju

Pareiza stāja ir tāds ķermeņa stāvoklis, kad starp skeletu un muskuļiem tiek panākts optimāls līdzsvars, bet mugurkaulam ir minimāla slodze. Ķermenis ir simetrisks un atbilst visām pareizas stājas pamatpazīmēm.

Iespējams secināt, ka stājas veidošana sākas jau no zīdaiņa vecuma, kad jāpanāk harmoniska un simetriska ķermeņa attīstība. Pēc V. Skļareviča domām, noteikt stājas normu pirmajos dzīves gados ir sarežģīti. Galvenie ārējie stāju ietekmējošie faktori pirmajos dzīves gados ir: bērna slimības, barošanas raksturs, kustību režīms, fiziskā audzināšana un sociālie apstākļi. Šo faktoru dēļ katra bērna stāja ir tik individuāla un atšķirīga, ka bieži ir grūti definēt, kas ir normas robežās un kas vairs tajās neiekļaujas. (31, 65. lpp.)

Pēc daudzu autoru secinājumiem, jaundzimušā mugurkauls ir taisns. 2-3 mēnešu vecumā, kad bērns sāk turēt galvu, veidojas fizioloģiskais izliekums kakla daļā – lordoze. Kad bērns sāk rāpot, iztaisnojas kājas un sāk veidoties fizioloģiskais izliekums jostas daļā – lordoze. Tieši šie fizioloģiskie izliekumi ir obligāti priekšnoteikumi bērna vertikālās pozas attīstībai un saglabāšanai. Jo ilgāk un aktīvāk bērns rāpo, jo labāk attīstās sēžas, muguras, vēdera, roku un kāju muskuļi. Šajā vecumā sāk veidoties pareizais balsta un kustību stereotips. (7, 2. lpp.) Krūšu izliekums – kifoze veidojas brīdī, kad bērns var patstāvīgi sēdēt un noturēt sevi sēdus pozā. Pēdējie mugurkaula liekumi – jostas lordoze un krusta kaula kifoze veidojas, kad bērns sāk stāvēt un staigāt. Jo biežāk bērns notur vertikālu stāvokli, jo labāk viņa saites, muskuļi un kauli pielāgojas visiem izliekumiem, kas nostabilizējas 6-7 gadu vecumā. (15, 40. lpp.)

Bērna ķermenis pirmajos dzīves gados mainās daudz un strauji. Bērnbā gandrīz pusi no mugurkaula garuma aizņem starpskriemeļu diski – skrimšļa veidojumi, kas veicina mugurkaulāja lokanību, plasticitāti. Bērnam augot, pakāpeniski pārkaulojas visas mugurkaula skriemeļu daļas. Kaulaudu skelets veidojas no 3 mēnešu līdz 21 gada vecumam. Tātad iespējams apgalvot, ka šajā dzīves posmā stāja attīstās pakāpeniski, tāpēc nepieciešams bērna stāju kontrolēt un palīdzēt to pareizi attīstīt. (30, 8. lpp.)

Gadu vecam bērnam salīdzinoši ir liela, smaga galva, kas ir 1/4 no visa ķermeņa garuma, kājas salīdzinoši ar ķermeni ir īsas. Kāju augšana apsteidz ķermeņa augšanu dzīves otrajā gadā, un šī tendence saglabājas līdz pubertātes sākumam. Mainās un samazinās arī zemādas taukaudu slānis, savukārt muskuļu svars palielinās, muskulatūras svars gadu vecumā ir apmēram 25%, savukārt 6-7 gadu vecumā tas ir 30-35%, bet 12-13 gadu vecumā – 40-45% no kopējās ķermeņa masas. Kā jau minēts stājas jēdziena definīcijā, stāja ir atkarīga no muskuļu tonusa un spēka, tāpēc bērnbā, attīstoties muskuļiem, bērnam jānodrošina daudzveidīgas, stājai labvēlīgas fiziskās aktivitātes. Jaundzimušajiem tāpat raksturīga „O”

veida kāju forma. Kājām būtu jāiztaisnojas 1,5-2 gadu vecumā, savukārt no 2-3 gadu vecuma līdz 6 gadu vecumam no taisnām kājām veidojas „X” veida kājas. (31)

Stāja galvenokārt veidojas 6-7 gadu vecumā, tāpat kā citi ieradumi, kā pareizas ķermeņa pozas ieturēšana ejot, darba izpildīšana stāvot. 7 gados mugurkaulāja liekumi daļēji fiksējas, it sevišķi kakla rajonā, un guļus vairs neizzūd. 7-9 gadu vecumā vērojama vislielākā mugurkaula lokanība. (18, 129. lpp.)

Visintensīvākā augšana un stājas veidošana ir pusaudžu gados 11-14 gadu vecumā. To pamatoti mēdz saukt par lūzuma periodu. Pubertātes periodā, palielinoties dzimuma hormonu steroīdu koncentrācijas pakāpei, kaulu galos tiek stimulēta kaulu plātņu aktivitāte. Līdz ar to kaulaudu pārkaulošanās notiek ievērojami ātrāk. Uz skeleta augšanu, attīstību un brieduma pakāpi lielāka ietekme ir fiziskām aktivitātēm, palielinās ķermeņa garums un notiek intensīva muskuļu masas palielināšanās. Pusaudžu intensīvā augšana garumā izskaidrojama galvenokārt ar kāju stobra kaula straujo augšanu. Līdzīgi aug arī roku kauli, bet ķermeņa viduklis it kā atpaliek. Pēc autores secinājumiem, stājas traucējumus šajā vecumā konstatē visbiežāk, un tiem ir tendence progresēt, tomēr labot tos ir diezgan sarežģīti pusaudžu neieinteresētības dēļ, tādēļ stājas attīstīšana vai korekcija jāveic sākumskolas vecumā. (12, 16. lpp.)

15-18 gadu vecumā ķermeņa augšanas intensitāte samazinās. Palielinās muskuļu spēks un izturība. Nervu sistēmas darbība funkcionāli pilnveidojas. Beidzas skeleta pārkaulošanās. Līdz 21 gadu vecumam stāja ir pilnībā izveidojusies un nostabilizējas. Dr. R. Gibners vērš uzmanību uz to, ka šajā vecumā vēl ir iespējams labot stājas traucējumus, jo līdz 21 gadu vecumam skelets ir mobils. (12, 9. lpp.)

1.2. Stājas novērtēšanas metodes

Stāju var pārbaudīt dažādi, piemēram, skolā to var darīt medmāsa vai ārsts. Smagākos nepareizas stājas gadījumos to var padziļināti izmeklēt klīnikā. Ir veidi, kā skolēna stāju var pārbaudīt vienkāršākos veidos, ko ikdienā var veikt arī skolotāji, vecāki un pats skolnieks.

I. Logina uzskata, ka stājas un mugurkaula statiku jāvērtē kompleksi, jo to ietekmē gan pats mugurkauls un tā apkārtējo audu stāvoklis, gan skeleta muskulatūras pārmaiņas, saišu patoloģija un ekstremitāšu locītavu pārmaiņas. I.M. Rubana pareizas stājas kontrolei iesaka izmantot nosacītu stājas modeli. Novirzes no modeļa mēra milimetros un leņķa grādos. Vērtējot stāju, uzmanība galvenokārt tiek pievērsta mugurkaula stāvoklim. Novirzes no pareizas stājas atspoguļojas mugurkaula formā. L. Vasiļjeva un S. Umbraško ir izveidojuši modeli ar trīs stājas novērtējuma metožu grupām:

I. Ārējā apskate. Apskati labāk veikt no rīta. Ja tas nav iespējams, atkārtotas apskates ieteicams veikt vienā un tajā pašā laikā. Izmeklējamā persona nostājas ierastā pozā un stāv 1,5-2 minūtes, lai pierastu pie pozas un izvairītos no lieka muskuļu sasprindzinājuma.

1. Stājas apskate frontālajā plaknē (skats no mugurpuses). Atzīmē (skatīt 1.2. att.):

- līniju starp ausu līpiņu apakšējiem punktiem,
- līniju starp apakšējo ribu lokiem,
- lāpstiņu attālumu no mugurkaula,
- plecu joslas līmeni,
- vidukļa trīsstūrus (spraugu starp nolaistas rokas iekšējo virsmu un ķermeņa sānu kontūru),
- ādas krokojumu no muguras (tā simetriju un asimetriju), muskuļu reljefa asimetrija liecina par skriemeļu torsiju,
- mugurkaula skriemeļu nobīdes,
- kāju garuma simetriju.

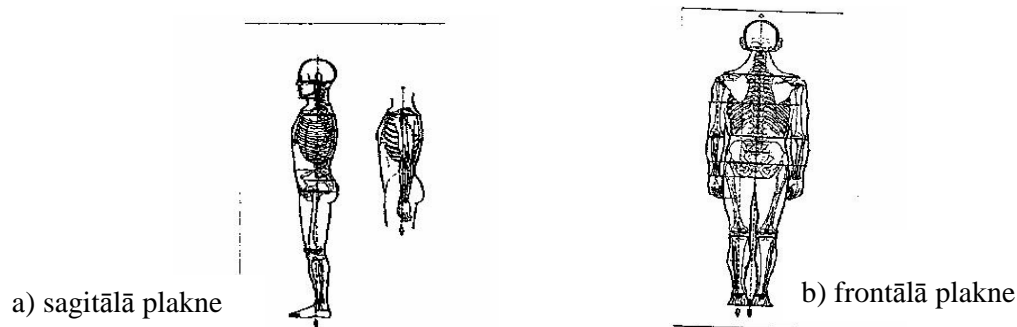
Skatoties no mugurpuses, tiek novērtēts arī abu krūšu kurvja pušu un abu iegurņa pušu simetriskums.

2. Stājas apskate no priekšpusēs. Atzīmē:

- galvas stāvokli (vertikāli, noliekta uz sāniem, pagriezta),
- plecu joslas līmeni,
- krūšu kurvja simetriskumu un formu (konisks, cilindrisks, plakans),
- krūšu galu līmeni (simetrija un asimetrija),
- iegurņa stāvokli (simetrija un asimetrija),
- apakšējās ekstremitātes (X veida, O veida kājas, kājas garums, plakanā pēda, uz iekšpusi vai ārpusi vērsta kājas).

3. Stājas apskate sagitālajā plaknē (skats no sāniem). Novērtē (skatīt 1.2. att.):

- galvas stāvokli (auss pauguram un acs plakstiņu ārējiem kaktiņiem jāatrodas vienā līmenī),
- nosaka sagitālos mugurkaula izliekumus (lordoze, kifoze) un to novirzes no normas,
- krūškurvja formu, vēdera formu (ievilkts, izvirzīts, taisns). (19;15;35;27)



1.2.att. Stājas apskate frontālajā un sagitālajā plaknē

II. Mērījuma metode. Ar speciāliem instrumentiem mēra attālumu starp atsevišķām ķermeņa daļām, kā arī starp atsevišķiem punktiem un līnijām, kas šos punktus savieno.

III. Attēldiagnostiskās metodes. Diagnozi uzstāda un ārstēšanas metodes bērnam iesaka, izdarot funkcionālo traucējumu diagnostiku, laboratoriskos izmeklējumus (rentģenu, fluorogrāfiju, datortomogrāfiju utt.). (15, 6. lpp.)

Arī kustību apjoma pārbaude ir ļoti svarīga objektīvās izmeklēšanas sastāvdaļa. I. Logina uzsver, ka stājas novērtēšanā svarīga ir kustību simetrija visos līmeņos un uz visām pusēm. Ārsts vērtē mugurkaula kustīgumu, plecu, gurnu joslas un ekstremitāšu aktīvo kustību apjomu un spēku, kā arī vērtē uzvedību, nosakot, vai tā ir adekvāta vai pārspīlēta, akcentēta, neatbilstoša objektīvā stāvokļa smagumam. (19, 194. lpp.)

Stājas novērtēšana mājās apstākļos. Jāpiekrīt I. M. Rubanas viedoklim, ka skolēnam veselības saglabāšanai ļoti svarīgi ir prast pašam sevi novērot un novērtēt savu stāju. Apskatot sevi spogulī, jāiemācās saredzēt tās ķermeņa daļas un to savstarpējās attiecības, kuras visvairāk raksturo stājas pareizību vai nepareizību. Aplūkojot sevi spogulī, jānostājas basām kājām brīvā stājā tādā attālumā, lai varētu saredzēt visu auguma atspulgu. Pievēršot uzmanību galvai, jāskatās, vai acis ir vienā līmenī, vai viena auss ļipiņa nav augstāka par otru, jo tas norādīs, vai galva tiek turēta taisni. Tālāk tiek aplūkoti pleci un noteikts vai tie ir vienā augstumā. Plecu daļā novēro arī, vai abi atslēgkauli ir vienādā līmenī un vai plecu gali nav savērsti uz priekšu. Līdzīgi kā plecu galus, novēro iegurņa stāvokli, uzliekot rokas uz sāniem, vēro, vai viena nav augstāka par otru. Atsevišķu ķermeņa punktu iezīmēšanai var lietot uzlīmes - mazas zvaigznītes, krāsainus punktus u.c., lai vieglāk varētu noteikt asimetriju. Apskatot kājas, jāpievērš uzmanība ceļgaliem un potītēm. Stāvot pamatstājā, normāli šajās vietās kājām jāsasaras. (27, 121. lpp.) Pēc autores domām, patstāvīgi pārbaudīt stāju var vecāko klašu skolēni, savukārt sākumskolas vecuma bērni to var darīt kopā ar vecākiem.

Stāju var novērtēt arī vecāki un skolotāji. Bērns jānostāda pie gludas sienas tā, lai sienu skartu pakausis, lāpstiņas, sēžas muskuļi un papēži. Pareizas stājas gadījumā attālumam starp sienu un bērna mugurkaula kakla un jostas izliekumiem jābūt bērna plaukstu platumā. Palielināts vai samazināts attālums norāda uz nepareizu stāju. Ja konstatētas stājas problēmas, vēlams konsultēties ar ģimenes ārstu un fizioterapeitu. (27, 121. lpp.)

Turpmāk darbā tiks apskatīti stājas traucējumu iemesli un raksturojumi.

2. STĀJAS TRAUCĒJUMI UN TO RAKSTUROJUMS

2.1. Stājas traucējumu klasifikācija

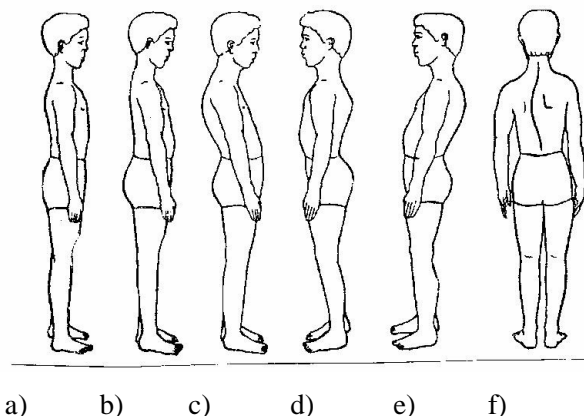
I. M. Rubana raksta, ka nepareizu stāju novēro cilvēkiem visā pasaulē, tomēr biežāk ekonomiski attīstītajās valstīs. Stājas sākotnējās novirzes no ideālā modeļa sauc par funkcionālām novirzēm, kuras laika gaitā mainās un tās var novērst. (27, 120. lpp.)

Analizējot literatūru, secināts, ka lielākā daļa stājas traucējumu ir patoloģiski. Nelielas novirzes no pareizas stājas modeļa var liecināt par vāju stāju. Stājas traucējumus mēdz saukt arī par balsta un kustību sistēmas traucējumiem. Kā atzīst Dr. Z. Kasvande, jau daudzus gadus stājas traucējumu diagnozi nosaka pēc Štoeļa klasifikācijas. Izšķir šādas mugurkaula formas, kas raksturīgas attiecīgiem stājas veidiem:

- normāla,
- apaļa,
- apaļi ieliekta,
- plakana. (14)

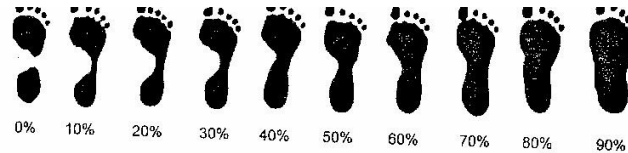
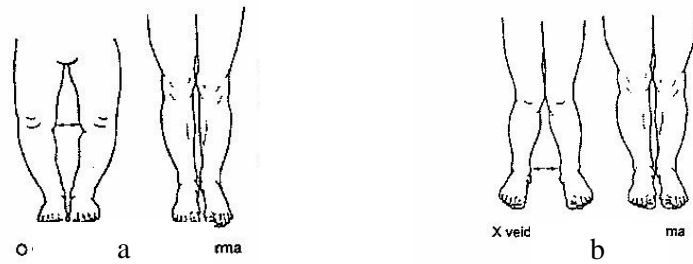
Daži autori, piemēram, A. Valtneris, nosauc arī šādus stājas veidus:

- horotiska,
- ieliekta,
- sakumpusi,
- skoliotiska stāja. (36, 134. lpp.) (skatīt. 2.1.att).



2.1. att. a) normāla stāja, b) plakana mugura, c) apaļi ieliekta, d) horotiska, e) apaļa mugura, f) skoliotiska

Pie stājas traucējumiem nosauc arī plakano pēdu, „X” un „O” veida kājas. Dr. A. Gaile stāsta, ka pēdējos gados rehabilitoģi piedāvā iedalīt balsta un kustību sistēmas funkcionālos traucējumus pēc smaguma pakāpes. (7) (2.2.att.)



c



d

2.2. att. Kāju un pēdu deformācijas veidi

a - O veida kājas b - X veida kājas c - plakanā pēda (40%-90%) d - plakanā pēda sānskatā

Ir pierādīts, ka nepareiza stājai ir ietekme uz vispārējo veselības stāvokli. Jāpiekrīt A. Valtnerim, kurš raksta, ka pareizas stājas gadījumā normāli funkcionē balsta un kustību sistēma un ir pareizs gan iekšējo orgānu, gan ķermeņa smaguma centra novietojums. Stājas traucējumi samazina darbaspējas un var radīt sāpes mugurā. (36, 135. lpp.)

Autore secina, ka nepareiza stāja nopietni ietekmē veselību, līdz ar to samazina darba spējas nākamajai paaudzei, bet skolēniem negatīvi ietekmē mācīšanās procesu. Nepareiza stāja ietekmē un apgrūtina:

- balsta un kustību sistēmu,
- sirds- asinsrites sistēmu,
- plaušu darbību,
- elpošanas orgānu funkcionālo stāvokli, līdz ar to arī organisma apgādi ar skābekli,
- gremošanas trakta darbību,
- galvas smadzeņu darbību,
- nervu sistēmu,
- pasliktina vielmaiņu. (12)

Skoliozes gadījumā diagnosticē gan sirds labā, gan kreisā kambara darbības traucējumus. J. Debrere uzsver, ka skoliozes attīstības gadījumā starpmugurkaula diski, no vienas puses pakļaujoties lielākam spiedienam, tiek nobīdīti pretējā virzienā un sakairina apkārtējos nervu mezgliņus, tai skaitā tos, kas regulē vielmaiņas procesus asinsvados, muskuļos un iekšējos orgānos. Tas savukārt nākotnē noved pie daudzu slimību attīstības, piemēram, kardioglijas, žultspūšļa un prostatas disfunkcijas, bronhospazmām ar iespējamiem infarktiem, holecistītam un bronhiālai astmai. Meitenēm mugurkaula defekti, kas veidojas kaulu augšanas periodā, bieži vien maina ķermeņa formu, to sašaurinot, kas vēlāk var izraisīt dzemdību traucējumus. Savukārt tuvredzība bieži kombinējas ar izteiktu kifozi, jo šādos gadījumos ir izstrādājies pieradums turēt galvu un mugurkaula kakla - krūšu daļu saliektu uz priekšu. (3, 36. lpp.)

Iespējams piekrist arī Dr. Z. Kasvandeī, kura uzskata, ka nākotnē stājas traucējumi neizbēgami samazinās pusaudžu iespējas nopietni nodarboties ar sportu, un var rasties dažādas veselības problēmas, kas saistītas ar lielu fizisko slodzi, piemēram, dienot armijā vai strādājot izvēlētajā profesijā. (14)

2.2. Stājas traucējumu raksturojums

Apaļa mugura bieži vien vērojama Eiropas rasei un bieži tiek ģenētiski mantota. Mugurkaula izliekums sānskatā veido atpakaļ vērstu loku muguras krūšu daļā, kas vizuāli izskatās kā kupris mugurā. Apaļas muguras gadījumā rodas konflikts starp muskuļiem, kas noliec galvu un ķermeni uz priekšu, un muskuļiem, kas atliec galvu un ķermeni. Galva izvirzās uz priekšu, pleci tiek paliecti uz priekšu un pacelti uz augšu. Atslābinās lāpstiņu apakšējās malas muskuļi. Šie muskuļi piestiprinās pie krūšu kurvja mugurējās virsmas, līdz ar to atslābinās vēdera un sēžamvietas muskuļi, tādēļ vēders izbīdās uz priekšu, kājas saliecas ceļos, var būt traucēta iekšējo orgānu darbība, samazināts plaušu tilpums un traucēta sirds darbība. (27, 7. lpp.)

Ieliekta mugura ir mugurkaula izliekums, kas sānskatā ķermeņa jostas daļā veido stipru izliekumu uz priekšu.

Apaļi ieliekta muguras gadījumā visbiežāk apvienojas palielināts krūšu daļas izliekums ar palielinātu jostas daļas ieliekumu. Apaļi ieliekta muguras gadījumā augšējā ķermeņa daļa deformējas līdzīgi kā gadījumā, kad mugura ir apaļa. Apakšējā daļā parādās pastiprināta jostas daļas lordoze. Vēders izbīdās uz priekšu, var būt iekšējo orgānu noslīdējums. (27, 7. lpp.)

Plakana mugura - mugurkaula izliekumu sānskatā praktiski nav, mugura krūšu daļā ir plakana. Arī šāds mugurkaula stāvoklis nav fizioloģiski pareizs, jo nepasargā galvu no

triecieniem, ko cilvēks saņem ejot, skrienot un lecot. Arī ķermeņa muskulatūra ir novājināta, var būt traucētas iekšējo orgānu funkcijas. (27, 7. lpp.)

Skolioze ir rentgenogrammā konstatējams mugurkaula izliekums uz sāniem (frontālajā plaknē), kurš neizzūd, mainot pozu. Vienam vai vairākiem skriemeļiem vērojama nepareiza, parasti ķīļveidīga forma. Skolioze bieži vien rodas no muguras muskuļu vājuma un veido asimetrisku stāju. Izšķir skoliozi uz labo un kreiso pusi, var būt arī S veida skolioze. Skoliozi nosaka pēc līnijas, ko veido skriemeļu smailie izaugumi, kurus labi var saskatīt zem ādas. Ja šāds nepareizs ķermeņa stāvoklis saglabājas ilgstoši, mugurkaulā var veidoties nevēlamas izmaiņas, saistītas ar muguras skriemeļu un locītavu deformācijām, kas ir nopietna patoloģija. Meitenēm skolioze veidojas 5-6 reizes biežāk nekā zēniem. Skoliozes slimības attīstībai ir vairākas pakāpes. Ja speciālists – traumatologs ortopēds vai neiroķirurgs šādu diagnozi ir apstiprinājis, tā ir uz visu mūžu. (40, 25. lpp.) Katru gadu Latvijā konstatē līdz 300 jaunu skoliozes gadījumu, no kuriem 10% nepieciešama ķirurģiskā iejaukšanās.

Plakanā pēda. L. Mauriņa skaidro, ka plakanā pēda ir pēdas velves augstuma samazināšanās vai izlīdzināšanās. Visbiežākais cēlonis tam ir saišu un muskulatūras vājums. Kad iekšējās velves pacēlums noslīdējis leju, tas ietekmē (pagriež) liela kaulu un vēlāk arī augšstilba kaulu. Sekas var būt jūtamas gan gūžas kaulu, gan krūšu un kakla apvidū. A. Valtneris skaidro, ka plakanā pēda ir bieži sastopams balsta un kustību traucējums bērniem un pusaudžiem. Ātri soļojot, iestājas nogurums, parādās sāpes kājās. Normāli pēdai ir augsta balsta velve, un pēdas balsta virsma nepārsniedz 1/3 pēdas laukuma. Plakanā pēda biežāk ir iegūta, retāk - iedzimta. (20, 36. lpp.)

„X” un „O” veida kājas. Dr. A. Gaile skaidro, ka „X” veida kājām raksturīgas izmaiņas ceļu un pēdu locītavās, kāju muskulatūrā un locītavu saitēs. Ķermeņa svars gulstas uz pēdu velves, un tas vecina plakanās pēdas veidošanos. Par kāju deformāciju var spriest, ja bērniem pēc 6 gadu vecuma, sēžot ar iztaisnotām kājām, apakšstilba iekšējās malas viegli pieskaras viena otrai. Diagnostiskai - attālumam starp iekšējām potītēm jābūt ne lielākam par 4 centimetriem. „O” veida kājām raksturīgi stipri ieliekti apakšstilbi, pēdas atrodas tieši viena pie otras, bet atstarpes starp ceļu locītavām ir palielinātas. „O” veida kājas rada mazāk traucējumu nekā „X” veida kājas. Par šo deformācijas kāju veidu var spriest, ja, sēžot ar iztaisnotām kājām, iekšējās potītes saskaras, bet ir skaidri izteikts attālums starp ceļu locītavu iekšējām virsmām. (6)

Stājas vājums. Ķirurgs ortopēds J. Osītis novērojis, ka ir gadījumi, kuros mugurkaula deformācijas nav, bet mugura ir šķīta stājas vājuma dēļ. Stājas vājums nozīmē vāji attīstītu muskulatūru un saistaudus. Savlaicīgi nenovērsts stājas vājums var izraisīt ļoti nopietnas sekas. Stājas vājums dažkārt izpaužas muguras sāpēs. (25, 45. lpp.)

2.3. Faktori, kas ietekmē nepareizas stājas veidošanos

Faktoru, kas ietekmē nepareizas stājas veidošanos ir ļoti daudz. Te apkopoti raksturīgākie faktori, kas mūsdienās ietekmē nepareizas stājas veidošanos.

Dr. A. Gaile ir nosaukusi galvenos iemeslus, kas traucē pareizas stājas attīstībai un tie ir:

- ģenētiskas izmaiņas,
- dzemdību trauma,
- muskuļu vājums,
- muskuļu hipertonus,
- iekšējo orgānu darbības traucējumi,
- sāpes,
- locītavu nestabilitāte,
- jušanas traucējumi,
- slikta plaušu ventilācija,
- koordinācijas traucējumi,
- zema fiziskās slodzes tolerance. (7)

Autore uzskata, ka bērnu stāju veido paradumi, kas aizņem viņa lielāko dienas daļu. Piemēram, ja skolēns pavada lielāko dienas daļu sēžot - stundās, mājās pie TV, stāja deformējas.

To pierāda Dr. A. Gailes skaidrojums, ka minētie iemesli veido atipiskas muskuļu savstarpējās saites un organisms veido jaunu ķermeņa noturēšanas pozu, kas nevar ilgstoši nodrošināt kompensācijas efektu, un muskuļu mijiedarbības mehānisms mainās. Jaunā poza kļūst par patoloģisku. (7)

Arī D. Vārava atzīst, ka tad, ja bērns ilgu laiku pavada sēžot, piemēram, pie datora, televizora, rakstāmgalda, nepareizā pozā - salīcis vai sašķiebies uz vienu pusi, tas ietekmē stājas deformēšanās iespējas. Ķermenis ielāgo tā daļu ierasto novietojumu un, regulāri nesaņemot komandu kaut ko šajā izvietojumā mainīt, saglabā to arī citās situācijās - pat tad, kad bērns skraida pa gaiteni un starpbrīžos spēlējas. Ar laiku muskuļi un saites pielāgojas ierastajai pozai, un bērnam iztaisnot muguru kļūst arvien grūtāk. I. Logina skaidro, ka ilgstoša sēdēšana, stāvēšana vai citāda atrašanās vienā pozā rada muskulatūras saspringumu un atsevišķu grupu pastiprinātu slodzi, bet citu atslābšanu. Turklāt skolās, kur katra stunda notiek citā kabinetā, ir gandrīz neiespējami sarūpēt audzēkņu augumam atbilstošu mēbelējumu. (37, 19, 25. lpp.)

I.M. Rubana skaidro, ka mugurkauls pats par sevi ir pasīvi kustīgs veidojums un tā izliekumi rodas tad, ja to nevienādi nospriego. Jau agrā bērnībā lielākā muskulatūras attīstības problēma ir bērna mazkustīgums. Normālai fiziskai aktivitātei bērnam ir nepieciešams 20-22 tūkstoši kustību dienā. Pašreizējos apstākļos, kad bērnam bieži liek sēdēt, gulēt, viņu pārvieto ar mašīnu, ratiņiem un nes uz rokām, bērns izpilda ap 60% no nepieciešamo kustību skaita dienā. A. Valtneris uzskata, ka stājas traucējumi var rasties arī tad, kad bērnu pārāk agrā vecumā liek sēdus stāvoklī, apkārt apliekot spilvenus, nepareizi nes uz rokām, agri sāk mācīt staigāt (apejot rāpošanas stadiju, pastaigu laikā pastāvīgi tur pie rokas). Savukārt pirmskolas gados stājas traucējumus sekmē:

- plakanā pēda,
- nepareizas poza zīmējot,
- darbs mazdārziņā,
- darbs ar inventāru, kas pēc izmēra neatbilst bērna vecumam. (31;19,36. lpp.)

I. Logina pie faktoriem, kas negatīvi ietekmē stājas veidošanos, min palielinātu ķermeņa masu un mazkustīgu dzīvesveidu. Savukārt Z. Kasvande un A. Valtneris, vadoties no zinātniskiem pierādījumiem, raksta, ka bērniem ar redzes, dzirdes un runas traucējumiem balsta un kustību orgānu sistēmas funkcionālie traucējumi sastopami biežāk un izpaužas spēcīgāk. Šiem bērniem nepieciešama agrīna un dziļa balsta un kustību sistēmas funkcionālā diagnostika. (19;36;13)

Ir zinātniski pierādīts, ka mugurkaulu un tā funkcijas regulē nervu sistēma. Jo stabilāka ir nervu sistēma, jo labāka ir mugurkaula un tā funkciju regulācija. Autore piekrīt V. Siņeļņikovam, kurš apraksta slimības no psihologu viedokļa, uzskatot, ka iekšējās domas un jūtas izraisa dažādas slimības. V. Siņeļņikovs ir pārliecināts, ka mugura ir dzīves balsta simbols. Ja dzīvē trūkst citu cilvēku, īpaši vecāku atbalsta, tas atspoguļojas problēmās ar mugurkaulu; tas sāk deformēties, sāk parādīties sāpes mugurā. Ja cilvēks uztver dzīvi kā nastu, tas liek mugurkaulam salīkt. Fiziski cilvēks nespēj „nest” savas iekšējās problēmas. Arī tas raksturīgs un novērojams bērniem, kad viņi staigā salīkuši, it kā slēpdamies no citiem. Dažkārt viņi salīkst, kad nav pārliecināti par sevi un ir kautrīgi. Diemžēl šīs emocijas nopietni atspoguļojas ķermeņa stājā. Līdzīgi domā arī ķirurgs ortopēds J. Osītis, apgalvojot, ka stāju ietekmē psiholoģiskā vide - jūtot nelabvēlību, cilvēks vienmēr cenšas saliekties, nevis iztaisnoties. (30;15;25)

I. M. Rubana izšķir šādus ārējos stājas attīstību ietekmējošus faktorus:

- Kustību ieradumi
 - sēdēšana (asimetriska)
 - ilgstoša vienveidīga statiska slodze

- skolas somas ietekme (nēsāšana uz viena pleca)
- modes ietekme (īpaši pusaudžu gados - ciešas jostas ap vēderu, augsti papēži)
- Agrīnas, intensīvas, vienveidīgas sporta slodzes
- Asimetriska mūzikas instrumentu spēlēšana. (27)

I.M. Rubana un A. Valtneris uzskata, ka nepareizus mugurkaula izliekumus var sekmēt nepareizi organizēts naktsmiers bērniem uz pusaudžiem - īsa, šaura un mīksta gulta, augsts spilvens. Sekas ieradumam gulēt uz vieniem sāniem, kājas pievelkot pie vēdera, var būt asinsrites traucējumi un nepareizs mugurkaula stāvoklis. Guļot šādos stāvokļos, ķermeņa masas smaguma spēks iedarbojas uz mugurkaula locītavām, tās deformējot. (27,36. lpp.) Tomēr autore uzskata, ka izkontrolēt bērna stāju naktsmierā nav iespējams. Vairāk jāpievērš uzmanība tam, kāda ķermeņa poza ir pa dienu staigājot, pildot mājas darbus vai sēžot.

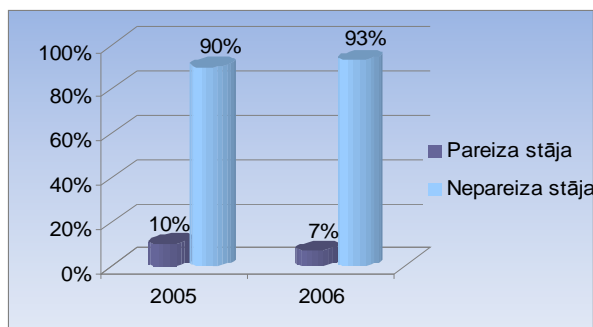
Lai arī pareizas stājas veidošanā un tās uzlabošanā ir svarīgi nodarboties ar sportu, L. Mauriņa nosauc dažus sporta veidus, kas veicina asimetriskas stājas veidošanos, piemēram, tāllēkšana, lodes, diska mešana, rāpšanās pa virvi, slēpošana, mešanas vingrinājumi ar vienu roku un citas asimetriskas aktivitātes. (20,88. lpp.) Tomēr pēc autores domām, arī šie vingrinājumi jāizmanto sporta stundās, jo, pirmkārt, tie ir ietverti valsts noteiktajā izglītības standartā, otrkārt, tie daudzpusīgi attīsta skolēnus, tādēļ nepieciešama daudzveidība. Mūsdienās ģimeņu vidū ļoti populāra sporta aktivitāte ir slēpošana, kas nodrošina tik nepieciešamo fizisko slodzi.

3. PĒTNIECISKAIS DARBS PAR STĀJAS TRAUCĒJUMIEM 4. KLASĒ

3.1. Stājas problēmu statistikas analīze un stājas problēmu pētījuma metodes

Autore, iepazīstoties ar daudziem literatūras avotiem, secina, ka mugurkauls augšanas periodā ļoti viegli padodas deformācijai, tādēļ daudziem skolas vecuma bērniem (īpaši pusaudžiem) ir stājas traucējumi.

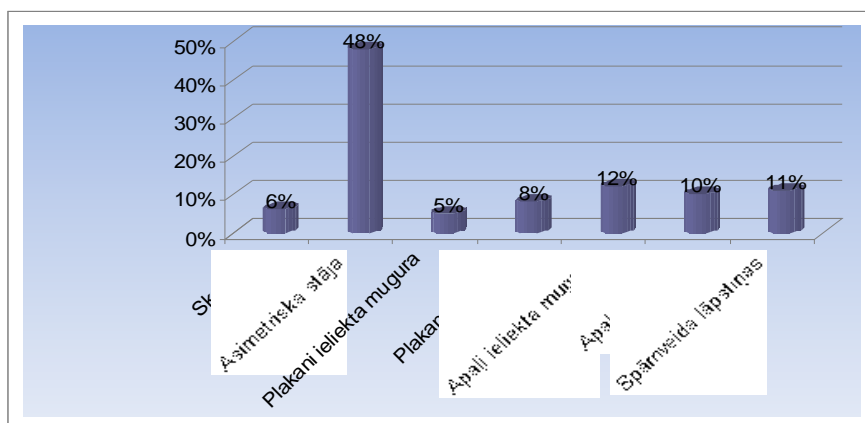
Pēc Sporta medicīnas valsts aģentūras datiem stājas novērtējums (%) vispārizglītojošo skolu skolēniem ar paaugstinātu fizisko slodzi (n =30100) 2005.-2006. gadā bija šāds: (6).



3.1. att. Pareizas un nepareizas stājas novērtējums 2005. un 2006. gadā

Pareiza stāja 2005. gadā konstatēta 10% skolēnu, 2006 gadā- 7% skolēnu; nepareiza stāja 2005. gadā konstatēta 90% skolēnu, 2006. gadā jau 93% skolēnu, kas nozīmē, ka strauji progresē stājas traucējumu skaits.

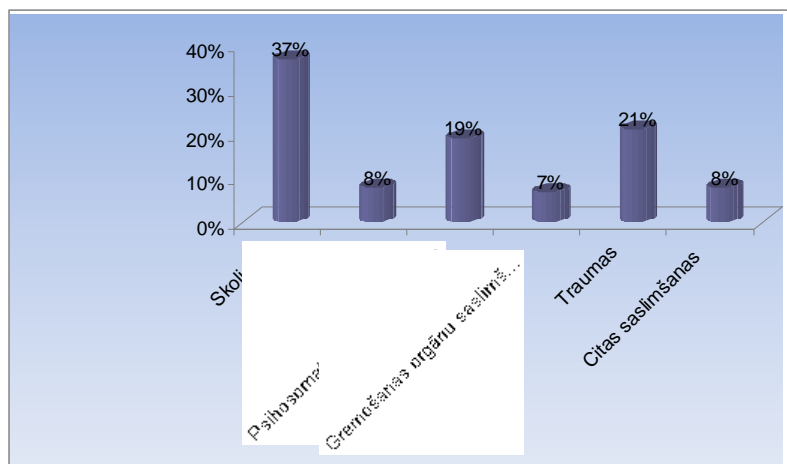
Nepareizas stājas detalizēts novērtējums (%) vispārizglītojošo skolu skolēniem ar paaugstinātu fizisko slodzi (n =1250) 2006. gadā bija šāds: (6).



3.2. att. Nepareizas stājas detalizēts novērtējums

Raksturīgākie stājas traucējumi ir: asimetriska stāja ~ 48 %, tālāk seko āpali ieliekta mugura - ~12 %, un kā raksturīgākā ir spārņveida lāpstiņas ~11%.

Rīgas domes Izglītības, jaunatnes un sporta departamenta sniegtie dati liecina, ka par visraksturīgāko saslimšanas iemeslu atbrīvošanai no sporta ieskaitēm tiek minēti tieši stājas traucējumi – skolioze (2.5.att.). (16)



3.3. att. Saslimšanu statistika skolās

Lai realizētu pētījuma uzdevumus, autore apmeklēja ceturto klašu skolēnus Rīgas Teikas vidusskolā, kurā noskaidroja pašreizējo stājas traucējumu statistiku un iemeslus, lai turpmāk diplomdarbā izstrādātu stājas problēmu risinājumu veidus.

Lai veicinātu pētījuma mērķa sasniegšanu un izpildītu pētījuma uzdevumus, tika pielietotas šādas metodes:

1. Literatūras avotu analīze.

2. Aptauja.

Aptauja ir viens no visbiežāk lietotajiem instrumentiem datu savākšanai izglītības jautājumos. Vispārīgā izpratnē par aptauju sauc uz papīra uzrakstītus jautājumus, uz kuriem respondentiem (atbildētājiem) jānodod rakstiskas atbildes. Svarīgi aptaujas veidošanu sākt ar vispārējā mērķa formulēšanu konkrētā pētījuma kontekstā. Jāveic rūpīgs sagatavošanās darbs un precīzi jāformulē jautājumi. (8)

3. Intervija.

Par interviju sauc starppersonu lomu spēli, kurā viena persona (intervētājs) uzdod intervējamai personai (respondentam) jautājumus, kas sagatavoti tā, lai tiktu iegūta informācija, kas saistīta ar pētījuma problēmām. Ja pētījuma ietvaros nepieciešams iegūt informāciju par apjomīgiem, sarežģītiem jautājumiem, tad intervija var izrādīties efektīvāks instruments nekā aptauja. Interviju lietošana paredz visai detalizētas un padziļinātas informācijas savākšanu un precizējumus par pētāmo problēmu. (8)

4. Tiešā novērošana.

Novērošanu var izmantot gan novērtēšanas, gan darbības, gan citos pētījumos. Novērošanas programma ir tieši atkarīga no pētījuma mērķa un pētnieciskā jautājuma. Pētniekiem jāveic droši un objektīvi novērojumi, no kuriem izdarīt ticamus secinājumus. Tiešajā novērošanā tiek novērots, ko cilvēki dara un saka. Novērotājiem jārēķinās ar zināmu laiku, lai novērojamie pie viņa pierastu. (8)

5. Iegūto datu apstrāde un analīze.

3.2. Iegūto datu apstrāde un analīze

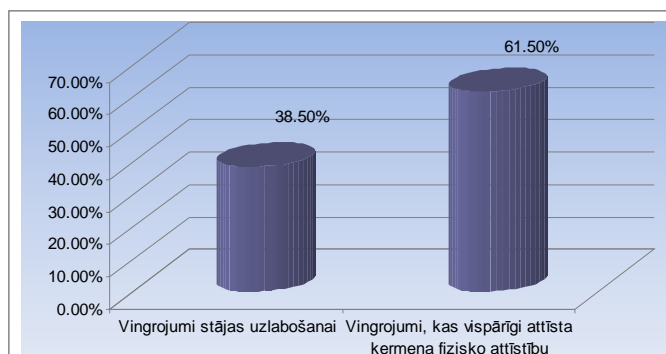
Literatūras avotu analīzē tika apkopota, pētīta un salīdzināta informācija par stājas traucējumiem no šādiem avotiem: medicīniskās literatūras (tai skaitā ārvalstu literatūras) - grāmatām, enciklopēdijām, žurnāliem, interneta, skolas pedagoģiskās literatūras. Autore apmeklēja arī Rīgas domes Izglītības, jaunatnes un sporta departamenta rīkoto zinātniski praktisko konferenci „Skolēnu veselība un fiziskā sagatavotība”, kurā uzstājās gan ārsti, gan skolu medmāsas, kuri sniedza plašu informāciju par autori interesējošo tēmu.

Tika anketēti ceturto klašu vecāki ar mērķi noskaidrot viņu domas par bērna stāju un bērna paradumiem mājās, kas veicina vai neveicina stājas pareizu attīstību, kā arī tika anketēti paši skolēni ar mērķi noskaidrot viņu zināšanas par stājas jautājumiem. Anketu sastādīšanā tika ievēroti vispārējie principi, jautājumu rakstīšanas un noformējuma noteikumi. Jautājumi biežāk bija atklāta tipa, lai iegūtu pēc iespējas plašākas atbildes. Saskaņojot ar klases audzinātājiem un skolas vadību, skolēnu anketēšana tika veikta audzināšanas stundā.

Autore intervēja skolas medmāsu un sporta pedagogu. Tika izmantoti iepriekš sagatavoti jautājumi, lai noskaidrotu stājas traucējumu statistiku skolā un stājas traucējumu risināšanas metodes sporta stundās. Lai analizētu skolēnu stāju mācību stundās, klātienē tika vērota audzināšanas un sporta stunda.

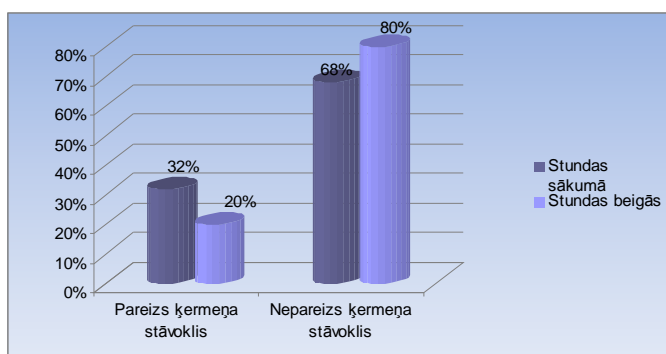
Novēroto stundu un interviju analīze: autore klātienē vēroja 4. klašu sporta un audzināšanas stundas, kurās novēroja un analizēja skolēna stāju. Sporta stundas novērošanas mērķis bija: izzināt un analizēt skolotāja izmantotos vingrojumus (metodes) stājas uzlabošanai, savukārt audzināšanas stundas novērošanas mērķis bija novērtēt, kā skolēni sēž mācību stundā. Pārrunājot stundas laikā redzēto ar sporta skolotāju, autore atzīst, ka, neraugoties uz jauno standartu, kurā teikts, ka sporta stundās jāievieš stājas korekcijas vingrojumi, skolotājiem nav šādas kvalifikācijas. Vērojot stundu, bija iespējams konstatēt, ka liela daļa skolēnu dotos uzdevumus veic pavirši, daži nepareizi, piemēram, stiepšanās

vingrinājumu laikā daudziem bija saliektas muguras, nesimetrisks ķermeņa stāvoklis. Autore secina, ka ir ļoti grūti ievērot un kontrolēt katru skolēnu. Vērojot un fiksējot dotos uzdevumus (stiepšanās vingrojumi guļot uz muguras, stiepšanās vingrojumi stāvus), secināts, ka tikai 38.5% procenti no dotiem vingrojumiem ir labvēlīgi mugurkaulam:



3.4. att. Vingrojumu sadalījums sporta stundā

Vērojot audzināšanas stundu, autore nevēlējās, lai skolēni uzzina patieso stundas vērošanas iemeslu, tādēļ skolēniem teica, ka vērtēs uzdevumus, ko viņiem uzdod skolotāja, lai viņi būtu dabiski un sēdētu kā parasti. Tika konstatēts, ka sēdus stāvoklis pie galda nopietni ietekmē stāju. Situācija ir nopietna. Klasē daudzi bērni ir augumā gari. Tiem ir jāsaliecas, pildot rakstiskos uzdevumus. Stundas sākumā autore novēroja, ka sašķiebušies vai ar apaļu muguru sēž 68 % skolēnu, stundas beigās - jau 80 % skolēnu. Skolotāja nespēj to izkontrolēt, jo jāpievēršas stundas tēmas apguvei.



3.5. att. Ķermeņa stāvokļa salīdzinājums stundas sākumā un beigās

Savukārt pēc intervijas (jautājumi 3. pielikumā) ar skolas medmāsu un sporta skolotāju tika noskaidrots, ka stājas traucējumi ir aptuveni 80% skolēnu. Pēc medmāsas novērojumiem, lielākā problēma skolēnu vidū ir vāja stāja, kas nozīmē, ka bērna muskulatūra ir nepietiekami noslogota. Skolēniem trūkst fiziskās aktivitātes. Stājoties 1. klasē, 80% skolēnu ir ar stājas traucējumi. Skolā katru gadu tiek pārbaudīta skolēnu stāja un tiek regulēti solu augstumi. Tas, pēc medmāsas domām, ir par maz. Medmāsa ierosina autori palīdzēt šajā

jautājumā ar jaunām un interesantām idejām, kuras varētu realizēt skolā. Pēc intervijas ar sporta skolotāju tika noskaidrots, ka 1. un 2. klasē bērni stāv ar šķību muguru, sākumskolas klasēs 30% skolēnu nav ķermeņa lokanības. Tika noskaidrots, ka sporta skolotāji sadarbojas ar skolas medmāsu, jo skolas medmāsa tos informē, ja ir kāda nopietna stājas problēma. Stundās tiek izmantotas šādas metodes stājas uzlabošanā - vingrojumi pāros (īpaši stiepšanās) un individuāli vingrojumi, stiepšanās ar priekšmetiem un, protams, tiek arī skaļi atgādināts par taisnas muguras turēšanu. Lai uzlabotu skolēnu stājas, skolotājs uzskata, ka nedēļā būtu vēlamas 3 sporta stundas, nevis 2, kā tas ir sākumskolā. Vēlama arī koriģējošā vingrošanas, kas diemžēl pagaidām nav iespējams. Turklāt bērniem ir slikti attīstīta muskulatūra - vecākiem jāatrod vairāk laika, lai bērnus sportiski nodarbinātu. Autore pārliecinājās, ka skolēniem trūkst fizisko aktivitāšu ārpus skolas un sporta stundās netiek pietiekoši strādāts pie pareizas stājas, jo valsts standartā lielākoties ir uzdevumi vispārējai fiziskai attīstībai.

Anketēšanas datu apstrāde un analīze: autore savā prakses laikā skolā, 4. klašu skolēniem un viņu vecākiem lūdza aizpildīt iepriekš sagatavotas anketas (1. pielikums, 2. pielikums). No skolēniem tika saņemtas 56 anketas, savukārt no vecākiem saņemtas 45 aizpildītas anketas. Kopumā piedalīties uzaicināti 112 respondenti; pētījumam izmantotas 101 pilnvērtīgi aizpildītas anketas. Pētījumā iegūto datu apstrāde veikta ar datorprogrammām Microsoft Excel 2007 (Office) un Microsoft Word.

Iegūtie dati no anketām, kuras aizpildīja vecāki, ir šādi:

3.1. tabula

Vecāku novērtējums par bērnu stājas problēmām

Atbilde	Procenti
Jā	53,4%
Nē	46,6%

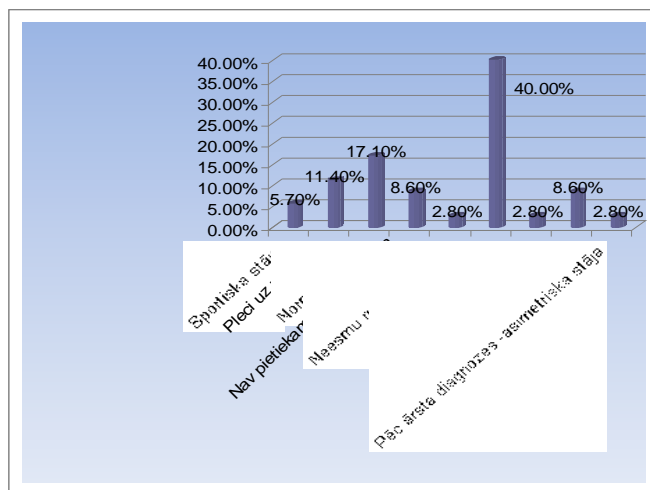
3.1. tabulā redzams, ka lielākā daļa - 53,4% vecāku uzskata, ka viņu bērniem ir stājas traucējumi. 46,6% no aptaujātajiem vecākiem uzskata, ka viņu bērniem stājas traucējumu nav. Lielākā daļa apzinās, ka nepareizas stājas problēma pastāv, un tas ir labs rādītājs, lai veiksmīgāk sadarbotos ar vecākiem un šo problēmu sāktu nopietni risināt.

3.2. tabula

Bērnu sūdzības par stājas radītajām problēmām (vecāku viedoklis)

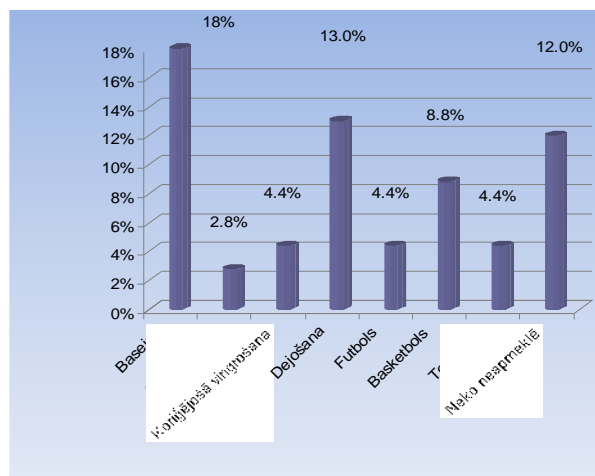
Atbilde	Procenti
Jā	55,3%
Nē	46,7%

3.2. tabulā redzams, ka 55,3% vecāku ir saņēmuši no bērniem sūdzības par sāpēm mugurā, nesot skolas somu, kas apstiprina I. M. Rubanas teikto, ka stāju ietekmē nepareiza mugursomas nešana. Soma ir vai nu par smagu, vai arī tiek nesta uz viena pleca, kas var radīt sāpes mugurā. 46,7% vecāku atbildējuši, ka nav saņēmuši sūdzības no bērniem par sāpēm mugurā, nesot skolas somu.



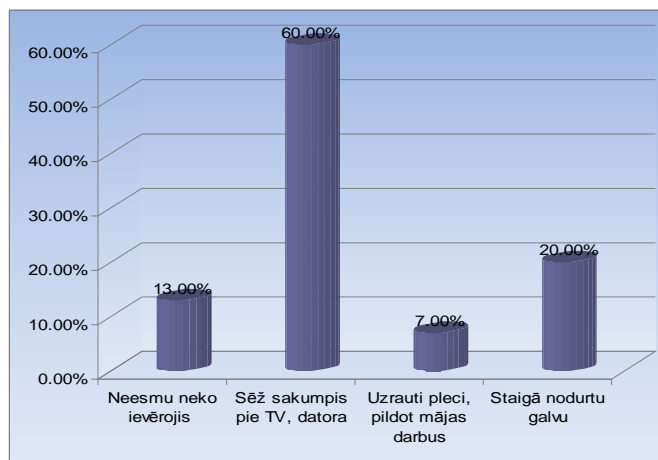
3.6. att. Vecāku novērojumi par bērna stāju

No 3.6. attēla redzams, ka lielākā daļa - 40% vecāku novērojuši, ka viņa bērna mugura ir apaļa, kas pēc autores secinājumiem, rodas, nepareizi sēžot pie galda un skolas sola. 17,1% vecāku domā, ka bērna stāja ir normāla, 11,4 % novērojuši, ka pleci ir izvirzīti uz priekšu. 8,6 % novērojuši, ka bērnam nav pietiekami taisna mugura un viens plecs ir augstāks par otru. 5,7% domā, ka bērna stāja ir sportiska, 2,8% neko nav ievērojuši, vai arī pēc ārsta slēdziena konstatēta skolioze vai asimetriska stāja. Šie rezultāti ļauj secināt, ka vecāki spēj objektīvi novērtēt sava bērna stāju, konstatēt stājas problēmas, kas ir pirmais solis uz šīs problēmas risināšanu.



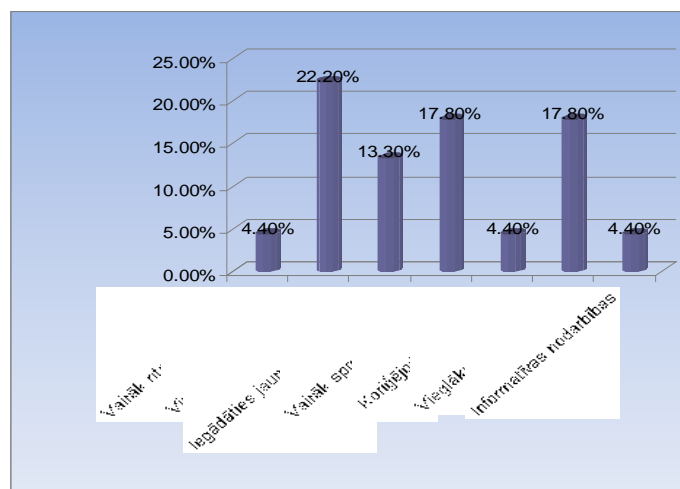
3.7. att. Bērnu apmeklētās ārpusstundu nodarbības

No 3.7. attēla, var secināt, ka lielākā daļa skolēnu apmeklē sporta nodarbības ārpus skolas. Tas ir pozitīvs rādītājs, jo tieši mazkustīgs dzīvesveids ir mūsdienu problēma, kas ietekmē gan stāju, gan vispārējo veselību. Lielākā daļa skolēnu apmeklē baseinu - 8 % , kas ir īpaši labvēlīgs pareiza mugurkaula un pareizai stājas attīstībai, tālāk seko dejošana - 13 %, kas arī izkopj stāju. 12% skolēnu vispār neapmeklē sporta nodarbības ārpus skolas. 8,8% apmeklē basketbolu, 4,4% - koriģējošo vingrošanu, futbolu un teikvando.



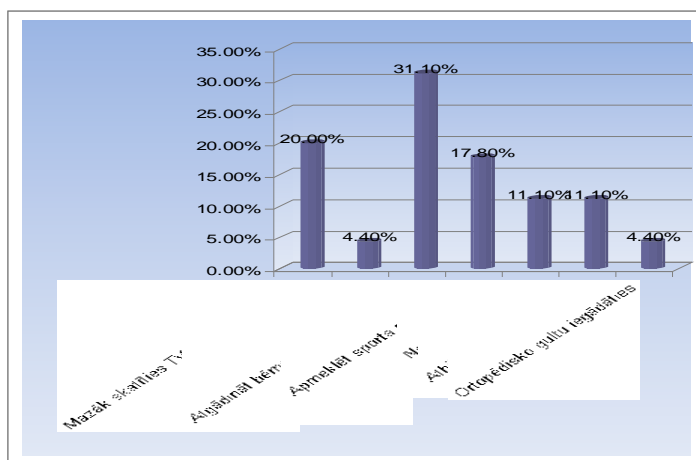
3.8. att. Nelabvēlīgi paradumi, kas ietekmē bērna stāju (vecāku viedoklis)

3.8. attēlā redzams, ka 60% vecāku novērojuši, ka skatoties TV, vai pavadot laiku pie datora, bērns sēž sakumpis. 20% vecāku novērojuši, ka bērns bieži staigā nodurtu galvu, 13% vecāku neko nav ievērojuši bērna stājā, un 7% vecāku novērojuši bērnus pildām mājas darbus ar uzrautiem pleciem. Autore ir pārliecinājusies, ka stāju visnegatīvāk ietekmē brīdis, kad skolēni ilgstoši sēž, jo tad atslābst muskuļi un ķermenis sakumpst, ko apstiprina arī I. Logina un D. Vārava.



3.9. att. Apstākļi, kas jāuzlabo skolā, lai bērna stāja būtu pareiza (vecāku viedoklis)

3.9. attēlā vērojams, ka 22,20% vecāku uzskata, ka skolā būtu jāievieš vingrošana starpbrīžos, kas apstiprina autores ieceres ieviest 5 - 10 minūšu vingrošanu mācību stundās un atpūtas brīžos. 17,80% vecāku uzskata, ka skolā vajadzētu vairāk sporta nodarbību un skolas somai vajadzētu būt vieglākai. 13,30% domā, ka skolai vajadzētu iegādāties jaunus, ērtus skolas solus un krēslus, 4,40% uzskata, ka skolā jāievieš vairāk informatīvas nodarbības par stājas uzlabošanu, koriģējošo vingrošanu un ritmikas stundas. Šīs atbildes ir palīdzējušas plānot autores praktisko darbu skolā.



3.10. att. Apstākļi, kas jāuzlabo mājās, lai bērna stāja būtu pareiza (vecāku viedoklis)

Lielākā daļa vecāku - 31,10% ir pārliecināti, ka mājās bērnam jāatgādina par pareizu stāju (3.10.att.), tāpēc autore plāno stundās vadīt tieši motivējošus uzdevumus, kas rosinās skolēnus kontrolēt savu stāju gan skolā, gan arī ārpus tās. 20% vecāku domā, ka jāierobežo TV skatīšanās un sēdēšana pie datora, 17,8% iesaka ārpus mājas apmeklēt sporta nodarbības, 11,10% domā, ka neko nevajag darīt vai arī iegādāties atbilstošu rakstāmgaldus. 4,40% iesaka iegādāties ortopēdisko gultu vai biežāk doties pastaigās svaigā gaisā.

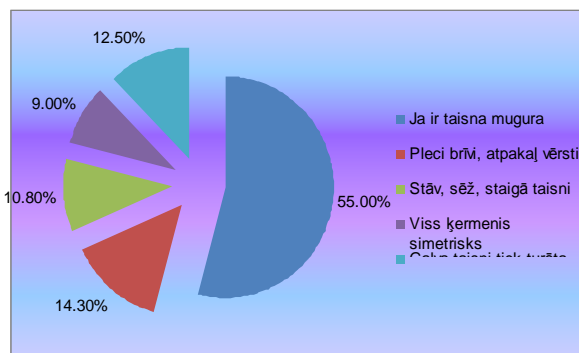
Iegūtie dati no anketām, kuras aizpildīja skolēni, ir šādi:

3.3. tabula

Skolēnu viedoklis par savu stāju

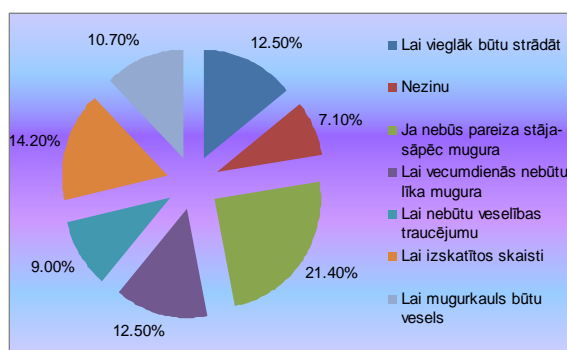
Atbilde	Procenti
Man ir pareiza stāja	53,6%
Man ir stājas traucējumi	46,4%

3.3. tabulā redzams, ka lielākā daļa - 53,6% skolēnu uzskata, ka viņu stāja ir pareiza. Otra daļa - 46,4% skolēnu uzskata, ka viņiem piemīt stājas traucējumi. Analizējot šīs atbildes, var redzēt, ka liela daļa skolēniem ir apzinājušies, ka viņu stāja nav pareiza, kas ir būtisks solis tās labošanai.



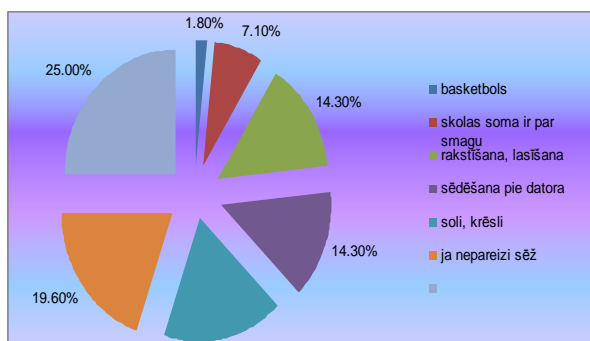
3.11 .att. Skolēnu viedoklis par pareizu stāju

55% skolēnu domā, ka pareiza stāja ir tajā gadījumā, ja ir taisna mugura (3.11. att.). 14,3% skolēnu domā, ka pareizas stājas gadījumā pleci vērsti brīvi atpakaļ, 12,5% - kad galva tiek turēta taisni, 10,8% - kad sēžot, staigājot ķermeņa stāvoklis ir taisns; tikai 9% apgalvo, ka pareizas stājas gadījumā viss ķermenis ir simetrisks. Pēc atbildēm secinot, visi respondenti izprot, kāda ir pareiza stāja.



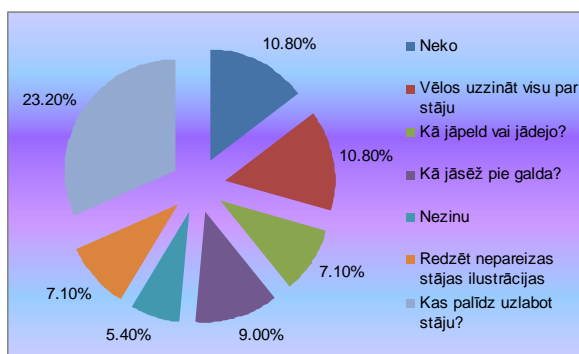
3.12. att. Skolēnu viedoklis par pareizas stājas nozīmi

3.12. attēlā redzams, ka liela daļa skolēnu - 21,4% domā, ja nebūs pareizas stājas, sāpēs mugura, 14,2% domā, ka pareiza stāja dara cilvēku skaistu, 12,5% uzskata, ka pareiza stāja palīdz vieglāk darīt ikdienas darbus, savukārt 10,7% uzskata, ka pareiza stāja garantē veselu mugurkaulu, 9% domā, ka pareiza stāja garantē veselību, 7% ir izteikušies, ka nezina, kāpēc svarīgi, lai cilvēkam būtu pareiza stāja. Pēc šīm atbildēm autore pārliecinās, ka skolēniem nepieciešams vairāk informācijas par stāju un tās nozīmi tieši veselības jautājumā.



3.13. att. Skolēnu viedoklis par stāju bojājošiem faktoriem skolā un mājās

3.13. attēlā redzams, ka 25% skolēnu uzskata, ka stāju nelabvēlīgi ietekmē paradums skatīties TV, 19,6% skolēnu uzskata, ka stāju bojā paradums nepareizi sēdēt, 7,10% domā, ka stāju bojā soli un krēsli, kas ir nepiemēroti augumā garākiem skolēniem. 14,3% skolēnu uzskata, ka stāju bojā sēdēšana pie datora un rakstīšana, lasīšana. 7,1% skolēnu ir pārliecināti par to, ka skolas soma ir par smagu, un 1,8% ir atzinuši, ka basketbols varētu bojāt stāju, tomēr neviens no respondentiem nepiemin, ka arī mazkustība negatīvi ietekmē stājas veidošanos, tādēļ autore par to informēs iecerētajās mācību stundās.



3.14. att. Skolēnu interese par pareizas stājas nosacījumiem

23,2% skolēnu vēlas zināt, kas palīdz stāju uzlabot. 10,8% ir izteikušies, ka neko nevēlas jaunu uzzināt par pareizu stāju vai arī apgalvo, ka vēlas zināt visu par pareizu stāju. 9% vēlas zināt, kā pareizi jāsēž pie galda, 7,1% vēlas redzēt ilustrācijās, kurās ir redzams pareizas un nepareizas stājas salīdzinājums, un uzzināt, kā pareizi peldēt un dejot. 5,4% skolēnu izteikušies, ka īsti nezina, ko vēlas vēl uzzināt. Šīs izteiktās vēlmes autore ņems vērā un iepazīstinās skolēnus ar vēlamo informāciju mācību stundās.

4. PRAKTISKAIS DARBS PAREIZAS STĀJAS VEIDOŠANĀ 4. KLASĒ

4.1. Sadarbība ar skolotājiem un skolēnu vecākiem

Izpētot un analizējot vairākus nepareizas stājas veidošanās iemeslus, autore ir izstrādājusi profilaktisku darbu gan skolēnu vecākiem, gan skolotājiem, ar kura palīdzību mēģinās gūt redzamus panākumus bērna stājas uzlabošanā un vērtēs, kā bērns, apgūstot iemaņas pareizas stājas veidošanā, mācību stundās sēž, kā staigā un nes skolas somu. Iegūtās zināšanas par stāju un problēmas izpratne ir motivējošs faktors, kas pierāda, ka, lai atrisinātu skolēnu stājas problēmas, zināšanas nepieciešamas ne tikai skolas medmāsām vai sporta pedagogiem, bet katram skolas pedagogam, skolēniem un viņu vecākiem, skolas direktoriem u.c. sabiedrības locekļiem. Tādēļ autore par galveno šī uzdevuma īstenošanu uzskata sadarbību ar skolotājiem un bērnu vecākiem.

Kā zināms visās veselības veicināšanas jomās iesaistīti:

- skolēni,
- skolotāji,
- citi skolas darbinieki,
- skolas vadība,
- vecāki,
- medicīnas darbinieki,
- sabiedrības pārstāvji.

Augstākminētie jautājumi var tikt risināti sešās lielākajās veselības veicināšanas sadaļās:

- 1) mācību saturs;
- 2) skolas gaisotne un psiholoģiskais klimats;
- 3) fiziskā vide;
- 4) saiknes ar ģimeni un sabiedrību;
- 5) skolas personāla veselība un labklājība;
- 6) speciālistu pakalpojumi. (38)

Lai to paveiktu, nepieciešams ilgtermiņa darbs un sadarbība, mērķis un uzdevumi.

Sadarbības mērķis: sadarbības rezultātā ar skolotājiem un bērnu vecākiem panākt viņu iesaistīšanos stājas veidošanā un uzlabošanā.

Sadarbības uzdevumi:

1. Informēt skolotājus un bērnu vecākus par nepareizas stājas negatīvo ietekmi uz veselību un darba spējām.
2. Iepazīstināt ar nepareizas stājas statistiku.
3. Rosināt pielietot ieteiktos priekšlikumus stājas uzlabošanā.

Skolotājiem jāatgādina, lai bērnam, uzsākot mācības skolā, regulāri jāatgādina optimālas pozas nozīme labas pašsajūtas un veselības saglabāšanās. Atgādinājumiem jābūt bērnam saprotamiem, tie nedrīkst radīt bērnam apzinātu negatīvismu. Problēmas var rasties, ja klasē ir bērni ar iedzimtiem stājas defektiem, arī par šiem jautājumiem gan pedagogiem, gan skolas medicīnas personālam jāprot taktiski runāt ar bērnu. Skolotājam būtu jāievieš 1-2-3 minūšu kustību pauze stundas laikā, epizodisks atgādinājums klasē, ja bērns ilgāku laiku vai regulāri sēž nepareizi. Atcerēties, ka 1.- 4. klašu skolēniem skolotājs ir izteikta autoritāte, tādēļ arī pedagogam būtu jācenšas ievērot principi, kurus māca bērniem, respektīvi, atcerēties arī savu ķermeni turēt taisnu. Autore nākotnē cer izmantot savu diplomdarbu kā informācijas avotu skolas pedagogiem, praksē pielietot ieteicamās idejas un metodes, kuras realizēt mācību stundās. (2)

Klases audzinātājam sadarbībā ar vecākiem jānodrošina (īpaši vecāku sapulcēs):

- informācijas apmaiņa;
- konsultēšanās iespējas;
- korekcijas iespējas. (1)

Svarīgs uzdevums ir sadarbība ar vecākiem. Svarīgi vecākiem un bērniem ir apzināties, ka stājas problēmas nopietni ietekmē veselību. Slikta stājas problēma nav tikai bērnu vai jauniešu problēma. Tā skar arī pieaugušos, jo īpaši tos, kas pavada ilgas stundas pie datoriem. Iecerēts, ka, pedagogu iedvesmoti, pilotprojektā (sīkāk 33.lpp.) iesaistīsies arī vecāki, kuri sekos līdz bērnu stājai, piedomās arī pie savējās un varēs ik dienas rādīt paraugu atvasēm. Tādēļ autore ir izstrādājusi informatīvu bukletu vecākiem par bērna stāju, vadoties pēc sporta medicīnas valsts aģentūras izdotā bukleta vecākiem „Kāda ir tava stāja?“, kas pieejams tikai dažās skolās. (11, 16. lpp.) (4. pielikums).

Vispārēji ierosinājumi:

1. Lai risinātu stājas problēmas jautājumus, nepieciešams uzlabot ģimenes ārstu, sporta ārstu, rehabilitologu, fizioterapeitu, skolu medmāsu un sporta pedagogu savstarpējo sadarbību. Nepieciešama arī plaša diskusija ar Veselības ministrijas un Izglītības ministrijas un Izglītības un zinātnes ministrijas pārstāvjiem. (7)
2. Reizi gadā skolā organizēt EUROFIT metodes testu, ar kura palīdzību nosaka bērnu un jauniešu fizisko attīstību, fizisko sagatavotību, stāju un organisma funkcionālās spējas. Sporta medicīnas valsts aģentūra (SMVA) veic fiziskās sagatavotības novērtēšanu vispārīzglītojošo skolu skolēniem, izmantojot EUROFIT metodi. EUROFIT metode ir standartizēta, zinātniski pamatota, plaši lietota metode sporta medicīnā, ar kuras palīdzību nosaka iedzīvotāju fizisko sagatavotību un organisma

funkcionālās spējas. Papildus medicīnas speciālisti izvērtē skolēnu balsta un kustību sistēmas traucējumus (stāju). Aģentūrā iespējams arī saņemt rekomendācijas. (5)

3. Vispārizglītojošās skolās ieviest vismaz trīs sporta nodarbības nedēļā - skolēnu fiziskās veselības saglabāšanai un fiziskās sagatavotības līmeņa paaugstināšanai, kā arī sporta stundās vairāk pielietot koriģējošās vingrošanas elementus.
4. Ieviest mācību stundu laikā vai starpbrīžos spēles, kas paredz pasīvu, sēdošu nodarbību maiņu ar atpūtas vai fiziskās aktivitātes brīžiem.
5. Skolēnu mugursomas pārsniedz vēlamo svaru, tādēļ klasēs vēlams ierīkot skapīšos, kur turēt mācību grāmatas, kas konkrētai dienai netiek izmantotas.
6. Kad konstatētas stājas problēmas, smagākos gadījumos rosināt bērnu apmeklēt koriģējošo vingrošanu fizioterapeita pavadībā, ne tik smagos - vairāk nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, īpaši peldēšanu, dejošanu un slēpošanu pa plakanu virsmu.
7. Klases telpā krēslus parasti izvieto trīs rindās, skolotāja galdu - pret pirmo vai otro krēslu rindu. Ieteicams divas reizes gadā skolēnus mainīt vietām, lai tie, kuri sēdējuši loga rindā, sēdētu durvju rindā, un otrādi, tādā veidā izvairoties no vienveidīga, deformējoša galvas stāvokļa.

4.2. Darbs ar 4. klašu skolēniem

Autore ir izvēlējusies 4. klasi, lai, uzsākot pamatskolas nākošo posmu, skolēns būtu apguvis zināšanas par pareizu stāju un apguvis iemaņas, kā to ikdienā uzlabot un izvairītos no situācijām, kas bojā stāju. Skolēnu stāja skolā jāsāk izkopt jau no 1. klases, tomēr diplomdarbam paredzētajā laika posmā to nebija iespējams veikt. Vēlākajās klasēs jau šis stimuls kontrolēt savu stāju jau nāk par vēlu, un motivēt sevi turēt ķermeni taisnu ir grūtāk. 4. klasē skolēni ir zinātkāri, apzinīgi un labprāt pieņem jaunu informāciju, tāpēc diplomdarbā autore izstrādājusi motivējošus un šī vecuma bērniem piemērotus profilaktiskus paņēmienus pareizas stājas veidošanā. Autore vēlas piesaistīt bērnu uzmanību ar spēlēm un piesaistošu vizuālo materiālu par izvirzīto tēmu, kā arī diplomdarba ietveros panākt, lai šie uzdevumi stājas uzlabošanā kļūtu par paradumu.

Raksturojot šo vecumu saskaņā ar Z. Freida teorijām, 6-11 gadu vecumā bērns apgūst izziņas un prasmes, kas sekmē iekļaušanos sabiedrībā. Arī E. Eriksons raksturo šo vecumposmu kā aktīvas pasaules izzināšanas vecumu, zināšanu un prasmju apguvi, kad attīstās centība un pašpārliecinātība. Lai to sekmētu, jāpalīdz bērnam iekļauties dažādās aktivitātēs. Bērnam pašam darbojoties, pieaug viņa pašnovērtējums, pašcieņa un

pārliciecinātība par sevi. Šajā vecumā svarīgi izkopt iedzimtos dotumus un citas spējas. (26, 43. - 51. lpp.)

Šajā vecumā domāšana ir loģiska, bet domāšanas operācijas iespējamas tikai ar reāliem objektiem, situācijām un notikumiem vai tādiem, ko bērns spēj iztēloties. Bērniem ir grūti domāt par abstraktu ideju, veidot pieņēmumus, kas nebāzējas uz realitāti. Bērni socializējas vērojot, atdarinot un vērtējot paraugus, līdzdarbojoties un mācoties. Šī vecumposma raksturojumu autore ņēmusi vērā, sastādot nodarbības 4. klašu skolēniem. (26)

Pēc autore domām, lai sekmīgi risinātu stājas problēmas, nepieciešama paša skolēna griba, motivācija, attieksme, paškontrolē, ideāli (piemēram, sportisti) un darbība. Lai apgūtu kaut vai vienu kustību, tā jāatkārto neskaitāmas reizes, lai to spētu, nepieciešama gribas piepūle. Griba virza vai savalda cilvēka rīcību. Intereses ir viens no uzvedības, domu un gribas virzības nosacījumiem, savukārt noturīgu attieksmju veidošanās pamats ir paradumi. (33)

Pēc A. Šponas domām, darbības realizācijas posmā ir svarīgi noteikt, kā veicamais pienākums atbilst audzēkņu uzdevuma izpratnei, viņa zināšanām, prasmēm, kā bagātinās pozitīvie darbības motīvi, kuri sāk veidoties psiholoģiskās un praktiskās sagatavošanas gaitā. Darbības prasmes un pieredze veidojas uz teorētisko zināšanu un praktiskās darbības vingrinājuma pamata, tādēļ darba autore nodarbībās ietvērusi gan teorētisko, gan praktisko zināšanu apguvi. Darbības realizācijā nostiprinās prasmes un paradumi, pilnveidojas personības spējas un potenciāls. Motivācija un darbības veids uzskatāmi par pamatu audzināšanas darbības procesam. To mērķtiecīga virzība nodrošina sekmīgu attieksmju veidošanos. (33)

Psihologi ir pierādījuši, ka jaunākajiem skolēniem nav svarīgs darba rezultāts, bet process, tādēļ tā prasmīga organizācija ir pamats vērtīgu paradumu ieaudzināšanai. A. Špona uzsver, ka audzināšanas darbā audzinātājam jānodrošina jauni uzdevumi, jāizvirza augošas prasības, lai attīstība noritētu nepārtraukti. Audzināšanas procesā skolotājs mērķtiecīgi virza skolēnu garīgo, fizisko un sociālo attīstību, stimulē viņu pašaudzināšanu. (33) Autore secina, ka pareizas stājas veidošana ir ilgtermiņa darbs un prasa ikviena skolotāja ieguldījumu, kas ir svarīgi, ja tik augsts procents skolēnu ir ar nepareizu stāju.

Autore sastādot mācību stundas, iepazinusies ar Latvijas Olimpīešu kluba pilotprojektu „Stipra un vesela mugura”, kuru ir atbalstījusi LR Izglītības uz zinātnes ministrija. Šī projekta idejas autore ir medicīnas zinātņu doktore Inese Jaunzeme. Pēc šī projekta vadās vairākās Latvijas skolas, un to atbalsta daudzi pazīstami sportisti un olimpīeši, piemēram, sportists Artūrs Irbe, kurš saka: „Muguras vingrinājumiem šodien es piešķiru vissvarīgāko lomu manos treniņos. Es atbalstu jebkuru projektu, kas apņemas jau bērnu

vecumā nostiprināt muguru”. Savukārt olimpiete Ingrida Amantova saka: ”Vingrošana, lai bērns pārvaldītu savu ķermeni, vajadzīga jau pirms skolas un vēl agrāk”. (10)

Lai izvēlētos, kurā mācību stundās realizēt savas idejas, autore ir iepazinusies ar mācību priekšmetu standartiem un programmām. Valsts standarta pamatizglītībā nosaka, ka sporta stundās 1.-3. klasei ietverts uzdevums – radīt skolēnam iespēju harmoniski, proporcionāli nostiprināt ķermeņa muskulatūru, saglabājot (vai veidojot) pareizu stāju; tomēr lielākoties ir pieminēti vispārattīstoši uzdevumi, kuri stājas koriģēšanu vai attīstīšanu nepiemin. (32)

Viena no pamatprasībām sporta mācību priekšmeta apguvei, beidzot 3.klasi, ir: sistemātiski apgūt sporta veidu vingrinājumus sava organisma attīstībai un pareizas stājas veidošanai un prast izpildīt vingrinājumus pareizas stājas veidošanai, bet 4. klasē uzdevumi pareizas stājas veidošanai netiek ietverti. Pamatprasības, beidzot 6. klasi, ir: zināt sava organisma funkcijas fiziskajās aktivitātēs un izprast nepieciešamību rūpēties par pareizu stāju. Tikai viena no daudzajām pamatprasībām mācību priekšmeta apguvei, beidzot 9.klasi, skan: skolēns izprot un ievēro pareizu stāju kā labas pašsajūtas un veiksmīgas karjeras noteikumu. Arī mācību obligātajā saturā no 1.-9. klasei teikts, ka zināšanas un izpratne sportā ir pareizas stājas un fizisko aktivitāšu pozitīvā ietekme uz cilvēka organismu. (24)

Izpētot visu stundu standartus un programmas visos mācību priekšmetos no 1.-4. klasei, tiek secināts, ka uzdevumi pareizas stājas veidošanai vai attīstībai nedaudz tiek minēti tikai sporta stundās. Tomēr autore plāno skolotājiem ieteikt ieviest tēmu „pareiza stāja” šādos mācību priekšmetos - sportā, sociālajās zinībās un dabaszinībās, jo balstoties uz valsts standartu, sociālajās zinībās jāapgūst zināšanas par savu veselību; skolēnam jāatšķir savai veselībai droša un nedroša vide, jānovērtē, cik svarīgi ir rūpēties par veselību un jāatšķir veselībai draudzīga un nedraudzīga rīcība; arī dabaszinībās var ietvert tēmu par pareizu stāju, stundās runājot par veselīgu dzīves veidu, atbilstoši savai pieredzei apzinoties veselības saudzēšanas nepieciešamību un veselīga dzīvesveida ievērošanas nozīmi. (23, 22)

Pēc sarunām ar Rīgas Teikas vidusskolas medmāsu un skolotājiem autore secina, ka pareizas stājas veidošanu var mācīt skolēniem, sporta stundās, audzināšanas stundās, starpbrīžos un ietvert visās mācību stundās, kurās ieviest mazu atpūtas brīdi skolēniem un nedaudz pavingrot, un tas vajadzīgs tieši sākumskolā. Sporta aktivitātēm labas stājas saglabāšanai jābūt iekļautām ne tikai sporta stundās.

1. nodarbība (ievada nodarbība, realizējama audzināšanas stundā).

Pirms stundas autore klasi iepazīstina ar sevi un pastāsta, ar kādu mērķi turpmāk skolēniem vadīs stundas par stāju.

Nodarbības tēma: stāja.

Nodarbības mērķis: iepazīstināt skolēnus ar stājas veidiem.

Nodarbības uzdevumi:

1. Sniegt nepieciešamās zināšanas par stājas novirzēm, muguras uzbūves īpatnībām, to ietekmi un vispārējo veselību.
2. Iepazīties ar izdales materiāliem.
3. Motivēt skolēnu sākt stundā sēdēt taisni.

Laiks: 40 min.

Mācību līdzekļi: izdales materiāli.

Nodarbības plānošanā izmantoti šādi avoti: (27)

Darba gaita:

4.1. tabula

1. nodarbības darba gaita

Posmi	Saturs	Uzdevumi	Laiks	Metodes un darba formas
IEROSINĀŠANA	Sasveicināšanās: Domu kartes veidošana par stāju.	Skolēni izsaka savas domas par pareizu stāju, par tās pazīmēm, pieraksta šīs domas uz tāfeles.	6 min.	Prāta vētra, domu karte, demonstrējums.
	Skolotāja rāda dažādus zīmējumus, kur attēlotas dažādas stājas (5. pielikums).	Skolēni, salīdzinot zīmējumus, izsaka domas par katru. Salīdzina, kurš zīmējums izskatās tīkamāks un kāpēc.	6 min.	
APJĒGŠANA	Skolotāja izdala darba lapas, kurās aprakstīti stāju veidi un nepareizas stājas ietekme uz veselību (6. pielikums).	Skolēni lasa un aizpilda darba lapu, tiek pielietota interaktīvā piezīmju sistēma.	15 min.	Individuālais darbs, darbs ar tekstu - <i>INSERT</i> metode.
REFLEKSIJA	Skolotāja uzdod jautājumus par darba lapu.	Skolēni pa vienam atbild uz darba lapā uzdotajiem jautājumiem.	10 min.	Jautājumi, atbildes, ko es jau zināju, ko gribētu uzzināt?
	Skolotāja izdala anketas, kuras aizpildīt mājās (2. pielikums).	Skolēni ieraksta mājas darbu dienasgrāmatās.	3 min.	

2. nodarbība (realizējama audzināšanas stundā).

Nodarbības tēma: kāda ir mana stāja?

Nodarbības mērķis: attīstīt skolēnā prasmi vērtēt savu stāju, gaitu.

Nodarbības uzdevumi:

1. Sniegt nepieciešamās zināšanas, kā patstāvīgi vērtēt savu stāju.
2. Rosināt iztaisnot ķermeni sēžot, stāvot, staigājot.

Laiks: 40 min.

Nodarbības plānošanā izmantoti šādi avoti: (29; 27)

Darba gaita:

4.2. tabula

2. nodarbības darba gaita

Posmi	Saturs	Uzdevumi	Laiks	Metodes un darba formas
IEROSINĀŠANA	<p>Sasveicināšanās: Skolotāja uzraksta uz tāfeles pantiņu: Stāvi taisni! Turi galvu augšā! Iztaisno muguru! Stāvi, sēdi pareizi!</p> <p>Skolotāja veic mazu iesildīšanos ar Jāņa Baltvilka dzejoli „Kad kurmis dzied” (7. pielikums).</p>	Skolēni izpilda vingrojumus.	10 min.	Demonstrējums.
APJĒGŠANA	Skolotāja izdala paraugus, pēc kādiem parametriem vērtēt savus stāju (8. pielikums).	Skolēni sāk sevi vērtēt, rezultātus atzīmējot darba lapā. Dažus uzdevumus veic pārī un nosaka blakussēdētāja stāju. Tiek apspriesti rezultāti.	18 min.	Individuālais darbs, pāru darbs.
REFLEKSIJA	<p>Skolotāja uzdod uzrakstīt piecindi par savu stāju.</p> <p>Mājas darba uzdošana. Skolēniem izdala materiālu - A4 formāta lapu, kur uzzīmētas pēdas (9. pielikums). Katram ar guašu krāsu jānokrāso sava pēda un jāuzspiež uz lapas. Kopā ar vecākiem pārspriež, kāda ir pēda, vai tā nav plakana</p>	<p>Tiek rakstīta piecinde par savu stāju. Kurš vēlas, tas lasa skaļi.</p> <p>Izpildīt doto uzdevumu skolotājas izdalītajās lapās.</p>	<p>10 min.</p> <p>2 min.</p>	Piecinde

3. nodarbība (realizējama audzināšanas stundā).

Nodarbības tēma: stājas veidošana.

Nodarbības mērķis: popularizēt teorētiskās un praktiskās nodarbības pareizas stājas nozīmi un tās veidošanai.

Nodarbības uzdevumi:

1. Sniegt zināšanas par iekšējās un ārējās motivācijas radīšanu sekmīgai labas stājas veidošanas nepieciešamību.
2. Apmācīt skolēnus vienkāršu kustību un stāju koriģējošu vingrojumu izpildīšanai klasē.

Laiks: 40 min.

Uzskates līdzekļi: zobu suka, zeķes, iepirkuma maisiņi, skolas soma, kaste.

Nodarbības plānošanā izmantoti šādi avoti: (18, 39)

Darba gaita:

4.3. tabula

3. nodarbības darba gaita

Posmi	Saturs	Uzdevumi	Laiks	Metodes un darba formas
IEROSINĀŠANA	Sasveicināšanās: Skolotāja aicina individuāli parādīt savu mājas darbu.	Mājas darbu atrādīšana.	5 min.	Prāta vētra, ideju zirneklītis.
	Skolotāja aicina visus apsēsties taisni. Skolotāja uz tāfeles veido ideju zirneklīti par to, kā veidot pareizu stāju.	Skolēni izsaka savas domas par to, kā veidot pareizu stāju.	5 min.	
APJĒGŠANA	Skolotāja aicina pa vienam skolēnam klases priekšā demonstrēt veidus, kā saglabāt pareizu stāju. Skolotāja dod norādījumus, kā to darīt, demonstrējot attēlus (10. pielikums).	Skolēni pa vienam nāk klases priekšā un pēc skolotājas norādījumiem, pilda demonstrējumu pārējiem skolēniem. Pārējie skolēni atkārto.	18 min.	Demonstrējums.

	1. Skolēnam jādemonstrē, kā sēdēt stundās un mājās pie rakstāmgalda vai datora. 2. Demonstrē, kādā pozā vislabāk gulēt. 3. Kā celt smagumus. 4. Kā nest smagumus. 5. Kā atpūtināt muguru starpbrīžos - pastaipās un nostājas pie sienas, piespiežot plecus u.tml.			
REFLEKSIJA	Skolotāja aicina sadalīties skolēnus grupā pa 5. Viens skolēns tēlo ārstu, pārējie pacientus.	Katras grupas ārsts prezentē pacientu stājas problēmas un ieteikumus tās risināt.	12 min.	Grupu darbs, lomu spēle,

4. nodarbība.

Nodarbības tēma: pareiza stāja.

Nodarbības mērķis: nostiprināt jau iegūtās zināšanas par stāju.

Nodarbības uzdevumi:

1. Atkārtot svarīgākās zināšanas par stāju, tās efektīvu attīstīšanu.
2. Rosināt iztaisnot ķermeni sēžot, stāvot, staigājot.
3. Veidot kopīgu plakātu par doto tēmu.

Laiks: 40 min.

Nodarbības plānošanā izmantoti šādi avoti: (29)

Darba gaita:

4.4. tabula

4. nodarbības darba gaita

Posmi	Saturs	Uzdevumi	Laiks	Metodes un darba formas
IEROSINĀŠANA	Sasveicināšanās: Skolotāja lasa dzejoļus par stāju (11. pielikums).		5 min.	Dzīvais dzejolis.
	Skolotāja lūdz skolēniem uzrakstīt savu dzejoli.	Skolēni raksta dzejoļus.	5 min.	

APJĒGŠANA	Skolotāja lasa pareizus un nepareizus apgalvojumus par stāju.	Skolēni pie pareiziem apgalvojumiem pieceļas kājās, pie nepareiziem paliek sēžot.	8 min.	Jēdzienu atpazīšana, grupu darbs, demonstrējums.
	Tiek veikta maza sporta pauzīte ar Ojāra Vācieša dzejoli „Kur ko likt?” (12. pielikums).	Skolēni izpilda vingrojumus, ko demonstrē skolotāja.	7 min.	
REFLEKSIJA	Tiek veidots plakāts par stāju ar skolēnu sacerētajiem dzejoļiem, ierosinājumiem un zīmējumiem.	Skolēni uz A4 lapām raksta dzejoļus, veido zīmējumus par stāju. Salīmē visas lapas kopā, veidojot lielu plakātu.	15 min.	Grup darbs, individuālais darbs, kolāža, demonstrējums.

5. nodarbība (integrētā nodarbība).

Integrētas tiek šādas mācību stundas - sports, latviešu valoda, matemātika, vizuālā māksla.

Nodarbības tēma: stāja.

Nodarbības mērķis: nostiprināt iepriekš iegūtās zināšanas par stāju, saistot ar tās ar sadzīvi un citiem mācību priekšmetiem.

Nodarbības uzdevumi:

1. Atkārtot svarīgākās zināšanas par stāju, tās efektīvu attīstīšanu, ietverot dažādus mācību priekšmetus.
2. Pildīt dažādus vingrojumus rotaļu veidā.
3. Rosināt iztaisnot ķermeni sēžot, stāvot, staigājot.

Vērtēšana: par katru pareizu atbildi darba lapā, skolēns saņem 1 punktu. Maksimālais punktu skaits ir 22 punkti.

Laiks: 40 min.

Nodarbības plānošanā izmantoti šādi avoti: (37)

Darba gaita:

5. nodarbības darba gaita

Posmi	Saturs	Uzdevumi	Laiks	Metodes un darba formas
IEROSINĀŠANA	Sasveicināšanās: Iesildīšanās. Skolotāja demonstrē dažādus vingrojumus, kas saistīti ar dažādiem mācību priekšmetiem - matemātiku un latviešu valodu (13. pielikums).	Skolēni pilda vingrojumus.	13 min.	Demonstrējums.
APJĒGŠANA	Skolotāja izdala darba lapas (14. pielikums). Tiek apspriesti visi jautājumi.	Skolēni pilda darba lapu.	15 min.	Darbs ar tekstu, diskusija.
REFLEKSIJA	Skolotāja demonstrē dažādu vingrojumus, kas tiek saistīti ar dabaszinību stundu (13. pielikums). Stundu beidz ar aplausiem.	Skolēni pilda vingrojumus.	12 min.	Demonstrējums.

6. nodarbība (nodarbība starpbrīdī).

Pauzītes stundu priekšmetos vai starpbrīžos nepieciešamas, lai pārtrauktu vienveidīgo sēdēšanas pozu, noņemtu spriedzi muguru stabilizējošiem muskuļiem. Kustības uzlabo elpošanu un asinsriti, kā arī un atjauno koncentrēšanos spējas priekšmetam. Vingrojumi tiek pildīti pēc pilotprojekta parauga. (10)

Nodarbības tēma: sporta pauzīte.

Nodarbības mērķis: iemācīt skolēnam vienkāršus vingrojumus sasprindzinājuma noņemšanai un stājas uzlabošanai atpūtas brīžos.

Nodarbības uzdevumi:

1. Izpildīt stiepšanās un elpošanas vingrinājumus;
2. Atpūtināt ķermeni un acis pēc stundas;
3. Rosināt iztaisnot ķermeni.

Nodarbības laiks: 15 min.

Nodarbības plānošanā izmantoti šādi avoti: (10)

Nodarbības norises plāns:

Starpbrīdī skolēni tiek sapulcināti gaitenī. Tiek pildīti uzdevumu pēc parauga (15.pielikums).

7. nodarbība (realizējama sporta stundā).

Sporta stundās nepieciešams pielietot fizisko nodarbību organizāciju, kas sākas ar **ievada daļu - iesildīšanās**. Iesildīšanās laikā organismu sagatavo fiziskai nodarbībai. Turklāt pareiza iesildīšanās samazina traumu iespējamībai. Tad var pāriet uz **galveno daļu**, kuras ilgums atkarīgs no nodarbības veida un intensitātes. Vēlams nodarbību veikt ar optimālu slodzi, atbilstoši katra indivīda veselības stāvoklim un fiziskās sagatavotības līmenim. Visbeidzot seko **nobeiguma daļa (atsildīšanās)**. Nodarbību beidzot, pakāpeniski samazina slodzi, lai nodrošinātu organisma fizioloģisko procesu atgriešanos sākuma stāvoklī, kāds tas bija pirms nodarbības. (4;5)

Visos vingrojumos jāievēro viens un tas pats princips: sākuma stāvoklī - ieelpa, izelpa laikā veicama attiecīgā darbība. Ieelpa notiek caur degunu, izelpa - caur muti. Vingrojumu laikā nedrīkst aizturēt elpu. (28)

Lai bērns ar atdevi strādātu sporta stundās, viņam ir jāsaprot, kāpēc ir jāveic tik daudzi un dažādi vingrinājumi. Ne vienmēr skolotāja paskaidrojumi par to nozīmi veselības stiprināšanā un fizisko īpašību attīstībā skolēnam ir viegli saprotami un pieņemami. Rezultāti noteikti būs labāki, ja skolotājs centīsies minēt piemērus no reālās dzīves, tādēļ autore ir ņēmusi to vērā, sastādot sporta stundu. Ņemot vērā jaunāko klašu skolēnu vecuma īpatnības un to, ka viņu koncentrēšanās spējas vienveidīgam darbam ir minimālas, sporta stundai jābūt daudzveidīgai. Ja vecākajās klasēs skolēni ar interesi visu stundu spēlē vienu sporta spēli, tad 1.–3. klasē viena rotaļa nespēs 40 minūtes “noturēt” bērnu uzmanību un interesi. (21)

Autore piedalījās (2008. gada 25. aprīlī) Rīgas domes Izglītības, jaunatnes un sporta departamenta rīkoto zinātniski praktisko konferenci „Skolēnu veselība un fiziskā sagatavotība”, kurā uzstājās gan ārsti, gan skolu medmāsas. Šajā konferencē tika nofilmēts Sporta medicīnas valsts aģentūras speciālistu demonstrējums - vingrojumi pareizas stājas veidošanai, pēc kuriem autore vadījās, sastādot sporta stundu.

Nodarbības tēma: vesela mugura.

Nodarbības mērķis: iepazīstināt un iemācīt skolēniem vingrojumus, kas uzlabo stāju.

Nodarbības uzdevumi:

1. Izskaidrot skolēniem vingrojumu labvēlīgo iedarbību uz stāju un pašsajūtu.
2. Demonstrēt vingrojumus un likt tos atkārtot.
3. Sekot līdz pareizai vingrojumu izpildei.

Laiks: 40 min.

Nepieciešamais inventārs: paklāji, nūjas, hronometrs.

Nodarbības plānošanā izmantoti šādi avoti: (28)

Darba gaita:

Ievaddaļa (iesildīšanās, 10 min.) - skolotāja izstāsta skolēniem, ka pēc ilgas sēdēšanas skolas solā ķermenis un mugurkauls nogurst, tādēļ nepieciešams atpūtināt un izvingrināt ķermeni un uzlabot stāju, lai atkal varētu justies moži un pārlicināti. Lai mugurkauls būtu taisns, nepieciešams trenēt muskuļus, kas to uztur, tāpēc īpaši svarīgi izpildīt vingrinājumus, kas spēcina, vēdera, sēžas un muguras muskuļus.

- 1. vingrojums** - stiepšanās. Ievelkot elpu, skolēni virs galvas izstiepj rokas un pastiepj uz pirkstgaliem. Izelpojot lēnām noliecas uz priekšu, rokas nolaiž un stiepj muguru. Atkārto 2 reizes (16. pielikums).
- 2. vingrojums** - skolēni stājas pie sienas, piespiežot kaklu, galvu, gurnus un kājas, nedaudz pievelkot vēderu. Notur šādu pozīciju 15 sekundes; darbojoties kāju muskuļiem, slīd uz leju un tad atkal uz augšu - 15 sekundes. Atkārto 2 reizes. Skolēniem tiek stāstīts, ka šis ir pats vienkāršākais vingrojums, tomēr ļoti palīdz uzlabot stāju, ja to pilda katru rītu vismaz 30 sekundes (16. pielikums).
- 3. vingrojums** – skolēni izpilda vingrojumu „kaķītis”- nostājas četrpāpus uz paklāja un pārmaiņus ieelpojot lēnām izliec muguru uz augšu un izelpojot - uz leju. 30 sekundes (16. pielikums).

Galvenā daļa- (20 min)

- 4. vingrojums** – skolēni noguļas uz muguras, kājas saliektas plati, rokas sānis, sāk šūpoties - galva pa labi, kājas pa kreisi, 10 reizes uz abām pusēm (16. pielikums).
- 5. vingrojums** - guļot uz muguras, kājas plati, rokas gar sāniem, skolēni ceļ maksimāli augstu gurnus, ievelkot vēderu un izelpojot. Atkārtot 5 reizes. Ieelpojot atgriežas sākuma pozīcijā.
- 6. vingrojums** – skolēni noguļas uz labajiem sāniem, galva atbalstās uz vienas rokas. Ceļ kājas uz augšu, notur šo pozu, sasprindzinot vēdera un sēžas muskuļus. Atkārto 5 reizes. Atpūšas. Turpina, nedaudz paceļot kājas un „braucot ritentiņā”. To pašu veic, noguļoties uz kreisajiem sāniem (16. pielikums).
- 7. vingrojums** - skolēni noguļas uz vēdera, galva nolikta uz sakrustotām rokām, sakrusto kājas un ceļ tās uz augšu, sasprindzinot sēžas muskuļus. Notur pozu 10 sekundes un atgriežas sākuma pozīcijā. Atkārto 10 reizes. Atpūšas (16. pielikums).
- 8. vingrojums** - turpinot gulēt uz vēdera, skolēni paņem rokas nūju un tur aiz galvas. Sāk celt ķermeņa augšdaļu uz augšu, noturot 10 sekundes, atgriežoties sākuma pozīcijā. Atkārto 10 reizes (16. pielikums).
- 9. vingrojums** - skolēni noguļas uz muguras, kājas plati saliektas ceļos, rokas iztaisnotas gar sāniem. Sāk izpildīt vēderpreses vingrojumus. Ar izelpu lēnām nedaudz paceļ

ķermeņa augšdaļu un nolaiž 15 reizes. Pēdējo reizi paceļoties, notur sasprindzinātus vēdera muskuļus 10 sekundes. Atkārto 1 reizi (16. pielikums).

Nobeiguma daļa (atsildīšanās)

- 10. vingrojums** - skolēni notupstas un apsēžas uz ceļiem. Lēnām ar taisnu muguru, galvu uz leju, stiepj iztaisnotas rokas uz priekšu. Stiepj muguru. Atkārto 1 reizi (16. pielikums).
- 11. vingrojums** - skolēni noguļas uz muguras, izelpojot pievelk ceļus cieši pie vēdera. Seko līdzi, lai mugura būtu piespiesta visā garumā pie zemes. Nedaudz pašūpojas uz vieniem un otriem sāniem 30 sekundes (16. pielikums).
- 12. vingrojums** - skolēni stāv taisnu muguru, paņem nūju, tur to aiz galvas, nedaudz pamasē muguru un ceļ iztaisnotām rokām lēni uz augšu un atpakaļ 1 minūti (16. pielikums).
- 13. vingrojums** - skolēni ceļas kājās. Ievelkot elpu virs galvas izstiepj rokas un pastiepj uz pirkstgaliem. Izelpojot lēnām noliecas uz priekšu, rokas nolaiž un stiepj muguru. Atkārto 2 reizes (16. pielikums).

4.3. Nodarbību izmēģinājuma darbība un izvērtējums

1. nodarbība. Nodarbības norise.

Skolēni ar stājas jautājumiem bija saskārušies jau iepriekš, anketēšanas laikā, un par šo tēmu bija aizdomājušies. Domu kartes veidošanā visbiežāk tika minēts vārds „skaisti”; skolēni pareizu stāju asociē ar skaistu cilvēku un tikai pēc tam ar veselu.

Kad skolēniem tika rādīti zīmējumi ar dažādām stājām, ieraugot tēlu ar nolaistu galvu, tika izteikts negatīvs vērtējums, bet, kad tika rādīts tēls ar paceltu galvu un atgāztiem pleciem, skolēni izteicās, ka tāds tēls izskatās priecīgs, gudrs un talantīgs. Skolēni šī uzdevuma laikā māksloti un uzkrītoši iztaisnoja muguru, skolotāja lūdza sēdēt mierīgi un dabiski.

Ar lielu interesi tika pētītas un pildītas darba lapas. Skolēniem radās daudz jautājumu par mugursomas smagumu un tās pareizu nēsāšanu, turklāt skolēni dalījās ar savām domām un pieredzi stājas jautājumā. Skolotāja sniedza atbildes un interesējošiem jautājumiem, kā arī informēja par turpmākajām nodarbībām.

Mācību uzdevumu priekšrocības un trūkumi.

Tā kā tā bija ievadnodarbība par jaunu tēmu, bija manāma skolēnu ieinteresētība un nebija vērojamas lielas disciplināras problēmas. Tas skolēniem ir kaut kas jauns un informatīvs, skolēni labprāt iesaistījās visu uzdevumu pildīšanā.

2. nodarbība. Nodarbības norise.

Skolēni aktīvi un ar prieku izpildīja vingrojumus, skaitot dzejoli. Tā bija pati pēdējā stunda, tādēļ skolēni bija atbrīvoti un atsaucīgi. Vairākas reizes bija jāaizrāda skolēniem par ļoti skaļu savstarpējo sarunāšanos darba lapu pildīšanas laikā.

Skolēni bija sarakstījuši interesantas un neparastas piecrites par savu stāju, kas noslēdza stundu uz pozitīvas un jautras nots.

Mācību uzdevumu priekšrocības un trūkumi.

Klase bija samērā maza, un grūtības sagādāja katra bērna stājas vērtēšana pie sienas, jo siena bija rotāta ar dekoratīviem elementiem, kas traucēja skolēniem nostāties taisni. Lielākoties par darbu lapu tika savākti 6 punkti, kas liecina, ka stāja jālabo.

3. nodarbība. Nodarbības norise.

Skolēniem patika pildītais mājas darbs, kur uz lapām bija jābūt pēdas nospiedumiem. Pēdu nospiedumi bija dažādās krāsās. Daži skolēni nebija to izpildījuši.

Interesantas atbildes izskanēja, veidojot ideju zirneklīti par to, kā veidot pareizu stāju: skolēni izteicās dažādi: „Valkāt skanošo zirneklīti kā reklāmās, staigāt ar grāmatu uz galvas, jādejo sporta dejas, televizors jāskatās kājās, stāvot pie sienas, jāapmeklē modeļu kursus”. Pieminēja arī veidus, kurus bija dzirdējuši iepriekšējās nodarbībās.

Daudzi skolēni vēlējās nākt klases priekšā demonstrēt skolotājas teiktos uzdevumus. Daži izrādīja, ka ir apvainojušies, jo netika uzaicināti.

Sadaloties pa grupām, daudzi skolēni vēlējās iejusties ārsta lomā, tādēļ skolotāja noteica, kurš būs ārsts un kuri būs pacienti.

Mācību uzdevumu priekšrocības un trūkumi.

Pie demonstrējuma metodes tika novērots, ka uzdevumi tika vairāk uztverti kā joks, tāpēc, ka to demonstrēja klasesbiedrs, un tas brīžiem klasē izraisīja smieklu vētru. Tomēr, kad tika veikts grupu darbs, skolēni ļoti precīzi varēja atkārtot redzēto. Zināmas problēmas sagādāja grupu darba organizācija. Klasē tam nebija pietiekoši vietas, un šis uzdevums prasīja vairāk laika, nekā plānots.

4. nodarbība. Nodarbības norise.

Skolēniem īpaši patika skolotājas lasītie dzejoļi, un viņi labprāt sacerēja savus dzejoļus, kurus vēlāk pievienoja pie kopīgā plakāta. Labprāt veica vingrojumus O. Vācieša dzejoļa pavadībā (17. pielikums). Patstāvīgi un mierīgā tempā zīmēja zīmējumus par stāju, tādējādi radot iespaidu, ka ir apmierināti ar nodarbībā notiekošo. Ar aizrautību līmēja kopā plakātu, kuru plānots izstādīt skolas gaitenī.

Mācību uzdevumu priekšrocības un trūkumi.

Neliels haoss veidojās pie jēdzienu atpazīšanas. Piemēram, kad skolotāja minēja nepareizus jēdzienus, piemēram, pareiza stāja veidojas tādos gadījumos, kad mugursomu pamīšus nēsājam

uz viena pleca, vairāki skolēni piekrita šim apgalvojumam un cēlās kājās. Skolotāja centās noskaidrot, vai tas ir tāpēc, ka skolēni neizprata uzdevuma noteikumus, vai arī patiešām tādas bija viņu domas, tādēļ dažus jēdzienus atkārtoja, līdz ar to beigās visi skolēni bija vienoti un atbildēja pareizi. Šī vairāk bija radoša un izklaidējoša nodarbība, bez kuras principā varētu arī iztikt, jo iepriekšējās nodarbībās bija ietverts pats svarīgākais, kas skolēniem būtu jāzina par stāju.

5.nodarbība. Nodarbības norise.

Nodarbības sākumā skolotāja pateica, ka šīs nodarbības nosaukums varētu skanēt šādi - četri vienā. Tas skolēnus rosināja klausīties. Skolotāja izstāstīja, ka būs jāpilda dažādi uzdevumi, dažādos mācību priekšmetos, kā arī rosināja padomāt, kā varētu vingrot saistībā ar matemātiku un latviešu valodu. Skolēni izteica tādas idejas kā veikt pietupienus un skaitīt tos, savukārt latviešu valodā katram alfabēta burtam atrast vingrojumu, kura nosaukums sākas ar tādu pašu burtu.

Uzdevumi darba lapā bija samērā viegli, un skolēni veiksmīgi tika ar tiem galā. Protams, daži skolēni kādu uzdevumu neizpildīja, jo neuztvēra to par svarīgu, jo šī nodarbība netiek vērtēta pie kāda mācību priekšmeta.

Mācību uzdevumu priekšrocības un trūkumi.

Nodarbība bija vairāk kā eksperiments, kura laikā jāizpilda vingrojumi saistībā ar citiem mācību priekšmetiem. Tas bija izdevies. Skolēni ne tikai tos precīzi izpildīja, bet veica tos ar prieku un aizrautību. Tā kā tas neaizņem daudz laika no mācību stundas, tas ir efektīvs veids kā stundu laikā izkustēties mazāko klašu skolēniem, kuriem ir tik nepieciešamas fiziskās aktivitātes.

6. nodarbība.

Mācību uzdevumu priekšrocības un trūkumi.

Tika atklāts, ka, lai veiktu sporta pauzi starpbrīdī, skolā nepieciešams lielāks gaitenis. Gaiteni ir šauri, ar kolonnām (17. pielikums). Starpbrīža laikā ir liels troksnis, ko izraisa citu klašu skolēnu pārvietošanās pa gaiteniem. Skolēniem bija jādodas uz citu klašu gaiteniem, jo pie 4. klases durvīm plašu gaiteni nav. Skolēni nespēja koncentrēties un pildīt vingrojumus. Jāsecina, ka starpbrīdī šādas nodarbības nav iespējams veikt arī tādēļ, ka skolēni starpbrīžos labprātāk vēlas veikt citas nodarbes. Vingrošanas uzdevumi paši par sevi ir ļoti efektīvi un skolēnus ļoti aizrauj, tomēr tos labāk veikt kādā no sporta stundām.

7. nodarbība. Nodarbības norise.

Skolotāja informēja, ka šī būs pēdējā nodarbība stājas veidošanā, tādēļ vēlreiz atgādināja, cik svarīgi ir kustēties gan skolā, gan ārpus tās, un turēt muguru taisnu. Skolotāja aicināja katram paņemt paklājīņu un nūjas, un ieņemt savu vietu. Kopā ar sporta skolotāju skolotāja demonstrēja vingrojumus un skaidroja, ko konkrētais vingrojums dara. Stundu beidza ar aplausiem par labi padarītu darbu savas stājas labošanā.

Mācību uzdevumu priekšrocības un trūkumi.

Uzdevumi klasēm bija viegli izpildāmi, tomēr daži skolēni bija kūtri un veica vingrojumus pavirši. Tas lielā mērā ietekmēja darba tempu. Pie katra vingrojuma bija jāvēro, cik pareizi tie tiek izpildīti, tāpēc tika lūgta sporta skolotāja palīdzība gan ar organizāciju, gan nepareizi pildītu vingrojumu korekciju. Tiek secināts, ka šos vingrojumus periodiski vajadzētu ietvert sporta stundās.

Pedagoģiskās izmēģinājuma darbības izvērtējums.

Tikai noskaidrots, ka visefektīvākās bija nodarbības nr. 1, 2, 3, 7. Šīs būtu tās, ko skolotāji varētu pielietot savās mācību stundās. Tās ir informatīvas, ar praktiskiem uzdevumiem, kā arī lieliski noder atslodzes minūtēm, kad svarīgi skolēnam atpūtināt gan savu prātu, gan ķermeni. Skolotāja pārlicinājās, ka skolēniem patīk vingrojumi dzejoļu pavadībā. Tas tika novērots arī iepriekšējās stundās, un tas būtu labs veids kā pēc nogurdinošām stundām, kurās ilgstoši jāsež, atpūstos un izvingrinātu ķermeni.

Analizējot savu pedagoģisko izmēģinājuma darbību, autore atklājusi, cik būtiski bija, veidojot uzdevumus un darba lapas, atrast un izvēlēties interesantus zīmējumus ar nelielu humora piedevu. Zīmējumi piesaistīja skolēnu uzmanību, līdz ar to bērni ar lielāku interesi vēlējās iepazīt tekstu. Informācija, kas bijusi neparasti pasniegta, saglabāsies ilglaicīgajā atmiņā, un radoši veiktie uzdevumi ieintrigēs skolēnus aktīvi piedalīties arī citu līdzīgu uzdevumu veikšanā.

Svarīgi, lai skolotājs komentētu vai paslavētu katra skolēna darbu klasē, nevienu neaizmirstot. Paslavēt vajag katru par to, ko viņš ir padarījis, bet nevis par to, kāds ir pats bērns, jo klasē dažiem ir ievērojami apaļas muguras. Tādēļ skolotāja uzmundrināja šos skolēnus un teica, ka labi pilda vingrojumus un viņiem lieliski izdodas noturēt muguru taisnu.

Tika novērots, ka nodarbību laikā, skolēni sež un staigā taisnāku muguru. Tika novērots arī tas, ka mugursomu lielākā daļa skolēnu nes uz abiem pleciem. Jāsecina, ka šī īstermiņa izmēģinājuma darbība bijusi efektīva, tomēr tas neliecina, ka turpmāk skolēnu stāja ievērojami uzlabosies, jo tas ir ilgtermiņa darbs.

Jācer, ka skolotāji, iepazīstoties ar šiem stāju uzlabojošiem viediem, patiešām tos pielietos ne tikai skolēnu labā, bet arī savā, jo sēdošais darbs ietekmē jebkura stāju, mugurkaulu un veselību.

NOBEIGUMS

Pēc zinātniskajā literatūrā atrodamās informācijas par stājas traucējumiem apkopošanas un analīzes autore secina, ka stāja lielā mērā atspoguļo cilvēka garīgo un fizisko veselību. Stāja liecina par ķermeņa fizisko veselību un to, kā cilvēks spēj pakļaut ķermeni savai gribai. Stāja ir atkarīga no muskuļu tonusa, muskuļu spēka un muskuļu savstarpējas mijiedarbības.

Autore ir pārliecināta, ka pareizas stājas veidošana sākas jau no zīdaiņa vecuma, kad jāpanāk harmoniska un simetriska ķermeņa attīstība. Bērnā augot, mugurkauls viegli padodas deformācijai, tāpat kā stāja kopumā. Visintensīvākā augšana un stājas veidošana ir pusaudžu gados (11-14 gadu vecumā). Stājas attīstība beidzas 21 gada vecumā. Nepareiza stāja ietekmē vispārējo veselības stāvokli - tā var veicināt daudzu slimību attīstību.

Stāju var pārbaudīt dažādi - skolā to var darīt medmāsa vai ārsts. Smagākos nepareizas stājas gadījumos to var padziļināti izmeklēt klīnikā. Ir veidi, kā skolēna stāju var pārbaudīt vienkāršākos veidos, ko ikdienā var veikt arī skolotāji, vecāki un paši skolēni.

Nepareizas stājas attīstībai ir vairāki iemesli. Galvenokārt tie saistīti ar nepareizu ķermeņa noslogojumu pirmskolas un skolas vecumā, kā arī nepietiekamām fiziskajām aktivitātēm. Kā vienus no galvenajiem var minēt asimetrisku sēdēšanu pie galda, datora, skolas somas nešanu uz viena pleca.

Autore secina, ka ir ļoti grūti ievērot un kontrolēt katra skolēna stāju. Stājas koriģēšana jāveic nodarbībās ārpus skolas, jo sporta skolotājam nav tam atbilstošas kvalifikācijas. Intervējot skolas medmāsu un sporta skolotāju, tika noskaidrots, ka sporta stundu skaits nedēļā ir nepietiekošs, jo daudziem skolēniem vērojama vāja stāja, kas nozīmē vāju muskulatūru. Nepieciešams vairāk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, kas stiprinātu muskulatūru, līdz ar to veidojot pareizu stāju. Vērtējot skolēnu stāju stundās, tika noskaidrots, ka daudziem skolēniem galdu augstums ir nepiemērots. Izpildot rakstiskos uzdevumus, skolēni tos veic ar apaļu muguru, nepareizu galvas un pleca stāvokli. Soli un krēsli nav pietiekoši ērti, lai skolēns visu stundu sēdētu pareizā ķermeņa pozīcijā. Starpbrīžos skolēni tā vietā, lai izkustētos, dod priekšroku palikt savās sēdvietās.

No anketēšanas vecākiem autore secina, ka lielākā daļa vecāku (55,3%) apzinās, ka viņu bērniem ir stājas traucējumi, turklāt liela daļa vecāku (40%) ir novērojuši, ka vizuāli redzama ir apaļā mugura. Lielākā daļa vecāku apgalvo, ka bērni apmeklē fiziskās nodarbības ārpus skolas, kas ir nepieciešams, lai stāja pareizi attīstītos. Vecāki uzskata, ka bērnam mājās jāatgādina par taisnas muguras turēšanu, jāsamazina laiks, ko bērns pavada pie TV un datora, bet skolā vecāki vēlas redzēt vairāk sporta stundas, vingrošanu starpbrīžos, kā arī vēlas, lai skolas soma būtu daudz vieglāka, un skola nomainītu vecos solus un krēslus pret jaunākiem un ērtākiem.

No anketēšanas skolēniem autore secina, ka lielākā daļa skolēnu (53,6%) domā, ka viņu stāja ir pareiza. Tomēr no stundu novērošanas un intervijas ar skolas medmāsu tiek konstatēts, ka lielākajai daļai 4. klašu skolēnu tomēr ir stājas problēmas (80% skolēnu), kas nozīmē, ka ne vecāki, ne skolotāji nav pievērsuši pienācīgu uzmanību pareizas stājas jautājumiem. Liela daļa skolēnu tomēr apzinās nepareizas stājas kaitīgumu un, pats galvenais, daudzi jau zina iemeslus, kas nelabvēlīgi ietekmē pareizas stājas veidošanos, un ir ieinteresēti saņemt jaunu informāciju par šo tēmu.

Autore secina, ka ir ļoti svarīgi pēc iespējas agrāk atklāt un koriģēt stājas traucējumus. Jo agrāk izmaiņas ķermenī konstatētas, jo lielākas iespējas mazināt sekas. Lai bērniem veidotos normāla, pareiza stāja, nepieciešama pieaugušo ieinteresētība un bērna motivācija. Nepieciešama profilakse, kas ietver fiziskās aktivitātes un skolēnu, vecāku izglītošanu par stājas jautājumiem, kā arī katru gadu jāveic stājas pārbaudes, par kurām regulāri jāinformē vecāki. Sporta skolotājiem jāveic izglītojošs darbs par pareizas stājas nozīmi un jāietver vingrojumi, kas to koriģē. Jāiesaistās arī skolas vadībai, kura rūpētos par to, lai skolā tiktu vairāk ieviestas sportiskās nodarbības.

Pēc pedagoģiskās izmēģinājuma darbības tiek secināts, ka skolēni biežāk jāinformē kā veidot pareizu stāju un stundās jāievieš vingrojumi, kas atslābina savilkto muskuļus. Vingrojumi, spēles, uzdevumi stājas uzlabošanai ir efektīvi, tomēr tie jāietver mācību procesā ilgtermiņā, visās sākumskolas klasēs.

Kopumā jāsecina, ka pētījuma pamatmērķis - pētīt skolēna pareizas stājas nosacījumus un profilakses iespējas 4. klasei mācību procesā - ir izpildīts, kas turpmāk informatīvi un praktiski palīdzēs pedagoģiskajā darbībā. Neskatoties uz to, ka darbā ir sniegtas atbildes uz izvirzītajiem pētnieciskajiem jautājumiem, šo tēmu ir iespējams attīstīt tālāk ar jauniem zinātniskiem un pedagoģiskiem atklājumiem veiksmīgai šīs problēmas risināšanai.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN AVOTI

1. **Baldiņš, A., Raževa, A.** *Skolas un ģimenes sadarbība*. Rīga: Pētergailis, 2001. 81 lpp.
2. **Beķeris, U.** *Stājas novērtējuma un korekcijas metodika*. No: konferences „Skolēnu veselība un fiziskā sagatavotība” materiāli. Rīga: 2008, 1.- 5. lpp.
3. **Debrere, J.** *Sēdi taisni!* Žurnāls Skola +, 2007, Nr. 7, 31.-33. lpp.
4. *Fiziskās aktivitātes*. Rīga: SMVA, 2008. 7 lpp.
5. *Fiziskā aktivitāte – minimālais nepieciešamais daudzums* [tiešsaiste]. Rīga: SMVA, 2008 - [atsauce 23.10.2008.]. Pieejams internetā:
<http://www.smva.gov.lv/index.php?id=329&sa=,325,328,329,347&top=347>
6. **Gaile, A.** *Balsta un kustību sistēma un tās traucējumi bērniem*. Rīga: Sporta medicīnas valsts aģentūra, 2008. 1.-5. lpp.
7. **Gaile, A.** *Skolēnu stāja- trauksmes signāls aktīvas un efektīvas rīcības nepieciešamībai*. Žurnāls Latvijas ārsts, 2007, Nr. 12, 2.-5. lpp.
8. **Geske, A, Grīnfelds, A.** *Izglītības pētniecība*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 2006. 261 lpp.
9. **Gibners, R.** *Bērnu kustību- balsta aparāta anatomiskās un funkcionālās īpatnības un to izmaiņas bērnam augot*. Sigulda, 2007. 1.-5. lpp.
10. **Jaunzeme, I.** *Stipra un vesela mugura*. Rīga: Latvijas olimpiešu klubs, 2007. 31 lpp.
11. *Jāaudzina, kamēr var* [tiešsaiste]. Rīga: [atsauce 14.04.2008.]. Pieejams internetā:
http://www.lv.lv/index.php?menu_body=DOC&id=141033&menu_left=LAIDIENS&PHPSESSID=7d82f444214d94ced3226de5f31e3c
12. **Kalniņa, K.** *Skolēnu stājas problēmas skolas māsas praksē*: bakalaura darbs. Māsu zinību fakultāte. Rīga: Rīgas Stradiņu Universitāte, 2007, 68 lpp.
13. **Kasvande, Z.** *Bērnu balsta un kustību funkcionālie traucējumi- ne tikai medicīniska problēma*. Žurnāls Latvijas Ārsts, 2005, Nr.1, 4.-6. lpp.
14. **Kasvande, Z.** *Stājas traucējumi bērniem*. Žurnāls Latvijas ārsts, 2007, Nr. 12, 5.-7.lpp.
15. **Kaufmane, L., Kuzņecova S.** *Vēlreiz par bērna stāju*. Žurnāls Latvijas Ārsts, 2006, Nr.6, 34.-37. lpp.
16. *Kāda ir tava stāja?* Rīga: Sporta medicīnas valsts aģentūra.
17. **Kondratjuka, I.** *Skolēnu veselības aktualitātes*. Rīga: Rīgas domes Izglītības, jaunatnes un sporta departaments, 2008, 1.-10. lpp.
18. **Liebenson, C.** *Rehabilitation of the spine a practitioner's manual*. Lippincott William & Wilkins, 2007. 987 p.

19. **Logina, I.** *Muguras sāpes*. Rīga: SIA Nacionālais apgāds, 2006. 368 lpp.
20. **Mauriņa, L., Tripāne, T.** *Ieteicamās fiziskās aktivitātes bērniem ar dažādiem veselības traucējumiem*. Rīga: Madris, 1999. 118 lpp.
21. *Mācību priekšmeta uzdevumi* [tiešsaiste]. Rīga: ISEC, 2005 [atsauce 23.10.2008.]. Pieejams internetā: http://isec.gov.lv/pedagogiem/program/pam skol/prog.shtml?sport1_3#3
22. *Noteikumi par valsts standartu pamatizglītībā*. MK noteikumi Nr.1027, 19.12.2006, [tiešsaiste]. Rīga: Ministru kabinets [atsauce 02.10.2008.]. Pieejams: <http://isec.gov.lv/normdok/mk061027.htm#3>
23. *Noteikumi par valsts standartu pamatizglītībā*. MK noteikumi Nr.1027, 19.12.2006, [tiešsaiste]. Rīga: Ministru kabinets [atsauce 02.10.2008.]. Pieejams: <http://isec.gov.lv/normdok/mk061027.htm#17>
24. *Noteikumi par valsts standartu pamatizglītībā*. MK noteikumi Nr.1027, 19.12.2006, [tiešsaiste]. Rīga: Ministru kabinets [atsauce 02.10.2008.]. Pieejams: <http://isec.gov.lv/normdok/mk061027.htm#19>
25. **Osītis J.** *Mīlēt, lolot un aprūpēt, jo ļoti svarīga*. Žurnāls 36,6 C, 2008, Jūlijs-augusts, 44.-46.lpp.
26. **Puškarevs I.** *Attīstības psiholoģija*. Rīga: RaKa, 2001. 88 lpp.
27. **Rubana, I.M., Maldupa, D., Paeglītis, A.** *Tava veselība*. Rīga: RaKa, 1999. 142 lpp.
28. **Rumpe, D.** *Ārstnieciskā vingrošana kompleksajā muguras sāpju terapijā*. Žurnāls Latvijas Ārsts, 2007, Nr.2 63.-65. lpp.
29. *Sila zvani* [tiešsaiste]. Rīga: Latvijas Olimpiešu klubs, 2008- [atsauce 15.10.2008.]. Pieejams internetā: <http://www.lvok.lv/upload/File/SilaZvaniVingrojumi.pdf>
30. **Siņeļņikovs, V.** *Izproti savu slimību*. Rīga: Sol Vita, 2003. 310 lpp.
31. **Skļarevičs, V.** *Aktuālākie pirmskolas vecuma bērnu stājas jautājumi*. Žurnāls Jums, kolēģi, 2004, Nr. 9, 65.-66. lpp.
32. *Sports 1.-3. klasei* [tiešsaiste]. Rīga: ISEC, 2005- [atsauce 02.10.2008.]. Pieejams internetā: http://isec.gov.lv/pedagogiem/program/pam skol/prog.shtml?sport1_3#2
33. **Špona, A.** *Audzinašanas process teorijā un praksē*. Rīga : Raka, 2004. 190 lpp.
34. *Tava veselība* [tiešsaiste]. Rīga: cālis, 2005- [atsauce 10.03.2008.]. Pieejams internetā: <http://spogulis.calis.lv/tava-veseliba/sports/staja/>
35. **Umbraško, S.** *Skolēnu stājas un pēdas parametru vērtējums kā fiziskās attīstības rādītājs gadsimtu mijā: promocijas darba kopsavilkums*. Rīgas Stradiņa Universitāte. Rīga: Anatomijas un Antropoloģijas Institūts, 2005. 56 lpp.
36. **Valtneris, A.** *Bērnu un pusaudžu fizioloģija*. Rīga: Zvaigzne, 2001. 330 lpp.

37. **Vārava, D.** *Pauze stundā- stājai un priekam!* Žurnāls Mans Mazais, 2006, Rudens, 50.-53. lpp.
38. *Veselības veicināšana skolā* [tiešsaiste]. Rīga: ISEC [atsauce 03.10.2008.]. Pieejams internetā: <http://isec.gov.lv/pedagogiem/metmat/puskarevs.pdf>
39. **Wong, D.** *Wong's Essentials of pediatric nursing*. USA: Mosby, 2001. 1230.-1231. p.
40. *Исправление осанки у детей*. Москва: Оникс лист- издат, 2006. 230 с.

Aptaujas anketa vecākiem

Cien. vecāki, veicu pētījumu par bērna stājas problēmām. Lūdzu pasvītrot vēlamo atbildi vai papildināt teikumus. Iegūtie dati ir anonīmi un tiks izmantoti pētniecības darbā, kas palīdzēs risināt skolēnu stājas problēmas. Ar cieņu, Latvijas Universitātes studente Iveta Liberte.

1. Vai, pēc Jūsu domām, Jūsu bērnam ir problēmas ar stāju?

- a) jā
- b) nē

2. Vai Jūsu bērns ir sūdzējies par sāpēm vai diskomforta sajūtu mugurā, nesot skolas somas?

- a) jā
- b) nē

3. Kādi ir jūsu novērojumi par Jūsu bērna stāju? Lūdzu, ierakstiet savu atbildi.....

.....
.....
.....

4. Vai Jūsu bērns apmeklē sporta nodarbības ārpus skolas. Jā atbilde ir jā, kādas?

- a) jā.....
- b) nē.....

5. Vai esat novērojuši nelabvēlīgus bērna paradumus, kas varētu kaitēt stājai, piemēram, sakumpis sēž pie TV, pildot mājas darbus utt.? Miniet, lūdzu, piemērus!

.....
.....
.....

6. Kādi apstākļi, Jūsaprāt, jāuzlabo skolā, lai bērna stāja būtu pareiza?

.....
.....
.....

7. Kādi apstākļi, Jūsaprāt, jāuzlabo mājās, lai bērna stāja būtu pareiza?

.....
.....
.....

Paldies par atsaucību!

Aptaujas anketa skolēniem

**Lūdzu, pasvīturo pareizo atbildi vai papildini teikumus!
Anketas ir anonīmas, tāpēc lūdzu Tevi atbildēt godīgi!**

1. Kuram apgalvojumam Tu piekrīti?

- a) man ir pareiza stāja
- b) man ir stājas traucējumi

2. Kāda, Tavuprāt, ir pareiza stāja?

.....
.....
.....

3. Kāpēc svarīgi, lai cilvēkam būtu laba stāja, taisna mugura?.....

.....
.....
.....

4. Kas, Tavuprāt, skolā un mājā bojā stāju?

.....
.....
.....

5. Ko Tu vēl vēlētos uzzināt par pareizu stāju?

.....
.....
.....
.....

Paldies par atsaucību! 😊

Intervijas jautājumi sporta skolotājam un skolas medmāsai

Jautājumi sporta skolotājam

- 1. Kādi ir Jūsu novērojumi par bērnu stāju?*
- 2. Ko Jūs ieteiktu, lai situāciju uzlabotu?*
- 3. Kādas metodes stundās tiek pielietotas?*

Jautājumi skolas medmāsai

- 1. Kāda šobrīd ir situācija skolā, cik daudziem bērniem ir stājas traucējumi?*
- 2. Kas tiek darīts skolā, lai mazinātu stājas problēmas?*
- 3. Kādas ir raksturīgākās stājas problēmas bērniem?*
- 4. Vai skolēni apzinās nepareizas stājas kaitīgumu?*

Informatīvais buklets vecākiem

Jeteikumi vecākiem pareizas bērnu stājas saglabāšanai

Pēc statistikas datiem, lielākajai daļai bērnu ir nepareiza stāja. 2001. gadā pareiza stāja bija 20% skolēnu, 2006. gadā tikai 6,7% skolēnu. Vecākiem lūdzam sekot līdzi, lai bērni stāvētu un sēdētu pareizi, un laikus atklāt, ja bērnam ir nepareiza stāja. Nepareiza stāja nelabvēlīgi ietekmē vispārējo veselību - tiek pasliktināta sirdsdarbība, elpošanas, gremošanas sistēma u.c.); tas nav tikai izskata defekts. Tieši šajā vecumā stāju iespējams mainīt un uzlabot, tāpēc šeit sakopoti ieteikumi, lai Jūsu bērns staigātu iztaisnotu muguru, būtu vesels un pārliecināts par sevi. **Tieši šajā labvēlīgajā laikā Jums vajag pacensties pieradināt bērnu pie veselīga dzīvesveida un iemācīt viņu pašu sekot līdzi sava ķermeņa pareizam novietojumam telpā - tā Jūs lielā mērā atviegosiet skolas gadus un atbrīvosiet atvasi no daudzām iespējamām veselības problēmām.** Šos ieteikumus varat pielietot kopīgi, jo mūsdienu mazkustīgā dzīvesveida dēļ (pārvietošanās ar auto, darbs pie datora, atpūta pie TV), lielākajai daļai cilvēku ir problēmas ar stāju, mugurkaulu. **Uzlabosim savu stāju, pašsajūtu un veselību kopīgiem spēkiem!**

- Stāju uztur muskuļi. **Jo spēcīgāki muskuļi, jo vieglāk ķermeni noturēt taisnu.** Cik iespējams, bērnu regulāri nepieciešams fiziski nodarbināt laikā, kad viņš labprātāk skatās TV vai sēž pie datora. Ieteicamas ārpusstundu sporta nodarbības - braukšana ar velosipēdu, pastaigas svaigā gaisā, basketbols, peldēšana, dejošana u.tml. **Bērniem vēlams 90 minūtes intensīva fiziskā aktivitāte katru dienu, bet ne mazāk kā 5 dienas nedēļā (ieskaitot spēlēšanos).** Nopietnos nepareizas stājas gadījumos iesakām koriģējošo vingrošanu, fizioterapeita pavadībā. **Jāizmanto jebkuru iespēju kustēties ik dienas!**
- Arī kauliem jābūt spēcīgiem, tāpēc augošam organismam īpaši nepieciešams kalcijs un D vitamīns, ko sniedz piena produkti, zivis, dārzeņi un augļi.
- Sekojiet līdzi tam, kā bērns sēž pie galda, pildot mājas darbus. Svarīgi, lai krēsls un sols būtu atbilstoši viņa augumam, un viņš sēdētu ar maksimāli iztaisnotu muguru, kājas tiktu saliektas locītavā taisnā leņķī, ja nepieciešams, pēdas atbalstot uz kāda paliktņa. Apakšdelmiem jābūt uz galda. Tikpat svarīgi ir, lai guļot spilvens nebūtu par augstu un matracis nebūtu ļoti mīksts, jo tas deformē stāju.



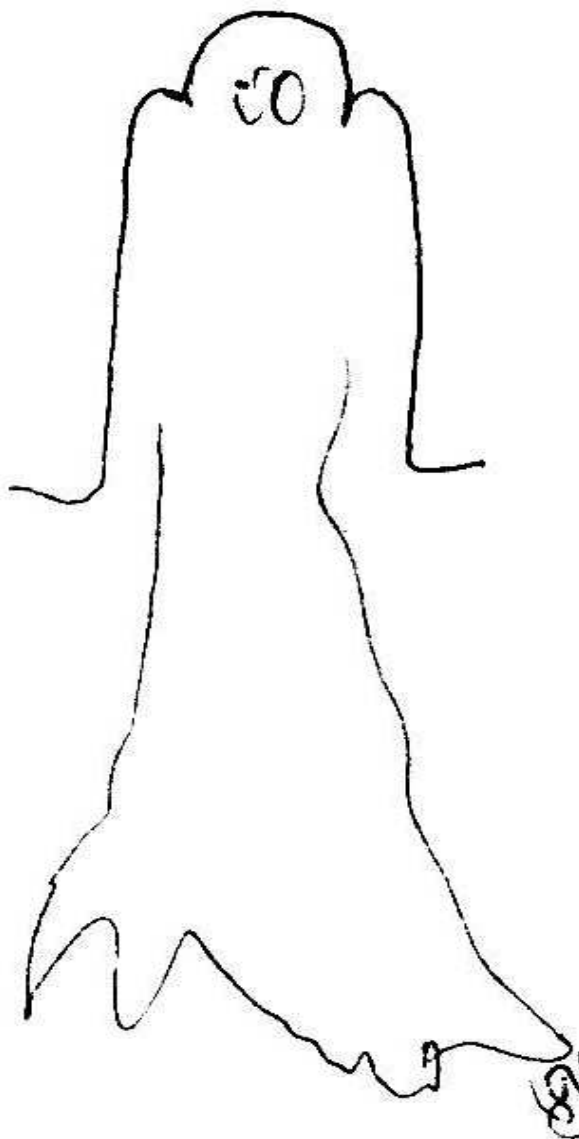
• Svarīga ir arī mugursoma. Tā obligāti ir jānes uz abiem pleciem. Ideālā variantā piepildīta mugursoma nedrīkst pārsniegt vairāk kā 10% no bērna svara, tāpēc mugursomai jābūt pēc iespējas vieglākai. Der pievērst uzmanību lencēm - tām jābūt regulējamām un pēc iespējas platākām, lai optimāli līdzsvarotu somas svaru. Mugursomas izmēram jāatbilst bērna augumam, virsējai daļai jābeidzas plecu augstumā, bet apakšējai daļai - jābūt balstītai gurnu kaulu apvidū; tās platums nedrīkst pārsniegt plecu platumu. Kvalitatīvas, vieglas un ortopēdiski pareizas mugursomas mūsu tirgū piedāvā vācu zīmols **Herlitz**.

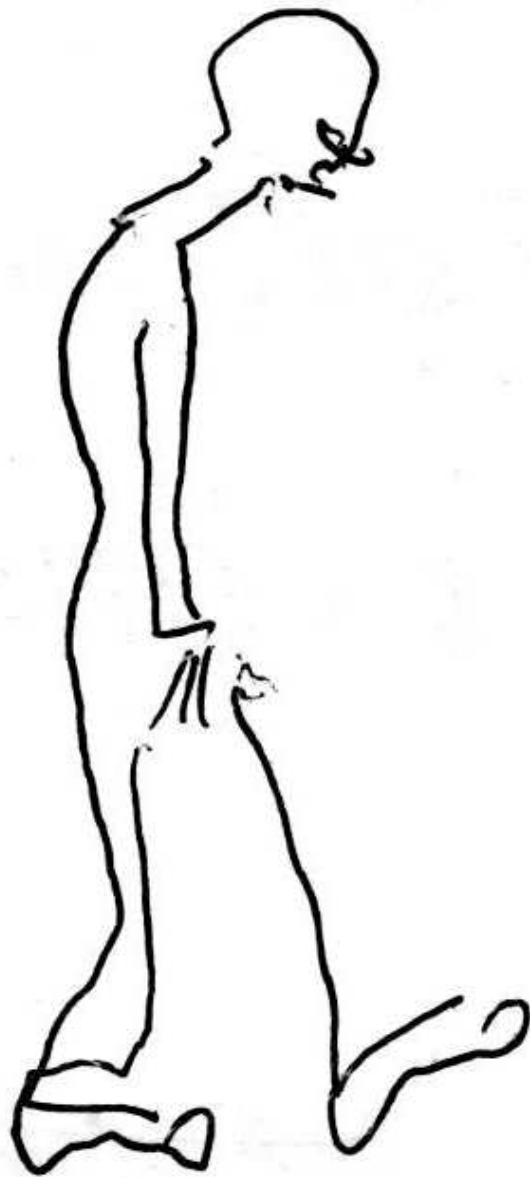


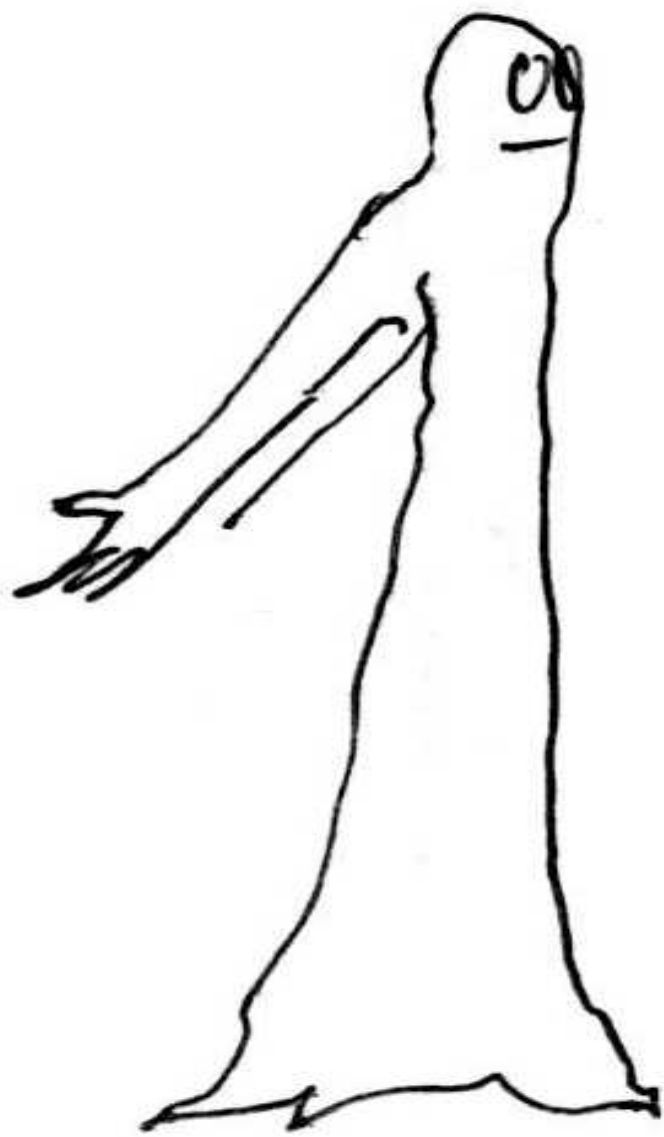
• Stāju varat novērtēt arī Jūs, vecāki. Bērnu nostādiet pie gludas sienas. Pieliekot pie tās pakausi, galva jātur taisni. Domās novilktaī līnijai no auss ārējās ejas jāatrodas vienā līmenī ar acs ārējo kaktiņu. Lāpstiņām, sēžas muskulim, apakšstilba mugurpusei, papēžiem jāpieskaras sienai. Pareizas stājas gadījumā attālumam starp sienu un bērna mugurkaula kakla un jostas vietas izliekumam jābūt bērna plaukstas platumā. Palielināts vai samazināts attālums norāda uz nepareizu stāju. Novērtējiet, vai pleci ir vienādā augstumā un lāpstiņas atrodas vienādā augstumā un attālumā no mugurkaula. Ja konstatējat bērnam stājas problēmas, konsultējieties ar ģimenes ārstu vai skolas medmāsu. **Stājas problēmas ir uzveicamas un tieši šajā vecumā!**

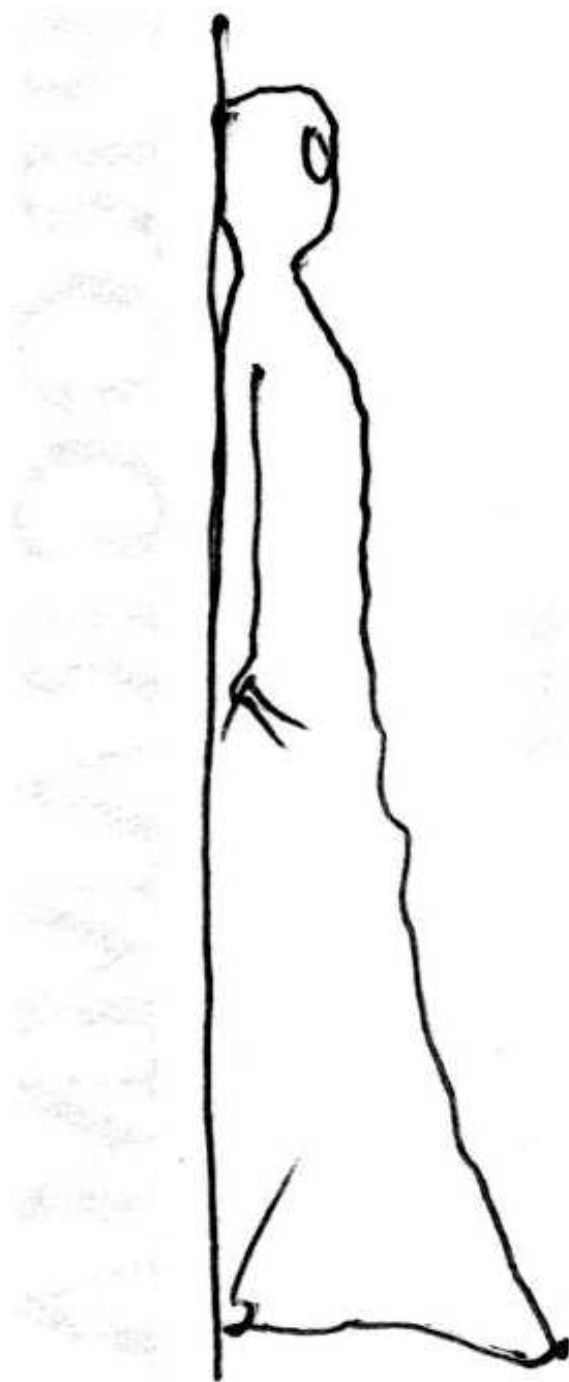


Zīmējumi „Dažādas stājas”









Mūsu stāja.

Lasi tekstu un pēc katras nodaļas iezīmē simbolu, kurš atbilst izlasītajam!

√ Ievelc malā, ja lasītais apstiprina to, ko Tu jau zini vai domāji, ka zini.

- Ieliec malā, ja izlasītā informācija ir pretrunā vai atšķiras no tā, ko Tu zināji vai domāji, ka zini.

+ Ieliec malā, ja izlasītā informācija Tev ir jaunums.

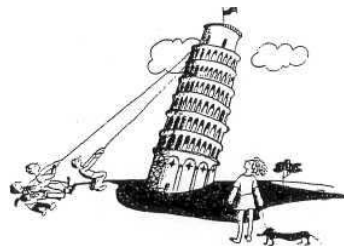
? Ieliec malā, ja par izlasīto informāciju Tev ir neskaidrības vai arī vēlies uzzināt par to kaut ko vairāk.

Pareiza stāja ir labs ieradums, kas veicina cilvēka labu pašsajūtu. Kad cilvēks stāv, sēž un staigā iztaisnotu muguru, viņš izskatās pārliecinošs, vesels un skaists.



Stāju veido mūsu muskuļi. Jo vairāk vingro, jo spēcīgāki ir muskuļi, kuri spēj noturēt staltu Tavu muguru un galvu. Lai stāja būtu pareiza, ir vairāk jāvingro, vairāk jāstaigā un jāstaipās. Īpaši labi, ja tu nodarbojies ar dejošanu, peldēšanu un vēderpreses vingrinājumiem.

Jo mazāk Tu vingro un pavadi daudz laika, sēžot pie datora vai TV, muskuļi atslābst un ķermenis kļūst sakumpis un šķībs. Tu sāc justies noguris un galva vai mugura var sākt sāpēt. Jo ilgāk ķermenis ir nepareizā sēdus pozā, jo grūtāk to ir iztaisnot. Ar laiku veidojas nepareiza stāja, kuru ir grūti labot (līdzīgi kā Pizas šķībais tornis). Ķermenim kļūst arvien grūtāk pareizi funkcionēt.



Svarīgi ir pareizi sēdēt, lai būtu vieglāk mācīties un tikt pie labām atzīmēm. Tātad, lai Tu justos labi, jāsež iztaisnotu muguru un galvu. Mugurai jāatspiežas pret krēsla atzveltni, abām kājām jābūt piespiestām pie zemes, abām rokām uz galda.



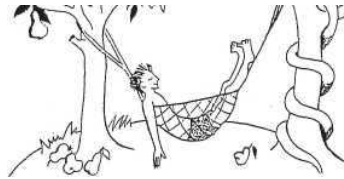
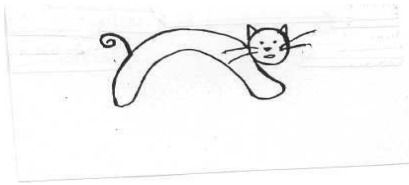
Atceries, ka mugursoma jānēsā uz abiem pleciem!



Pareizas stājas veidošanā liela nozīme ir galvas stāvoklim. Zīmējumos redzams, ka dažādos laikos ar frizūrām un fiziskām darbībām nodrošināja pareizu galvas un kakla stāvokli, kas veido staltu stāju. Iztaisnosim galvu!



Tikpat svarīgi ir tas, kā Tu gulī. Ja gulī uz augsta spilvena, mīksta matrača, stāja kļūst šķība un tāda paliek uz ilgu laiku. Tāpēc jāguļ uz zema vidēji cieta spilvena, un vidēji cieta matrača; vislabāk uz muguras. No rīta ķermenis būs atpūties un možs. Tā kā mugurai patīk staipīties, no rīta nevajag uzreiz celties sēdus un ar lēcieni mesties no gultas. Vispirms vēlams apgriezties uz vēdera, izstaipīt rokas un kājas, kā to dara kaķis, nostāties rāpus un tikai tad kāpt no gultas.



Ja valkā neērtus apavus, var izveidoties plakanā pēda, tāpēc izvēlies ērtus apavus uz zema papēža, lai varētu soļot stalti un priecīgi kā Sprīdītis. Un arī citiem būs prieks!



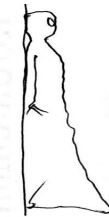
Jāņa Baltvilka dzejolis „Kad kurmis dzied”

BRIEN BRIEDIS PĀRI JŪRAI	SOĻO AUGSTU CEĻOT KĀJAS
PELD PĻAVĀ SIĻĶU BARS,	SALIEKT UN IZSTIEPT ROKAS PLECU AUGSTUMĀ
DZIED BĒRZA ZARĀ KURMIS	STIEPTIES UZ PIRKSTGALIEM, CEĻOT ROKAS VIRS GALVAS
TIK SPOŽS KĀ SAULES STARS	ŠŪPOT TAISNI VIRS GALVAS IZSTIEPTAS ROKAS UZ ABĀM PUSĒM
DZIED BĒRZA ZARĀ KURMIS	VĒZĒT ROKAS PĀRMAIŅUS UZ PRIEKŠU UN AIZMUGURI
TIK LĪKSMI CIK VIEN VAR,	PĀRMAIŅUS PACELT PLECUS
ES ARĪ DZIEDU LĪDZI:	SOĻOT
KLĀT ATKAL PAVASARS!	PALECAS, SIT PLAUKSTAS VIRS GALVAS

Darba lapa „Stājas vērtēšana”

Novērtēsim savu stāju!

1. Kāda, Tavuprāt, šobrīd ir Tava stāja? Atzīmē, kurš spociņš atbilst Tev!



Jociņš - spociņš (2 punkti). Bēdīgais spociņš (1 punkts). Veselīgais spociņš (3 punkti).

Kāpēc šobrīd tāda ir Tava stāja?

.....
.....
.....

2. Kā Tu visbiežāk sēdi pie galda?

- a) taisna mugura, abas rokas uz galda, galva nedaudz uz leju (3 punkti);
- b) ar galvu atbalstos uz vienas rokas (2 punkti);
- c) ķermeņa augšdaļa un galva tuvu galdam vai degungals pieskaras burtnīcai (1 punkts).

3. Dodies veikt mērījumus pie sienas! Rezultātu atzīmēs skolotāja.

- a) ķermenis pilnīgi simetrisks - ļoti labi (3 punkti);
- b) labi (2 punkti);
- c) nedaudz nesimetriski pleci, nedaudz ieliekta mugura (1 punkts).

4. Uzlīmē dotās uzlīmēs blakussēdētājam uz pleciem un gurniem, kā to ir izdarījusi skolotāja. Iedomājies, ka starp zvaigznītēm iet taisna līnija. Kāda tā ir? Ieraksti blakussēdētāja lapā rezultātu!

a) visas uzlīmes taisnā līnijā (3 punkti);

b) uzlīmes nav taisnā līnijā (2punkti).

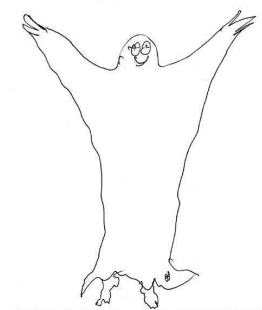
Saskaiti iegūtos punktus!

12 punkti - ļoti labi - tā tik turpināt!!! ☺ ☺ ☺

6 punkti: labi, tomēr jācenšas vairāk vingrot un turēt taisnu muguru. ☺ ☺

3 punkti: vidēji, viss ir labojams un tagad iztaisnojies! ☺

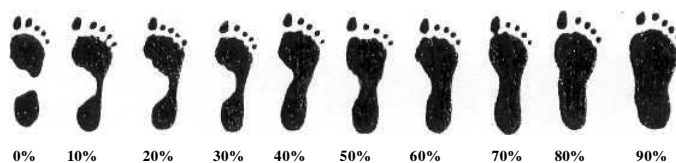
Mana stāja ir (ieraksti rezultātu):



Darba lapa „Mana pēda”

Kura pēda ir Tavējā?

Nokrāso labo pēdu ar guašas krāsu un uzspied to uz šīs lapas. Kopā ar vecākiem salīdzini, kura no dotajām pēdām atbilst Tavai!

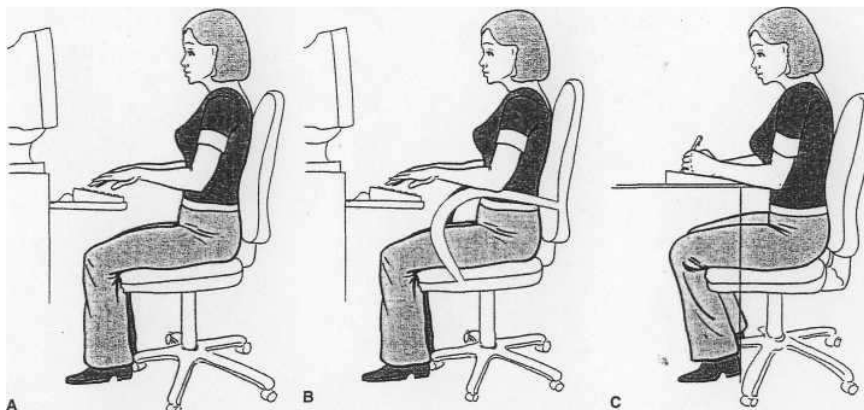


Ja Tava pēda atrodas iedaļā sākot no 50% un uz augšu, dodies pie skolas medmāsiņas - viņa palīdzēs tavām pēdām kļūt veselām! ☺

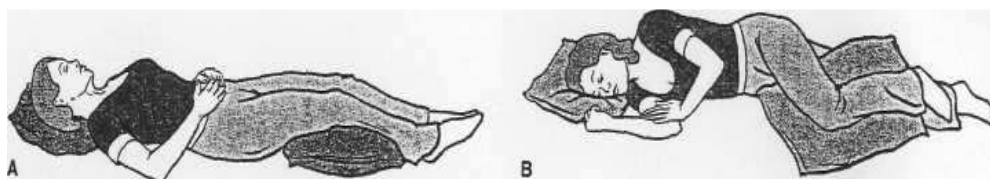
Pareizas stājas veidošanas paraugi

1. Pareiza ķermeņa poza, sēžot pie galda un datora.

Attēlos A,B,C attēlots pareizs ķermeņa stāvoklis sēžot. Attēlā D, E attēlotas tipiskas un nepareizas ķermeņa pozas sēžot.



2. Pareiza ķermeņa poza gulot.



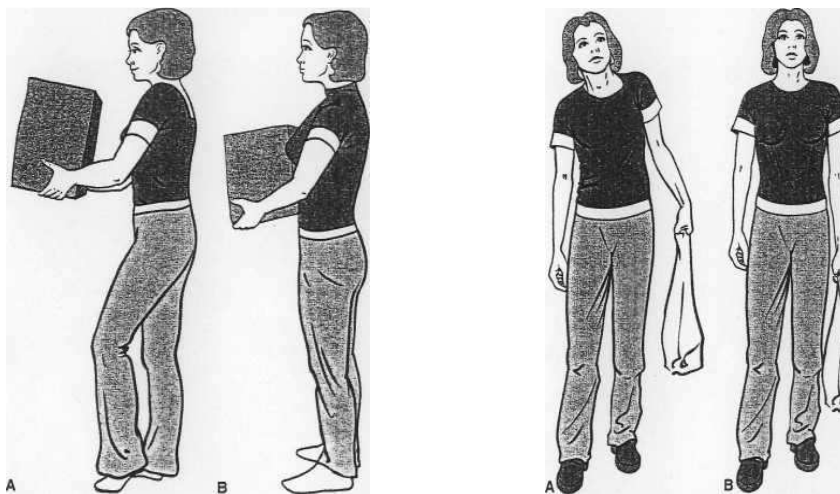
3. Pareiza ķermeņa poza, ceļot priekšmetus.

Attēlos A, B attēlots nepareizs ķermeņa stāvoklis, ceļot no zemes priekšmetu. **Attēlā C** attēlots, kā pareizi to celt.



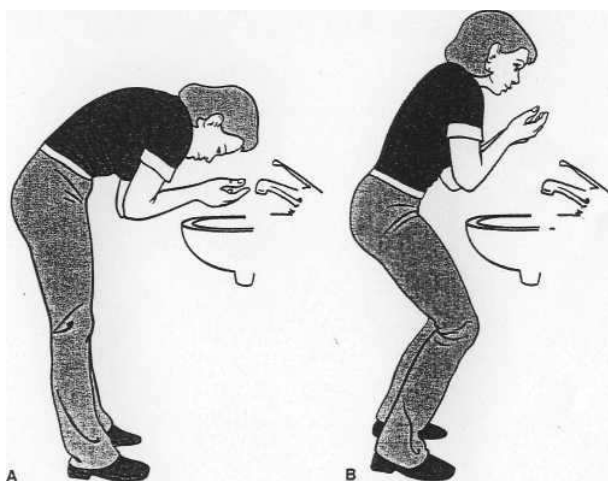
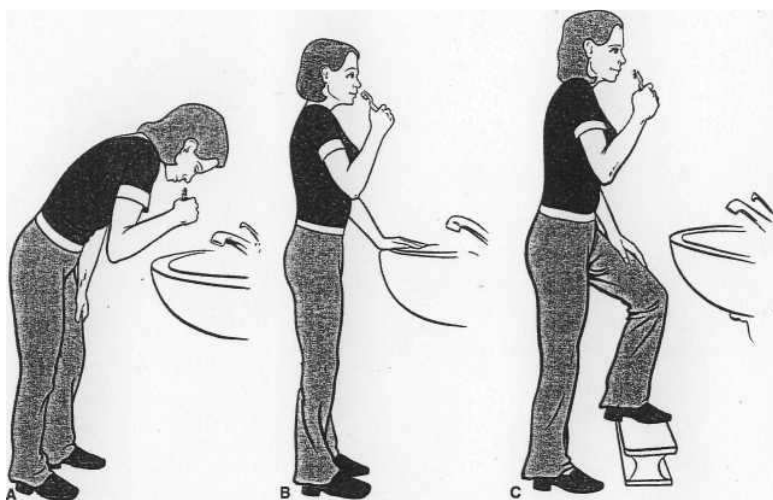
4. Pareizs ķermeņa stāvoklis, nesot priekšmetus un iepirkuma maisus.

Attēlos A attēlots nepareizs ķermeņa stāvoklis, nesot priekšmetus un iepirkumu maisus. **Attēlos B** attēlots, kā to darīt pareizi.



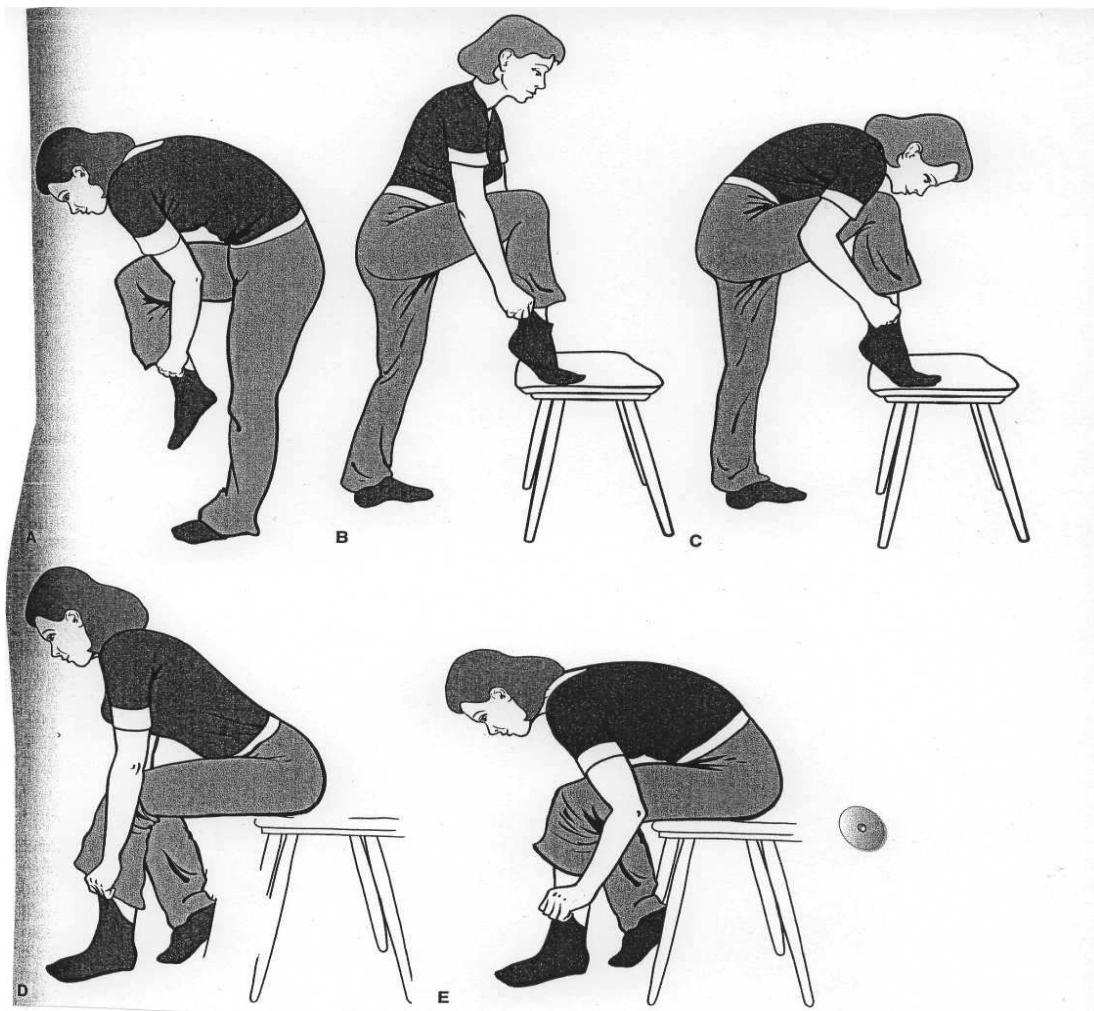
5. Pareizs ķermeņa stāvoklis, tīrot zobus un mazgājot seju.

Attēlos A attēlota nepareiza ķermeņa poza. Attēlos B, C - pareiza.



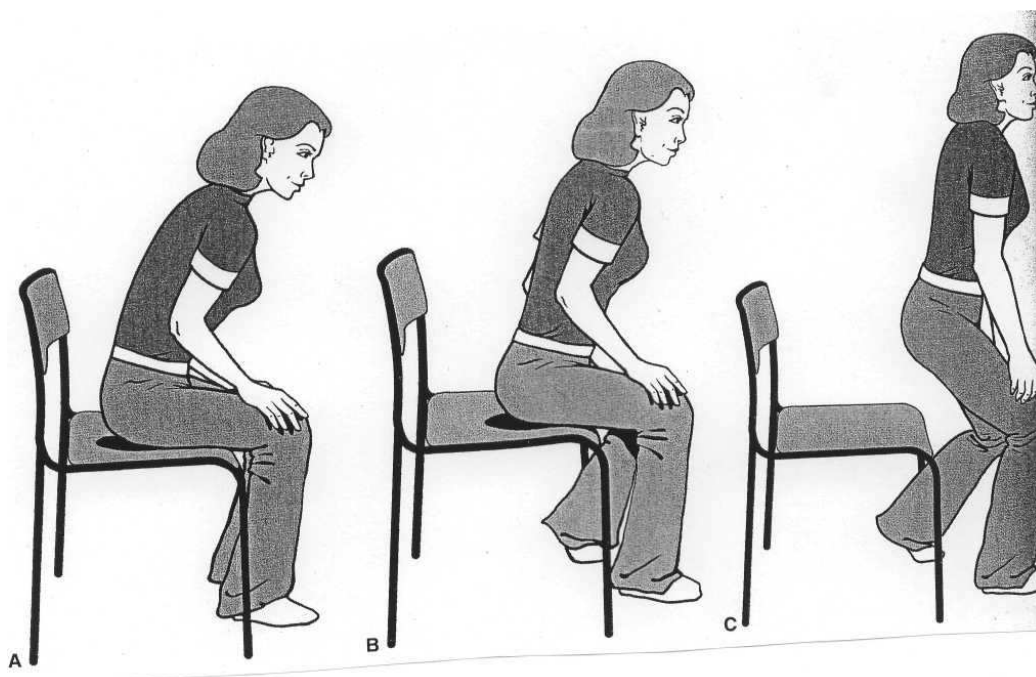
6. Pareiza ķermeņa poza gērbjoties.

Attēlos A, C, E nepareiza ķermeņa poza gērbjoties. Attēlos B, D attēlota pareiza ķermeņa poza.



7. Pareizs ķermeņa stāvoklis, pieceļoties no krēsla.

Attēlā A, attēlots nepareizs ķermeņa stāvoklis. Attēlos B, C pareizs.



Skaitāmpantiņi par stāju

Ziniet, lieta nopietna,
Stāja katram svarīga!
Šķībi, greizi, nepareizi,
Darbu dzīvē nepaveiksi.

Stāvi taisnu muguru!
Turi galvu paceltu!
Katrā stundā pavingro!
Un, kad vajag - parāpo!

Tad, kad uznāk miedziņš salds,
Skolotāj, tad talkā nāc!
Pamodini, izkustini,
Un pie reizes uzmundrini.

Tā mēs gadu vingrosim,
Staltas stājas veidosim,
Citus arī mācīsim,
Dokumentus dabūsim!

Strādājam mēs sūri, grūti,
Paredzam, cik esam šķībi!
Citam kāja, citam roka,
Citam mugura no koka.

Daudzi gudri dakteri,
Locīja un mocīja,
Mūsu stāju laboja,
Zināšanas iedeva.

Ojāra Vācieša dzejolis „Kur ko likt?”

<p>APKĀRT – MEŽUS,</p> <p>APKĀRT – KALNUS,</p> <p>APKĀRT – CEĻUS,</p> <p>APKĀRT – UPES,</p> <p>LEJĀ – ZEMI, AUGŠĀ – SAULI,</p> <p>PAŠU RĪGU – VIDIŅĀ.</p> <p>APKĀRT – DRAUGUS,</p> <p>APKĀRT – SMAIDUS,</p> <p>APKĀRT – JOKUS,</p> <p>APKĀRT – PRIEKU,</p> <p>LEJĀ – ZEMI, AUGŠĀ – ZVAIGZNES,</p> <p>UGUNSKURU – VIDIŅĀ.</p>	<p>PACEL ROKAS UZ AUGŠU, ŠŪPOJAS UZ VIENU UN OTRU PUSI, LAIŽOT ROKAS LEJĀ, TUPJAS UN AR ROKĀM RĀDA KALNUS.</p> <p>CEĻOTIES KĀJĀS, SALIEK ROKAS IZSTIEPTAS KOĻĀ, TAD KUSTINOT KĀ VIĻŅUS NOLAIŽ.</p> <p>TUPJAS UN AR ROKĀM PIESKARAS ZEMEI, STRAUJI CEĻAS AUGŠĀ, IZSTIEPJ ROKAS UZ AUGŠU UN PATS PASTIEPJAS UZ PIRKSTGALIEM.</p> <p>IELIEK ROKAS SĀNOS UN APGRIEŽAS AP SEVI.</p> <p>PAGRIEŽAS PRET DRAUGU, PALOKA GALVU IT KĀ SVEICINOT UN PASMAIDA.</p> <p>ROKAS VIRS GALVAS VICINA, 2 SOĻI PA LABI, 2 PA KREISI.</p> <p>TUPJAS UN AR ROKĀM PIESKARAS ZEMEI, STRAUJI CEĻAS AUGŠĀ, IZSTIEPJ ROKAS UZ AUGŠU UN PATS PASTIEPJAS UZ PIRKSTGALIEM.</p> <p>PIETUPJAS, ROKAS AUGŠĀ KĀ LIESMAS UN GRIEŽAS AP SEVI.</p>
--	---

Vingrojumu paraugi integrētajai nodarbībai

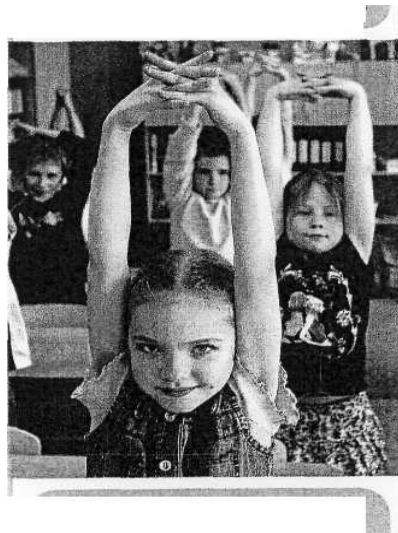
Matemātika, latviešu valoda un dabas zinības no bērna prasa īpaši lielu koncentrēšanos, tāpēc šajās stundās arī ilgi jāsež mierīgi un statiskā ķermeņa pozā. Tieši šīm stundām par godu tiek piedāvāti nelieli vingrinājumu kompleksi, kuri lieliski noderēs brīžos, kad bērni ir noguruši, vai arī stundas beigās.

Izstiepšanās

Katrs no trim piedāvātajiem vingrinājumu kompleksiem jāsauc un jābeidz ar izstiepšanos!



Vispirms uzliek uz galvas «juntiņu».



Tad plaukstas ar kopā savītiem pirkstiem ceļ maksimāli uz augšu, tā izstiepjot mugurkaulu.

Matemātikas stundā

Lai jautrāk stiepties, skolēnus palūdz atveidot iekavas un ciparus! Iznāk arī īsta matemātika!

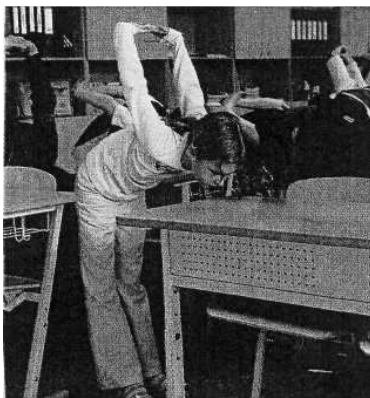
Iekavas. Bērns nostājas taisni, paceļ labo roku, izstiepjās, cik var, un liecas uz kreiso pusi. Tad mierīgi atgriežas sākuma stāvoklī un izpilda vingrinājumu uz otru pusi. Atkārto Četras reizes. Liecoties uz sāniem, nedrīkst aizmirst ievilk vēderu!



Cipars 1. Nostājas taisni, savieno plaukstas aiz muguras, tad ceļ rokas uz augšu, cik var, saglabājot taisnu muguru. Pēc tam mierīgi atgriežas sākuma stāvoklī. Atkārto četras reizes. Ceļot rokas, svarīgi neuzraut plecus!



Cipars 4. Nostājas, taisni, savieno plaukstas aiz muguras, tad ceļ rokas uz augšu, cik var, vienlaikus liecoties uz priekšu un cenšoties saglabāt taisnu muguru. Tādā pozā noturas 7-10 sekundes un tad atgriežas sākuma stāvoklī.



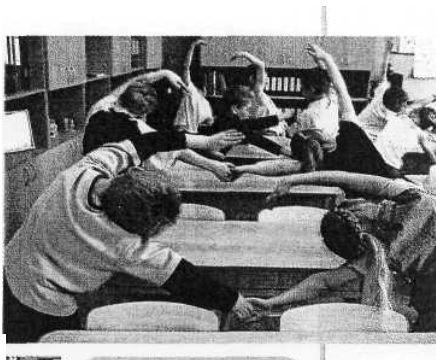
Cipars 7. Nostājas taisni, savieno plaukstas sev priekšā, tad ceļ rokas līdz plecu augstumam un stiepjās uz priekšu, vienlaikus noapaļojot muguras augšdaļu un plecus, galvu turot starp augšdelmiem. Tā noturas 7-10 sekundes. Stiepjoties uz priekšu, jāievelk vēders!



Latviešu valodas stundā

Vingrinājumus izpilda pāros! Skolēniem piedāvā atveidot burtus!

Burtiņš C. Skolēni nostājas, sadevušies rokās, ar sejām pret tāfeli. Tad, iztaisnojot sadotās rokas un paceļot augšā brīvo roku, velk viens otru uz sāniem, izliecoties C burta veidā. Tā noturas 7-10 sekundes un tad atgriežas sākuma stāvoklī. To pašu atkārto ar muguru pret tāfeli.



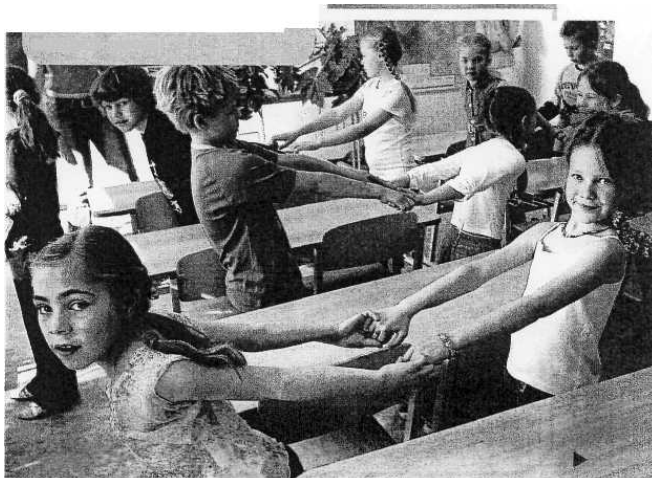
Burtiņš H. Nostājas ar seju viens pret otru un, izstiepjot rokas sev priekšā, spiež kopā plaukstas. Jācenšas saglabāt taisnu muguru un taisnas rokas! Tad samaina tvērienu un velk viens otru atpakaļ. Atkārto četras reizes.



Burtiņš A. Nostājas ar seju viens pret otru. Rokas izstieptas priekšā, plaukstas savienotas. Pārnesot ķermeņa svaru uz priekšu un vienlaikus ceļot rokas uz augšu, izveido jumtiņu, kura augšējo smaili veido kopā saliktās plaukstas. Tā noturas 7-10 sekundes. Jācenšas saglabāt taisnu muguru!



Burtiņš M. Viens bērns nostājas otram aiz muguras, saņemot rokās partnera plaukstu, tā ļaujot viņam atbrīvoties un pārņemt svaru uz priekšu - iekārties rokās. Tā noturas 7-10 sekundes. Tad draugi samainās lomām. Svarīgi censties nesašprindzināt un neuzraut plecus.



Dabas zinību stundā

Skolēniem piedāvā atainot norises vētras laika - kokus, kas lokās vējā, vējdzirnavu spārnus, zibens šautras un lūstošus kokus.

Koki vējā. Skolēni nostājas taisnām mugurām un augšā paceltām izstieptām rokām, tad lēnā tempā liecas no vienas puses uz otru. Atkārto četras līdz sešas reizes. Svarīgi noturēt ievilkto vēderu!



Lūstošais koks. Nostājas taisni, rokas ieliek sānos un, saglabājot taisnas kājas un taisnu muguru, liecas uz priekšu. Tā noturas 7-10 sekundes un tad atgriežas sākuma stāvoklī.



Zibens šautra. Nostājas taisnām mugurām, rokas ieliek sānos un veic puspietupienus uz pilnas pēdas, saglabājot taisnu muguru. Atkārtu 10-15 reizes.



Dzirnavu spārni. Nostājas taisnām mugurām, plaukstas pieliek pie pleciem un veic apļošanu - 10 reizes uz katru pusi.





Izlasi tekstu!

14. pielikums
Darba lapa integrētajai nodarbībai

Tavs vārds.....

Darba lapa

Stāja sāk veidoties jau no pirmā dzimšanas gada. To veidojam mēs paši ar fizikultūras nodarbībām, peldēšanu un dejošanu, kā arī sekojot līdzi, lai sēžot, staigājot mugura un galva tiktu iztaisnota, un, protams, mugursoma tiktu nestā uz abiem pleciem. Lai vieglāk būtu tikt pie staltas stājas, jābūt spēcīgiem muskuļiem un stipriem kauliem. Lai kauli būtu spēcīgi, uzturā jālieto vairāk piena produktu, zivju, dārzeņu un augļu, kas ir dabiski kalcija un vitamīnu avoti. Lai veidotu stiprus muskuļus, katru dienu jānodarbojas ar fiziskām aktivitātēm - fizikultūru, sporta nodarbībām ārpus skolas, dejošanu u.tml. Jo staltāki mēs esam, jo veselāki būsīm turpmākajā dzīvē. Arī panākumus gūsi vairāk ar taisnu muguru, īpaši, ja esi iecerējis kļūt par sportistu, dziedātāju, dejojāju utt. Ja jūti, ka tavu stāju vajadzētu uzlabot, dodies pie skolas māsiņas. Jo vecāks Tu kļūsi, jo grūtāk būs stājas problēmas risināt.

1. Izdomā un uzraksti 3 jautājumus par tekstu!

- 1).....
- 2).....
- 3).....

3. Pasvīturo tekstā 5 lietvārdus, 4 darbības vārdus un 3 īpašības vārdus!

4. Ko nepieciešams darīt, lai kauli un muskuļi kļūtu spēcīgāki?

.....
.....
.....
.....

5. Kas jā dara (mini trīs piemērus), ja esi atklājis, ka Tava stāja nav pareiza?

- 1).....
- 2).....
- 3).....

6. Kāpēc, Tavuprāt, stājai jābūt pareizai un staltai?

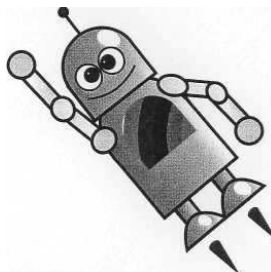
.....
.....

7. Uzraksti vēlējumu savai stājai!

.....
.....

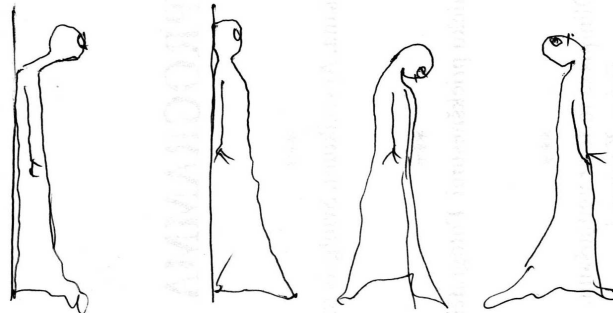
8. Uzzīmē savu stāju!

9. Vai tev patika šis darbs? (Apvelc atbilstošo sejiņu!)

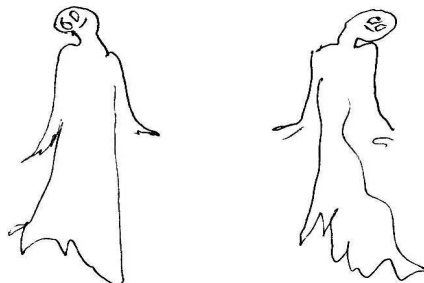


Vingrojumi „sporta pauzītei”**1. uzdevums: „Uzmanību galvai!”**

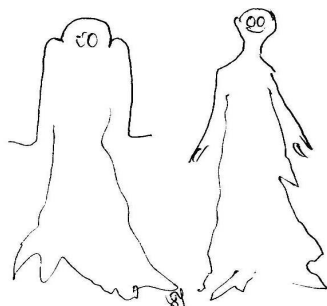
Sāk vingrojumus ar galvu - galva lēnām tiek virzīta uz priekšu, atpakaļ. Deguns tiek virzīts pie krūtīm (pielīdzina tam, kā putniņš tīra spalviņas). Pakausis tiek virzīts pie muguras, sakot: „Kas tur augšā notiek?” (katrs vingrojums tiek izpildīts 3 reizes)

**2. uzdevums: galva tiek lēnām stiepta uz sāniem pie pleca pa labi un tad pa kreisi.**

(vingrojums tiek izpildīts 3 reizes)

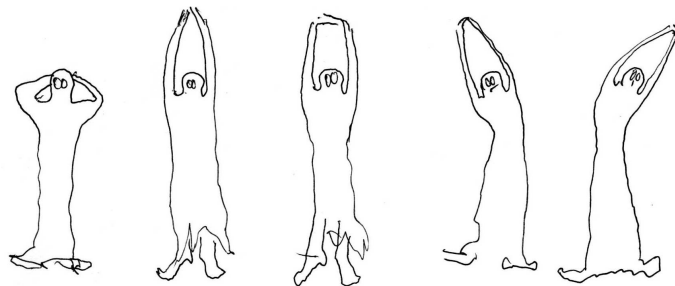
**3. uzdevums: „Uzmanību pleciem!”**

Pleci tiek celti augšup pie ausīm. Tādu pozu notur, noskaitot līdz desmit. Tad plecus velk lejup, cik tik var. (vingrojums tiek izpildīts 3 reizes)



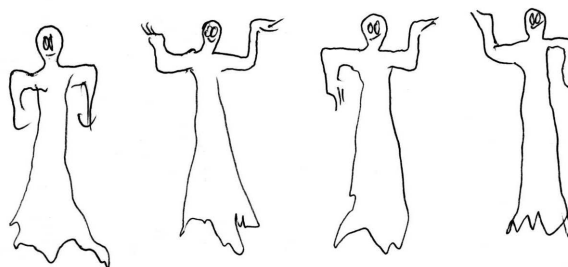
4. uzdevums: „Stiepšanās.”

Bērni stiepjas uz augšu, sakot: „Mēs augam!” Turpina stiepties arvien augstāk un augstāk; tad lēni uz abiem sāniem. (vingrojums tiek izpildīts 2 reizes)



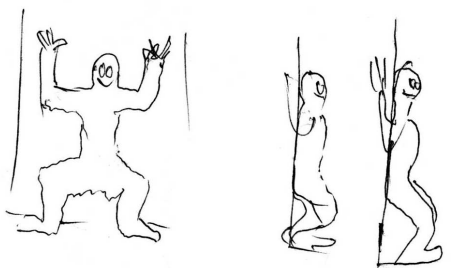
5. uzdevums: „Uzmanību elkoņiem!”

Bērni iedomājas, ka attēlo Arlekīno. Rokas izstiept uz sāniem, nolaižot apakšdelmus 90 grādu leņķī. Ceļ uz abus apakšdelmus uz augšu, tad vienu uz leju un otrādi. (vingrojums tiek izpildīts 3 reizes)



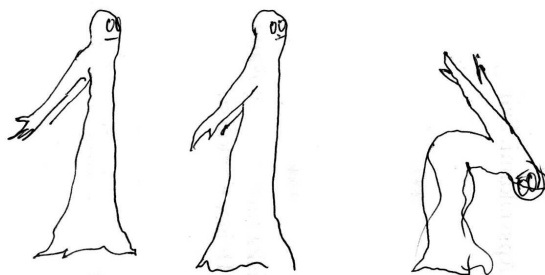
6. uzdevums: „Siena gāžas!”

Skolotāja sauc: „Siena gāžas!” Bērni nostājas pie sienas un iztaisno ķermeni. Jostas vietu, plecus un plaukstas tur cieši pie sienas it kā atbalstot krītoši sienu. (vingrojums tiek izpildīts 1 reizi)



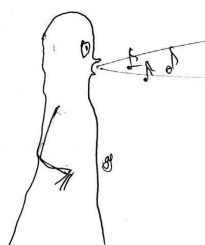
7. uzdevums: „Uzmanību lāpstiņām!”

Bērni spiež kopā plecus leju, rokas atpakaļ, cik var, ar plaukstām uz augšu. Tad to pašu veic ar plaukstām uz leju. (vingrojums tiek izpildīts 3 reizes)



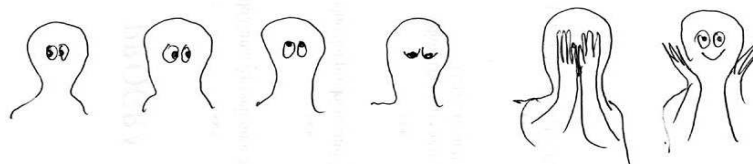
8. uzdevums: „Skanēsim!”

Ievelk dziļu elpu un veido garu skaņu - SSSSSS, ŠŠŠŠŠŠ, ZZZZZZ, MMMM. (vingrojums tiek izpildīts 1 reizi)



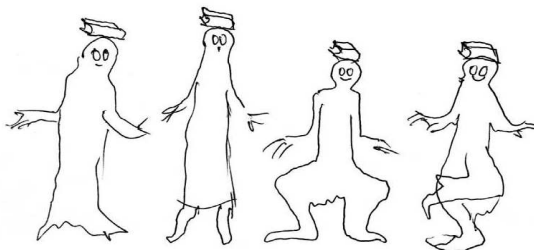
9. uzdevums: „Uzmanību acīm!”

Vingrinājumus acīm izpilda, virzot skatu pa labi, pa kreisi, uz augšu, uz leju. Plaukstas uz acīm: „Vai galīgi melna tumsa? Pamājam tai ar plakstiņiem! Taisām slēgus vaļā!” (vingrojums tiek izpildīts 1 reizi)



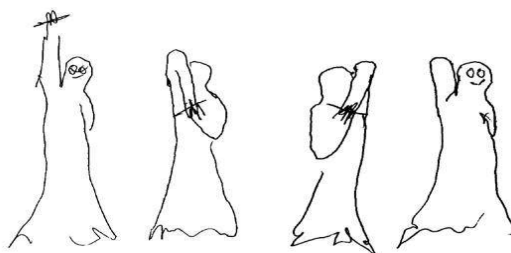
10. uzdevums: „Triki ar grāmatu.”

Bērni nostājas taisni (uzmanību: galva, kakls, pleci, vēders). Uzliek uz galvas grāmatu, notur. Paceļ vienu kāju, skaita, pietupstas uz otras kājas, skaita. „Vai grāmata savā vietā? Aizveram acis. Skaitām. Grāmata vietā? Lieliski! Beidzam! Triks izdevies!” (vingrojums tiek izpildīts 1 reizi)



11. uzdevums: „Triki ar pildspalvu.”

„Vai pildspalvu var izstiept garāku?” Vislabākajā stājā bērns saņem ar abām rokām pildspalvu un stiepj uz priekšu, aizmuguri, un slīpi aiz muguras. (vingrojums tiek izpildīts 1 reizi)



Noslēgumā tiek izpildīta dziļa ieelpa (rokas uz augšu) un izelpa (rokas, mugura izelpā lēni stiepjas lejā). Bērni sev aplaudē.

Vingrojumi sporta stundai

1. vingrojums



2. vingrojums



3. vingrojums



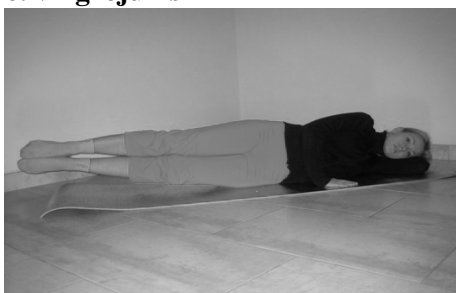
4. vingrojums



5. vingrojums



6. vingrojums



7. vingrojums



8. vingrojums



9. vingrojums



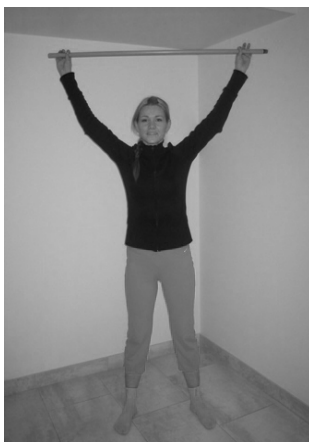
10. vingrojums



11. vingrojums



12. vingrojums



13. vingrojums



17. pielikums

Nodarbību vide



Diplomdarbs „ Pareizas stājas veidošana 4. klašu skolēniem” izstrādāts LU Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātē.

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

Autore: Iveta Liberte _____

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītājs: : Izgl. Zin mag., lektors **Ilvis Ābeļkalns** _____

Recenzents: lektore Mg. paed. Anita Berķe _____

Darbs iesniegts LU PPF Pieaugušo pedagoģiskās izglītības centrā 06.01.2009.

Darbs aizstāvēts gala pārbaudījuma komisijas sēdē

____.01.2009. protokola Nr. _____, vērtējums _____

Komisijas sekretāre: lektore Velta Cimmermane _____