

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PEDAGOĢIJAS NODAĻA

**SĀKUMSKOLAS SKOLĒNU IZPRATNES VEIDOŠANA
PAR VESELĪGU DZĪVESVEIDU PEDAGOĢISKAJĀ
PROCESĀ**

BAKALaura DARBS

Autors: **Diāna Cabija**
Studenta apliecības Nr.: 13001
Darba vadītājs: Mg.sc.soc. D.Augstkalne

RĪGA 2018

Anotācija

Darba autore Diāna Cabija. Bakalaura darbs ir izstrādāts par tēmu „Sākumskolas skolēnu izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu pedagoģiskajā procesā”. Pētījuma aktualitāti noteica liela mūsdienu sabiedrības problēma – bērnu aptaukošanās, kas noved pie saslimšanas ar dažādām hroniskām slimībām.

Pētījuma **mērķis** ir analizēt teorētiskās atziņas, un pētīt sākumskolas skolēnu zināšanas par veselīgu dzīvesveidu un tā sekmēšanu sākumskolas pedagoģiskajā procesā.

Teorētiskajā daļā analizēti tādi jautājumi kā veselīgs dzīvesveids un tā sekmēšanas iespējas. Dotajā pētījumā tiek apskatītas veselīga dzīvesveida izpratnes veidošanas iespējas skolēniem sākumskolas vecumposmā. Autore piedāvā dažādus paņēmienus šīs izpratnes veicināšanai sākumskolas pedagoģiskajā procesā.

Darba **empīriskajā daļā** sniegts pētījuma metodoloģiskais pamatojums, un aprakstīts pētījuma norises apraksts – skolēnu un vecāku anketēšana un praktiskais darbs ar skolēniem.

Iesaistot dažādus mācību priekšmetu skolotājus, skolēniem tika piedāvātas aktivitātes kā rotaļas, stafetes, ēdienu pagatavošana, projekta darba izstrāde, kas sekmēja viņu izpratni par veselīgu dzīvesveidu. Autore secina, ka izmantojot dažādas mācību metodes, skolēni vairāk iedziļinās un veiksmīgāk apgūst veselīga dzīvesveida pamatprincipu nozīmi. Vairāk aktualizējot tēmu, skolēni cenšas ņemt vērā ieteikumus arī savā ikdienā.

Atslēgas vārdi: VESELĪGS DZĪVESVEIDS, PEDAGOĢISKAIS PROCESS, SĀKUMSKOLA, VESELĪBA

Kvalifikācijas darba apjoms: 60 lappuses, 25 attēli, 7 tabulas, 7 pielikumi, 78 literatūras un informācijas avoti.

Annotation

The author of this work is Diana Cabija. The Bachelor's is devoted to the topic "Facilitation of comprehension about the healthy lifestyle in pedagogical process of elementary school students". The topic of the research was determined by the problem of the modern society – the obesity of children, which leads to various chronic diseases.

The aim of the research is to analyze theoretical knowledge and to study the knowledge of primary school pupils about a healthy lifestyle and its promotion in the pedagogical process of primary education.

The theoretical part analyzes issues such as a healthy lifestyle and opportunities for its promotion. This study looks at ways of awareness opportunities understanding healthy lifestyle for pupils at primary school age. The author offers different ways to promote this awareness in the pedagogical process of primary school.

The empirical part describes the methodological justification of the study and provides a description of the study process - student and parent questionnaires and practical work with pupils.

By involving different subject teachers, the students were offered activities such as games, relay, cooking, design work, which contributed to their understanding of a healthy lifestyle. The author concludes that using different teaching methods, students learn more and more successfully learn the basic principles of a healthy lifestyle. By raising awareness of the topic, students try to take recommendations into their daily lives.

Keywords: HEALTHY LIFESTYLE, PEDAGODICAL PROCESS, ELEMENTARY SCHOOL, HEALTH

Bachelor paper consists of: 60 pages, 25 figures, 7 tables, 7 annexes, 78 literature and information sources.

Saturs

Ievads	5
1. Veselīgs dzīvesveids – sākumskolas skolēnu vispusīgas attīstības veicinātājs	7
1.1. Teorētiskās atziņas par veselīgu dzīvesveidu, tā sekmēšanu	7
1.2. Sākumskolas skolēnu attīstība problēmas skatījumā	13
1.3. Veselīga dzīvesveida īstenošana pedagoģiskajā procesā	21
2. Sākumskolas skolēnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu	29
2.1. Pētījuma metodoloģiskais pamatojums	29
2.2. Izpratnes par veselīgu dzīvesveidu izzināšana	30
2.3. Praktiskais darbs ar sākumskolas skolēniem	40
Secinājumi	53
Literatūras un informācijas avoti	54
Pielikumi	60

Ievads

Mūsu sabiedrība sastāv no tiem cilvēkiem, kuri dzīvo, strādā, mācās vai vienkārši eksistē mums līdzās. Katrs cilvēks ir atšķirīgs un neatkārtojams, jo nav divu vienādu cilvēku uz zemeslodes. Atšķirīgi ir arī dzīves, kultūras un attīstības līmeņi. Nenoliedzami tā vide, kurā ir uzaudzis bērns, atstāj iespaidu uz viņa attīstību, rakstura veidošanos, uzvedību un attieksmi pret dažādām vērtībām tai skaitā savu veselību.

Sabiedrības pamats ir vesela un laimīga ģimene, kurā bērna priekšstatus par sevi un apkārtējo pasauli lielā mērā veido tieši pieaugušais ar savu attieksmi un izturēšanos, tādēļ ir svarīgi, lai jau kopš mazotnes bērniem rastos izpratne par veselīgu dzīvesveidu, kas mūsdienās ir tik ļoti aktuāla tēma, par kuru runā televīzijā un raksta citos plašsaziņas līdzekļos. Dzīvojot pēc veselīga dzīvesveida principiem, cilvēks ne tikai uzlabo ārējo izskatu, bet arī novērš iespēju saslimt ar dažādām hroniskām slimībām (Veselīgam dzīvesveidam, 2006, 10). Veidojot izpratni par veselīga dzīvesveida nozīmi, ir svarīgi parādīt to, ka tas ne vien ir noderīgi, bet arī var sagādāt daudz prieka. Bērns labprātāk veiks veselīgas izvēles, kas ir aktīvs dzīvesveids, uzturā lielos vairāk augļus, dārzeņus un citus veselīgus produktus, ja zinās, kāds no tā ir ieguvums.¹

Viena no aktuālākajām problēmām ir iedzīvotāju, tai skaitā bērnu, neveselīgs dzīvesveids, kas izraisa dažādas slimības. Bērni ir pasīvi, mazkustīgi, pārāk daudz laika pavada pie datora un mobilā telefona, kas diemžēl mūsdienās ir ļoti novērojama parādība. Arvien vairāk tiek runāts par bērnu aptaukošanos. Kā vēsta Slimību profilakses un kontroles centrs, lielākā daļa slimību sloga ir saistīta tieši ar iedzīvotāju lieko svaru. 2012. gada pētījumā tika noskaidrots, ka 32,9% septiņgadīgo bērnu cieš no svara problēmām (Velika, Pudule, Grīnberga, 2014, 4-20). Kā vēsta statistikas dati Latvijā, katrs ceturtais bērns cieš no aptaukošanās, kas kopumā sastāda ap 40 miljoniem bērnu visā pasaulē, bet ar liekā svara problēmu, kas ir aptaukošanās tendence, sirgst vairāk nekā 90 miljoni bērnu (Znotiņa, Gulbinska, 26.02.2015).

Tieši skolas vecums ir laiks, kad bērniem ir nepieciešamas visvairāk mīlestības, uzmanības, enerģijas un vērtīgu uzturvielu, kas ļauj pilnveidoties un attīstīties, tāpēc skolēniem būtu īpaši liela uzmanība jāvelta veselīga dzīvesveida izpratnes veidošanai. Ne vien sociālajās zinībās, veselības mācībā, mājturībā un tehnoloģijās, bet arī sporta stundās, kurās bērni ne tikai apgūtu dažādas prasmes, bet arī izprastu to nepieciešamību.

Vērojams, ka nepietiekami tiek veikti informatīvie darbi par veselīga dzīvesveida priekšnosacījumiem un tā ievērošanu ikdienā. Tieši tāpēc ir aktuāli jauni, dažādi, interesanti un saistoši informatīvi un veselīgu dzīvesveidu popularizējoši projekti, kas veicinātu lielāku skolēnu

¹ <http://www.mazoekspertuskola.lv/cards/4>

iesaistīšanos tajos, lai skolēni arī savā ikdienā varētu ievērot veselīga dzīvesveida principus.

Pētījuma objekts – pedagoģiskais process sākumskolā.

Pētījuma priekšmets – sākumskolēnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu.

Pētījuma mērķis – analizēt teorētiskās atziņas un pētīt sākumskolas skolēnu zināšanas par veselīgu dzīvesveidu un tā sekmēšanu sākumskolas pedagoģiskajā procesā.

Hipotēze – sākumskolas skolēnu zināšanas par veselīgu dzīvesveidu tiks sekmētas, ja skolotāji piedāvās dažādas aktivitātes, kurās tiks iekļauti uzdevumi, kas sekmēs skolēnu izpratni ar veselīgu dzīvesveidu.

Pētījuma uzdevumi –

1. Analizēt pedagogu, psihologu un sporta zinātnieku atziņas par veselīgu dzīvesveidu.
2. Raksturot sākumskolas skolēnu attīstības likumsakarības, un mācību priekšmetu satura ietekmi uz sākumskolas skolēnu izpratnes veidošanos par veselīgu dzīvesveidu.
3. Pētīt sākumskolas skolēnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu un sekmēt to pedagoģiskajā procesā.

Pētījuma metodes –

Teorētiskā

- literatūras analīze par veselīgu dzīvesveidu

Empīriskā

- anketēšana (skolēnu un vecāku)
- pedagoģiskā izmēģinājumdarbība

Pētījuma bāze – Jelgavas “X” vidusskola, 5. klase

Pētījuma struktūra – ievads, divas daļas, secinājumi un literatūras saraksts.

1. Veselīgs dzīvesveids – sākumskolas skolēnu vispusīgas attīstības veicinātājs

1.1. Teorētiskās atziņas par veselīgu dzīvesveidu, tā sekmēšanu

Lai pētītu veselīgu dzīvesveidu kā sākumskolas skolēnu vispusīgas attīstības veicinātāju, vispirms ir jānoskaidro, kas ir veselīgs dzīvesveids? Par to runā un raksta masu medijos, to apskata dažādi autori. Tā I. M. Rubana, rakstot par veselīgu dzīvesveidu pauž atziņu, ka tas ir dzīvesveids, kurš sastāv no vairākām sastāvdaļām – un nodrošina teicamu fizisko un psihisko formu. Ar teicamu formu tiek skaidrota enerģijas pārpilnība, pašapziņa, labs noskaņojums, vingrs ķermenis, veiksmē un sekmes (Rubana, 1998, 7). Veselīgs cilvēks – tāds cilvēks, kurā izpaužas labai veselībai raksturīgās īpašības.² Tādas kā – dzīvespriecīgums, optimisms, pārliecinātība par sevi un citas. Lai veicinātu labu veselību mums ir, jāskatās uz dažādiem tās aspektiem. D. Stacenko uzskata, ka veselīgs dzīvesveids ir dzīves stils, kura galvenais mērķis stiprināt un uzlabot ķermeņa formu, kā arī cīnīties pret dažādām slimībām (Стаценко, 23.05.2014).

A. Brēmanis norāda, ka veselība ir saistīta ar mūsu ikdienu, un tā ietver sevī:

- ēšanas ieradumus;
- fiziskās aktivitātes;
- dzīves un atpūtas režīmu (Brēmanis, 13.03.2014).

Pirmkārt, *pareiza uztura izpratne*, jo ikdienas uzturs ietekmē veselību, tāpēc tam ir svarīga nozīme gan dažādu slimību attīstībā, gan profilaksē un dažreiz arī ārstēšanā (Madalāne, 2010, 34). Pasaules Veselības organizācijas pārstāvji uzsver, ka tieši nepilnvērtīgs uzturs (ar augstu pievienotā cukura, sāls un tauku daudzumu) ir viens no hronisko neinfekciju slimību riska faktoriem (Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.– 2020. gadam, 2014, 26). Veselīgs uzturs nozīmē ēst daudzveidīgi un nepieciešamajās devās. Fiziskas aktivitātes un pareizs uzturs palīdz uzturēt sevi formā un samazina saslimšanas risku ar sirds un asinsvadu slimībām, vēzi, osteoporozi un novērš aizcietējumus (Veselīgam dzīvesveidam. Tauki, šķiedrvielas un ogļhidrāti, 2006, 10). Lai ievērotu pareizu uzturu, ir izveidota uztura piramīda, kura sniedz informāciju kā un kādās proporcijās būtu jālieto konkrētie produkti (sk. 1. attēlu). Izvēloties produktus no katras uztura piramīdā izdalītās grupas, priekšroka jādod tiem produktiem, kuri pēc iespējas mazāk papildināti ar dažādām garšvielām.

“Tu esi tas, ko tu ēd”, šis izteiciens ir plaši dzirdēts, bet tam ir arī pamatojums. Grāmatas “Uztura izpratne”, autore uzsver, ka ēdiens ietekmē asinsvadus, garastāvokli un hormonus.

² <http://www.tezaurs.lv/sv/?w=vesel%C4%ABgs>

Norādot, ka, jo vairāk mēs enerģiju patērējam jo vairāk tā ir jāuzņem (Populārā medicīnas enciklopēdija, 1985, 95). Tiek uzskatīts, ka mēs ēdam daudz, bet diemžēl pārāk maz kustamies. Ir izpētīts, ka apmēram 44% cilvēku ik dienu pavada sēžot vairāk nekā 4 vai 5 stundas (Sirds veselības noslēpumi, 2013, 139). Bērniem vecumā no 5- 12 gadiem ir ieteicams dienā vismaz 90 minūtes pavadīt fiziski kustoties, lai nodrošinātu pilnvērtīgu attīstību (Sauka, 2016, 1). Lai noskaidrotu uztura nozīmīgumu, noskaidrosim no kā tas sastāv, zinātnieki tās iedala:

- enerģiju piegādātājos (tauki, ogļhidrāti un olbaltumvielas)
- enerģijas nepiegādājošās vielās (minerālvielas un vitamīni) (Gritšneidere, 2014, 10).

Tauki ir enerģijas avots un šūnas uzbūves sastāvdaļa (Liepa, Plēpis, 2013, 37), kas ierobežotā daudzumā ir veselīga uztura būtiska sastāvdaļa – tie satur taukos šķīstošus A, D, E un K vitamīnus, kā arī cilvēka organismam nepieciešamās taukskābes. Organismam visnepieciešamākās ir polinepiesātinātās taukskābes, jo tās veido šūnu apvalku, toties piesātinātās taukskābes dod koncentrētu enerģiju. Uzturā tiek lietoti trīs tauku veidi: dzīvnieku, augu un pārveidotie augu tauki jeb margarīns (Zariņš, Neimane, 1999, 21). Treknā gaļā un pienā, margarīnā ir piesātinātās taukskābes jeb tautā saucamie sliktie tauki, no kuriem vajadzētu izvairīties. Pārmērīga piesātināto taukskābju lietošana noved pie aptaukošanās. Nepiesātinātās taukskābes jeb tautā saucamie labie tauki galvenokārt sastopami augu valsts produktos – riekstos, avokado augļos (Liepa, Plēpis, 2013, 37-38).

Tāpat kā tauki arī **ogļhidrāti** ir svarīgs enerģijas avots. No dienā uzņemtajiem produktiem apmēram 50% jāuzņem tieši ogļhidrāti. Smadzeņu šūnas, sarkanie asinsķermenīši un nieres serde enerģiju gūst tikai no ogļhidrātiem, tāpat tie palīdz saglabāt ūdeni un elektrolītu līdzsvaru organismā (Gritšneidere, 2014, 15). Ogļhidrātu nozīme ir tāda, ka tie:

- dod tūlītēju enerģiju,
- rada enerģijas rezervi, glikoigēna veidā aknās un muskuļos,
- ietilpst balsta aparātā – saistaudos, skrimšļos, kaulos,
- mukopolisaharīdu veidā ietilpst gļotvielās, asinsgrupas noteicošajās substancēs, asins recēšanu regulējošās vielās,
- rada pentozes nukleīnskābju, acetilkofermenta A, holesterīna sintēzei.

Tāpat ogļhidrāti var pārvērsties piesātinātajos taukos, ja tiek ilglaicīgi lietots pārmērīgs to daudzums (Zariņš, Neimane, 1999, 31). Visbagātīgākais ogļhidrātu avots ir graudi un to izstrādājumi, augļi un ogas, šķidrie piena produkti. Tāpat arī kartupeļos, bietēs un saldumos, kuri gatavoti no cukura un medus (Liepa, Plēpis, 2013, 37).

Olbaltumvielas ir cilvēkā organisma šūnu veidošanas pamatizejviela. Tās sastāv no 20 aminoskābēm, no kurām 8 ir neaizstājamas un tās obligāti ir jāuzņem ar uzturu (Zariņš, Neimane, 1999, 31). Olbaltumvielas veido dažādu orgānu, nagu, matu, ādas, muskuļu un asins šūnas. Nepietiekams olbaltumvielu daudzums organismā izraisa augšanas aizkavēšanos, kas ir ļoti svarīga bērnu attīstības sastāvdaļa, rodas nogurums un apetītes trūkums. Olbaltumvielas mēs varam uzņemt caur dzīvnieku un augu izcelsmes produktiem. Dzīvnieku olbaltums ir augstvērtīgs, bet tajā pašā laikā ir nevēlams, jo satur holesterīnu un piesātinātās taukskābes. Veģetārieši olbaltumvielas uzņem caur pākšaugiem un graudaugiem (Liepa, Plēpis, 2013, 34-35). Olbaltumvielas sniedz apmēram 15-20% no nepieciešamās dienas enerģijas daudzuma (Krauksts, 2006b, 17).

Uzņemot pārtiku, cilvēks uzņem arī tādas uzturvielas, kas sadaloties nepiegādā enerģiju, tomēr bez tām nevar iztikt. **Minerālvielas** ir neorganiski elementi, kur daudzi no tiem ir organismā neaizstājami. Tās iesaistās gan hormonu sistēmas darbībā, gan organisma šķidrums aprītē (Gritšneidere, 2014, 29-32). Pasaules medicīnas enciklopēdijā tiek minēts, ka pateicoties minerālvielām, organismā tiek uzturēts līdzsvars starp skābēm un sārmiem (Populārā medicīnas enciklopēdija, 1984, 329-330). Minerālvielas iedalās divās grupās – mikroelementi un makroelementi. Makroelementi ir metāli, kurus dēvē arī par elektrolītiem. Mikroelementi jāuzņem daudz mazāk nekā makroelementi (sk. 1. tabulu). Organismā nepieciešamais minerālvielu daudzums ir atkarīgs no citām uzturvielām. Minerālvielas uzturā var uzņemt ēdot daudz augļu un dārzeņu, pilngraudu un vājpiena produktus, zivis un liesu gaļu. Minerālvielas šķīst ūdenī, tādēļ produktiem atrodies lielā ūdens daudzumā, minerālvielas var izskaloties (Gritšneidere, 2014, 29-32).

1. tabula. Dienā ieteicamās minerālvielas devas (Veselīgam dzīvesveidam. Tauki, šķiedrvielas un ogļhidrāti, 2006, 30-31)

Vecums	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Mg mg	Fe mg	Zn mg	J µg	Se µg	Cu mg	F mg	Mn mg	Mo µg	Cr mg
4-6 gadi	900	1500	800	800	150	10	10	90	20	1.2	2.0	1.7	50	0.075
7-10 gadi	1200	2000	900	900	250	10	10	120	30	1.5	2.5	2.0	100	0.15
11-14 gadi	1800	3000	1200	1200	350	12	12	150	40	2.0	2.5	2.5	150	0.15

Otrā uzturvielu grupa, kura nepiegādā enerģiju ir **vitamīni**. Mūsdienās ir izpētīti 13 vitamīni un to konkrētais uzdevums. Katram cilvēkam vitamīnu nepieciešamais daudzums ir individuāls, tomēr ir noteikts ieteicamais vitamīnu devu daudzums dienā (sk. 2. tabulu). Vitamīnus cilvēki uzņem ar pārtiku, tomēr gatavošanas procesā vitamīni tiek zaudēti. Produkti, kuri tiek vārīti, tvaicēti, sutināti karstajā tvaikā no tiem izzūd vitamīni, dažkārt vitamīni

saskaroties ilglaicīgi ar gaisu, piemēram, nomizotos augļos, vitamīni iet bojā (Gritšneidere, 2014, 26-28).

2. tabula. Dienā ieteicamās vitamīnu devas (Veselīgam dzīvesveidam. Tauki, šķiedrvielas un ogļhidrāti, 2006, 30-31)

Vecums	A µg	D µg	E mg	K µg	C mg	B1 mg	B2 mg	B6 mg	Folsk. µg	B12 µg	Nia- cīns mg	Bio- tīns µg	Panto- tēnskā be mg
4-6 gadi	500	10	6	20	45	0.9	1.1	1.1	75	1.5	11	30	4
7-10 gadi	700	10	7	30	50	1.0	1.2	1.4	100	2.0	13	50	5
11-14 gadi	1000	10	10	45	75	1.2	1.5	1.7	150	3.0	15	100	6

Latvijas Republikas Veselības ministrija norāda, ka ļoti svarīgi ir ievērot nepieciešamās vitamīnu devas dienā, jo vitamīnu trūkums vai tieši pretēji pārmērīga lietošana var izraisīt tādas slimības kā avitaminoze, hipovitaminoze vai hipervitaminoze (Vitamīni, 07.02.2013).

Svarīgi ir uzņemt daudzveidīgu uzturu, bet nedrīkst aizmirst arī par **ūdeni**, kas ir daļa no mūsu uztura. Cilvēks sastāv no 70% ūdens, tādēļ ir ļoti svarīgi, šo ūdens daudzumu uzturēt (Krūmiņa, 2004). Žurnālā “Doctus” G. Selga un M. Sauka raksta, ka ikdienā cilvēks ūdeni ne tikai uzņem, bet arī zaudē. Ūdens zudumi palielinās pie fiziskām slodzēm - svīstot, tāpat ūdeni zaudē caur elpošanas sistēmu un ādu (sk. 3. tabulu). Autore balstoties uz zinātnieku pētījumiem, secina, ka uzņemot dienā 1,5l ūdens palielinās arī patērētais enerģijas daudzums par 200kJ.

3. tabula. Ūdens uzņemšana un zaudēšana organismā (Selga, Sauka, 2007)

Ūdens uzņemšana un zaudēšana organismā				
Uzņemšana	Zudums (ml/ diennaktī)			
		Normālā temperatūrā	Karstā laikā	Ilgstošas fiziskas slodzes laikā
*10% - metabolisma procesā saražotais ūdens (~ 200 ml)	Urīns	1400	1200	500
	Ūdens fekālijās	100	100	100
	Caur ādu	100	1400	5000
*30% - ar pārtiku uzņemtais ūdens (~ 700 ml)	Nemaināmie ūdens zudumi:			
	Āda	350	350	350
*60% - uzņemams šķidrums veidā (~ 1400 ml)	Elpošanas sistēma	350	250	650

Katram cilvēkam prasības pēc ūdens uzņemšanas ir individuālas, to nosaka dažādi faktori – metaboliskās īpašības, ārējie vides faktori un fizisko aktivitāšu daudzums. Ir izstrādātas rekomendācijas par to, cik daudz ūdens ir jāuzņem dienā. Bērniem vecumā no 4 - 6 gadiem dienā

nepieciešams uzņemt 1,4 litrus ūdens, no tiem apmēram 5 glāzēm ir jābūt izdzertajam šķidrumam. Zēniem vecumā no 9 - 13 gadi ūdens daudzums ir jāpalielina par litru, tas ir 2,4 litri dienā, no kuriem apmēram 8 glāzes ir izdzertais šķidrums, meitenēm vecumā no 9 - 13 gadi ūdens jāuzņem nedaudz mazāk kā zēniem, tas ir 2,1 litrs no kuriem apmēram 7 glāzes ir izdzertais šķidrums, iekļaujot dzeramo ūdeni. Bērni ļoti daudz uzturas svaigā gaisā, izteikti karstā laikā, tādēļ ir ļoti svarīgi sekot viņu uzņemtajam ūdens daudzumam. Ir svarīgi veidot bērnos apziņu par ūdens nozīmi labas veselības saglabāšanā, kā piemēru, G.Selga un M. Sauka min Angliju, kur skolās ir izstrādāta ūdens programma, nodrošinot bērniem pieeju dzeramajam ūdenim visas dienas garumā un atļaujot to ņemt līdz ar mācību stundās, tas varētu būt kā labs piemērs, kuru varētu izmantot arī Latvijas skolās, tādējādi veicinot bērnus uzņemt vairāk tieši ūdeni, kas uzlabotu viņu veselības stāvokli (Selga, Sauka, 2007).

Pareizu ēšanas ieradumu ievērošana ir solis tuvāk veselīgam dzīvesveidam, bet, lai būtu balanss un organisms spētu visu pārstrādāt, ir nepieciešamas kustības jeb **fiziskās aktivitātes**. Tās tikai tad kļūst par visa mūža veselīga dzīvesveida paradumu, kad var attīstīt jau esošās vai iegūt jaunas kustību iemaņas un prasmes, gūstot gandarījumu un labsajūtu par veicamo darbību un izprotot fizisko aktivitāšu būtību (Vecenāne, 2016, 22). Ž. Breds (J.Breda) konferencē "Veselīgs dzīvesveids: Uzturs un fiziskās aktivitātes bērniem un jauniešiem" vairākkārt min bērnu aptaukošanos, kā lielu problēmu, viņš uzskata, ka šīs problēmas risināšanai ir nepieciešams izstrādāt vadlīnijas, kurās uzsvērtu ēšanas un fizisko aktivitāšu nozīmīgumu (Breda, 23.02.2015). Tādēļ būtu nepieciešams noskaidrot, kas ir fiziskās aktivitātes un sports.

Visa veida fizisko aktivitāšu mērķis ir uzlabot fizisko formu un tās tiek definētas kā jēdziens "**sports**" (European Sports Charter, Council of Europe, 1992). Sports ir augošs ekonomisks un sociāls fenomens, kas lielā mērā ietekmē Eiropas Savienības stratēģisko mērķu sasniegšanu, vēršoties uz solidaritāti un labklājību. Sports attīsta cilvēku gan fiziski, gan garīgi ļaujot pilnveidot tādas iezīmes kā godīgums, sapratne un vēl daudzas citas (White paper on sport, 2007, Sporta likums, 2002). Mūsdienās ir novērojams mazkustīgs dzīvesveids, kas noved pie aptaukošanās, palielinātas saslimšanas un priekšlaicīga nāves riska (Madalāne, 2010, 38). Tā V.Klauksts atsauca uz Kanādas zinātniekiem, kuri konstatējuši, ka pēdējo 15 gadu laikā 50% bērnu ir pārņēmuši aptaukošanās tendenci, kuras primārais risks ir saslimšana ar diabētu (Krauksts, 2006a, 14-15).

Regulāras fiziskās aktivitātes veicina organisma apgādi ar skābekli, stiprina imunitāti, pozitīvi ietekmē vielmaiņu, elpošanu un asinsrites sistēmu, kā arī atbrīvo no stresa (Madalāne, 2010, 38). Fiziskie vingrinājumi cilvēkā attīsta fiziskās īpašības kā izturību, spēku, ātrumu, lokanību un veiklību (Rubana, 1998, 136). Iemācoties jau bērnībā ikdienā nepieciešamās fiziskās aktivitātes, kā soļošanu, skriešanu, braukšanu ar velosipēdu, peldēšanu un citas, tās nodrošina

bērnām aktīva dzīvesveida iespējas, un palīdz bērnam veidot optimālu tauku daudzumu vēlākajos gados. V. Krauksts uzskata, ka fizisko aktivitāšu nepieciešamība bērniem ir ļoti svarīga, jo tās veicina visu fiziskās sagatavotības komponentu attīstību (Krauksts, 2006a, 17). Ja vecāki atradīs laiku bērna dienas ritā fiziskām aktivitātēm, tad, organismā izdaloties endorfiniem, bērns jutīsies emocionāli stabilāks, pozitīvāks un daudz reizes pārliecinātāks par sevi (Māldere, 2013).

Kā vēl viena no veselīga dzīvesveida apakšgrupām ir dienas rīts, kas ir labi saplānots laiks dienā veicamajiem darbiem un nepieciešamajai **atpūtai** (Rubana, 1998, 8), tai būtu jābūt ik pēc 1 līdz 2 stundām kaut uz piecām minūtēm. Izglītības iestādēs ik pēc 40-45 minūtēm, lai ķermenis atgūtu spēkus un spētu turpināt pilnvērtīgi darboties (Matisāne, Romanovska, 2013, 43). Tāpat lielākā atpūtas sastāvdaļa ir miegs, kas tiek arvien vairāk atzīts par svarīgu cilvēku veselības sastāvdaļu.³ Miega laikā atpūšas cilvēka nervu un muskuļu sistēma (Matisāne, Romanovska, 2013, 44; Rubana, 1998, 11). I. Roja intervijā A. Kažokai skaidro, ka miega traucējumi ietekmē veselību, tā rezultātā var veidoties dažādas psihiskas slimības, murgaini sapņi, uzvedības traucējumi, cieš profesionālā kvalitāte, jaunu zināšanu apguve. Tāpat miega nepietiekamība veicina depresijas attīstību, hroniska noguruma sindromu, hipertonijas un sirds slimību attīstību (Kažoka, 2012). Ir pierādīts, ka pareizi saplānots dienas rīts sniedz pozitīvus rezultātus – pozitīvas emocijas, uzlabojas skolēnu sekmes un pašvērtējums. Skolēniem ļoti svarīgs ir pilnvērtīgs miegs, kas ir no 8 līdz 10 stundām (Freija, 2013) un labākam miegam nepieciešams gulēt vēsā telpā (Danilāns, 2013, 19). Zaudējot vienu stundu miega, cilvēka darba spējas samazinās par ceturdaļstundu (Rubana, 1998, 12).

Noskaidrojot veselīga dzīvesveida pamatprincipus, autore uzskata, ka, pedagoģiskajā procesā veidojot izpratni, par veselīgu dzīvesveidu nedrīkst aizmirst par nevienu no šīm iepriekšminētajām lietām, jo tā katra ir saistīta ar mūsu ikdienu un pašsajūtu. Svarīgi ir aicināt skolēnus novērtēt savu dzīves stilu, izprast sekas, kuras rada neveselīgs dzīvesveids. Autore uzskata, ka aicinot skolēnus izvērtēt neveselīga dzīvesveida negatīvās sekas, skolēni sāks mainīt savus uzskatus un izrādīs lielāku interesi par veselīga dzīvesveidu un to pamatprincipu ieviešanu savā ikdienā.

1.2. Sākumskolas skolēnu attīstība problēmas skatījumā

Pārzinot veselīga dzīvesveida pamatprincipus, ir svarīgi izprast kā šīs zināšanas nodot

³ <http://maternityinstitute.com/getcertified/sleep-consultant-certification-tm/>

tālāk bērniem. Lai to pilnvērtīgāk varētu izdarīt, ir jāiepazīstas ar konkrētā vecuma attīstības likumsakarībām. Iepazīstot un izprotot sākumskolas skolēnu attīstību, skolotājiem būs vieglāk izvēlēties pareizas metodes, paņēmienus savai darbībai (Zelmenis, 2000, 61).

Rakstot par attīstību A. Špona, kura norāda, ka tas ir kvalitatīvs, nepārtraukts process, kas saistīts ar organisma strukturālam pārmaiņām – ķermeņa šūnu specializēšanos un jaunu šūnu grupu un audu veidošanos (Špona, 2004, 21). Savukārt pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīcā attīstība tiek skaidrota kā secīgas, neatgriezeniskas, likumsakarīgas kvalitatīvas pārmaiņas cilvēka dzīves, dabas, sociālo un garīgo procesu norisē (Beļinskis, Blūma, Koķe, Markus, Skujiņa, Šalme, 2000, 22).

Par attīstību sauc ne tikai augšanu, bet arī fizisko un garīgo spēju pilnveidošanos (Āboltiņa, 1998, 10). Autori attīstību iedala vecumposmos, kas ļauj izdalīt katram vecumposmam svarīgākās un raksturīgākās attīstības īpatnības. Pamatojoties uz V.Zelmeņa minētajām atziņām, bērna attīstība līdz sākumskolas vecumam tiek iedalīta:

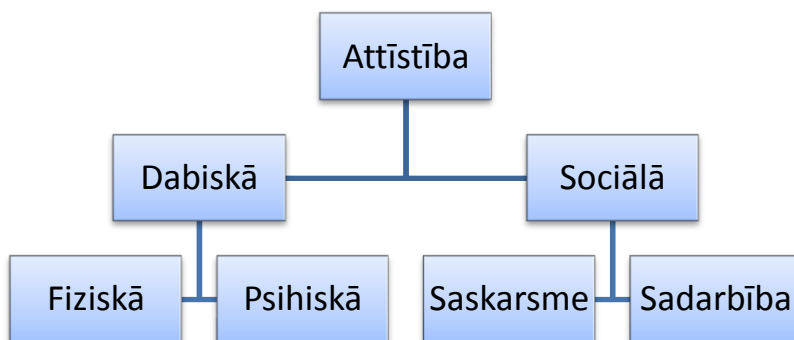
- no dzimšanas līdz 3 gadiem – maza bērna vecums jeb agrā bērnība;
- no 3 līdz 6 gadiem – pirmsskolas vecums;
- no 6 līdz 11 gadiem – jaunākais skolas vecums (Zelmenis, 2000, 61).

J. Grants, analizējot T. Tihvinska un citu autoru viedokļus, kuri balstīti uz attīstības pārmaiņām fizioloģiskā līmenī, norāda, ka sākumskolas vecumposmā jau jāievēro atšķirības zēnu un meiteņu attīstībā:

- jaundzimušā periods – līdz 10 dienām;
- zīdaiņa periods – 11. diena līdz 1 gada vecumam;
- agrā bērnība – 1-3 gadi;
- pirmā bērnība – 4-7 gadi;
- otrā bērnība
 - meitenēm – 8-11 gadi;
 - zēniem – 8-12 gadi (Grants, 1997, 6).

Var secināt, ka T. Tihvinskis vecumposmus sadala sīkākās vienībās, kas sniedz iespēju vēl precīzāk noteikt katra vecuma attīstības raksturīgākās īpatnības.

Attīstības process norisinās visas dzīves garumā. A. Špona (2004,20) veidojot attīstības struktūru, pamatojas uz Ļ. Vigotska pieeju, kuru var attēlot, parādot attīstības komponentu savstarpējās sakarības (sk. 2. attēlu).



2. attēls. Cilvēka attīstība (Špona, 2004, 21)

Lai izzinātu sākumskolas skolēnu vēlmes un vajadzības, ir jānoskaidro, kas šai vecuma grupai attīstības ziņā ir raksturīgs. Aplūkojot attēlu, var novērot, ka attīstība iedalās divās grupās – dabiskā un sociālā, noskaidrosim, kas šajās grupās ietilpst un ir raksturīgs sākumskolas skolēniem. **Sociālā attīstība** ir cieši saistīta ar apkārtējiem cilvēkiem. Socializācijas gaitu nosaka iedzimtie faktori, nervu darbība un attīstība, bet noteicošie faktori ir paša pieredze, kas gūta dzīves laikā (Špona, 2004, 37). Sākumskolas skolēnu sociālo attīstību vērtējusi arī G. Svence, viņa norāda, ka sākot iet skolā, bērni sāk meklēt savus draugus, viņi cenšas iekļauties, būt piederīgi kādai sociālai grupai. Par draugiem tiek dēvēti tie, kuru sabiedrībā uzturas visbiežāk, bet šīs saiknes ir nepatstāvīgas. Novērojama vienaudžu grupās sāncensība un identitātes meklēšana, sacensības un sevis pierādīšana kļūst par darbību motivācijas pamatu. Svarīgi ir skolotājiem nesalīdzināt bērnus savā starpā, bet radīt iespēju sacensties bērnam pašam ar sevi. Kā prioritāte kļūst skolotājs, tādēļ skolotājam ir jāizvairās no publiskas skolēnu vērtēšanas, kas šajā periodā kļūst par bērna pašvērtējuma pamatu (Svence, 1999, 108-110). Lai skolotājs iegūtu ne tikai skolēnu uzmanību, bet arī sasniegtu labākus rezultātus, ir nepieciešams iegūt uzticēšanos un jāspēj noteikt ikviena skolēna mācīšanās līmeni (Zelmenis, 2000, 60). Tomēr uz sākumskolas beigām no 11 gadu vecuma bērni pāriet pusaudžu periodā, tad notiek arī autoritāšu maiņa. Par autoritāti kļūst vienaudži un bieži mainās skolēna attieksme pret skolu un mācībām (Svence, 1999, 120-123). Tādēļ skolotājam jābūt saprotošam un jāizvēlas atbilstošs pedagoģiskās darbības stils, kas var būt:

- autoritārais;
- demokrātiskais;
- neiejaukšanās jeb liberālais.

Problēmas bieži rodas, ja skolotājs nespēj būt demokrātisks, tas ir izrādīt cieņu pret sevi un skolēnu (Balsons, 1995, 17). Pusaudžu vecumā skolēni vēlas, lai pret viņiem izturas līdzvērtīgi kā līdzīgs pret līdzīgu un, ja to izdodas panākt, tad saskarsme ar pusaudžiem nebūs problemātiska. Skolotājam jābūt pacietīgam, ar labu humora izjūtu, bet arī stingram un taisnīgam (Svence, 1999, 129). Tāpat liela nozīme ir arī klases kolektīvam un tajā valdošajam garam

(Albergs, Jēkabsons, Kupčs, Laizāne, 1991, 13). Autore uzskata, ja skolotāja aicinās skolēnus piedalīties mācību procesa plānošanā, mērķu izvirzīšanā, ideju ģenerēšanā un veicinās skolēnu sadarbību, uz ko ir balstīts demokrātiskais mācīšanas stils, tad būs iespējams sasniegt labākus rezultātus pedagoģiskajā procesā.

Otrā attīstības grupa ir dabiskā attīstība, kas iekļauj sevī fizisko un psihisko attīstību. **Psihiskā attīstība** ir process visas cilvēka dzīves garumā, kas saistīts ar pārmaiņām psihē (Špona, 2004, 24). G. Svence raksta, ka sākumskolas skolēna psihiskā attīstība ir individuāla, sākot iet skolā, bērni saskaras ar dažādām problēmām, kas ir tieši saistītas ar skolēnu dažādo sagatavotību. Uzsākot sākumskolas gaitas, par autoritāti saskarsmē kļūst skolotājs, bet vecumposma beigās par tiem kļūst vienaudži (Svence, 1999, 101).

V. Noškina un T. Umnova, izvērtējot bērnu attīstību, analizē Ž. Piažē atziņas, kurās izvirzītas šādas galvenās *intelektuālā attīstības* stadijas:

- sensomotorā;
- pirmsoperāciju;
- konkrēto operāciju;
- formāli loģisko operācijas (Ножкина, Умнова, 2005).

Sensomotorajā stadijā bērns apgūst prasmi lietot savas sensorās un motorās spējas, viņš klausās, tausta, skatās, raud, met. Šajā stadijā bērns atrodas no dzimšanas līdz divu gadu vecumam (Ножкина, Умнова, 2005, Малкина - Пых, 2004). Periodu starp 2 - 7 gadiem dēvē par *pirmsoperāciju stadiju* un tajā attīstās simboliskā domāšana, kas veicina iztēli. Sākumskolas vecumā jeb *konkrēto operāciju stadijā*, bērni jau spēj darboties loģiski un spēj domās izsekot problēmām (Špona, 2004, 27). Pusaudžu vecumā, kas iekļauj sevī *formāli loģisko operācijas stadiju*, parādās spēja domāt abstrakti, skolēni spēj risināt dažādas problēmsituācijas, izvēloties pareizo risinājumu (Miltuze, Sebre, 2011).

Lai bērns labāk apgūtu jauno vielu, ir svarīgi ņemt vērā dominējošo *uztveres* viedu, kādā tas uztver informāciju. Ja mācību stundās bērnam būs iespēja mācīties, izmantojot savu dominējošo uztveres viedu, uzlabosies arī mācību rezultāti. Tiek izdalīti trīs uztvere veidi:

- vizuālā
- audiālā
- kinētiskā

Vizuālā uztvere sevī ietver redzi, lai skolēni kaut spētu darīt, viņiem vispirms ir jāredz, kā tas izskatās vai kā tas ir jādara. Tātad svarīgi ir piedāvāt vizuālu informāciju, prezentācijas, plakātus, video.

Citādi ir ar *audiālo uztveri*, bērniem, kuriem dominē audiālā uztvere, ir nepieciešams saklausīt norādes vai tās izlasīt. Svarīgi šādiem bērniem, lai stundā ir iespēja klausīties un runāt, šim nolūkam labi palīdz diskusiju grupas.

Turpretī bērniem, kuriem dominē *kinētiskā uztvere*, ir svarīgi sajust caur tausti. Šiem bērniem būs nepieciešami modeļi, kurus ir iespējams aptaustīt, tādēļ mācību procesā būtu jāatvēl laiks eksperimentiem (Ikawati, 2017).

D. Kalniņa, analizējot E. Smita uzskatus, uzsver, ka lielākā daļa cilvēku (37%) ir tie, kas uztver izmantojot savas rokas, šiem cilvēkiem dominē kinētiskā uztvere. 34% cilvēku svarīgi dzirdēt un pārrunāt, viņiem dominē audiālā uztvere, savukārt vismazāk ir to - 29 % cilvēku, kas uztver informāciju vizuāli, šiem cilvēkiem ir nepieciešams redzēt (Kalniņa, 2018).

Šie rādītāji ir kopumā pasaulē, bet katrā klasē var atšķirties tas, kāds ir dominējošais uztveres veids, tāpēc ir svarīgi, lai skolotāja neizmantotu tikai vienveidīgu informācijas pasniegšanas veidu, bet mācību stundās pielietotu daudzveidīgas metodes, lai visiem būtu iespēja uztvert sniegto informāciju sev pieejamākajā veidā.

Bērni jaunākajā skolas vecumā pārsvarā ir pozitīvi noskaņoti un ir priecīgi par katru darbību, tomēr viņi vēl ir *emocionāli*, neliels apbēdinājums var novest līdz asarām, bet, novēršot uzmanību, atkal bērns kļūst priecīgs. Tāpat šajā vecumā bērniem ir izteikta zinātkāre un lepnuma izpausme par paveikto darbu, aktīvi pilnveidojas tikumiskās un intelektuālās jūtas (Prindule, 1995, 34).

Pozitīvas emocijas ir svarīgas, tomēr liela nozīme ir bērna mērķtiecīgai izvēlei, kas saistīta ar apziņas procesiem. Apziņas daļa, kurai pateicoties cilvēks pats spēj izvēlēties veikt patstāvīgu darbību, ir *griba*. Tā saistīta ar motivāciju, noturīgu pārliecību un spēju sasprindzināt gribu īpašās darbības situācijās. Griba parādās tad, kad rodas grūtības un dažādi šķēršļi. Šķēršļu parādīšanās atspoguļojas apziņā, izraisot gribas piepūli, ļaujot pārvarēt grūtības (Špona, 2004, 34-36). Jaunākajā skolas vecumā parādās nepieciešamība pakļauties skolas un mācību darbam, kas kļūst par svarīgu lomu skolēna gribas attīstībā. Šajā vecumā bērnam parādās spēja savienot savu darbību ar mērķiem un uzvedību. Sākumskolas vecumposmā ir aktuāla gribas piepūle. Bērnam ir svarīgi gūt uzvaras un pierādīt sevi klasē, kā rezultātā rodas tieksmes pēc gribas sasprindzinājuma un aktivitātes (Prindule, 1995, 35-36).

Kā pēdējā, bet ļoti svarīga joma cilvēka attīstībā ir **fiziskā attīstība**, kas sākas ar embrionālo stadiju un ietver organisma fizioloģiskās, sensorās un kustību funkcijas (Špona, 2004, 22). Fizisko attīstību ietekmē iedzimtība, bet, izvēloties pareizu uzturu, dzīves apstākļus, ir iespējams regulēt iedzimtības attīstību (Āboltiņa, 1998, 12).

Kustību aktivitāte ir katra cilvēka normāla funkcionālā stāvokļa un veselības priekšnosacījums, norāda I. Puškarevs un A. Golubeva, un min, ka īpaši nepieciešama fiziskā




aktivitāte ir bērniem, jo kā norādījis Avicenna, tad fiziskie vingrinājumi un spēles ir nozīmīgs līdzeklis veselības saglabāšanā, nostiprināšanā un kopšanā. Viņš uzsvēra, ka kustības nepieciešamas bērna pilnvērtīgai augšanai, ka bērns jāieinteresē fiziskām nodarbībām (Puškarevs, Golubeva, 1999, 55). Ikdienā pieaugušajiem dienā vajadzētu noiet 10 000 soļu, turklāt bērniem pēc pētījumiem būtu jānoiet vēl vairāk, kas būtu 12 000 soļu (Gregory, 24.05.2016).

Lai bērns izaugtu veselīgs ir svarīgi attīstīt fiziskās īpašības, par ko savu viedokli pauž J. Grants. Viņš analizē A. Gužalovska atziņas, kurš izdala trīs sensitīvos periodus fizisko īpašību attīstīšanā un norāda, ka šiem periodiem var būt atšķirīgs pieauguma temps – straujš, vidējs un lēns (sk. 4. tabulu). Daudzi autori kā svarīgu periodu fizisko īpašību attīstīšanā norāda vecumu no 7 līdz 11 gadiem, viņi akcentē to, ka meitenēm un zēniem šie sensitīvie periodi, un to pieauguma temps var nesakrist. Ikdienā darbojoties ar skolēniem un veicinot fizisko īpašību attīstību, šie periodi ir jāņem vērā, lai ieguldītais darbs būtu efektīvs un veiksmīgs. Tātad varam secināt, ka meiteņu un zēnu fiziskā attīstība ir atšķirīga. Fizisko īpašību sensitīvie periodi ir dažādi. J. Grants min, ka, piemēram, spēks ir saistīts ar muskuļu masu, bet sākumskolas vecuma bērnu muskuļu masas pieaugums ir ļoti mazs, tādēļ jānodrošina vienmērīga muskuļu grupu attīstība, tomēr zēniem šis spēks ir lielāks par meiteņu. Toties ātrums atšķirībā no spēka attīstās ļoti ātri tieši vecumā no 8 līdz 11 gadiem. J. Grants apraksta arī lokanības atšķirības zēnu un meiteņu starpā, secinot, ka meitenes ir par 20–25% lokanākas nekā zēni (Grants, 1997, 19-23). M. Āboltiņa uzskata, ka viena no pašām svarīgākajām fiziskām īpašībām ir ātrums, kuru vislabāk attīstīt vecumā no 5–10 gadiem (Āboltiņa, 1998, 69-70).

4. tabula. Sensitīvie periodi fizisko īpašību attīstībā (Grants, 1997, 19-20)

Meitenes				Zēni				Dzimums		
10-11	9-10	8-9	7-8	10-11	9-10	8-9	7-8	Vecums		
								Rāpšanās pa virvi	Absolūtais spēks	Fiziskās īpašības
								30 m skrējieni	Kustību ātrums	
								Tāllēkšana no vietas	Ātruma spēka īpašības	
								Kāriens saliktās rokās	Statiskā spēka attīstība	
								Ķermeņa augšdaļas pacelšana	Dinamiskais spēks	
								6 un 12 min skrējieni	Vispārējā	
								Integrētais tests	Veiklība	
								Noliekšanās uz priekšu	Lokanība	
								Stāja uz vienas kājas	Statiskā līdzsvara izjūta	

Tabulā tiek izmantoti trīs apzīmējumi:

 subkristiskie periodi ar lēnu pieauguma tempu	 kritiskie periodi ar vidēju pieauguma tempu	 kritiskie periodi ar strauju pieauguma tempu
---	---	--

Pēc minētā var secināt, ka sporta nodarbībās jāpiedāvā daudzveidīgi uzdevumi, lai tiktu attīstītas dažādas fiziskās īpašības. Uzvaru liekot uz ātrumu un veiklību, ja tiek attīstīts spēks, tad jāizmanto tikai paša bērna ķermeņa masa. Bērnu vecumposmu īpatnības ir pamats optimāla mācību procesa struktūras un satura izveidē, satura plānošanā un īstenošanā (sk. 5. tabulu).

Sākumskolas vecumā turpinās intensīva ķermeņa augšana garumā (Zelmenis, 2000, 66). Skolēna organismam attīstoties, mainās ķermeņa formas, atsevišķas daļas un orgānu attīstības pakāpe, relatīvie apjomi, to izmaiņas ir viens no fiziskās attīstības – fiziskā brieduma pakāpes – kritērijiem (Puškarevs, Golubeva, 1999, 23-24).

Kustības ietekmē skeleta attīstību, jo gan kaulu, gan muskuļu attīstību nosaka cilvēku kustību aktivitāte. Tā sīkā muskulatūra ir sliktāk attīstīta nekā lielie muskuļi, tādējādi bērns ātrāk nogurst pie lielas rakstīšanas. Līdzīgi ir ar acīm, liela tās piepūle rosina nogurumu. Ir ļoti svarīgi bērniem šajā vecumā sniegt iespēju daudz kustēties (Svence, 1999, 102).

5. tabula. Fiziskās attīstības raksturojums 7–10 gadu vecumā (Jansone, Fernāte, 2009, 13)

Raksturojums	Attīstības ietekme uz darbību sportā	Ieteikumi skolotājam
Sirds izmēri palielinās attiecībā pret ķermeni.	Izturības spējas ir pietiekamas.	Izprast, ka bērna spējas vēl attīstās.
Anaerobā sistēma vēl nav attīstīta.	Ir ierobežotas spējas trenēties anaerobi.	Plānot īslaicīgas anaerobas aktivitātes. Nepieciešams pakāpeniski vingrināt spēju kontrolēt elpošanu.
Bērnu metabolisms (vielmaiņa) ir neekonomiskāks, salīdzinot ar pieaugušajiem.	Bērni enerģijas atjaunošanā izmanto vairāk skābekļa nekā pieaugušie, patēriņu salīdzinot ar ķermeņa masu.	Jaunākiem un vecākiem bērniem piemērot vingrinājumos atbilstošu slodzes dozējumu
Lielās muskuļu grupas ir attīstītākas nekā mazās.	Bērni ir prasmīgāki to kustību izpildē, kurās izmanto lielās muskuļu grupas.	Akcentēt kustību pamatprasmju apguvi, iesaistot lielās muskuļu grupas.
Bērniem ir mazāka izturība, veicot vingrinājumus ekstremālās (kritiskās – pārāk augsta vai zema) temperatūrās.	Bērniem ātrāk parādās pārslodze un hipotermija (ķermeņa temperatūras pazemināšanās zemāka par normālo). Bērniem aklimatizācija norit ilgstošāk.	Vērot, vai neparādās pārpūles pazīmes, kuru cēlonis ir ekstremālas temperatūras.
Bērni karstumā subjektīvi jūtas spējīgi veikt aktivitātes, kaut gan fizioloģiskā adaptācija vēl nav sasniegta.		Sekot, lai vingrinājumu izpildē karstumā un mitrumā būtu uzņemts pietiekams šķidrums daudzums. Pārtraukt vingrinājumus, ja bērnam slāpst.
Kustības kļūst precīzākas, pilnveidojas līdzsvara izjūta.	Paaugstinās koordinācija (piemēram, veiklība, līdzsvars) un lokanība.	Akcentēt koordinācijas un kustību izjūtas attīstīšanu.

Spēka attīstību nosaka neirogēnie procesi.	Spēka pieauguma pamatā ir muskuļu šķiedru neimomuskulārā (saikne starp nervu procesiem un muskuļiem) adaptācija.	Plānot koordināciju attīstošus vingrinājumus.
--	--	---

Vecumā no 7 līdz 10 gadiem labāk attīstītas ir lielās muskuļu grupas, kas ļauj sekmīgi apgūt pamatkustības – soļošanu, skriešanu un lēkšanu. Uzlabojas kustību koordinācija, kas uzlabo kustību precizitāti, vingrojumu un vingrinājumu izpildes laikā. Šajā vecumposmā netiek likts uzsvars uz spēka attīstību, bet gan uz ātruma, veiklības un lokanības attīstīšanu. Svarīgi sekot elpošanai vingrojumu izpildes laikā, dozēt slodzi atkarībā no bērna fiziskās sagatavotības., neaizmirstot atgādināt par ūdens dzeršanu.

Sākumskolas vecumposmā sāk novērot atšķirības zēnu un meiteņu fiziskajā attīstībā. Meitenes vecumā no 6 līdz 8 gadiem un zēni vecumā no 6 līdz 9 gadiem ar prieku piedalās dažādās fiziskajās aktivitātēs. Svarīgi šajā vecumposmā ir sekmēt vispusīgu fizisko attīstību un daudzveidīgu kustību apguvi, iekļaujot kognitīvo un emocionālo attīstību. Šajā posmā bērniem ir svarīgi turpināt pilnveidot pamatkustības un prasmi mest, tvert un attīstīt kustību koordināciju – orientāciju telpā, veiklību un lokanību. Prasmju apguvei svarīgi izmantot dažādu inventāru. Šajā vecumposmā nozīmīgas ir skolēna ikdienas fiziskās aktivitātes (sk. 3. attēlu) (Jansone, Fernāte, 2009, 13).

Meitenēm vecumā no 8 līdz 11 un zēniem no 9 līdz 12 gadiem galvenā uzmanība tiek pievērsta daudzveidīgu prasmju apguvei, turpinot integrēt kognitīvo un emocionālo attīstību. Šis vecumposms tiek uzskatīts par svarīgāko daudzveidīgu kustību prasmju apgūšanas periodu, jo tiek uzskatīts, ka visas pamatprasmes vajadzētu apgūt līdz pubertātei. Šajā vecumā spēka vingrinājumiem izmanto tikai savu ķermeņa svaru (Jansone, Fernāte, 2009, 13).



3. attēls. Skolēna ikdienas fiziskās aktivitātes (Jansone, Fernāte, 2009, 14)

Meitenēm no 11 līdz 15 gadiem un zēniem no 12 līdz 16 gadiem jau lielāks akcents tiek likts uz jau sarežģītākiem un dažādākiem sporta veidiem un specifiskāku vingrinājumu apguvi, turpinot iekļaut kognitīvo un emocionālo attīstību. Šo posmu varētu raksturot arī kā cilvēka fizisko darbaspēju attīstīšanas posmu, akcentējot aerobās spējas un spēku. Kad posms, kurā skolēni visstraujāk aug garumā ir beidzies, sāk izmantot brīvos svarus spēka attīstīšanai. Straujās augšanas posma laikā ir nepieciešams pastiprināti kontrolēt skolēna muskuļu un skeleta sistēmas stāvokli.

Attīstot fiziskās dotības jāvēro, lai būtu balanss starp fiziskām aktivitātēm un atpūtu (Svence, 1999, 102). Ļoti svarīgs ir miegs ne tikai naktī, bet arī pa dienu tā saucamā diendusa. Kā iepriekš tika minēts sākumskolēniem nepieciešams 8 - 10 stundas miega, ko iespējams izdalīt naktsmiegā un diendusā. I. Cimdiņa portālam lsm.lv tikai apstiprina, ka miegs pa dienu ir nepieciešams arī sākumskolā. Īpaši, kad pēc izglītības reformām skolas solos būs sešgadnieki. Viņa uzsver, ka miegs pa dienu palīdz atjaunot spēkus un pozitīvi uzlādē turpmākam vakaram. Lai tas tiktu realizēts, pilnībā pietiek ar 20-30 minūtēm miega. Tomēr, ja bērns nespēj iemigt, ir svarīgi dot iespēju mierīgi atpūsties (Bērniem nepieciešama diendusa, 25.02.2017).

Kopumā analizējot teorētisko daļu, autore secina, ka mūsdienās liela problēma ir bērnu mazkustīgais dzīvesveids, kurš bieži noved pie aptaukošanās. Liekā svara problēmas bieži vien saistās ar dažādām slimībām, tādēļ svarīga nozīme ir pareizam uzturam, kustību aktivitātēm un atpūtas režīmam katra bērna ikdienā. Tādēļ par to ir jārunā nepārtraukti un jādod skolēniem priekšstats par veselīgu dzīvesveidu.

Svarīgi ir sniegt priekšstatu par katru veselīga dzīvesveida pamatnosacījumu, lielāko uzsvāru liekot uz fiziskām aktivitātēm, kuras var kļūt par veselīga dzīvesveida paradumu tikai, tad, ja no tām tiek gūts gandarījums un uzlabojas pašsajūta, nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm, ir jāstiprina jau esošās prasmes un jāpapildina tās ar jaunām.

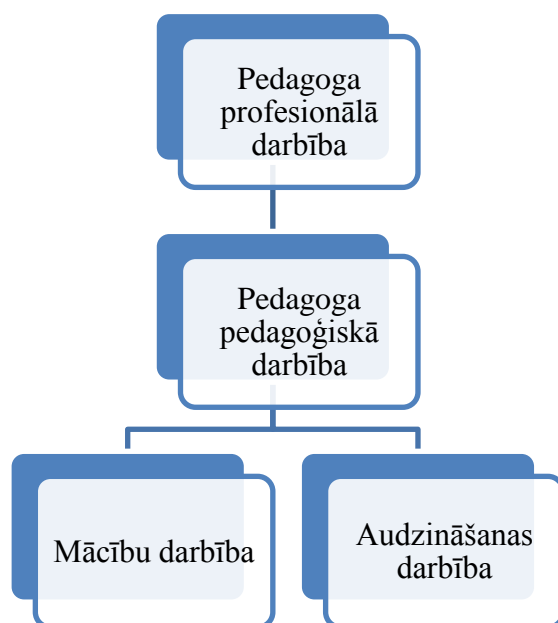
1.3. Veselīga dzīvesveida īstenošana pedagogiskajā procesā

Lai izprastu jēdzienu pedagogiskais process, būtu jāsāk ar jēdziena pedagogs skaidrošanu. Pedagogs ir persona ar pedagogisko izglītību, kura ir sagatavota strādāt izglītības iestādē, mācību un audzināšanai darbam (Lasmanis, 2010, 3).

A. Lasmanis pedagogisko procesu piedāvā apskatīt caur pedagoga profesionālo darbību, kurā ir ietvertas kompetences – zināšanas, prasmes un attieksmes. Tālāk izdalot pedagoga pedagogisko darbību un nodēvējot to par pedagogisko procesu (Lasmanis, 2010, 3). Pedagogiskais process ir mērķtiecīgi organizēta izglītojamā un pedagoga mijiedarbība,

personības attīstības un socializācijas veicināšanai. Process, kurā atbilstoši pedagoģijas teorētiskajiem principiem pedagoga vadībā tiek īstenoti mācību un audzināšanas uzdevumi (Lanka, 2003, 5).

Mācību un audzināšanas procesus ir grūti atdalīt, jo tie ir cieši saistīti viens ar otru (sk. 4. attēlu) (Lasmanis, 2010, 4), jo pedagoģiskā darbība sevī ietver abas šīs darbības, vadot mācību stundu skolotājs nevar izslēgt vienu vai otru darbību, jo pielietojot dažādas metodes, skolēni apgūst, gan mācību vielu, gan arī pilnveido vai viedo personību. Piemēram, lasot tekstu, kur mācību uzdevums ir apgūt lasītprasmi, bet audzināšanas uzdevums ir saistīts ar uzmanības noturību pilnveidošanu.



4.attēls. Pedagoga pedagoģiskā darbība (Lasmanis, 2010, 4)

T.A.Pisareva (Т.А.Писарева) pedagoģisko procesu definē līdzīgi, izceļot šādu pedagoģiskā procesa struktūras iedalījumu:

- mērķis – parāda gala rezultātu;
- principi – galvenais virziens mērķa sasniegšanai;
- saturs – didaktiski metodisko materiālu pielietošana pedagoģisko rezultātu risināšanai;
- metodes – skolēna un skolotāja darbība, kuras mērķis ir nodot, pārstrādāt un apgūt mācību saturu;
- līdzekļi – veidi kā strādāt ar mācību saturu;
- formas – pēctecīga rezultātu ieguve pedagoģiskajā procesa.

Pedagoģiskā procesa galvenais mērķis ir prognozēt darba gala rezultātu, tomēr pedagoģiskais process sastāv no dažādiem mērķiem: mērķi kā mācīt un ko mācīt katrā mācību stundā (Писарева, 2008, 67-68).

Mācību stunda sākumskolas skolēniem ilgs no 40 līdz 45 minūtēm, atkarībā no iestādes vadītāja noteiktā ilguma. Vienā pamatizglītības programmā nevar pārsniegt 1. klasē - 22 mācību stundas, 2. klasē - 23, 3. klasē - 24, 4. klasē - 26, 5. klasē - 28 un 6. klasē - 30 mācību stundas nedēļā. Dienā mācību stundu skaits pamatizglītības programmā nedrīkst pārsniegt:

1. no 1.klases līdz 3.klasei - 5 mācību stundas;
2. 4. un 5.klasē - 6 mācību stundas;
3. 6. un 7.klasē - 7 mācību stundas (Vispārējās izglītības likums, 10,06,1999).

Sākumskolā mācību stundās tiek apgūti sekojoši mācību priekšmeti – latviešu valoda, literatūra, svešvaloda, matemātika, informātika, dabaszinības, Latvijas un pasaules vēsture, sociālās zinības, ētika vai kristīgā mācība, mājturība un tehnoloģijas, sports, mūzika un vizuālā māksla. Tāpat ir noteikts, ka katrai klasei vienu reizi nedēļā vismaz vienai stundai jābūt klases stundai (Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem, 12.08.2014).

Pētot valsts pamatizglītības standartu, var secināt, ka ir mācību priekšmeti – sociālās zinības, dabaszinības, mājturība un tehnoloģijas un sports, kuros tiek realizēts saturs, kas saistīts ar veselīgu dzīvesveidu.

Pirmkārt, **sociālās zinības**, šī priekšmeta mērķis ir sekmēt sociālo procesu izpratni, kā arī izglītojamā gatavību pieņemt un īstenot sociāli atbildīgus lēmumus personiskajā, profesionālajā un sabiedriskajā dzīvē demokrātiskā sabiedrībā (Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem, 12.08.2014). Sociālo zinību mācību priekšmeta standartā ir noteikts kā obligātais mācību saturs, kurā paredzēts arī tas, ka skolēniem ir jāsniedz zināšanas par veselīgu dzīvesveidu un veselību kā vērtību. Beidzot 3. klasi skolēniem, ir jāzina, kas ir nepieciešams, lai rūpētos par savu veselību un kā to darīt un ir jāprot novērtēt, cik svarīgi ir par to rūpēties. Savukārt beidzot 6. klasi, skolēniem jau ir jāapzinās, ka cilvēks pats ir atbildīgs par savu veselību, jānovērtē sava veselība un tās ietekmējošos paradumus. Tāpat skolēnam ir jāprot novērtēt veselību kā vērtību. kā arī jāzina veselīga dzīvesveida pamatprincipi, to nozīme un to ietekme uz veselību.

Otrkārt, **dabaszinības**, šī priekšmeta mērķis ir radīt un pilnveidot izglītojamā interesi par dabas sistēmu un procesu pētīšanu, veidojot izpratni par dabas daudzveidību un vienotību, lai sekmētu labvēlīgu attieksmi pret vides un veselības saglabāšanu un uzlabošanu (Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem, 12.08.2014). Šajā mācību priekšmetā tiek runāts par veselību. Beidzot 3. klasi skolēniem, ir jāapzinās, kādēļ nepieciešams saudzēt veselību un ievērot veselīgu dzīvesveidu. Beidzot 6. klasi skolēniem ir jāprot ne tikai izprast veselīga dzīvesveida

nozīmi, bet gan arī jācenšas to ievērot. Tāpat skolēniem ir jāizprot ūdens un uztura nozīme un jābūt izveidojušai saudzīgai attieksmei, pret savu un arī pret citu cilvēku veselību.

Treškārt, **mājturība un tehnoloģijas**, šī priekšmeta mērķis ir pilnveidot izglītojamā izpratni par cilvēka dzīvesvides drošības un kvalitātes nosacījumiem un iespējām tās uzlabot, veicināt izglītojamā praktiskās rīcības un sociālās sadarbības prasmju attīstību, lai ikviens spētu patstāvīgi plānot un organizēt personīgo mājturību, pildīt drošības nosacījumus, adekvāti rīkoties ekstremālās situācijās un ar izpratni un radoši iesaistītos tehnoloģisko procesu īstenošanā (Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem, 12.08.2014). Šajā mācību priekšmetā tiek runāts par vienu no veselīga dzīvesveida pamatprincipiem – uzturu, kā noteikts standartā, šis temats ir viens no obligātajiem mācību satura apgūvē. Beidzot 3. klasi skolēniem ir jāsaprot ēšanas režīma nozīme veselības uzturēšanai, kā arī ir jāprot nodalīt veselīgus no neveselīgiem pārtikas produktiem. Beidzot 6. klasi skolēniem jau padziļinātāk jāizprot gan uztura piramīda, pēc kuras principiem tiek sastādīta ēdienkarte, gan jāzina par uzturvērtībām, gan jāprot pašiem pagatavot ēdienu.

Ceturtkārt, **sports**, šī priekšmeta mērķis ir pilnveidot zināšanas un izpratni par veselīgu dzīvesveidu, regulāru fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā un nostiprināšanā, veicinot vēlmi iesaistīties daudzveidīgu sporta aktivitāšu apgūvē un uzlabot fiziskās spējas un sagatavotību (Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem, 12.08.2014). Sporta, kā mācību priekšmeta, viens no galvenajiem un obligātajiem mācību saturā noteiktajiem uzdevumiem ir veidot izpratni un sniegt zināšanas par pareizas stājas un fizisko aktivitāšu pozitīvo ietekmi uz cilvēka organismu. Sportā viens no sasniedzamajiem rezultātiem beidzot katru klašu grupu ir tas, ka skolēni izrāda interesi par fiziskām aktivitātēm un ir informēti par to, kur ir iespējams iegūt informāciju par fizisko aktivitāšu iespējām skolā un ārpus tās, kā arī tajās iesaistās. Lai noskaidrotu par veselīga dzīvesveida īstenošanas iespējām sporta stundās, mums ir jāsaprot, kas īsti ir sports, sporta stundas un, kas tajās ietilpst.

Eiropas Sporta Hartā jēdziens sports tiek definēts kā visu veidu fiziskās aktivitātes (Eiropas Sporta Harta, Sporta likums), kuras ar neorganizētu vai organizētu piedalīšanos sekmē fiziskās un garīgās veselības, labsajūtas saglabāšanu vai uzlabošanu, sociālo attiecību veidošanu vai rezultātu sasniegšanu visu līmeņu sacensībās (Bula-Biteniece, 2011, 4). R. Jansone un I. Bautre min, ka jēdzienu sports, kuru Latvijā saprot arī kā sporta stundas, vairākās Eiropas valstīs dēvē par fizisko audzināšanu, sporta izglītību vai fiziskajām aktivitātēm un veselību (Jansone, Bautre, 13.02.2014).

Sporta mērķis ir skolēnu fiziskās, intelektuālās, estētiskās, ētiskas un sociālās attīstības veicināšana (Orehovs, Vilciņš, 2006, 4). Līdz ar to var secināt, ka sporta nozīme ir ļoti liela, tā aptver vairākas jomas un pilnveido cilvēku no dažādiem aspektiem. R. Jansone uzsver, ka fiziskās aktivitātes pilnveido koncentrēšanās spējas. Ja skolēnam, jaunākajā skolas vecumā, tiktu aizliegts kustēties vismaz 3-4 stundas dienā un viņam nebūtu iespēja apmeklēt vismaz divas organizētas sporta stundas nedēļā, skolotāji nevarētu panākt vēlamu rezultātu arī citos mācību priekšmetos, jo bērns nespētu koncentrēt uzmanību un izglītoties (Jansone, 1999, 90). Līdzīgu domu izsaka arī J. R. Kancāns norādot, ka sports un fiziskā audzināšana ir personības izveides līdzeklis. Sportā, pareizi izvēloties un pielietojot dažādas metodes un paņēmienus, palielināsies ne tikai cilvēka fiziskās darbaspējas, bet arī tiks audzināta augstas gribas un morālās īpašības. Viņš uzskata, ka ir svarīgi, lai jaunā paaudze iegūtu dabisku vēlmi pēc aktivitātēm, ievērojot veselīga dzīvesveida nosacījumus (Kancāns, 2000, 12).

Sporta stundai jābūt izglītojošai, tai jābūt bērnu stimulējošai uz patstāvīgu darbību, skolēniem jāgūst zināšanas un izpratne par veselīgu dzīvesveidu un nepieciešamību rūpēties par savu veselību, drošību un fizisko attīstību. Izmantojot dažādas metodes un paņēmienus, sporta stundā skolēni gūst zināšanas, mācas un pilnveido prasmes, un attīsta biomotorās spējas (Jansone, Fernāte, 2009, 4). Izglītības satura un eksaminācijas centrs (turpmāk - ISEC) ir izstrādājis pamatizglītības mācību programmas saturu sportam, kurā tiek izvirzīts šāds mācību priekšmeta mērķis – nostiprināt un uzlabot izglītojamo veselību, sekmēt zināšanu apguvi, attīstīt fiziskās spējas un pamatprasmes sistemātiskās fiziskās aktivitātēs un izvirzīti seši uzdevumi:

- nodarboties ar sistemātiskām fiziskām aktivitātēm atbilstoši izglītojamā veselības stāvoklim, nostiprinot un uzlabojot veselību, attīstot fiziskās spējas, sekmējot harmonisku fizisko un garīgo attīstību;
- sekmēt izpratni par veselības, fizisko spēju, vides un konkrēto sporta veidu vingrinājumu savstarpējo mijiedarbību;
- sekmēt izpratni par uzvedības un drošības noteikumu ievērošanu sporta nodarbībās un dažādu fizisko aktivitāšu pasākumos;
- apgūt rotaļu un dažādu sporta veidu vingrojumu un vingrinājumu pamatprasmes.
- apgūt un pilnveidot patstāvīgā darba un sadarbības prasmes;
- veicināt interesi par sportu, pozitīvu un aktīvu attieksmi pret nozīmīgiem sporta notikumiem savā reģionā, Latvijā, Eiropā un pasaulē (SPORTS. Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas paraugs, 2008, 5).

Nemot vērā sākumskolas skolēnu vecuma īpatnības un sporta stundu programmu, izpratni par veselīgu dzīvesveidu varētu veicināt, izmantojot dažādus paņēmienus, rotaļas, stafetes, tematiskās nodarbības, sporta pasākumus un citas aktivitātes. Autore, uzskata, ka rotaļas ir labs

veids, kā sākumskolas vecumā iepazīstināt bērnus ar veselīgu dzīvesveidu. **Rotaļas** rada bērniem emocionālu komfortu, līdzsvaru, apmierinājumu, prieku, brīvību un drošības izjūtu (Jansone, Krauksts, 2005, 85). Kā piemēru izpratnes veidošanai par veselīgu uzturu, autore min kustību rotaļas, kuru laikā var pilnveidot un nostiprināt zināšanas par veselīga uztura pamatlietām, piemēram, uztura piramīdām, veselīgiem un neveselīgiem produktiem un citiem (sk. 3. pielikumu). Līdzīgi ir ar **stafetēm**, kurās iespējams, izmantot un iekļaut citos mācību priekšmetos apgūstamo, galvenais ir skolotājas radošā pieeja. Papildus tam var izmantot arī dažādas **šķēršļu joslas**, kurās var iekļaut uzdevumus, kas saistās ar izpratnes nostiprināšanu par ēšanas paradumiem. Katrā nodarbībā izceļot un runājot par kādu konkrētu pārtiku produktu sastāvdaļām vai apskatot, kāda konkrēta produkta sastāvu, kas dotajā brīdī bērniem ir aktuāls. Tādējādi padarot mācīšanās procesu, interesantu, aizraujošu un aktīvu.

Skolotājam būtu jāsniedz piemērs par ūdens nepieciešamību, ar savu piemēru norādot uz to, ka pēc aktivitātēm ir svarīgi padzerties. Skolotāja var rosināt skolēnus dzert ūdeni, piemēram, ļaujot un iesakot visiem ņemt līdzī puslitra pudeli ar ūdeni, no kuras sporta stundas laikā ir iespējams iet padzerties, veidojot ieradumu dzert ūdeni.

Balstoties uz sākumskolas skolēnu fiziskajām īpašībām šajā vecumposmā, ir svarīgi attīstīt ātrumu un veiklību, tādēļ, plānojot fiziskās aktivitātes, ir svarīgi likt uz to uzsvaru. Pildot dažādus vingrinājumus, skolotājam ir iespēja bērniem paskaidrot, ko tie attīsta.

Autore uzskata, ka dažādi sporta pasākumi, kuros iesaistītos vecāki, varētu sekmēt veselīga dzīvesveida paradumu veidošanos bērna ģimenē – tas arī kalpotu ģimenes saliedēšanai, jo bez vecāku līdzdalības un atbalsta, ir grūti mainīt bērnu dzīves uztveri, ēšanas ieradumus un dienas režīmu.

Svarīgi sporta stundās iekļaut dažādu sporta spēļu pamatus, vieglatlētikas elementus, tādējādi radot priekšstatu un interesi par kādu no sporta veidiem. Mudināt skolēnus atrast sev interesējošu sporta pulciņu, kas nodrošinātu bērnu ar papildus fiziskām aktivitātēm ikdienā.

D. Bērziņa norāda, ka Latvijā 90% skolēnu ir stājas problēmas, kas vēlāk ir saistītas ar mugurkaula deformācijām. Viņa uzskata, ka to ir iespējams novērst ar pareiza dzīvesveida palīdzību. Mugurkauls savu pareizo izliekumu iegūst apmēram sešu gadu vecumā, kā min D. Bērziņa tālākais ir vecāku ziņā, kādu dzīves ritmu viņi izvēlēsies saviem bērniem (Bērziņa, 23.09.2015). No tā var secināt, ka tā ir ļoti aktuāla problēma, kam par iemeslu var būt gan vecāku neinformētība, gan sporta stundās maz izmantotie profilaktiskie pasākumi. Autore uzsver, ka šo problēmu vajadzētu risināt, pielietojot dažādus informācijas nodošanas veidus - veidojot kopīgas sporta dienas vecākiem ar bērniem, kurās tiek likts uzsvars uz stāju nostiprinošajiem vingrinājumiem. Tā kā stāju ir iespējams uzlabot ar pareizu dzīvesveidu, tad sporta stundās ir jāpiedāvā dažādi vingrinājumi. R. Jansone, I. Bula-Biteniece, L. Kalniņa, T. Tripāne ir

izveidojušas metodisko materiālu ar stājas nostiprināšanas vingrinājumiem pirm skolā un sākumskolā. Viņas norāda, ka skolotājas uzdevums sporta stundās ir veidot bērniem pareizu stājas stereotipu, izvēloties dažādus vingrinājumus:

- ar redzes kontroles palīdzību – skatoties spogulī;
- ar taktilo un kinestētisko sajūtu palīdzību – pie sienas;
- izmantojot proprioreceptīvās sajūtas – aicināt bērnam noturēt uz galvas dažādus priekšmetus, piemēram, frisbija šķīvīti, smilšu maisiņu;
- veidojot apgrūtinājumu līdzsvara izjūtam – darbības uz neliela paaugstinājuma, piemēram, baļķa vai vingrošanas sola;
- stimulēt kustību–balsta sistēmu – ar aizvērtam acīm ieņemt pareizu pozu;
- iekļaujot vingrojumu muguras un vēdera muskulatūras stiprināšanai (Jansone, Bula-Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011, 13).

Autore secina, ka ir daudz un dažādi vingrinājumi pareizas stājas veidošanai, kurus var iekļaut sporta stundās, kas palīdzētu skolēnam izprast un apgūt pareizas stājas stereotipu, kas sekmētu izvairīšanos no mugurkaula deformācijas iespējām turpmākajā dzīvē.

Piektkārt, **klases stunda** – kurā var ietvert tādas tēmas kā vērtībizglītība, uzvedība un saskarsmes kultūra, patriotisms un pilsoniskā līdzdalība, veselīga dzīvesveida pamati un atkarību profilakse, darbība ekstremālās situācijās un satiksmes drošība, karjeras izvēle, personības attīstība, līderība, kritiskā domāšana, radošā domāšana, finanšu pratība, uzņēmējspējas (Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem, 12.08.2014). Pēc tā autore secina, ka arī klases stunda ir vēl viens mācību priekšmets, kurš sevī ietver tēmu veselīgs dzīvesveids, tā kā šai stundai nav noteikta forma, tā var tikt organizēta dažādās vidēs - klasē, sporta vai aktu zālē, dažādos skolas kabinetos, gaitenēs vai brīvā dabā, un tajās var izmantot dažādus metodiskos paņēmienus. Autore uzskata, ka, lai sekmētu izpratni par veselīgu dzīvesveidu, un to nostiprinātu, var izmantot sekojošas mācību metodes:

- klases pārrunas;
- projekta darbs;
- vizualizācija.

Klases pārrunas ir pārrunas par kādu konkrētu tematu. Skolotājs piedāvā dažādus jautājumus, dodot iespēju bērniem izpaust savas problēmas, apzināties tās un salīdzināt savu pieredzi ar citiem (Valsts izglītības satura centrs, 2016, 43). Piemēram, saistība ar veselīgu dzīvesveidu, tad pārrunas varētu būt tieši par problēmām, kādas rodas, dzīvojot neveselīgi, tā, bērni vairāk iedziļināsies un izprātīs veselīga dzīvesveida nozīmi.

Projekts ir radošs vai *pētniecisks darbs*, kurā tiek apkopota saprotamā veidā informācija, kura gala rezultātā tiek prezentēta citiem. Projekta darbs sekmīgi sasaista dažādus mācību priekšmetus vienā veselumā, tas nodrošina skolēniem aktīvu mācīšanos, sekmē prasmi kritiski domāt, analizēt un izdarīt secinājumus (IZM VISC Eiropas Sociālā fonda projekts “Dabaszinātnes un matemātika”). E. Drelinga un L. Jonāne pētot projekta darbu, kā izaicinājumu skolēniem secina, ka sākumskolas skolotājiem, veidojot projekta darbu, ir jābūt kā skolēnu palīgam – konsultantam – tam ir jāparāda, kā ir jāveic vēl neapgūtie paņēmieni. Skolēni ir jāiesaista kritēriju izstrādē un vērtēšanā (Drelinga, Jonāne, 2015).

Vizualizācija ir metode, kurā skolēns izveido dažādus uzskates līdzekļus, piemēram, plakātus, zīmējumus, domu kartes un citus, kas palīdz skolēniem vairāk iedziļināties tēmā (Valsts izglītības satura centrs, 2016, 46).

Pētot literatūru par sākumskolas skolēnu vecumposma attīstības likumsakarībām, var secināt, ka attīstība norit nepārtraukti. Ņemot vērā psihisko attīstību, var secināt, ka bērni ir pozitīvi noskaņoti un vēlas darboties, viņos ir izteikta zinātkāre un lepnuma izpausme par paveikto darbu. Tādēļ sporta stundai jābūt vērstai uz visām bērna attīstības jomām. Jāņem vērā aktualitātes un skolēnu intereses. Mūsdienās, lai skolēnu gūtu interesi, nepietiek tikai ar standarta sporta stundām, bet tām jābūt daudzveidīgām, aktīvām un ļoti svarīgi ir skolotājas interese uzņemties un pilnvērtīgi darboties, lai ikviena sporta stunda būtu skolēniem aizraujoša. Runājot par fiziskām aktivitātēm, mēs nedrīkstam aizmirst visus pārējos veselīga dzīvesveida pamatprincipus, tādēļ, lai sekmīgāk tas tiktu nodots bērniem, un viņiem šī izpratne veidotos, ir izstrādāti mācību pamatprogrammas, kurās ir iekļauta izpratnes veidošana par to. Tie ir tādi mācību priekšmeti kā mājturība un tehnoloģijas, sociālās zinības, dabaszinības, sekmīgi tos integrējot, skolēni radoši un ar aizrautību sekmīgāk apgūs veselīga dzīvesveida pamatprincipus un iespējams kāds, kurš to vēl nedara, sāks to praktizēt savā dzīvē.

2. Sākumskolas skolēnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu

2.1. Pētījuma metodoloģiskais pamatojums

Praktiskais pētījums tika veikts laika posmā no 2016. gada septembra līdz 2018. gada aprīlim. Pētījums tika uzsākts Jelgavas "X" vidusskolas 4. klašu grupā un tika veikts divu gadu garumā ar vieniem un tiem pašiem skolēniem.

2016. gadā tika sākts pētījums ar skolēnu un viņu vecāku anketēšanu, lai noskaidrotu bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu. 2017. gada pirmajā pusē sporta stundās, izmantojot dažādas metodes, tika sekmēta skolēnu izpratnes veidošanās par fizisko aktivitāšu nepieciešamību, veselīgu uzturu un atpūtu.

2017./2018. mācību gadā darbs tika turpināts, iesaistot citu mācību priekšmetu skolotājus, bērnu izpratnes nostiprināšanā par veselīgu dzīvesveida pamatprincipiem. Pētījumā piedalījās 57 skolēni, no tiem 26 meitenes un 31 zēns, kā arī viņu vecāki.

Praktiskā pētījuma mērķis bija noskaidrot bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu un piedāvāt dažādus materiālus izpratnes veicināšanai sporta, dabaszinību, mājturības un tehnoloģiju un sociālo zinību stundās. Pētījuma veikšanai tika izmantotas šādas empīriskās metodes:

- anketēšana;
- pedagoģiskā izmēģinājuma darbība.

Anketēšana ir sociālpsiholoģisko pētījumu metode, kas satur rakstisku aptauju. Anketa parasti satur norādi par anketēšanas mērķiem, instrukciju, jautājumus, iespējamus atbilžu variantus, no kuriem respondents izvēlas sev pieņemamo, bet arī iespēju pašam atbildēt, bez piedāvātajiem variantiem (Psiholoģijas vārdnīca, 1999,15). Ar anketēšanas palīdzību autore atklāj kvantitatīvus datus par pētāmo problēmu un noskaidro bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu. Šim mērķim autore sastādīja aptaujas lapu (sk. 1. pielikumu), kas ietvēra 9 jautājumus – respondentiem bija jāizvēlas viena vai vairākas atbildes no piedāvātajiem atbilžu variantiem un jādalās pieredzē no savas ikdienas. Šāds aptaujas izveides tips ļāva statistiski apstrādāt anketēšanas rezultātus. Aptauja tika veikta 2016. gada oktobrī. Šī metode tika izvēlēta, lai būtu iespējams noteikt katra bērna individuālo izpratni un noteikt konkrētus veselīga dzīvesveida pamatprincipus, uz kuriem būtu nepieciešams veikt uzsvāru tālākā pedagoģiskajā procesā. Pēc tam 2016. gada novembrī tika veikta vecāku anketēšana. Tās mērķis bija noskaidrot vecāku domas par sava bērna izpratni par veselīgu dzīvesveidu, un sniedza iespēju salīdzināt skolēnu un vecāku atbildes, kā arī izdarīt precīzākus secinājumus par to, kur būtu jāliek uzsvārs pedagoģiskajā procesā, lai izpratne par veselīgu dzīvesveidu būtu pilnvērtīgāka.

Pedagoģiskās izmēģinājuma darbības ir pedagoģiskais darbs, ar mērķi noteikt efektīvākās metodes un formas, lai realizētu izvirzītos pedagoģiskos uzdevumus (Попков, 2011). Darba autore kā mērķi izvirzīja atrast un īstenot tādus darba paņēmienus, kas palīdzētu sekmēt skolēnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu. Pedagoģiskās izmēģinājuma darbības uzdevums bija pārliecināties vai dažādu paņēmienu un metožu izmantošana palīdz skolēniem labāk izprast veselīga dzīvesveida pamatprincipus. Pedagoģiskajā procesā, lai tiktu realizēts mērķis tika izmantotas dažādas mācību metodes:

- verbālā;
- uzskatāmā;
- praktiskā;

Lai veiktu empīrisko pētījumu, tika izveidots pētnieciskā darba plāns, kurš sastāvēja no sekojošiem punktiem:

1. skolēnu izpratnes izzināšana par veselīga dzīvesveida principiem (skolēnu anketēšana un iegūto rezultātu analīze);
2. vecāku viedoklis par sava bērna izpratni par veselīga dzīvesveida principiem (vecāku anketēšana un iegūto rezultātu analīze);
3. pedagoģiskais darbs ar skolēniem (izpratni veicinošās sporta stundas, integrēta mācību stunda, praktiska mājturības un tehnoloģiju stunda);
4. skolēnu izpratnes par veselīgu dzīvesveidu konstatācija (viktorīna, tās vērošana un analīze);
5. pētījuma rezultātu apkopošana un secinājumu izdarīšana.

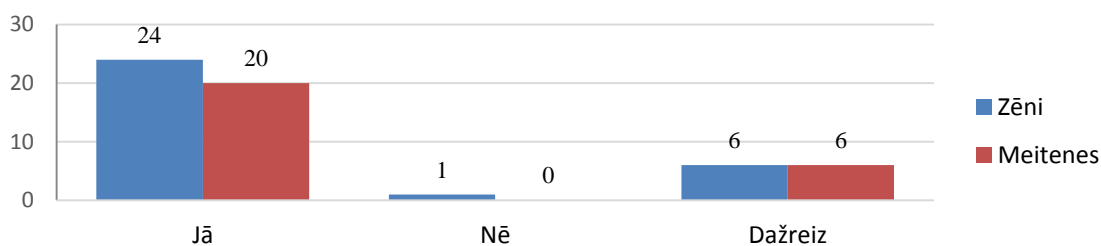
2.2. Izpratnes par veselīgu dzīvesveidu izzināšana

Autore potenciālajiem pētījuma dalībniekiem, Jelgavas “X” vidusskolas 4. klašu skolēniem, audzināšanas stundā lūdza aizpildīt anketas (sk. 1. pielikumu). Tajās tika iekļauti jautājumi par veselīga dzīvesveida trīs pamatprincipiem un to mērķis – noskaidrot, kā tie tiek ievēroti skolēnu ikdienā, tādējādi secinot, kādiem aktuāliem jautājumiem būtu jāpievērš uzmanība turpmākajā darbā.

1.jautājums. “Vai Tu ēd brokastis?”

Lielāka daļa jeb 44 respondenti, kas sastāda kopumā vairāk nekā 80% no kopējā respondentu skaita, ēd brokastis, kas ir ļoti labs radītājs (sk. 5. attēlu).

Brokastis ir pati svarīgākā ēdienreize, un, kā vēsta pētījumi, ēdot brokastis, uzlabojas vielmaiņa, bet, izlaižot tās, samazinās enerģijas daudzums dienai (Chowdhury, Betts, 15.02.2016.).

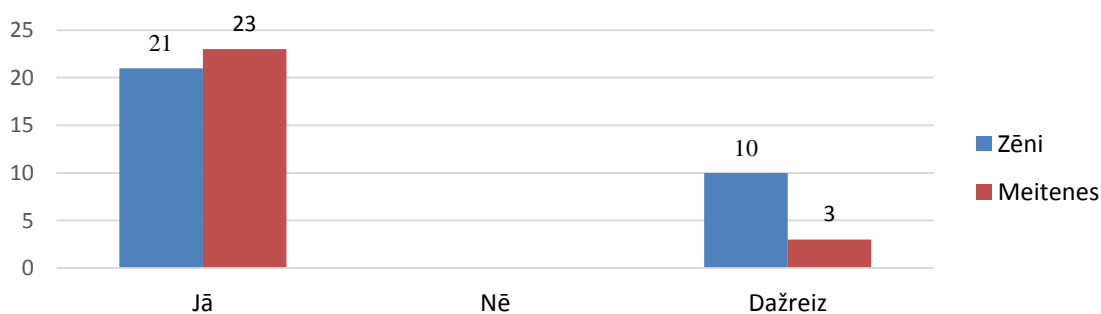


5. attēls. Brokastu ēšana

No sniegtajām atbildēm, autore secina, ka skolēniem ir izveidojies noteikts dienas rīts. Jautājums par brokastu nozīmību ir aktuāls 13 skolēniem, kuri brokasto reti vai nedara to nemaz. Tas liecina par to, ka skolēni neizprot šīs ēdienreizes nozīmību ikdienā, jo nav radīts priekšstats par to nepieciešamību. Tādēļ autore uzskata, ka šis ir ļoti aktuāls jautājums, par kuru būtu jārunā skolā. Papildus jānoskaidro arī vecāku viedoklis vai skolēnu ieradums ēst brokastis ir veidojies vecāku mudināts vai bērna paša.

2.jautājums. “Vai Tu uzturā lieto augļus?”.

77% no respondentiem atbildēja, ka uzturā tiek lietoti augļi, savukārt pārējie 33% uzturā tikai dažreiz lieto augļus, tas liecina, ka bērni neizprot to nozīmīgumu un nepieciešamību lietot tos katru dienu (sk. 6. attēlu). Augļu ēšana ikdienā palīdz skolēniem uzņemt nepieciešamos vitamīnus, minerālus un šķiedrvielas, tāpat to uzņemšana ikdienā samazina arī iespēju saslimt ar hroniskām slimībām. Tāpat tiek uzskatīts, ka svaigu augļu ēšana ir daudz veselīgāka nekā sulu dzeršana, jo pārmērīga sulu dzeršana tieši noved pie liekā svara parādīšanās (NSW Department of Education, 2017).



6. attēls. Augļu lietošana uzturā

Aicinot skolēnus nosaukt trīs savus iecienītākos augļus, skolēni norādīja divpadsmit dažādus augļus, visbiežāk tie bija sezonā sastopamākie augļi kā arbūzs, persiki, nektarīni, vīnogas, kā arī tika minēti tikko sezonāli parādījušies augļi, tas liecina par to, ka vecāki savus bērnus nodrošina ar iespēju ēst augļus, kas ir raksturīgi katrai sezonai. Populārākie augļi, kurus minēja bērni bija āboli, bumbieri un banāni, interesanti ir tas, ka meitenes un zēni izvēlas arī atšķirīgus augļus. Zēni min arī tādus augļus kā granātābols un persiks, turpretī, meitenes izvēlas

vēl tādas augļu kā greipfrūts, mandarīni un nektarīni (sk. 6. tabulu).

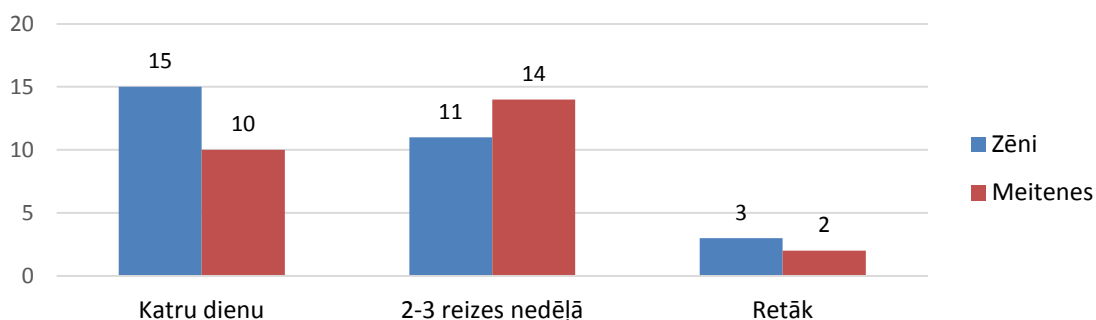
Autore uzskata, ka ir svarīgi ne tikai skolēnus rosināt ēst augļus, bet tieši sniegt izpratni, kādēļ tie būtu jālieto. Šo izpratni būtu iespējams sniegt mājturības un tehnoloģiju stundās, kur skolēniem piedāvātu uzdevumus par augļu pētīšanu, veidojot mazus projektus, kur skolēni paši izzinātu augļu pozitīvo ietekmi uz cilvēka organismu.

6.tabula. Iecienītākie augļi

ZĒNI	MEITENES
Banāni	Banāni
Āboli	Āboli
Vīnogas	Vīnogas
Bumbieri	Bumbieri
Arbūzs	Arbūzs
Kivi	Kivi
Apelsīni	Apelsīni
Granātābols	Greipfrūts
Persiks	Mandarīni
	Nektarīns

3.jautājums. “Cik bieži Tu uzturā lieto augļus?”

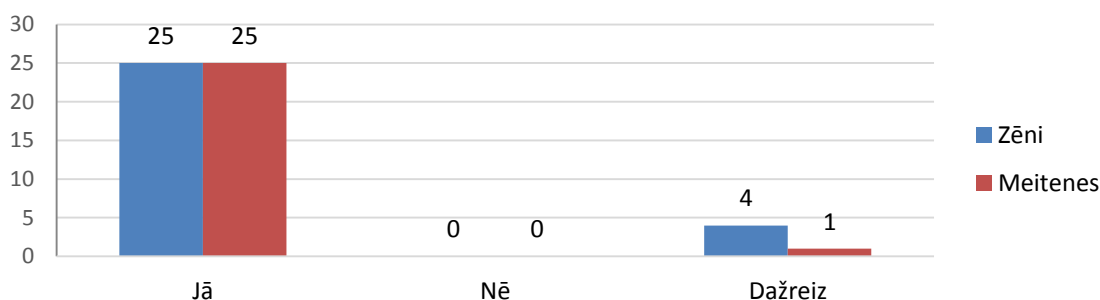
Skolēnu paradumi dalījās – 25 skolēni lieto uzturā augļus katru dienu, citi 25 skolēni 2-3 reizes nedēļā, bet diemžēl pieci skolēni minēja, ka augļus uzturā lieto vēl retāk (sk. 7. attēlu). Pēc tā autore secina, ka skolēniem nepieciešamas vairāk informācijas par augļu nepieciešamību, un to labvēlīgo ietekmi uz veselību, skolotājam būtu jāmudina skolēni ēst augļus katru dienu. Skolā, skolēni ir jāmudina ēst augļus un dārzeņus, kā arī dzert pienu ir, jo izstrādāta programma “Piens un augļi skolai”, kuras mērķis ir sekmēt un nostiprināt bērnu veselīgas ēšanas paradumus.



7. attēls. Augļu lietošanas biežums uzturā

4.jautājums. “Vai Tu uzturā lieto dārzeņus?”

50 respondentu, kas sastāda 87% uzturā lieto dārzeņus, bet tikmēr ir 5 skolēni, kuri dārzeņus lieto dažreiz, no tiem viena meitene un 4 zēni. Savukārt divi respondenti atbildi uz šo jautājumu nesniedza (sk. 8. attēlu).



8. attēls. Dārzeņu lietošana uzturā

Šis rādītājs ir pozitīvs, bet tomēr, tāpat ir nepieciešams papildus bērniem sniegt priekšstatu, kā par augļu tā arī par dārzeņu nepieciešamību organismam un tajos esošajiem vitamīniem. Tāpat skolēniem bija iespēja nosaukt trīs viņu iecienītākos dārzeņus, kurus visbiežāk lieto uzturā, kopumā tika nosaukti 13 dažādi dārzeņi, no kuriem populārākie bija kartupeļi, burkāni un gurķi gan zēnu, gan meiteņu starpā (sk. 7. tabulu).

7.tabula. Iecienītākie dārzeņi

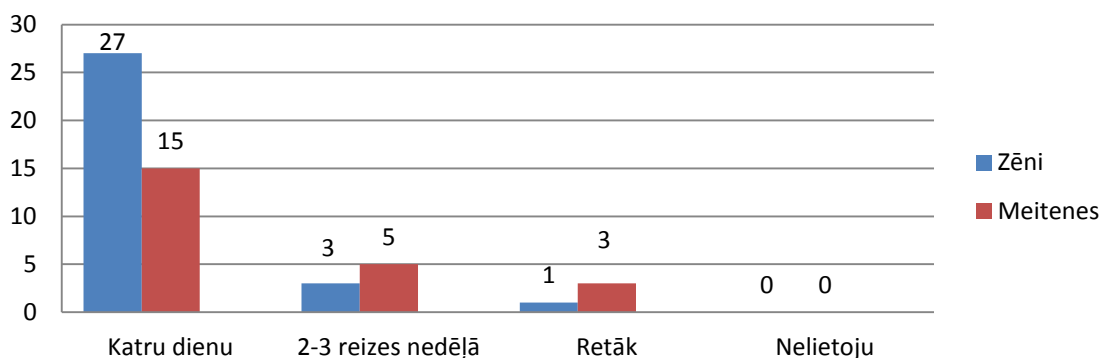
ZĒNI	MEITENES
Kartupelis	Kartupelis
Burkāns	Burkāns
Gurķis	Gurķis
Kāposts	Kāposts
Tomāts	Tomāts
Ķirbis	Ķirbis
Salātlapas	Salātlapas
Paprika	Puķukāposts
Redīss	Brokoļi
Biete	Dilles
Kabacis	
Zirņi	

Autore uzskata, ka tas ir ļoti labs rādītājs, ka skolēni uzturā lieto dažādus dārzeņus, kā redzams, tad populārākie gan zēnu, gan meiteņu starpā ir kartupeļi, burkāni un gurķi, kas ir ļoti raksturīgi ikdienas ēdieniem, ko piedāvā skolās. Protams ir svarīgi neaizmirst par citiem pieejamajiem dārzeņiem, kuros ir dažādas uzturvērtības. Autore uzskata, ka ir nepieciešams mājturības un tehnoloģiju stundās, kā arī dabaszinību stundās skolēniem maksimāli radīt iespēju iepazīties ar dažādiem dārzeņu veidiem un to ietekmi uz veselību, šādam nolūkam Veselības ministrija kopā ar Slimību profilakses un kontroles centru ir izstrādājušas informatīvu bukletu „Augļi un dārzeņi uzturā”, kurš ir labs mācību materiāls skolotājiem, runājot par veselīgu uzturu (Veselības ministrija, 23.02.2018).

5.jautājums. „Cik biežu Tu uzturā lieto saldumus?”

42 skolēni, kas ir 73% no visiem aptaujātajiem skolēniem atzina, ka saldumus lieto katru dienu, tikai 8 skolēni, ka 2 līdz 3 reizes nedēļā, bet tikai 4, ka retāk (sk. 9. attēlu). Tas var liecināt

par to, ka skolēniem, jau no mazotnes ir iespēja ēst saldumus, un vecākiem nav iespējas izsekot sava bērna ēšanas ieradumiem. „Jo vairāk saldumu ēd, jo vairāk gribas. Īpaši izteikti tas ir cilvēkiem, kuri ar saldumiem aizstāj normālas, pilnvērtīgas ēdienreizes” (Andrijanova, 2011).

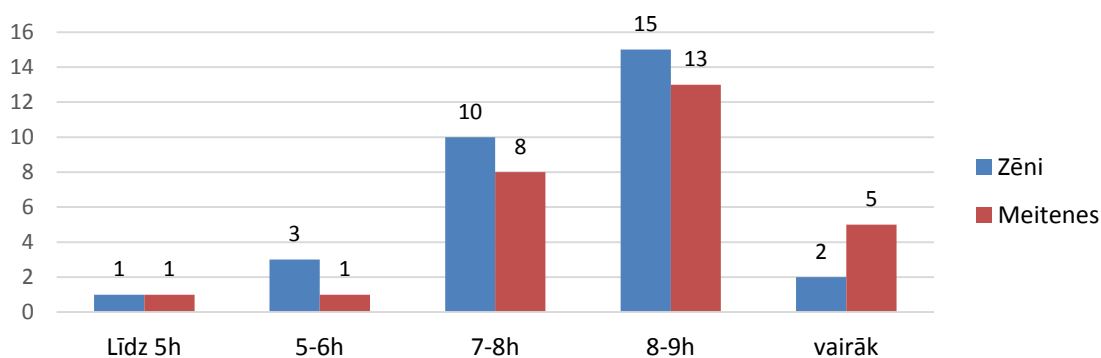


9. attēls. Saldumu lietošanas biežus

Šādu izteikumu teikusi uztura speciāliste K. Andrijanova un tam nevar nepiekrīst. Autore uzskata, ka tam, ko ēd bērns, ir jāpievērš lielāka uzmanība un tas jāsāk darīt jau no mazotnes, dodot bērnam nevis konfekti, bet labāk kādu augli vai dārzeņi. Ieradumu ēst saldumus, kas aizvieto ēdienreizi pieaugot, ir ļoti grūti izmainīt, tā uzskata autore, balstoties uz savu pieredzi.

6.jautājums. “Cik stundas diennaktī Tu guļ?”

Respondenti sniedza dažādas atbildes, vispopulārākā atbilde starp meitenēm un zēniem bija 8 līdz 9 stundām miega, kas sastādīja 27 skolēnus no visiem respondentiem, kas ir 47%, (sk. 10. attēlu). Tomēr 42% no respondentiem guļ līdz 8 stundām dienā, pēc tā autore secina, ka šī ir ļoti svarīga tēma, kura jāaktualizē bērniem, jo šajā vecumā bērniem ir jāguļ tieši no 8 līdz 9 stundām. Svarīgi uzsvērt, ka šis laiks ir jāpavada miegā, nevis atrodoties gultā, tādējādi var secināt, ka aizmigšanas laiks netiek ņemts vērā.

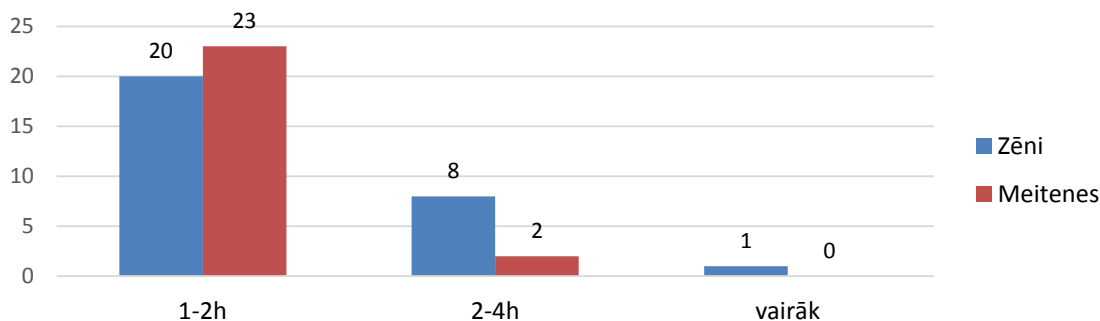


10. attēls. Miegā pavadītais ilgums

7.jautājums “Cik stundas dienā Tu pavadi pie modernajām tehnoloģijām?”

Lielākā daļa respondentu pie modernajām tehnoloģijām pavada no 1 līdz 2 stundām, bet 10 skolēnu atzina, ka tās ir no 2 līdz 4 stundām (sk. 11. attēlu). Sarunās ar klases skolotāju autore secināja, ka šis laiks varētu būt neprecīzs, jo, lai arī skolotāja noteikusi, ka mobilos telefonus

stundu laikā neizmanto, skolēni aktīvi tos izmanto garajos skolas starpbrīžos un pagarinātajā grupā. Līdz ar to dienas laikā sasummējot kopā visus laika sprīžus, ko bērns pavada pie telefona, ir daudz lielāks. Skolotāja atzīst, ka vēl pāris gadus atpakaļ moderno tehnoloģiju izmantošana bija daudz mazāka, bet šobrīd šis ilgums arvien pieaug.

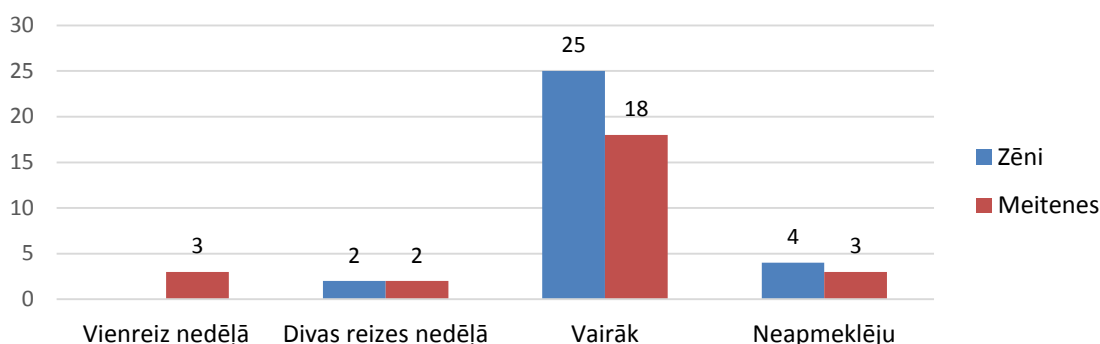


11. attēls. Ilgums, kurš pavadīts pie modernajām tehnoloģijām

Autore uzskata, ka modernās tehnoloģijas ir jāizmanto un tās nevajadzētu izslēgt, bet noteikti būtu jāierobežo to lietošanas laiks. Skolēniem būtu jāpiedāvā vairāk alternatīvu – iespēju, kā aizpildīt brīvo laiku, piemēram, ar dažādām sporta aktivitātēm.

8.jautājums. “Cik bieži Tu apmeklē kādu sporta pulciņu?”

75% no visiem respondentiem, kas ir 43 skolēni, nedēļā sporta pulciņus apmeklē vairāk nekā 2 reizes. Autore uzskata, ka šis ir ļoti labs rādītājs, bet tas autori nepārsteidz, jo viena no klasēm ir iesaistīta projektā „Sporto visa klase” un sporta aktivitātes ir pieejamas katru dienu, pētot tālāk, kādi ir šie pulciņi atklājās, ka lielākā daļa tieši min šo projektu kā sporta pulciņu, tāpat zēnu apmeklētākais sporta pulciņš ir futbols, bet meiteņu starpā tā ir dejošana. Tomēr kā redzams (sk. 12. attēlu) ir skolēni, kuri neapmeklē nevienu sporta pulciņu, tie ir 12% jeb 7 skolēni.

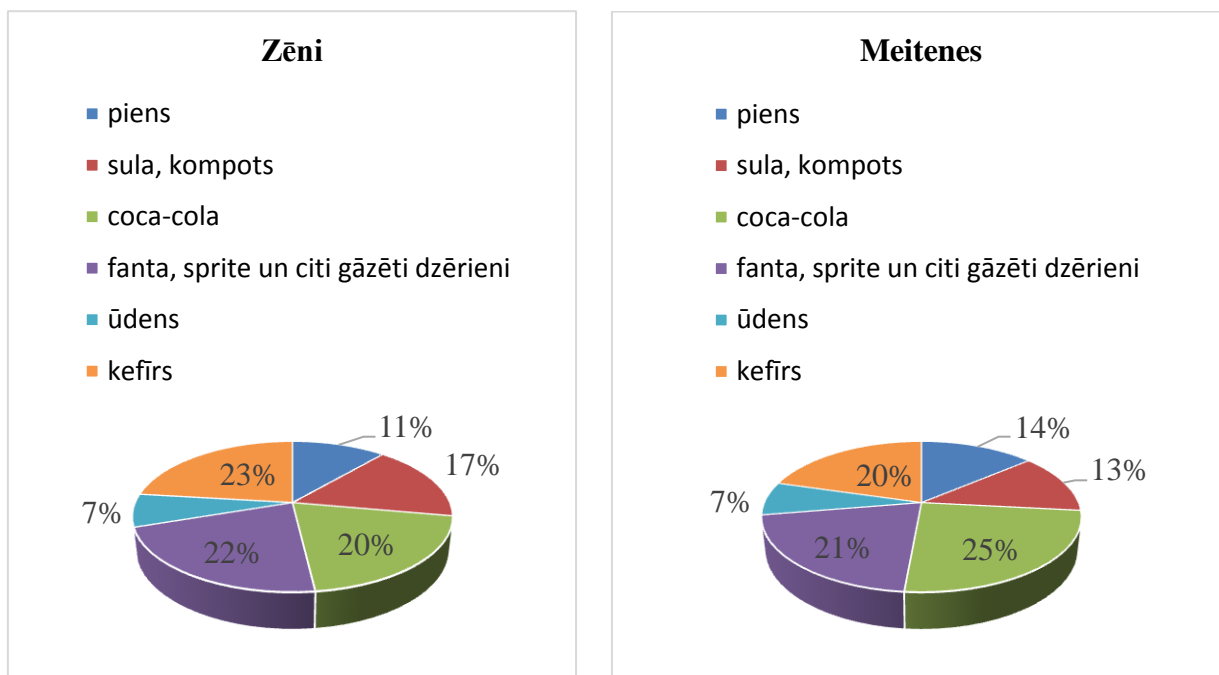


12. attēls. Sporta pulciņu apmeklējums nedēļā

Sarunās ar klases un sporta skolotāju, autore secina, ka skolēni labprāt izvēlas sporta pulciņus skolā kā, piemēram, „sporta spēļu pamati”, bet tāpat ir skolēni, kuri netic saviem spēkiem un labprāt sporta aktivitātēs neiesaistās. Autore secina, ka skolēniem nepieciešams vairāk informācijas par dažādiem sporta veidiem, un sporta stundās būtu vairāk jāliek uzsvars uz

skolēnu pašvērtējuma celšanu, kuriem tas ir nepieciešams, pārliecinot skolēnus par viņu spējām sportā. Lai sekmētu skolēnu interesi par sportu un fiziskām aktivitātēm, būtu nepieciešams uz stundām aicināt dažādu sporta veidu pārstāvjus, tāpat ļoti svarīga ir arī pašas skolotājas iniciatīva un sportiskā aktivitāte.

Uz anketā piedāvāto iespēju atzīmēt dzērienus secībā pēc to lietošanas biežuma skolēniem, bija piedāvāti dažādi dzērieni (sk. 13. attēlu).



13. attēls. Dzērienu lietošana pēc biežuma

Kā redzams gan zēnu, gan meiteņu starpā, populārākie dzērieni ir gāzētās limonādes, bet tomēr ļoti pārsteidzoši, ka skolēni izvēlas dzert kefīru biežāk nekā sulu, pienu vai ūdeni. Pēc iegūtajiem datiem var redzēt, ka ūdeni skolēni dzer vismazāk. Tad tā kā ūdens ir pats svarīgākais cilvēka ikdienā, un, kā iepriekš tika minēts, tas būtu jādzert vismaz 2 litri, autore uzskata, ka šim faktam būtu jāpievērš liela uzmanība. Autore uzskata, ka visefektīvāk radināt skolēnus dzert ūdeni ir pēc fiziskām aktivitātēm, kas skolā tiek realizētas sporta stundās.

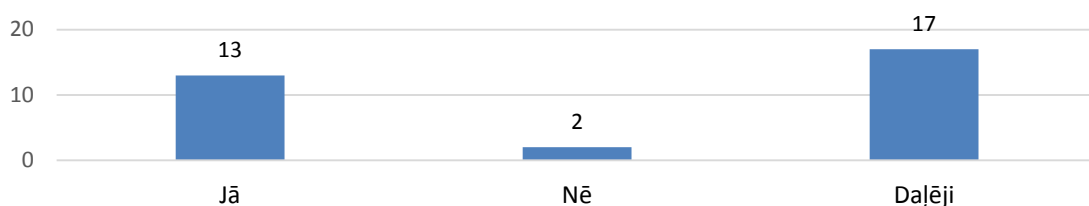
Pēc skolēnu anketu rezultātu apkopošanas, autore uzskatīja par nepieciešamu anketēt arī skolēnu vecākus, lai iegūtu papildus informāciju, un salīdzinātu skolēnu un vecāku viedokli.

Vecākiem anketas tika izdalītas vecāku sapulcē 2016. gada novembrī. Vecākiem tika piedāvāta aptaujas anketa, kura sastāvēja no 6 jautājumiem (sk. 2. pielikumu). Anketēšanā piedalījās 32 vecāki. Anketēšana vecāku starpā tika veikta, lai noskaidrotu vecāku domas par sava bērna izpratni par veselīgu dzīvesveidu, kā arī, lai būtu iespējams salīdzināt skolēnu un vecāku viedokli, un izdarīt secinājumus par iespējamajām vecāku un skolēnu dažādajām atbildēm. Autore uzskata, ka ir svarīgi ņemt vērā ne tikai skolēnu, bet arī vecāku atbildes, jo tas dod iespēju izprast, kur būtu jāliek uzsvars, veicot pedagoģisko darbu ar skolēniem, lai izpratne

par veselīgu dzīvesveidu būtu pilnvērtīgāka un pozitīvāka.

1. jautājums. “Kā Jūs uzskatāt, vai Jūsu ģimene dzīvo pēc veselīga dzīvesveida pamatprincipiem?”

53% jeb 17 aptaujāto no vecākiem atzīst, ka veselīgu dzīvesveidu cenšas ievērot, bet bieži tas neizdodas, turpretī 40% jeb 13 vecāki uzskata, ka viņu ikdiena pāriet pēc veselīga dzīvesveida paradumiem (sk. 14. attēlu). Pēc tā autore secina, ka ir svarīgi, lai vecāki apzinās, ka kaut ko dara nepareizi un cenšas ieviest kaut kādas izmaiņas. Autore uzskata, ka tā jau ir daļa no uzvaras, jo vispirms mums pašiem ir jāsaprot nepieciešamība, tad jāsāk kaut kas mainīt un ievērot, jo visu nevar sasniegt uzreiz un viss notiek pakāpeniski.

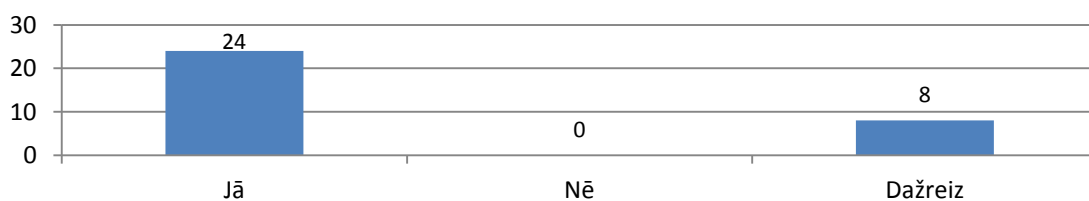


14. attēls. Uzskats par veselīga dzīvesveida piekopšanu ģimenē

2. jautājums. “Vai Jūsu bērns ēd brokastis?”

25% jeb 8 vecāki minēja, ka viņu bērni brokastis ēd dažreiz, kas liecina par to, ka vecāki neizprot brokastu svarīgumu ikdienā it īpaši bērniem, kuri nepārtraukti aug un attīstās (sk. 15. attēlu).

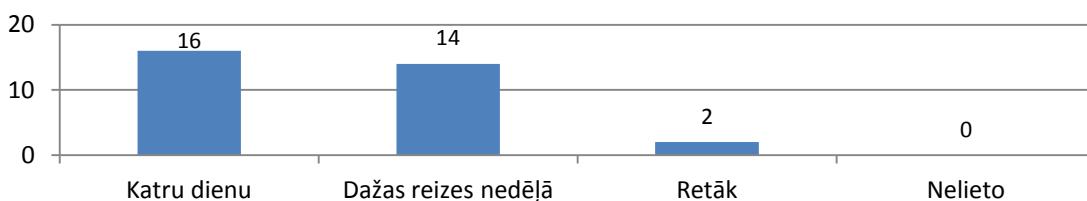
Autore uzskata, ka būtu nepieciešams informatīvs darbs ar vecākiem, lai vecāki pilnībā uztvertu brokastu nozīmi bērna veselībā un attīstībā.



15. attēls. Brokastu ēšana pēc vecāku domām

3. jautājums. “Cik bieži Jūsu bērns ēd saldumus?”

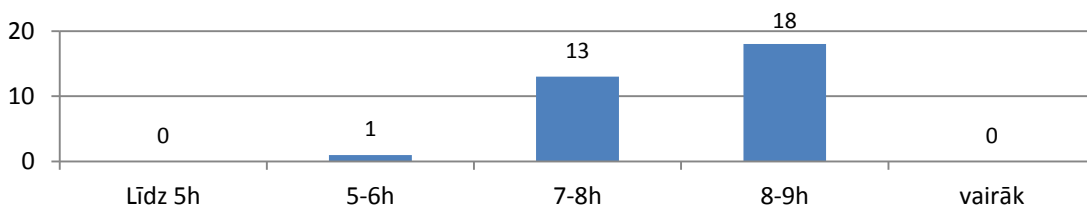
16 vecāki atzīmēja, ka viņu bērni saldumu ēd katru dienu, 14 vecāki, ka dažas reizes nedēļā un tikai divi vecāki, ka tas notiek vēl retāk (sk. 16. attēlu). Tas varētu būt skaidrojams ar to, ka skolēniem uz skolu tiek dota līdzīgi kabatas nauda, kuru viņi tērē saviem ieskatiem un visbiežāk tie ir saldumi – šokolādes, konfektes, siltākā laikā – saldējums.



16. attēls. Saldumu lietošana

4. jautājums. “Cik stundas Jūsu bērns pavada gulot?”

Vecāki sniedza dažādas atbildes – viens vecāks minēja, ka viņa bērns gulot pavada vien tikai 5 līdz 6 stundas, kas noteikti, ir daudz mazāk par paredzēto laiku šī vecuma bērniem. 13 vecāki minēja, ka tās ir 7 līdz 8 stundas, kas pēc dažādu autoru domām arī ir par maz. Tikai 56%, kas ir 18 vecāki, nodrošina iespēju un aicina savus bērnus gulēt 8 līdz 9 stundas, kas šim vecumam ir nepieciešamā norma (sk. 17. attēlu).

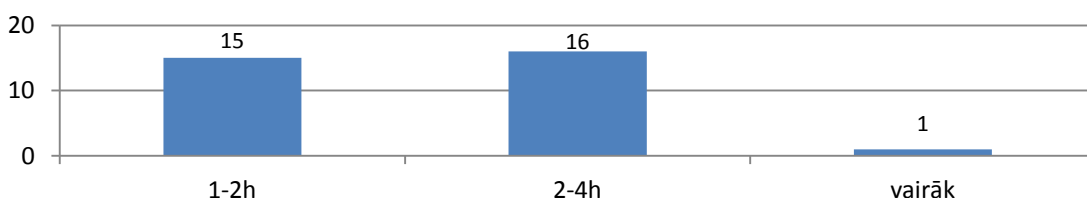


17. attēls. Miega ilgums

Kā uzskata E. Komarovskis (E. Комаровский), tad skolēniem kā minimums būtu jāguļ 8 līdz 9 stundas nakts miega. Bieži bērni nevēlas iet gulēt laicīgi, un vienu, kā iespēju cīnīties ar šo problēmu, viņš min tieši aktivitātes gan sporta nodarbībās, gan dažādus darbus mājās (Комаровский, 26.02.2010).

5. jautājums. “Cik stundas dienā Jūsu bērns darbojas ar modernajām tehnoloģijām?”

Viens no vecākiem atzīst, ka viņa bērns dienā pie modernajām tehnoloģijām pavada vairāk nekā 4 stundas, tikmēr 16 norāda, ka tās ir 2 līdz 4 stundas, bet pārējie 46%, uzskata, ka tās ir līdz 2 stundām (sk. 18. attēlu).



18. attēls. Ilgums, kuru bērni darbojas ar modernajām tehnoloģijām

Pēc diskusijām ar vecākiem autore secināja, ka šis ilgums katru dienu ir savādāks, bieži vecāki atzīst, ka nav laika nodarboties ar bērniem, un viņi piedāvā skatīties televizoru un spēlēt

telefonus, kaut atzīst, ka tieši spēles telefonā, ir viņu lielākā aizraušanās. Vecāki atzina arī, ka īpaši bērni to dara brīvdienās, kamēr vecāki ir aizņemti ar citām lietām.

6. jautājums. „Nosaucat trīs iemīļotākās fiziskās aktivitātes kopā ar bērnu? (miniet to biežumu)”

Uz doto jautājumu vecāki min 14 dažādus aktivitāšu veidus. Populārākās no tām ir pastaigas 1 līdz 2 reizēm nedēļā, autore secina, ka tās noteikti ir brīvdienas, kad vecāki var veltīt vairāk laika saviem bērniem, to apliecina arī anketās veiktās vecāku piezīmes. Otra populārākā atbilde ir riteņbraukšana, tālāk seko peldēšana un dažādas spēles ar bumbām, kā min vecāki, tas ir sezonāli tāpēc, ka vecāki pēc tā var secināt, ka tas ir saistīts galvenokārt ar laikapstākļiem, un iespējams ar vecāku atvaļinājumiem, kad ir iespēja saviem bērniem veltīt vairāk laika. Diemžēl bija vecāki, kas minēja fiziskas aktivitātes kā galda spēļu spēlēšanu un televizora skatīšanos, kas liecina par to, ka šajās ģimenēs nepieņem veselīga dzīvesveida pamatprincipus. Pēc tā autore secina, ka ne vienmēr vecāki atbalsta savus bērnus un atrod laiku ar viņiem aktīvi pavadīt laiku, tādēļ sporta stundām ir jābūt pilnvērtīgām un jānodrošina iespēja skolēnam atrast savu sporta veidu, kurā būt aktīvam arī ārpus sporta stundām.

Salīdzinot skolēnu un viņu vecāku atbildes uz anketas jautājumiem, var secināt, ka ne vienmēr vecāki par savu bērnu zina pietiekami daudz. Bieži vecāki nepievērš uzmanību, vai nav par to aizdomājušies, kā bērns pavada savu dienu, vai bērns ir par iedoto naudu nopircis ko veselīgu vai tomēr iztērējis to našķos. Par to liecina vecāku un skolēnu krasi atšķirīgās atbildes uz jautājumu „*Cik bieži uzturā tiek lietoti saldumi?*”, lielākā daļa skolēnu min, ka tas ir ikdienas uzturs, bet puse no aptaujātajiem vecāki domā, ka tas notiek retāk. Autore uzskata, ka skolā nepietiek ar to, ka šī izpratne par veselīgo dzīvesveidu tiek aktualizēta, jo šī paraduma veidošanā ir jāiesaistās arī vecākiem. Vecākiem ir jāstimulē bērni veselīga dzīvesveida pilnveidošanai un attīstībai, kā arī šajā procesā jāiesaista paši bērni, lai pusaudžu gadus nebūtu lielāku problēmu ar lieko svaru, kad no tā atbrīvoties nemaz nav tik viegli.

Ir izteikti dažādi viedokļi par miega ilgumu un par moderno tehnoloģiju lietošanu, rodas jautājums, vai bērni neapzinās ilgumu, vai vecāki nepievērš tam uzmanību. Autore aicinātu vecākus tomēr neaizmirst par tik svarīgu dienas daļu kā miegu, un pievērst tam vairāk uzmanības, lai bērna organisms spētu pilnvērtīgi atpūsties un attīstīties. Tāpat ir ar modernajām tehnoloģijām, jo autore uzskata, ka, saliekot dienas laikā pavadīto laiku, piemēram, pie telefona, tas būtu lielāks, jo kā tika novērots, skolēni pavada starpbrīžos un laiku pēc stundām spēlējot spēles telefonos. Kā autore pieņem, tas varētu būt arī laiks mājās, kamēr vecāki ir darbā un bērnus neredz.

Vecākiem vajadzētu atrast vairāk brīvā laika, lai to pavadītu kopā ar saviem bērniem, kā arī aicināt bērnus iesaistīties sporta aktivitātēs vai dažādos citos pulciņos pēc skolas, lai brīžos

kamēr vecāki nevar būt blakus bērniem, tiktu nodrošināta viņu fiziskā attīstītība. Kā vēsta pētījumi – tieši vecāku uzmanības trūkums un nepietiekama mīlestība noved pie tā, ka bērni sāk meklēt, kur to kompensēt, un dara to tieši izmantojot sociālos tīklus un modernās tehnoloģijas, kas var arī novest līdz atkarībai.⁴ Nevajadzētu aizliegt lietot modernās tehnoloģijas ikdienā, bet tikai ierobežot to izmantošanas ilgumu un pievērst uzmanību, ko bērns ierīcēs dara – vai tā ir izziņošanas informācijas meklēšana, vai spēļu spēlēšana, vai kāds cits mērķis, jo kā tiek, minēts masu mēdijos, ik pa brīdim parādās spēles, kas ir ar mērķi nogalināt spēlētāju, kā, piemēram, pēdējā laikā apspriestā spēle „Zilais valis”, kuras iespaidā bērni cenšas izdarīt pašnāvības (Smirnovs, 2017).

Kopumā autore uzsver, ka ģimenēm jābūt saliedētām un jācenšas kopā pavadīt vairāk laika, un vislabāk to darīt aktīvi, lai tas būtu ne tikai labi pavadīts laiks, bet arī lietderīgi un noderīgi veselībai.

Izvērtējot anketēšanā iegūtos rezultātus, var secināt, ka skolēniem nav pietiekamas zināšanas par ūdens, miega un veselīga uztura nepieciešamību, tādēļ autore sava pētījuma ietvaros vēlas šo izpratni veicināt.

2.3. Praktiskais darbs ar sākumskolas skolēniem

Sporta stundās tika piedāvātas dažādas aktivitātes, lai sekmētu skolēnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu. Šie uzdevumi tika sasaistīti ar dažādām sporta stundās izmantotajām darbībām, uzdevumiem un vingrinājumiem, piemēram, lai veicinātu un nostiprinātu basketbola elementu apguvi, skolēniem tika piedāvātas rotaļas (sk. 3. pielikumu), tādējādi nostiprinātas zināšanas par uztura piramīdu un produktu grupēšanu. Sākotnēji grūtības radīja rotaļa „Uztura piramīda”, kurā skolēniem bija jāgrupē produkti pēc piederības, noteiktai pārtikas grupai un jāievieto tie uztura piramīdā. Vislielākās grūtības bija ar graudaugu un pākšaugu produktu atlasīšanu. Vairākas reizes izspēlējot šīs rotaļas, skolēni spēja pareizi grupēt produktus uztura piramīdā. Caur šīm rotaļām bērni labāk apzinājās viņiem nepieciešamo produktu daudzveidību. Autore prognozēja, ka vairākkārt, izspēlējot šo rotaļu, skolēni izpratīs, kurus produktus cilvēkam ikdienā nepieciešams lietot vairāk savā uzturā, un apzināties, kādēļ šos produktus viņiem piedāvā lietot vecāki.

Lai nostiprinātu zināšanas par uztura piramīdu tika piedāvāta arī stafete (sk. 4. pielikumu), kas bērniem ļoti iepatikās un šķita interesanta. Tiem patika, ka stafete sastāv no vairākiem uzdevumiem un, atklāja, ka zināšanas dod iespēju uzvarēt. Lai uzturētu bērnu interesi,

⁴ <http://nra.lv/veselibu/142341-7-imesli-kapec-nedot-savam-mazajam-bernam-mobilo-telefonu.html>

skolotāja aicina skolēnus pašus izdomāt un izveidot stafetes. Pēc autores domām tieši šādi iesaistot skolēnus pedagoģiskajā procesā, tiek paaugstināta bērnu aktivitāte un vēlme iesaistīties piedāvātajās darbībās. Šī darbošanās rosināja bērnus vairāk domāt par uzturu un ar to saistītiem jautājumiem, jo stafetēs skolēniem bija jāiekļauj uzdevumi par veselīgu uzturu. Skolēni piedāvāja dažādas idejas, vislabāk tiem patika skaidrošanas spēle, kur skolēniem bija jāpaskaidro pārtikas produkti līdzīgi kā spēlē „Alias”, nenosaucot to. Arī nākamajās stundās skolēni interesējās par iespēju izdomāt stafetes, kuras varētu saistīt ar viņus interesējošām tēmām. Tikai klausoties un vērojot, pieredze neveidojas, ir svarīgi iesaistīt bērnus dažādās darbībās (Freiberga, Priede, 2007, 11).

Lai padarītu sporta stundas interesantākas un veicinātu skolēnu interesi par aktīvu dzīvesveidu un dažādiem sporta veidiem, uz sporta stundām tika uzaicināti dažādu sporta veidu pārstāvji. Šī pētījuma ietvaros tika pieaicināti sportisti, kuri nodarbojas regbiju un futbolu, viņi skolēniem prezentēja savu sporta veidu un trenēšanās iespējas kā arī aicināja skolēnus izmēģināt vairākus šo sporta veidu spēles elementus. Skolēnus visvairāk iedvesmoja sportistu dzīvesstāsti (dienas režīms, ēšanas paradumi), sasniegumi un iespēja kopā darboties. Sportisti piedāvāja skolēniem iesaistīties dažādu treniņa elementu, vingrinājumu izpildē, izmēģinot līdzpaņemto sporta inventāru.

Šādu metodi pielieto arī projekts „Sporto visa klase”, kuras mērķis ir uzlabot skolēnu vispārējo fizisko sagatavotību un stāju, vienlaikus dodot motivāciju nodarboties ar sportu. Pārrunājot ar skolēniem šajās stundās paveikto un piedzīvoto, varēja novērot skolēnu prieku un motivāciju darbam. Skolēni ar aizrautību stāstīja par to, ko bija uzzinājuši jaunu un ko interesantu bija rādījis attiecīgais sportists.

Pārrunājot ar sporta skolotāju, viņa bija gandarīta par šādas aktivitātes izmantošanu, jo uzskata, ka stundas tiešām bijušas interesantas, un visi skolēni, arī tie, kuri dažkārt labāk sēž malā, bija iesaistīti un ar lielu interesi klausījās. Kā min A. Špona, spilgti sportistu paraugi ir pedagoģisks līdzeklis, kas sekmē sporta masveidību (Špona, Čehlova, 2004, 188).

Tāpat sporta stundās tika likts uzsvars uz ūdens lietošanu, tādēļ skolotāja aicināja uz stundu ņemt līdz ūdens pudeli, un pēc aktīvas darbošanās rosināja skolēnus padzerties. Tas tika darīts, lai skolēnus radinātu dzert ūdeni, tāpat tika atgādināts, cik daudz ūdens jālieto ikdienā. Autore uzskata, ka tas ir labs veids, kā sekmēt skolēnu izpratni par ūdens nepieciešamību un radītu skolēniem vēlmi lietot ūdeni ikdienā daudz vairāk.

Uzsākot novērot sporta stundas, varēja konstatēt, ka skolēniem nebija iespēja ņemt līdz ūdeni, tas tika pamatots ar to, ka bērni uzdevumu izpildes laikā staigās pa zāli un nedarbosies, būs neuzmanīgi un izlies ūdeni uz grīdas. Līdz ar to padzerties bērni varēja tikai pēc sporta stundas, jo ūdens bija pieejams tikai klasē. Klases audzinātāja pēc saviem novērojumiem stāstīja, ka ir

bērni, kuri ļoti bieži dodas padzerties, bet ir tādi, kas to nedara nemaz vai padzeras tikai pēc sporta stundām. Pētījuma gaitā tika novērots, ka bērni sākuši nest uz skolu ūdeni no mājām un padzeras ne tikai starpbrīžos, bet arī mācību stundās, jo tagad arī sporta skolotāja rosina bērnus padzerties stundas laikā. Interesanti, ka daudzi bērni ņem līdz ūdens pudeles un tajās pievienot kādu augli. Pamatojot, ka tā ūdenim uzlabojas garša.

Pēc autores lūguma sporta skolotāja regulāri **sporta** stundu noslēgumā aicināja skolēnus uz sarunu, pārrunājot jautājumus par veselīgu dzīvesveidu (Kāpēc mēs sportojam?; Cik liela ir ūdens vērtība?; Ko vislabāk darīt brīvajā laikā?; Ko mēs varam darīt kopā ar ģimeni, lai būtu veseli?; Kas jādara, lai būtu vesels?). Tas palīdzēja skolēniem nostiprināt zināšanas un motivēja viņus mainīt savus paradumus.

Papildus tam, pamatojoties uz sporta stundās vērotām aktivitātēm un dzirdēto bērnu viedokli par veselīgu dzīvesveidu, tika izplānoti **sporta svētki**.

Tika izstrādāta sporta svētku programma, kurā vecākiem bija iespēja kopā ar savu bērnu pavadīt aktīvu dienas daļu, piedaloties dažādās sporta aktivitātēs. Sporta svētku mērķis bija sniegt iespēju ģimenēm kopīgi piedalīties fiziskās aktivitātēs, un veicināt ģimeņu iesaistīšanos veselību veicinošos pasākumos. Tie notika 2017. gada 29. aprīlī, un uz tiem bija ieradušies 30 skolēni, kas sastādīja 52% no visiem 4. klašu skolēniem. Uz sporta dienu kopā ar skolēniem bija ieradušies vecāki, māsas un brāļi, kādām bija ieradusies visa ģimene, citam tikai viens ģimenes loceklis, bet bija arī 7 skolēni, kuri uz sporta dienu bija ieradušies vieni paši. Šiem skolēniem pāri sastādīja vidusskolas skolēni, kuri bija ieradušies palīdzēt svētku organizēšanā.

Autore uzskata, ka pasākums bija labi apmeklēts, jo svētki notika sestdienā, iespējams daudziem skolēniem bija kaut kur jānododas vai vecākiem nebija iespēja ierasties. Autore izceļ to, ka ir skolēni, kuri vēlas būt aktīvi un ierodas pat uz pasākumu vieni paši. Tas pierāda, ka skolēniem sporta aktivitātes ir nepieciešamas, un viņi paši meklē iespēju kā tajās iesaistīties, tādēļ tas jāņem vērā sporta skolotājam, un pēc iespējas vairāk jāpiedāvā dažādas iespējas, kā aktīvi pavadīt brīvo laiku.

Pasākums ilga 3 stundas. Pēc pasākuma skolēnos varēja novērot prieku par padarīto un gandarījumu par to, ka bija kopā ar vecākiem, un viņi kā komanda varēja darboties dažādās stafetēs un parādīt vecākiem, ko viņi spēj. Skolēni uz sporta dienu devās pozitīvi un gatavi darboties kopā ar vecākiem. Sporta svētkos tika izveidotas deviņas stacijas, kurās pārbaudīt savus spēkus un kopā ar vienu no vecākiem.

Pirmā stacija „Florbola metieni vārtos”. šajā stacijā skolēnam vienlaicīgi ar vecāku jācenšas iemest pēc iespējas vairāk bumbuņas vārtos, bet, lai to padarītu sarežģītāku, vārtos tika ievietots vārtsargs. Šajā stacijā bija redzams azarts skolēnos, viņi vēlējās pēc iespējas ātrāk iemest bumbuņu vārtos, bet metienu izpilde bija haotiska, neprecīza, kas arī neļāva gūt vēlamu

rezultātu. Salīdzinājuma ar bērniem, vecāki to darīja apdomīgāk un precīzāk, pēc tā autore secina, ka skolēniem svarīgākais ir rezultāts, par to liecināja skolēnu steigšanās, kam sekoja neprecizitāte. Skolēni nespēj koncentrēties uz vingrinājuma precīzu izpildi. Autore uzskata, ka sporta stundā vajadzētu piedāvāt vairāk uzdevumu, kas sekmētu skolēnu pacietību un attīstītu precizitāti.

Otrā stacija „Bumbas metieni grozā”, šajā stacijā bija jādarbojas kā komandai. Vecākam un skolēnam tika piedāvātas volejbola, basketbola, futbola un tenisa bumbas, no kurām bija jāizvēlas sev visērtākā, lai izpildītu metienus grozā. Interesanti bija novērot, ka tika izmēģinātas visas bumbas un beigās secināts, ka basketbola bumba ir efektīvākā. Tas sniedz skolēnam priekšstatu, ka tieši basketbola bumba ir vispiemērotākā mešanai grozā. Šajā uzdevumā tika attīstīta veiklība, uzmanība un kustību koordinācija. Sākumā skolēnam bija jācenšas iemest bumbu grozā, tad tā jānoķer, jāieliek riņķī, un tikai tad tādu pašu darbību varēja sākt darīt vecāks, un tā tika atkārtota, līdz beidzās uzdevuma izpildes laiks. Arī šajā uzdevumā skolēnu koncentrēšanās uzdevumam bija vajāka nekā vecākiem, metienu tehniskais izpildījums bija sasteigts un neprecīzs. Lielākā daļa vecāku stafetes laikā savus bērnus uzmundrināja un pēc uzdevuma izpildes priecājās par sasniegto rezultātu. Autore secina, ka šāda veida uzdevums ir ļoti labs, jo skolēni spēj to izpildīt. Tas rada viņos pozitīvas emocijas un pārliecību par savām spējām. Sporta stundās var turpināt pilnveidot metienu tehnisko izpildījumu, kas dos labākus rezultātus.

Trešā stacija „Florbola piespēles”, šajā stacijā skolēnam bija jāpiespēlē florbola bumbiņa vecākam un vecākam atpakaļ savam bērnam. Šajā uzdevumā bija novērojams ģimenes gars un saliedētība. Šajā uzdevumā autore varēja novērot, kā vecāks spēj sadarboties ar bērnu. Bija komandas, kurās saspēli vadīja vecāks, bet bija arī komandas, kurās bērns deva instrukcijas vecākam. Piespēļu tehniskais izpildījums bija daudz precīzāks, un bērni spēja vairāk koncentrēties piespēlēm. Autore uzskata, ka vingrinājumi pāros palīdz attīstīt koncentrēšanās spējas un kustību precizitāti. Vecākiem bija iespēja saprast, cik labi viņš spēj sadarboties ar bērnu. Veiksmīgāka saskarsme bija tām ģimenēm, kas spēja pielāgoties otra prasmēm. Tomēr bija ģimenes, kurām sadarbība veidojās negatīva, jo šajā stafetē nespēja pieņemt otra neprecizitāti, kas radīja negatīvas emocijas.

Ceturtnā stacija „Bumbiņas stādīšana un konusiem”, šis uzdevums bija vērst uz ātrumu un precizitāti. Viens dalībnieks paņem tenisa bumbiņu un uzliek uz konusa un skrien, pie otra nodod stafeti, otrs skrien un paņem bumbiņu, un nodod to pirmajam, tā atkārtoti, kamēr beidzas laiks. Šajā stacijā interesanti bija novērot, ka lielākā daļa vecāku uzticēja uzdevumu nolikt bumbiņu uz konusa savam bērnam, tas liecina par to, ka vecāki apzinās bērna varēšanu un tic sava bērna spējām. Bērniem šis uzdevums neradīja papildus stresu, jo ir balstīts uz labi apgūtām

iemaņām un prasmēm.

Piektā stacija „Piespēles ar reakcijas bumbām”, uzdevums bija ļoti sarežģīts, jo bija jāizprot, kā šo bumbiņu piespēlēt otram, jo bumba nav apaļa, tādēļ šis uzdevums bija vērsts uz reakciju, jo, pēc autores novērojumiem, bumba pēc atsitiena pret grīdu varēja atlēkt jebkurā virzienā. Uzdevums bija vērsts uz pozitīvām emocijām un rīcību nestandarta situācijās. Šajā stacijā nebija prognozējams rezultāts, tādēļ komandas ar vājāku fizisko sagatavotību spēja uzrādīt labus rezultātus. Skolēniem ir jāpiedāvā vairāk nestandarta uzdevumu sporta stundās un sacensībās, lai radītu pozitīvu gaisotni, aizrautību.

Sestā stacija „Ciparu rēbuss” – šis uzdevums bija vērsts uz uzmanības attīstīšanu, dalībniekiem pa vienam aplī bija jāpieskaras pie skaitļa, secībā no 1 līdz 30. Viens dalībnieks meklē nepāra skaitļus, otrs pāra skaitļus. Šajā uzdevumā varēja redzēt, kā ģimenes sadarbojas, vai uzdevumu pilda kopā palīdzot viens otram, vai paļaujas tikai uz savām spējām. Vērojot šo staciju, autore secina, ka lielākā daļa ģimeņu uzdevumu pilda kopā, palīdzot otram dalībniekam atrast nākamo skaitli. Uzdevums attīsta veiktību un spēju orientēties telpā. Arī šādi uzdevumi rada pozitīvas emocijas.

Septītā stacija „Knaģu spraušana”, šajā uzdevumā bija vienam pēc otra jāpieskrien pie auduma un jāpiesprauž knaģi. Uzvar komanda, kura minūtes laikā piespraudīs vairāk knaģus. Šis uzdevums bija vērsts uz veiktību un ātruma īpašību attīstīšanu. Visi skolēni spēja koncentrēties uzdevumam, jo uzdevums balstīts uz jau apgūtām prasmēm. Bija novērojams ģimenes spars, kas atspoguļojās vienam otru atbalstot.

Astotā stacija „Badmintona piespēles”, šajā stacijā ģimenei bija jāveic badmintona piespēles, diemžēl šis bija viens no uzdevumiem, kurš sagādāja grūtības. Pēc novērotā, bērni nespēja atsist volānu kā arī precīzi piespēlēt vecākam. Tas liecina par nepietiekamu badmintona spēles elementu apguvi. Skolēni un arī daudzi vecāki jutās nedroši un nepārlicināti, tādēļ viņu spēle bija saspringta un neprecīza. Autore uzskata, ka stundās pie šī sporta veida apguves vēl daudz jāpiestrādā. Lai apgūšanas process būtu interesantāks un aizraujošāks, uz sporta stundām varētu aicināt profesionālu sportistu, kurš skolēniem izstāstītu un demonstrētu pareizu spēles izpildījumu.

Devītā stacija „Lēcieni ar lecamauklu”, šajā uzdevumā ģimenei bija jāpierāda savas prasmes lēkšanā ar lecamauklu. Uzvar komanda, kura minūtes laikā izpilda lielāku lēcianu skaitu. Viens no ģimenes lec, kamēr viņam aizķeras aukliņa, tad sāk nākamais. Bija ģimenes, kurās pirmais uzdevums sāka pildīt vecāks, un bērns pat netika pie lēkšanas, jo uzdevuma izpildes laiks beidzās. Tomēr vairākums ģimeņu ļāva uzdevumu sākt pildīt bērnam un vajadzības gadījumā turpināja paši, tas liecina par vecāku izpratni, ka svarīgāk ir ļaut bērnam parādīt savas prasmes, nevis viņa vietā sasniegt augstu rezultātu. Uzdevuma izpildes laikā bērnu prasmes lēkt

ar aukliņu atšķirās. Arī šajā stacijā varēja novērot, ka uzdevums gandarījumu un prieku rada tiem, kas to prot.

Vērojot sporta dienu, var secināt, ka skolēniem ir svarīgi darboties kopā ar vecākiem, parādīt savas apgūtās prasmes un saņemt vecāku novērtējumu. Pēc apkopotajiem anketu rezultātiem, varēja secināt, ka vecāki maz pavadā laiku kopā ar bērnu fiziskajās aktivitātēs. Tādēļ papildus šādi pasākumi rada pozitīvas emocijas un iedvesmo un motivē vecākus vairāk laika pavadīt kopā ar bērniem sportojot.

Noslēgumā, kamēr tika veikta rezultātu apkopošana, tika organizēta kopīga rotaļa. Kopumā sporta svētki izdevās - tika aktīvi pavadīta diena, ģimenei bija iespēja kopīgi darboties. Skolēni guva priekšstatu, kā vēl interesanti var nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. Tāpat autore novēroja to, ka skolēniem bija līdzīgi saņemts dzeramais ūdens, kuru sporta svētku laikā viņi pēc nepieciešamības izmantoja, kas ir pozitīvs rādītājs. Tādēļ autore pēc gūtās pieredzes un novērojumiem izstrādāja savu sporta svētku scenāriju, kas ir vērsts ne tikai uz fizisko aktivitāšu un dažādu sporta viedu aktualizēšanu skolēniem, bet gan saista to ar veselīga dzīvesveida pamatprincipiem (sk. 5. pielikumu).

Autore secina, ka ar sporta stundām vien nepietiek, lai pilnvērtīgi veidotu izpratni par veselīgu dzīvesveidu. Tādēļ, lai vēl vairāk veicinātu skolēnu izpratni, tika piesaistīti tādi mācību priekšmeti kā mājturība un tehnoloģijas, sociālās zinības, dabaszinības un klases stunda. Šie mācību priekšmeti pēc programmas ietver sevī zināšanu veidošanu par veselīgu dzīvesveidu, tādēļ autore uzskata, ka integrējot šos mācību priekšmetus, un vadot speciālas stundas par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem un to ietekmi uz veselību, skolēniem šī izpratne veidosies pilnvērtīgāka.

2017./2018. mācību gada laikā skolēniem tika vadītas stundas par veselīga dzīvesveida pamatprincipu grupām, lai nostiprinātu skolēnu izpratni par to. Autore, sadarbojoties ar citu mācību priekšmetu skolotājiem, skolēniem piedāvāja dažādus uzdevumus, kuros skolēni varēja gan pārbaudīt, gan nostiprināt, kā arī pilnveidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu.

Sadarbojoties ar **dabaszinību** skolotāju, tika aktualizēts temats par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem, kā arī izzināta skolēnu pieredze. Skolotāja aicināja atcerēties skolēnus, kad pētījuma ietvaros iepriekšējā mācību gadā tika runāts un darīts sporta stundās. Skolēni minēja interesantās sporta stundas, uz kurām bija ieradušies sportisti, kā arī stundas, kad viņi paši varēja izdomāt uzdevumus, ko viņi dažreiz dara arī tagad, un tas viņiem ļoti patīk. Puiši dalījās ar to, ka tagad apmeklē futbola treniņus, un tādēļ viņi tagad daudz laika pēc skolas pavadā gan trenējoties futbolā, gan to spēlējot ar saviem draugiem.

Skolotāja vēlreiz uzsvēra veselīga dzīvesveida sastāvdaļas pārrunāja to nozīmīgumu, uzsvāru liekot uz dienas režīma plānošanu. Katra skolēna uzdevums bija uzrakstīt savu dienas

režīmu, kopīgi izanalizēt to un ieviest korekcijas, ja tas nepieciešams. Lielākajai daļai skolēnu bija nepieciešams ieviest korekcijas, kas saistītas ar naktsmiegu un veselīga uztura uzņemšanu.

Kopā ar **mājturības un tehnoloģiju** skolotāju, darba autore piedāvāja bērniem stundu, kurā viņi varēja pagatavot vienu veselīgu ēdienu. Skolēni tika aicināti sadalīties četrās grupās, jo skola piedāvā četras gatavošanas virsmas un no piedāvātajām receptēm, grupa varēja izvēlēties vienu, viņuprāt, veselīgu ēdienu un to pagatavot. Pirms skolēniem bija iespēja izvēlēties, autore aicināja uz sarunu par to, kas tas ir veselīgs dzīvesveids. Bērni uzreiz minēja veselīga dzīvesveida pamatprincipus – ēst veselīgi, dzert ūdeni, sportot, gulēt vismaz 8 stundas. Tā kā stunda bija balstīta uz veselīgu ēšanu, tad tālāk saruna tika virzīta uz to. Autore aicināja skolēnus paskaidrot, kas tad ir ēst veselīgi. Skolēni minēja, ka ēst veselīgi ir tā, lai porcijā būtu iekļautas visas uztura piramīdas grupas. Citi minēja, ka jāēd vairāk dārzeņi un augļi un mazāk saldumu. Tāpat viņi atcerējās, ka jādzer ir divi litri ūdens. Pēc sarunas autore secina, ka skolēni ļoti labi apguvuši veselīga uztura pamatprincipus. Tālāk autore piedāvāja skolēniem dažāda veida receptes, no kurām izvēlēties sev tīkamāko. No visām piedāvātajām receptēm skolēni izvēlējās sekojošās (sk. 6. pielikumu):

- Cūkgaļas ruletītes ar sieru
- Milžu burgers
- Vistas filejas un makaronu sacepums
- Kartupeļu pankūkas ar divu veidu sieriem un piedevām

Pēc recepšu izvēles, skolēni tika mudināti apdomāt, kāpēc viņu izvēlētais ēdiens ir veselīgs un kas par to liecina un pastāstīt kāpēc viņi izvēlējās pagatavot tieši šo.

Pirmā grupa, kura izvēlējās gatavot cūkgaļas ruletītes ar sieru, minēja, ka izvēlējās pagatavot šo ēdienu, jo tas, viņuprāt, ir kaut kas interesants un nedzirdēts. Argumentējot kādēļ, šis ēdiens ir veselīgs, grupas pārstāvji minēja, ka pats ēdiens ir veselīgs, jo tas sastāv no gaļas. Gaļa ir jāēd, un tā ir veselīga, un, pievienojot tai salātus, šis ēdiens būs vēl veselīgāks.

Otrā grupas, kura izvēlējās milžu burgeru, apzinās, ka šis ēdiens nav pats veselīgākais, bet izvēli pamatoja ar to, ka viņiem ļoti garšo burgeri, tāpēc izvēlējās tieši šo recepti, jo, viņuprāt, tas ir veselīgāks, nekā gatavots ātrās ēdināšanas restorānos, kur var pielikt sastāvdaļas, kas nav labas, garšīgas un veselīgas.

Trešā grupa izvēlējās gatavot vistas filejas un makaronu sacepumu, pamatojums, viņiem garšo gaļa, un šī recepte liekas interesanta. Pēc skolēnu domām, šis ēdiens ir veselīgs, jo tajā ir daudz dārzeņu.

Ceturtnā grupa gatavoja kartupeļu pankūkas, izvēlējās tās pagatavot, jo viņiem ļoti garšo pankūkas un kartupeļu pankūkas, varētu būt veselīgākas nekā parastās pankūkas. Viņi uzskata, ka, papildinot tās, ar zaļumiem porcija būs veselīga.

Pēc skolēnu sniegtajām atbildēm, autore secina, ka, kaut uzdevums bija izvēlēties pagatavot veselīgu ēdienu, skolēni izvēlas arī mazāk veselīgu, jo vairāk balstās uz to, kas viņiem garšo. Pozitīvi ir tas, ka skolēni mēģina saskatīt savā izvēlētajā ēdienā veselīgo, domā par to, kas ir labāk - paša pagatavots vai nopirkts ēdināšanas vietās, apzinoties, ka nopirktajā var izmantot nezināmus un mazāk svaigus produktus, bet gatavojot pašam var izvēlēties produktus, ko izmantot.

Gatavošanas dienā skolēnu uzdevums bija pagatavot šo ēdienu, noteikt, cik kalorijām bagāta ir porcija, un argumentēt, kādēļ šis ēdiens ir vai tomēr nav veselīgs – izmantojot uztura piramīdu, un iegūtos datus. Papildus tam viņiem bija jāpadomā, kā pasniegt gatavoto ēdienu.

Pirmā grupa bija izdomājusi, lai ēdiens kļūtu veselīgs pievienot tam salātus no dažādiem dārzeņiem (sk. 19. attēlu). Kā redzams attēlā, tad salāti sastāda lielāko daļu no porcijas, kā secināja bērni, tad salāti satur maz kaloriju un to svars kopumā ir lielāks nekā gaļai, līdz ar to, tas padara šo porciju veselīgu.



19. attēls. Cūkgaļas rulefīte ar sieru

Kā labu rādītāju autore vērtē to, ka bija padomāts par dzērienu un tika izvēlēta burkānu sula, kas ir veselīga. Kā argumentē grupa, ja gribas padzert kaut ko garšīgu, labāk izvēlēties sulu, nevis limonādes. Tas liecina par to, ka šī grupa ir izpratusi uzdevumu un apzinās, kas ir veselīgi ēst un kā papildināt porciju, lai tā kļūtu veselīgāka.

Otrā grupa, aprēķinot kalorijas, secina, ka apēdot vienu burgeru (sk. 20. attēlu), tiek apēsta gandrīz puse no dienā nepieciešamā kaloriju daudzuma, bet apēdot tādus, divus, ko darīja lielāka daļa grupas, sanāk, ka ēst vairāk nevar.



20. attēls. Milžu burgers

Pēc ēdiena pagatavošanas bērni nonāca pie secinājuma, ka šādu ēdienu nevarētu ēst katru dienu, jo tad pārējās ēdienreizēs jāēd ir ļoti maz, bet, ja ēdīs kā parasti, tad cilvēks var paliks resns.

Bet to, ka ēdiens nav veselīgs, grupa jau pirms gatavošanas minēja, kas tagad tikai apstiprinājās. Grupas dalībnieki bija arī gandarīti, ka padarījuši sev tik tīkamo ēdienu nedaudz veselīgāku, nekā to piedāvā McDonalds restorāni. Turklāt viņi izsecināja, ka netika klāt ēsti kartupeļi, kuri tiek cepti eļļā un limonādes vietā piedāvāta sula. Autore uzskata, ka, kaut arī grupa neizvēlējās veselīgu ēdienu, ir labi, ka bērni paši to apzinās un var izdarīt secinājumus.

Trešā grupa analizējot, savu veikumu secina, ka šis ēdiens ir veselīgs, jo tas sastāv no visām uztura piramīdas grupām, tomēr kaloriju ziņā visa porcija ir kaloriju bagāta, tāpēc to vajadzētu sadalīt mazākās porcijās, kas būtu pieņemami (sk. 21. attēlu).



21. attēls. Vistas filejas un makaronu sacepums

Par veselīgu to var nosaukt tāpēc, ka tajā ir daudz dārzeņu un klāt paredzēts dzert augļu sulu. Kā atzīst grupa, tad varēja klāt vēl pagatavot svaigu dārzeņu salātus. Autore pārrunājot ar šo grupu par makaronu veselīgumu, kopīgi secina, ka makaroni nav īpaši veselīgi, un tos var aizstāt ar pilngraudu makaroniem vai rīsiem.

Ceturrtā grupa uzreiz pēc gatavošanas secina, ka kartupeļu pankūkas (sk. 22. attēlu) nav veselīgas, jo tās tiek gatavotas lielā eļļas daudzumā.

Grupa secina, ka, ja grib ēst kartupeļu pankūkas, tad nevar ēst daudz, bet tikai dažas (ne vairāk par 3), jo tās ir bagātas ar kalorijām. Tomēr papildinot tās ar pašu audzētiem zaļumiem, kas viņu gadījumā bija loki, tās kļūst nedaudz veselīgākas. Autore sarunā ar grupu pārrunāja to, ka viņi bija vienīgie, kuri neko nepiedāvāja padzerties, aicinot viņu padomāt, kāpēc viņu izvēle bija šāda. Bērni skaidroja, ka viņiem līdzī ir savs ūdens pudelē un ja viņi pēc ēšanas gribēs padzerties, tad to arī izdarīs.



22. attēls. Kartupeļu pankūkas ar divu veidu sieriem un piedevām

Autore uzskata, ka šāda skolēnu atbilde liecina par to, ka viņi ir apzinājušies ūdens nepieciešamību, un tas ir labs rādītājs, jo ūdens viņiem ir līdzī katru dienu. Sarunās ar skolotāju, tā apstiprina, ka bērni padzēras stundas laikā īpaši, karstās dienās, un starpbrīžos iet uzpildīt ūdeni pie speciāli izveidotiem dzeramā ūdens krāniem.

Pēc vadītās stundas autore secina, ka skolēni izvēlas gatavot tos ēdienus, kas viņiem ir pazīstami un vislabāk garšo. Skolēni baidās eksperimentēt izmēģinot jaunas receptes, kas varētu būt saistīts ar to, ka skolēni maz gatavo. Autore uzskata, ka tāda veida stundas skolēniem māca izvērtēt ēdiena veselīgumu. Pēc redzētā bērniem tas ļoti patīk, īpaši, ka to var darīt izmantojot, modernās tehnoloģijas. Bērni ir apguvuši uztura piramīdu, par to liecināja prasme ātri noteikt, kuri produkti no viņu pagatavotā ēdiena atrodas piramīdā un kuri trūkst. Vairāk piedāvājot šāda veida stundas, bērni apgūtu prasmi gatavot garšīgus un veselīgus ēdienus.

Sadarbojoties ar **sociālās zinības un informātikas** skolotājām, skolēniem tika piedāvāts izstrādāt mini projektus par veselīgu dzīvesveidu. Skolēni sadalījās grupās un izlozēja savu veselīga dzīvesveida pamatprincipa grupu:

- uzturs
- atpūta
- aktivitātes,

par kuru viņi izveidoja plakātus un tos prezentēja pārējiem klasesbiedriem, izstāstot, viņuprāt, galveno informāciju, ko varēja meklēt internetā, kā arī grāmatās un iepriekš sagatavotos informatīvos materiālos.

Šim darbam bija atvēlētas divas mācību stundas. Pirmajā stundā skolēniem bija jāiepazīstas ar piedāvāto informāciju, ja nepieciešams, jāsameklē papildus informācija internetā un jāizveido izzinošs plakāts par izlozēto tematu. Otrajā mācību stundā tas jāprezentē pārējiem klasesbiedriem un jāuzklausā citu grupu uzstāšanās. Šajās mācību stundās bērni bija ļoti aktīvi, tie grupās dalījās savā pieredzē, meklēja informāciju un centās procesam pieiet radoši- zīmējot un līmējot. Šajā stundā skolotāja bija kā konsultants, kas atbalstīja bērnu idejas, ieteica un uzklausīja bērnu viedokļus.

Visas grupas bija tikušas galā ar uzdevumu, un, no piedāvātajiem materiāliem atlasījušas pašu svarīgāko, kas sasaistās ar viņu tēmu un izveidojušas labu informatīvu materiālu par veselīgu dzīvesveidu (sk. 23., 24., 25. attēlu).



23. attēls. Bērnu veidots plakāts par uzturu

Grupas, kuras runāja, par veselīgu uzturu uzsvēra, ka jāēd vairāk dārzeņu, augļu un mazāk saldumu. Skolēni piedāvāja izvēlēties alternatīvas saldumiem, piemēram, kā veselīgos musli batoniņus vai riekstus. Tāpat uzsvēra, kā vienu no veselīga uztura noteikumiem izdzert divus litrus ūdens, kaut arī daudzi atzina, ka to izdarīt ir grūti, īpaši ziemā, kad ir auksts. Tomēr par brokastu svarīgumu bija atcerējies tikai viena grupa, atzīmējot, ka tās ir jāēd obligāti.

Grupas, kuras runāja par atpūtu, uzsvēra, ka miega ilgumam jābūt no 8 līdz 10 stundām, norādot, ka atpūta būtu nepieciešama un kāpēc tā ir svarīga. Skolēni bija atraduši interesantas idejas dinamiskajām pauzēm, ko varētu izmantot stundās, kad tie ir noguruši, lai nedaudz izkustētos.



24. attēls. Bērnu veidots plakāts par atpūtu

Grupas, kuras runāja par aktivitātēm, uzsvēra, ka vajadzētu labāk sportot, nevis spēlēt telefonus vai skatīties televizoru. Skolēni bija sameklējuši, kādus sporta pulciņus piedāvā pilsēta un dalījās savā pieredzē par to, kādus treniņus apmeklē viņi. Autori iepriecināja, tas, ka skolēni pieminēja arī ūdens dzeršanu nodarbojoties ar sportu.



25. attēls. Bērnu veidots plakāts par aktivitātēm

Šāda veida stundas skolēniem ļoti patīk, un tas palīdz skolēniem vizualizēt un izprast tematu. Plakāti paliek klasē, un tas kļūst kā atgādinājums un motivācija dzīvot veselīgu dzīvi.

Pētījuma noslēgumā tika novadīta klases stunda, kurā, izmantojot viktorīnu, (sk. 7. pielikumu) autore pārbaudīja skolēnu zināšanas un izpratni par veselīgu dzīvesveidu. Skolēni sadalījās grupās pa četri cilvēki, skatoties prezentāciju kopīgi atbildēja uz uzdoto jautājumu, pierakstot atbildi uz lapas. Pēc katra jautājuma tika ievāktas skolēnu atbilžu lapas un noskaidrota pareizā atbilde. Par katru pareizi atbildētu jautājumu grupa saņēma punktu. Noslēgumā tika noteikta zinošākā grupa.

Viktorīna skolēniem nesagādāja grūtības, diskutējot savā starpā, tie ātri guva atbildes. Nelielas grūtības sagādāja ceturtais jautājums par uztura piramīdas stāviem, bērni pie tā apmulsā, bija skolēnu grupas, kas atbildēja nepareizi. Pārrunājot tika noskaidrots, ka viņi nav pareizi

izpratuši jautājumu un neprecīzi noteikuši trešo stāvu, jo skaitīja no augšpuses, tādēļ norādot, ka trešajā stāvā atrodas dārzeni un augļi. Izvēloties produktus veselīgai porcijai, skolēni minēja dažādu veidu salātus, gaļu un makaronus, rīsus vai griķus. Nosaucot trīs veselīgas izvēles, skolēni minēja – pastaigu svaigā gaisā, sportošanu, ūdens dzeršanu, kvalitatīvu miegu, dārzeņu un augļu ēšanu un brokastu ēšanu. Uz pēdējo jautājumu, kur skolēniem bija jāmin, kas notiek ja cilvēks dzīvo neveselīgu dzīvesveidu tika izteikti divi viedokļi – parādās veselības problēmas, bieži slimo un parādās liekais svars. Kopumā vērojot viktorīnu, autore secina, ka skolēni ir labi apguvuši veselīga dzīvesveida pamatprincipus.

Pētījuma gaitā darba autore secina, ka apkārtējā vide un saspringtais dienas režīms, apgrūtina veselīga dzīvesveida pilnīgu realizēšanu dzīvē. Tādēļ vajadzētu ar skolēniem biežāk par to runāt, vairāk motivēt, demonstrējot pozitīvus un negatīvus piemērus, iesaistot arī vecākus dažādos veselības veicinošos pasākumos. Uzsākot šo pētījumu Jelgavas pilsētā netika plaši runāts par veselīga dzīvesveidu. Šobrīd par to sāk runāt vairāk un vairāk, tas nozīmē, ka mazkustīgs, neveselīgs dzīvesveids ir aktuāla problēma. Tagad Jelgavas pilsētā tiek piedāvātas bezmaksas veselības veicinošas programmas, kā pieaugušajiem, tā arī bērniem, lai aktualizētu veselīgu dzīvesveidu. Tāpat skolā uzsākot mācību gadu, tika ierīkoti speciāli dzeramā ūdens krāni, no kuriem bērni var padzerties un uzpildīt līdzpaņemtās ūdens pudeles.

Secinājumi

Mūsdienās liela problēma ir bērnu mazkustīgs dzīvesveids, kurš bieži noved pie aptaukošanās. Liekā svara problēmas bieži vien saistās ar dažādām slimībām, tādēļ svarīga nozīme ir pareizam uzturam, kustību aktivitātēm un atpūtas režīmam katra bērna ikdienā. Svarīgi ir ēst daudzveidīgi, lietojot uzturā pēc iespējas vairāk augļus un dārzeņus, kā arī neaizmirstot par dienā nepieciešamo ūdens daudzumu. Ir nepieciešams ievērot līdzsvaru starp ēšanu un kustēšanos.

Fiziskās aktivitātes, var kļūt par veselīga dzīvesveida paradumu tikai tad, ja no tām tiek gūts gandarījums un uzlabojas pašsajūta. Nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm, ir jānostiprina jau esošās prasmes un jāpapildina tās ar jaunām.

Kā pēdējais posms veselīga dzīvesveida pamatā ir atpūta. Atpūtai ir jābūt naktī, kad, guļot miegā, jāpavada vismaz 8 stundas, bet arī dienas gaitā ir nepieciešams brīdis, kad ķermenis var atgūt spēkus, lai atkal spētu pilnvērtīgi darboties.

Pētot literatūru par sākumskolas skolēnu vecumposma attīstības likumsakarībām, var secināt, ka attīstība norit nepārtraukti. Ņemot vērā psihisko attīstību, var secināt, ka bērni ir pozitīvi noskaņoti un vēlas darboties, viņos ir izteikta zinātkāre un lepnuma izpausme par paveikto darbu. Sākumskolas vecumā parādās arī pirmās atšķirības zēnu un meiteņu attīstībā – meitenes ir lokanākas, bet zēni spēcīgāki. Šajā vecumā ir jādod iespēja daudz kustēties un jānodrošina vienmērīga muskuļu grupu attīstīšana. Aplūkojot sociālo attīstību, var secināt, ka uzsākot skolas gaitas, lielākā daļa bērnu par autoritāti uzskata skolotāju, tomēr sākumskolas pēdējās klasēs par to kļūst vienaudži.

Par veselīgu dzīvesveidu tiek runāts dabaszinību, sociālo zinību, mājturības un tehnoloģiju, sporta un klases stundās. Tomēr, ja skolotājs šai tēmai nepievērš lielu uzmanību, tad zināšanas un izpratne netiek sekmēta.

Uzsākot šo pētījumu skolēnu, izpratne par veselīgu dzīvesveidu bija nepilnvērtīga, tomēr pētījuma laikā iesaistot dažādu mācību priekšmetu skolotājus un izmantojot dažādus paņēmienus un metodes, skolēni šo izpratni pilnveidoja. Skolēni zina, kas ir veselīgs dzīvesveids un kas tajā ietilpst, kā arī prot pamatot kā un kādēļ tas būtu jāievēro ikdienā. Tādēļ autore var apgalvot, ka pētījuma izvirzītā hipotēze, ir apstiprinājusies, tomēr, lai veselīgs dzīvesveids kļūtu par skolēnu ikdienu, ir nepieciešams vēl daudz par to runāt un to aktualizēt. Iespēju robežās vecākiem vairāk laika jāpavada kopā ar saviem bērniem, pievēršot uzmanību viņu ēšanas paradumiem, un jāmudina vairāk kustēties.

Literatūras un informācijas avoti

1. Albergs, O., Jēkabsons, T., Kupčs, J., Laizāne, S. (1991). *Sporta spēles skolā*. Rīga: Zvaigzne.
2. Andrijanova, K. (31.05.2011). *Saldumu atkarība – kā ar to cīnīties?* Pieejams: http://www.tvnet.lv/egoiste/skaistums_un_veseliba/379519-saldumu_atkariba_ka_pret_to_cinities
3. Āboltiņa, M. (1998). *Kā aug mūsu bērns*. Rīga: Datorzinību centrs.
4. Balsons, M. (1995). *Kā izprast klases uzvedību*. Lielvārde: Lielvārds.
5. Beļinskis, I., Blūma, D., Koķe, T., Markus, D., Skujiņa, V., Šalme, A. (2000). *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca*. Rīga: Zvaigzne ABC.
6. *Bērniem nepieciešama diendusa*. (25.02.2017). Pieejams: <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/vecaki-un-berni/berniem-nepieciesama-diendusa.-ari-pieaugusiem-ta-nak-par-labu.a224125/>
7. *Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā*. (2014). Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs.
8. Bērzina, D. (23.09.2015). *Ārste: 90% skolēnu ir stājas problēmas*. Pieejams: http://www.tvnet.lv/egoiste/veseliba/577043-arste_90_skolenu_ir_stajas_problemas
9. Breda, J. (23.02.2015). *Tackling childhood obesity: WHO strategies for promoting healthy eating habits and physical activity for children. Konference "Veselīgs dzīvesveids: Uzturs un fiziskās aktivitātes bērniem un jauniešiem"*. Pieejams: http://www.vm.gov.lv/lv/aktualitates/prezidentura/2324februaris_notiek_augsta_limena_konference_veseligs_dzivu
10. Brēmanis, A. (13.03.2014). *Veselīgs Dzīvesveids. Uzturs. Tu*. Pieejams: <https://www.youtube.com/watch?v=oLTymMQsqHA>
11. Bula-Biteniece, I. (2011). *Holistiskā pieeja ģimenes sportā pirmsskolas izglītībā*. (Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija, Rīga, Latvija) Pieejams: http://www.lspa.eu/files/research/theses/I.Bula-Biteniece/disertacija_inta_bula_biteniece.pdf
12. Chowdhury, E., Betts, J. (15.02.2016). *Current scientific evidence paints an uncertain picture of how important breakfast is*. Pieejams: <http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/features/should-i-eat-breakfast-weight-gain-loss-metabolism-a6874601.html>
13. Danilāns, A. (2013). *Vesels un laimīgs*. Rīga: J.L.V.
14. Drelinga, E., Jonāne, L. (2015). *Projekta darbs – izaicinājums skolēnam un skolotājam*. Pieejams:

https://www.researchgate.net/profile/Elga_Drelinga/publication/277941839_Project_Work_-_a_Challenge_for_Learner_and_Teacher/links/596cd719458515586560e6bd/Project-Work-a-Challenge-for-Learner-and-Teacher.pdf

15. Eiropas Sporta Harta. Pieejams: http://www.izm.gov.lv/images/sports/eiropas_sporta_harta.pdf
16. *European Sports Charter, Council of Europe.* (1992). Pieejams: [https://wcd.coe.int/ViewDoc.jsp?Ref=Rec\(92\)13&Sector=secCM&Language=lanEnglish&Ver=rev&BackColorInternet=9999CC&BackColorIntranet=FFBB55&BackColorLogged=FFAC75](https://wcd.coe.int/ViewDoc.jsp?Ref=Rec(92)13&Sector=secCM&Language=lanEnglish&Ver=rev&BackColorInternet=9999CC&BackColorIntranet=FFBB55&BackColorLogged=FFAC75)
17. Freiberga, I., Priede, L. (2007). *Bērns mācās izzināt pasauli.* Rīga: Izglītības soli.
18. Freija, A. (2013, 3. septembris). *Balansēts dzīvesveids skolēniem.* Pieejams: <http://ziemellatvija.diena.lv/veselibapadomi/balansets-dzivesveids-skoleniem-70180>
19. Grants, J. (1997). *Fiziskā audzināšana, sports un vesels bērns.* Rīga: Mācību grāmata.
20. Gregory, L. (24.05.2016). *How many steps do kids get on an average school day?* Pieejams: <https://globalnews.ca/news/2706541/how-many-steps-do-kids-get-on-an-average-school-day/>
21. Gritšneidere, K. (2014). *Veselīgi ēšanas paradumi.* Rīga: J.L.V.
22. Havensone, G., Meija, L. (2010). *Uztura izpratne.* Rīga: Lietišķās informācijas dienests.
23. Ikawati, Y. (2017). *Children's cognitive development and vak learning styles: teaching strategies for young learners.* Pieejams: <http://eprints.umk.ac.id/7007/27/The-2nd-TEYLIN-ilovepdf-compressed-223-232.pdf>
24. IZM VISC Eiropas Sociālā fonda projekts "Dabaszinātnes un matemātika" *Skolotāju studiju programmu nodarbību materiāli dabaszinātņu un matemātikas didaktikā „Projekta darbs”.*
25. Jansone, R. (1999). *Sporta izglītība skolā.* Rīga: RaKa.
26. Jansone, R., Bautre, I. (13.02.2014). *Sporta stunda vispirms ir domāta skolēna veselībai.* Pieejams: <http://www.skolasvards.lv/sleja/raksti/sporta-stunda-vispirms-ir-domata-skolena-veselibai>
27. Jansone, R., Bula-Biteniece, I., Kalniņa, L., Tripāne, T. (2011). *Vingro kopā ar mani! Stājas vingrinājumi pirmsskolā un sākumskolā.* Pieejams: http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro_kopa_ar_mani.pdf
28. Jansone, R., Fernāte, A. (2009). *Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās.* Rīga: ISEC. Pieejams: http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_apguves.pdf
29. Jansone, R., Krauksts, V. (2005). *Sporta izglītības didaktika skolā.* Rīga: RaKa.
30. Kalniņa, D. (18.04.2018). *Uztveres dominante mācībās.* Pieejams:

<http://profizgl.lu.lv/mod/book/view.php?id=12113&chapterid=2715>

31. *Kalorijas*. (2000). Rīga: Jumava.
32. Kancāns, J. R. (2000). *Vispusīgā fiziskā sagatavošana*. Rīga: Latvijas Policijas akadēmija.
33. Kažoka, A. (2012, 1.marts). *Veselīgs miegs. Kas tev traucē un palīdz labi izgulēties?*
Pieejams: <http://www.kasjauns.lv/lv/zinas/73980/veseligs-miegs-kas-tev-trauce-un-palidz-labi-izguleties>
34. Krauksts, V. (2006a). *Bērnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports*. Rīga: Drukātava.
35. Krauksts, V. (2006b). *Fiziskā sagatavošana. Kā to iegūt?* Rīga: Drukātava.
36. Krūmiņa, L. (2004). *Ūdens – tā ir dzīvība!* Pieejams: <http://www.videsvestis.lv/content.asp?ID=73&what=22>
37. Lanka, A. (2003). *Pedagoģiskais process*. Rīga: RTU izdevniecība.
38. Lasmanis, A. (2010). *Mācību retrospektīvs raksturojums un perspektīva izglītības iestādē*.
Pieejams: file:///C:/Users/BOSS/Desktop/ALasmanis-e_vede_pedagogiskaja_procesaa.pdf
39. Liepa, D., Plēpis, A. (2013). *Ko mēs apēdam?* Rīga: Avots.
40. Madalāne, V. (2010). *Veselības grāmata*. Rīga: Lauku avīze.
41. Matisāne, L., Romanovska, G. (2013). *Metodiskais materiāls. Veselības izglītība*. Valsts izglītības satura centrs. Pieejams: http://www.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispvid_u_n_profizgl.pdf
42. Māldere, L. (03.09.2013). *Veselīgs dzīvesveids skolēniem*. Pieejams: <http://www.la.lv/veseligs-dzivesveids-skoleniem-2/>
43. Miltuze, A., Sebre, S. (2011). *Bērna kognitīvā attīstība. PowerPoint prezentācija audzēkņiem*. Pieejams: http://profizgl.lu.lv/pluginfile.php/33354/mod_resource/content/0/Miltuze/Bernu_kognitiva_attistiba_-_materials_skolotajam.pdf
44. *Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem*. (12.08.2014). Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=268342>
45. NSW Department of Education. (2017). *Eat More Fruit and Vegies*. Pieejams: <https://www.healthykids.nsw.gov.au/home/fact-sheets/eat-more-fruit-and-vegies.aspx>
46. Orehovs, V., Vilciņš, V. (2006). *Sports 1.-4. klasei*. Rīga: RaKa.
47. Populārā medicīnas enciklopēdija. (1984). Rīga: Galvenā Enciklopēdiju redakcija.
48. Populārā medicīnas enciklopēdija. (1985). Rīga: Galvenā Enciklopēdiju redakcija.
49. Prindule, L. (1995) *Skolēna attīstības psiholoģija. 2.daļa*. Liepāja: Liepājas Pedagoģijas augstskola.

50. Puškarevs, I., Golubeva, A. (1999) *Bērna attīstība*. Lielvārde: Lielvārds.
51. Rubana, I. M. (1998). *Tava veselība*. Rīga: RaKa.
52. *Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.–2020.gadam*. (14.10.2014.) Pieejams: <http://polsis.mk.gov.lv/documents/4965>
53. Sauka, M. (2016). *Fiziskā aktivitāte – minimālais nepieciešamais daudzums*. Rīga: Valsts sporta medicīnas centrs. Pieejams: <http://www.vsmc.gov.lv/wp-content/uploads/2013/04/Fiziska-aktivitate1.pdf>
54. Selga, G., Sauka, M. (2007). *Ūdens balanss organismā*. Pieejams: <http://www.vsmc.gov.lv/wp-content/uploads/2013/04/Udens-balanss.pdf>
55. *Sirds veselības noslēpumi*. (2013). Rīga: Liegra.
56. Smirnovs, D. (11.02.2017). *Divi pusaudži mēģina izdarīt pašnāvību pēc sociālo tīklu „spēles ar nāvi”*. Pieejams: <http://www.lsm.lv/raksts/vecaki-berni/dzive/divi-pusaudzimegina-izdarit-pasnavibu-pec-socialo-tiklu-speles-ar-navi.a223336/>
57. *Sporta likums* (24.10.2002). Rīga: Latvijas Vēstnesis.
58. *SPORTS. Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas paraugs*. (2008). Rīga: ISEC. Pieejams: http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumentu/programmas/pamskolai/sports_pamatizgl_1_90309.pdf
59. Stenhammar, C., Sarkadi, A., Edlund, B. (02.03.2007). *The role of parents' educational background in healthy lifestyle practices and attitudes of their 6-year-old children*.
60. Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.
61. Špona, A. (2004). *Audzināšanas process teorijā un praksē*. Rīga: RaKa.
62. Špona, A., Čehlova, Z. (2004). *Pētniecība pedagoģijā*. Rīga: RaKa.
63. Valsts izglītības satura centrs (2016). *Klases stundu programmas paraugs*. Pieejams: http://visc.gov.lv/audzinasa/dokumentu/metmat/klases_stundu_progr_%20paraugs.pdf
64. Vecenāne, H. (2016). *Studentu veselīga dzīvesveida izpratnes un paradumu veidošanās mijasakarības. (Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija, Rīga, Latvija)* Pieejams: http://lspa.eu/files/students/Promotion/VECENANE_HELENA_Promocijas_darbs.pdf
65. Velika, B., Grīnberga, D., Pudule. (2008). *Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums Latvijā 2012./2013.māc.g.* Slimības un profilakses un kontroles centrs.
66. Veselība ministrija. (23.02.2018). *Veselīgs uzturs*. Pieejams: <http://www.vm.gov.lv/lv/tava-veseliba/veseligs-uzturs/>
67. *Veselīgam dzīvesveidam. Tauki, šķiedrvielas un oglehidrāti*. (2006). Rīga: Jumava.
68. *Vispārējās izglītības likums*. (10.06.1999). Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=20243>

69. *Vitamīni*. (07.02.2013). Latvijas Republikas Veselības ministrija. Pieejams: <http://www.vm.gov.lv/lv/tava-veseliba/veseligs-uzturs/vitamini/>
70. *White paper on sport*. (2007). Commission of the European Communities. Pieejams: http://ec.europa.eu/sport/white-paper/white-paper_en.htm#2
71. Zariņš, Z., Neimane, L. (1999). *Uztura mācība*. Rīga: Rasa ABC.
72. Zelmenis, V. (2000). *Pedagoģijas pamati*. Rīga: RaKa.
73. Znotiņa, M., Gulbinska, P. (26.02.2015). *Ģimenes studija*. Pieejams: <http://lr1.lsm.lv/lv/raksts/gimenes-studija/katrs-ceturtais-berns-latvija-cies-no-lieka-svara.a48862/>
74. Комаровский, Е. А. (20.02.2010). *Сон здоровых детей*. Pieejams: <http://www.komarovskiy.net/knigi/son-zdorovyx-detej.html>
75. Малкина-Пых, И. (2004). *Возрастные кризисы*. Москв: Эксмо. Pieejams: https://books.google.lv/books?id=KUugAAAAQBAJ&pg=PA3&lpg=PA3&dq=%D0%9F%D0%B8%D0%B0%D0%B6%D0%B5+%D0%B2%D1%8B%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%B5%D1%82+%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85&source=bl&ots=5G9TUcR2Nx&sig=rWy1f8VemWxgB_xBJbiBsPsU4rY&hl=lv&sa=X&ved=0ahUKEwisqNOT96bMAhVKDJoKHXsSBz4Q6AEIMjAD#v=onepage&q=%D0%9F%D0%B8%D0%B0%D0%B6%D0%B5%20%D0%B2%D1%8B%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%B5%D1%82%20%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85&f=false
76. Ножкина, В. Т., Умнова, Т. А. (2005). *Возрастная психология: конспект лекций*. Ростов-на-Дону: Феникс. Pieejams: https://books.google.lv/books?id=gXLQAAAAQBAJ&pg=PT100&dq=%D0%9F%D0%B8%D0%B0%D0%B6%D0%B5+%D0%B2%D1%8B%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%B5%D1%82+%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85&hl=lv&sa=X&ved=0ahUKEwjtp_6R9KbMAhUGEiwKHYbLBJ4Q6AEIzAB#v=onepage&q&f=false
77. Писарева, А. Т. (2008). *Общие основы педагогики: конспект лекций*. Pieejams: [ftp://195.200.237.47/BOOKS/%CA%EE%EB%EB%E5%EA%F6%E8%FF%20%EA%ED%E8%E3%20%F1%20%F1%E0%E9%F2%E0%20TeachShop%20%20TeachBook%20\[F7%E0%F1%F2%FC%20%20%E8%E7%202\]20\[1726%20%F8%F2%F3%EA\]20\(\)20PDF/BOOK/06.%20C%F2%F3%E4%E5%ED%F2%F3%20%E8%20%F8%EA%EE%EV%FC%ED%E8%EA%F3/%CA%EE%ED%F1%EF%E5%EA%F2%20%EB%E5%EA%F6%E8%E9/%CE%E1%F9%E8%E5%20%EE%F1%ED%EE%E2%FB%20%EF%E5%E4%E0%E3%EE%E3%E8%EA%E8.%20%CA%EE%ED%F1%EF%E5%EA%F2%20%EB%E](ftp://195.200.237.47/BOOKS/%CA%EE%EB%EB%E5%EA%F6%E8%FF%20%EA%ED%E8%E3%20%F1%20%F1%E0%E9%F2%E0%20TeachShop%20%20TeachBook%20[F7%E0%F1%F2%FC%20%20%E8%E7%202]20[1726%20%F8%F2%F3%EA]20()20PDF/BOOK/06.%20C%F2%F3%E4%E5%ED%F2%F3%20%E8%20%F8%EA%EE%EV%FC%ED%E8%EA%F3/%CA%EE%ED%F1%EF%E5%EA%F2%20%EB%E5%EA%F6%E8%E9/%CE%E1%F9%E8%E5%20%EE%F1%ED%EE%E2%FB%20%EF%E5%E4%E0%E3%EE%E3%E8%EA%E8.%20%CA%EE%ED%F1%EF%E5%EA%F2%20%EB%E)

[5%EA%F6%E8%E9/%CE%E1%F9%E8%E5%20%EE%F1%ED%EE%E2%FB%20%EF%
%E5%E4%E0%E3%EE%E3%E8%EA%E8.%20%CA%EE%ED%F1%EF%E5%EA%F2%
20%EB%E5%EA%F6%E8%E9.pdf](#)

78. Попков, В. (2011). *Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте*. Омск

:

СибГУФК.

Picejams:

<https://books.google.lv/books?id=XKGNcWAAQBAJ&pg=PT310&dq=%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9+%D1%8D%D0%BA%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82&hl=lv&sa=X&ved=0ahUKEwix7vz8uuvaAhXMB5oKHf1rBJQQ6AEILTAB#v=onepage&q&f=false>

79. Стаценко, Д. (23.05.2014). *Здоровый образ жизни и его составляющие*. Picejams:

<http://vedizozh.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushhie/>

PIELIKUMI

1. PIELIKUMS. ANKETA SKOLĒNIEM

Anketa

1. Dzimums:

- ✓ zēns
- ✓ meitene

2. Vai Tu ēd brokastis?

- ✓ jā
- ✓ nē
- ✓ dažreiz

3. Vai Tu uzturā lieto augļus? Uzrasti uz līnijas 3 augļus, kurus Tu ēd visbiežāk!

- ✓ jā
 - ✓ nē
 - ✓ dažreiz
-

4. Cik bieži Tu lieto uzturā augļus?

- ✓ katru dienu
- ✓ dažas reizes nedēļā (2-3 reizes)
- ✓ retāk
- ✓ nelietoju

5. Vai Tu lieto uzturā dārzeņus? Uzraksti uz līnijas 3 dārzeņus, kurus Tu ēd visbiežāk!

- ✓ jā
 - ✓ nē
 - ✓ dažreiz
-

6. Cik bieži Tu uzturā lieto saldumus?

- ✓ katru dienu
- ✓ dažas reizes nedēļā (2-3 reizes)
- ✓ retāk
- ✓ nelietoju

7. Cik stundas Tu guli?

- ✓ līdz 5 stundām
- ✓ 5-6 stundas
- ✓ 7-8 stundas
- ✓ 8-9 stundas
- ✓ vairāk

8. Cik stundas dienā Tu pavadi pie modernajām tehnoloģijām?

- ✓ 1-2 stundas
- ✓ 2-4 stundas
- ✓ vairāk

9. Kādus sporta pulciņus Tu apmeklē?

- ✓ _____
- ✓ neapmeklēju

10. Cik bieži tu apmeklē kādu sporta pulciņu?

- ✓ vienreiz nedēļā
- ✓ divas reizes nedēļā
- ✓ vairāk
- ✓ neapmeklēju

11. Sanumurē secībā no 1-6 pēc tā cik bieži Tu to dzer! (1 visbiežāk)

<input type="checkbox"/>	piens
<input type="checkbox"/>	sula, kompots,
<input type="checkbox"/>	coca-cola
<input type="checkbox"/>	fanta, sprite un citas gāzētas limonādes
<input type="checkbox"/>	ūdens
<input type="checkbox"/>	kefīrs

12. Tavuprāt, Tu ievēro veselīgu dzīvesveidu? Pamato

- ✓ ievēroju _____
- ✓ daļēji ievēroju _____
- ✓ neievēroju _____

Liels paldies par atbildēm!!!

2. PIELIKUMS. ANKETA VECĀKIEM

Anketa

1. Bērna dzimums:
 - ✓ zēns
 - ✓ meitene
2. Kā Jūs uzskatāt, vai Jūsu ģimene dzīvo pēc veselīga dzīvesveida pamatprincipiem?

3. Vai Jūsu bērns ēd brokastis?
 - ✓ jā
 - ✓ nē
 - ✓ dažreiz
4. Cik bieži Jūsu bērns ēd saldumus?
 - ✓ katru dienu
 - ✓ dažas reizes nedēļā (2-3 reizes)
 - ✓ retāk
 - ✓ nelieto
5. Cik stundas Jūsu bērns pavada guļot?
 - ✓ līdz 5 stundām
 - ✓ 5-6 stundas
 - ✓ 7-8 stundas
 - ✓ 8-9 stundas
 - ✓ vairāk
6. Cik stundas dienā Jūsu bērns darbojas ar modernajām tehnoloģijām?
 - ✓ 1-2 stundas
 - ✓ 2-4 stundas
 - ✓ vairāk
7. Nosaucat trīs iemīļotākās fiziskās aktivitātes kopā ar bērnu? (miniet cik bieži, šīs kopīgās aktivitātes norit)
 - ✓
 - ✓
 - ✓

Liels paldies par atbildēm!!!

3. PIELIKUMS. ROTAĻAS PAR ĒŠANAS PARADUMIEM

Rotaļas nosaukums	“Uztura piramīda”
Rotaļai nepieciešamais inventārs	Dažādu ēdienu attēlu kartītes, tukšas uztura piramīdas katram bērnam, uztura piramīda kā uzskates materiāls.
Rotaļas satura apraksts	Uz grīdas pa visu zāli ir saliktas attēlu kartītes. Skolēni skrien izklaidus pa visu zāli pēc signāla, skolotāja nosauc kādu no pārtikas grupas (dārzeņi, augļi, piens un piena produkti, ogas, olas, maize, graudaugu produkti, saldumi, zivis, gaļas produkti, rieksti), katrs bērns atrod attēlu kartīti, kurā attēlots produkts no skolotājas nosauktās pārtikas grupas un skrien ielikt to savā uztura piramīdas attiecīgajā nodalījumā. Rotaļa turpinās, kamēr uztura piramīda ir aizpildīta. Skolotāja rosina bērnus pārbaudīt, vai visi produkti ir pareizi novietoti.
Rotaļas dalībnieku galvenais veids	Pārvietošanas veids – skriešana.

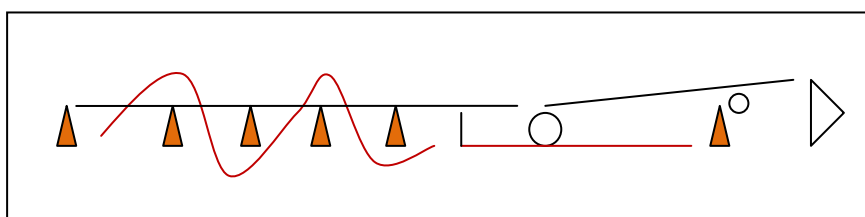
Rotaļas nosaukums	“Veselīgs un neveselīgs”
Rotaļai nepieciešamais inventārs	Attēlu kartītes, kuras vienā pusē ir veselīgs, otrā neveselīgs pārtikas produkts.
Rotaļas satura apraksts	Bērni tiek sadalīti divās komandās. Viena komanda būs veselīgie, otra neveselīgie. Katras komandas uzdevums ir skriet pa ierobežotu zāles laukumu un pagriezt attēlu kartītes to pusi, kuras komandas pārstāvis viņš ir, tas ir, ja bērns ir no veselīgās komandas, tad viņa uzdevums, lai, pēc iespējas vairāk kartīšu būtu, pagrieztas ar veselīgo produktu uz augšu, bet, ja bērns ir no neveselīgās komandas, tad otrādi. Rotaļa sākas pēc skolotājas signāla un ilgt no 1 līdz 3 minūtēm (pēc skolotājas ieskatiem).
Rotaļas dalībnieku galvenais veids	Pārvietošanas veids – skriešana.
Rotaļas beigu izklāsts	Uzvar komanda, kuras produktu attēlu kartītes ir redzamas visvairāk.

Stafete

Bērni nostājas pie līnijas, skolotāja saka: „Uz pirmo otro skaitīties”. – tā tiek izveidotas divas komandas, kuras katra nostājas aiz sava konusa.

Uzdevums – Velt bumbu apkārt konusiem (līklocī), tad nešķērsojot līniju bumbu mest spainī, kamēr iemet, kad bumba ir iemesta spainī, aizskriet līdz konusam, kur no trauka izņemt kādu pārtikas produkta attēla kartīti un novietot to atbilstošā vietā uztura piramīdā, tad skriet atpakaļ pa ceļam paņemot bumbu, nodod bumbu nākamajam dalībniekam rokās un nostāties kolonnas beigās. Nākamais dalībnieks sāk pildīt uzdevumu, kad saņemta bumba.

Uzvar tā komanda, kura visprecīzāk un ātrāk saliek uztura piramīdu.



— Kustība uz priekšu

— Kustība atpakaļ



Konuss



Spainis



Konuss ar trauku



Uztura piramīda

Sporta svētki

„Esi vesels”

Mērķis – Sniegt iespēju ģimenēm kopīgi piedalīties fiziskajās aktivitātēs un veicināt ģimeņu iesaistīšanos veselību veicinošos pasākumos.

Uzdevumi –

1. Sekmēt ģimeņu interesi par aktīvu atpūtu, fiziskās un garīgās veselības saglabāšanu;
2. Pilnveidot bērnu kustību iemaņas un prasmi orientēties neparastos apstākļos;
3. Veidot pozitīvu attieksmi pret veselīgu un fiziski aktīvu dzīvesveidu;
4. Noteikt aktīvākās, sportiskākās ģimenes.

Vieta, laiks – skolas sporta laukums, teritorija, 10:00 – 12:30

Dalībnieki (apģērbs) – 5. klases skolēni un viņu vecāki, sporta tērps

Svētku programma –

10:00 - 10:15 – sporta dienas atklāšana

10:15 - 10:30 – iesildīšanās

10:30 - 12:00 – uzdevumu izpilde stacijās

12:00 - 12:15 – rezultātu apkopošana

12:15 - 12:30 – apbalvošana

Apbalvošana – Katrā stacijā tiek apbalvots ātrākais vai visvairāk punktu ieguvušais skolēns un vecāks (ja vairākiem dalībniekiem rezultāts stacijā ir vienāds, tad apbalvo stacijā veiksmīgāko komandu), stacijās, kurās tiek ņemt vērā komandas kopīgais rezultāts, apbalvo veiksmīgāko komandu. Ar kausu tiek apbalvota veiksmīgākā komanda katrā klasē, pārējie dalībnieki saņem diplomu par piedalīšanos.

Svētku gaita –

Katram skolēnam kopā ar vecāku tiek izdalīts talons, kur katrā stacijā tiek ierakstīts iegūtais rezultāts. Katrā talonā ir norādīta staciju apmeklēšanas kārtība. Vidēji sešas komandas vienā stacijā. Pēc iesildīšanās katrs ir aicināts doties uz stacijām pildīt uzdevumus.

1. stacija „Pudeļu boulings”

Inventārs – 30 ūdens pudeles, 3 futbola bumbas

Stacijā tiek piedāvāti trīs punkti, kuros iespējams izpildīt uzdevumu. Ripinot futbola bumbu, jācenšas nogāzt visi ķegļi (ūdens pudeles), uzdevumu pilda atsevišķi skolēns un vecāks, rezultātus tiesnesis ieraksta talonā. Uzdevumu katrs pilda trīs reizes.

2. stacija “Uztura piramīda”

Inventārs – dažādi pārtikas produkti, uztura piramīda, ķerra, konuss, riņķis

Riņķī stāv dažādi pārtikas produkti, vecāku uzdevums tos, pa vienam ielikt ķerrā, kuru bērns nogādā līdz konusam un novieto uztura piramīdā, bērna uzdevums tos novietot pareizā lauciņā, vecāks var teikt priekšā, bet stāvēt pie riņķa. Pilda tik ilgi, kamēr nogādā visus produktus, beigās saņem punktus par katra produkta pareizu novietošanu uztura piramīdā.

3.stacija “Pudeles mešana”

Inventārs – plastmasas pudeles, mērlente

Katrs dalībnieks met tālumā pudeli, uzdevumu pilda katrs trīs reizes. Bērna un vecāka rezultātu pieraksta talonā atsevišķi.

4.stacija “Bumbas mešana grozā”

Inventārs – basketbola bumbas, basketbola grozs, hronometrs

Uzdevums divu minūšu laikā iemest grozā bumbu pēc iespējas vairāk reizi. Bērna un vecāka rezultātu pieraksta talonā atsevišķi.

5.stacija “Dzērveņu lasīšana”

Inventārs – sarkanās papīra bumbiņas, riņķis, glāze, knaģi

Vecākam kopā ar bērnu pēc iespējas ātrāk ar knaģu palīdzību jānovieto papīra bumbiņas glāzē, laiks tiek fiksēts no brīža, kad rokās tiek paņemts knaģis līdz brīdim, kad glāze ir pilna.

6.stacija “Puzzles likšana”

Inventārs – dažādas puzzles, kurās attēloti sporta veidi, konusi

Skolēns līklocī izskrien starp konusiem un paņem vienu puzzles gabaliņu, nogādā to vecākam, tā dara, kamēr visi puzzles gabaliņi ir nogādāti un vecāks ir salicis puzzli, stafete ir pabeigta, kad vecāks skaļi nosauc sporta veidu, kurš ir attēlots. Talonā ieraksta stafetes laiku no stafetes sākšanas līdz komanda ir salikusi puzzli un nosaukusi sporta veidu.

7.stacija “Lecam tālu”

Inventārs – mērlente

Tāllēkšana no vietas, ko izpilda katrs dalībnieks trīs reizes, bet labāko vecāka un labāko bērna rezultātu pieraksta talonā.

8.stacija “Asā atmiņa”

Inventārs — 30 dažādi priekšmeti, riņķis, vairākas lapas, kurās uzrakstīti 8 priekšmeti

Tiesnesis komandai parāda lapu, uz kuras ir uzrakstīti 8 priekšmeti, kuri pēc iespējas ātrāk ir jāatnes uz starta punktu no aptuveni 20m attālumā esošās vietas, kur riņķī novietoti visi 30 priekšmeti. Laiku fiksē talonā.

9.stacija “Lokanais tārps”

Inventārs – Virves.

Uzdevums skolēnam veikt maršrutu starp pārsietām virvēm, bez pieskāšanās tām. Katra pieskāšanās virvei pie rezultāta pievieno 2 soda minūtes. Laiku fiksē talonā.

10.stacija “Karote ūdens”

Inventārs – piltuve, spainis ar ūdeni, divu litru plastmasas pudele, konusi, zupas kausi.

Ģimenes uzdevums ir pēc iespējas ātrāk no spaiņa pārliet ūdeni plastmasas pudelē, kas atrodas pie konusa, dažu metru attālumā izmantojot zupas kausu. Laiku fiksē talonā.

Pēc visu staciju iziešanas taloni tiek nodoti tiesnesim apmaiņā pret balvu. Kamēr tiek skaitīti rezultāti, ģimenēm ir dots laiks atpūsties. Ģimenēm tiek piedāvāts uzspēlēt futbolu un badmintonu.

Noslēgumā, ģimenes nostājas skolas priekšā.

Apbalvošanas ceremonija:

- direktores uzruna
- tiek apbalvoti veiksmīgākie dalībnieki

6. PIELIKUMS. SKOLĒNU IZVĒLĒTĀS RECEPTES

Milžu burgers

Sastāvdaļas

- 700g maltā liellopu gaļa
- 100g bekons
- 100g sēnes
- 1 sīpols
- 40g siers Mozzarella
- 50g labi kūstošs rīvēts siers
- 3 ķiploka daiviņas
- sauja garšvielas
- sāls, pipari

Pagatavošana

1. Sēnes un sīpolus sagriež smalkāk. Pannā uzkarstē mazliet eļļas un apcep sīpolus un sēnes.
2. Ķiplokus notīra un sagriež smalkāk. Maltai gaļai pievieno sev tīkamas garšvielas, ķiplokus, sāli un svaigi maltus piparus. Visu kārtīgi samaisa.
3. No gaļas izveido divas kotletes. Kotletes vidū iespiež pudeli, apkārt tai izveido valnīti. Tad kotleti aptin ar bekona šķēlēm un pudeli uzmanīgi izņem.
4. Katrā sagatavē ieliek sieru Mozzarella, apceptus dārzeņus un visu pārkaisa ar rīvētu sieru.
5. Burgera kotletes cep uzkarstētā grilā 25-30 min.
6. Maizītes apcep (abas pusītes), pārlej ar mērci un uzliek kotleti.

Cūkgaļas ruletītes ar sieru

Sastāvdaļas

- 4 šķēle/s cūkgaļas karbonādes (biezas)
- 4 šķēle/s siera (plānas)
- Daži rozmarīna zariņi
- Universālā garšviela ar sāli
- Pipari
- Taukvielas cepšanai

Pagatavošana

1. Karbonādes šķēles izdauza lielākas un plānākas, no abām pusēm pārkausa ar universālo garšvielu un pipariem.
2. Pārklāj ar siera šķēlītēm, satin ruletītēs, katrā ietinot pa mazam rozmarīna zariņam.
3. Sakarsētās taukvielās, apgrozot, ruletītes izcep gatavas.
4. Pasniedz ar svaigiem salātiem.

Vistas filejas un makaronu sacepums

Sastāvdaļas

- 400 g fusilli makaronu
- 4 vistas filejas (apm. 500 g)
- 1 liela zaļa paprika
- 1 sarkanais sīpols
- 1 sarkanā čili pipara pāksts
- 2 daiviņa/s ķiploka
- 2 ēd. k. olīveļļas
- Pipari
- Sāls

Pagatavošana

1. Lielā katlā uzvāra pietiekami daudz sālsūdens. Ieber tajā makaronus un, ievērojiet norādījumus, novāra tos, taču lai tie vēl ir stingri. Nokāš sietā, strauji noskalo aukstā ūdenī un ļauj, lai notek.
2. Paprikas pāksti iztīra, nomazgā un sagriež salmiņos.
3. Sīpolu notīra un sagriež plānās ripiņās.
4. Ja lieka čili piparu - čili pipara pāksti pārgriež uz pusēm, izņem sēklas, kārtīgi nomazgā un sagriež sīkos gabaliņos.
5. Ķiploka daiviņas nomizo.
6. Vistas krūtiņas fileju noskalo aukstā ūdenī, nosusina un sagriež nelielos gabaliņos.
7. Pannā sakarsē olīveļļu un pamatīgi no visām pusēm apcep tajā gaļu.
8. Pievieno sagriezto papriku, sīpolu gredzenus un čili piparus, pārkaisa ar sāli un pipariem, piespiež klāt ķiplokus. Visu cep apmēram 5 minūtes.
9. Pēc tam piemaisa klāt makaronus un visu kopā turpina karsēt vēl 5 minūtes. Ja vajadzīgs, pēc garšas pievieno sāli un piparus.

Kartupeļu pankūkas ar divu veidu sieriem un piedevām

Sastāvdaļas

- 3 kartupeļi
- 1 neliels sīpols
- 1 ola
- 50 g rīvēta "Džiuga" siera
- 50 g Čederas siera
- Nedaudz lociņu
- 2 daiviņa/s ķiploka
- 1 ēd. k. miltu

Pagatavošana

1. Sagatavo produktus.
2. Sarīvē kartupeļus, sīpolu, sierus, sasmalcina lociņus, piespiež ķiploku.
3. Pievieno miltus, olu, papildina ar pipariem un nedaudz sāls.
4. Visu kārtīgi samaisa.
5. Cep sakarsētās taukvielās, līdz zeltainam brūnumam.
6. Pasniedz ar mazzālītu lasi.
7. Otrs pasniegšanas veids ir ar apceptu angļu bekonu.

Viktorīnas jautājumi

1. Nosauciet veselīga dzīvesveida pamatprincipus!
2. Dienā jāizdzer vismaz ____ ūdens.
3. Uztura piramīda sastāv no ____ stāviem.
4. Trešajā stāvā atrodas _____.
5. Izvēlies veselīgāko dzērienu



1 2 3

6. Ko liksiet uz šķīvja, lai varētu teikt, ka tā ir veselīga porcija!



7. Cik stundas ir veselīgs miegs?
8. Nosauciet trīs veselīgas izvēles!



9. Kura no šīm ir veselīga nodarbe? Nosauc vēl vienu veselīgu nodarbi!



1



2



3



4

10. Nosauciet vienu faktus, kas notiek, ja mēs dzīvojam neveselīgi!

Galvojums

Es, Diāna Cabija, apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem. Darbā izmantotā literatūra u.c. avoti norādīti literatūras u.c. avotu sarakstā. Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u.c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

Darba autore

Diāna Cabija

(vārds, uzvārds)

(paraksts)

Datums: _____

Izziņa par aizstāvēšanu

Bakalaura darbs izstrādāts

LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi

Darba autors _____
(vārds, uzvārds) (paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Darba zinātniskais vadītājs _____
(zinātniskais grāds, amats, vārds, uzvārds) (paraksts)

Bakalaura darbs aizstāvēts

pārbaudījuma komisijas 2018. gada ____.

sēdē, prot. Nr. _____, vērtējums _____

Valsts pārbaudījuma komisijas priekšsēdētājs

(amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

(paraksts)