

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

1.līmeņa profesionālā augstākā izglītība studiju programma

Pirmsskolas izglītības skolotājs

OLGA ŠLEIJA

4-5 gadus vecu bērnu veselīga dzīvesveida izpratnes veidošana pirmsskolas izglītības iestādē

Kvalifikācijas darbs

Darba vadītājs:

Pasniedzēja

Mg.paed.

Alīna Jofe-Bordjakovska

Akadēmiskais amats

Zinātniskais / akadēmiskais grāds

Vārds, uzvārds

Paraksts

RĪGA - 2023

Anotācija

Darba autore: Olga Šleija

Darba temats: 4-5 gadus vecu bērnu veselīga dzīvesveida izpratnes veidošana pirmsskolas izglītības iestādē

Darba vadītāja: Alīna Jofe-Bordjakovska

Pētījuma mērķis: Sniegt zināšanas par veselīgu dzīvesvesveidu 4 – 5 gadus veciem bērniem pirmsskolas izglītības iestādē.

Pētījuma saturs: Teorētiskajā daļā aprakstīta dažādu autoru teorija par veselīgu dzīvesveidu. Pētījuma daļā tiek pētīta pirmsskolas izglītības iestādes bērnu zināšanas par veselīgu dzīvesveidu. Tiek pasniegta jauna informācija. Pētījumā piedalās 15 bērni, 4-5 gadu vecumā.

Atslēgas vārdi: dzīvesveids, veselīgs, bērni, pirmsskola, higiēna, sports, ūdens.

Darba apjoms: darbs sastāv no 37 lapas pusēm. Darbā redzama 1 tabula, 12 attēli, izmantotās literatūras saraksts sastāv no 32 avotiem.

Annotation

Author of the work: Olga Šleija

The topic of the work: Improving Children's Attitudes and Awareness Toward a Healthy Lifestyle of 4- 5-year-old children in a pre-school education institution

Supervisor: Alina Jofe-Bordjakovska

The purpose of the research: To provide knowledge about a healthy lifestyle to 4-5-year-old children in a preschool educational institution.

Content of the research: The theoretical part describes the theory of various authors about a healthy lifestyle. The part of the study examines the knowledge of children of a preschool educational institution about a healthy lifestyle. New information is presented. 15 children aged 4-5 participate in the study.

Keywords: lifestyle, healthy, children, preschool, hygiene, sports, water.

Scope of the work: the work consists of 37 pages. The work shows 1 table, 12 pictures, the list of used literature consists of 32 sources.

Satura rādītājs

| | |
|--|----|
| Ievads..... | 5 |
| 1. Veselīgs dzīvesveids un tā veicināšana pirmsskolā..... | 8 |
| 1.1. Veselīga dzīvesveida jēdziens | 8 |
| 1.2 4-5 gadu veca bērna attīstības raksturojums | 11 |
| 1.3. Veselīga dzīvesveida izpratnes veidošana pirmsskolā | 14 |
| 2. Empīrisks pētījums par veselīgu dzīvesveidu..... | 16 |
| 2.1 Pētījumā metodes..... | 16 |
| 2.2. Pētāmās mērķauditorijas raksturojums | 16 |
| 2.3 Pedagoģiskā procesa organizēšana | 22 |
| 2.4 Pētījuma rezultāti | 27 |
| Secinājumi | 30 |
| Literatūras un citu avotu saraksts | 32 |

Ievads

Cilvēka vislielākā vērtība ir veselība, kuras pamatā ir veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes un higiēna.

Ivans Meļņikovs savā grāmatā raksta šādi- "Pareizi noteikts uzturs no pirmajām dzīves dienām ir vissvarīgākais nosacījums normālai bērna attīstībai" (Meļņikovs, 2012, 18).

Bērniem, jau no pirmās dienas kopā ar vecākiem tiek radināts ēst ievērojot noteiktus starplaikus, aktīvi darboties atrodoties ārā, dzert pietiekami daudz šķidruma un ievērot personīgo higiēnu.. Pirmsskolā bērniem tiek mācīts par veselīgu uzturu un dzīvesveidu kopumā, kas pozitīvi ietekmē.

Sidnejas Sabiedrības veselības skola, Medicīnas un veselības fakultāte un Sidnejas Universitāte veica pētījumu par veselīga dzīvesveida ietekmi uz bērnu psihisko stāvokli. Pētījuma piedalījās bērni vecumā no 5-10 gadi, kā arī pusaudži. Vecākiem tika jautāts par diētu, fiziskajām aktivitātēm un uzvedību. Kā liecina pētījuma rezultāti- "kas parāda, ka tiem, kuriem ir veselīgs dzīvesveids un veselīgāks uzturs, ir mazāka iespēja piedzīvot psiholoģiskas grūtības. Bērniem un pusaudžiem, kuri atbilda ieteikumiem bija ievērojams un konsekvents ieguvums, kas liecina par labāku garīgo veselību. Uztura rezultāti pusaudžiem un bērniem bija nedaudz atšķirīgi, un tie uzrādīja zināmas atšķirības dažādu uztura paradumu ietekmē, taču liecina par ieguvumu, lai izpildītu vismaz dažus uztura ieteikumus. Veselīga dzīvesveida saglabāšana var novērst psiholoģisku grūtību vai garīgās veselības problēmu rašanos bērniem un pusaudžiem"(Sidnejas Universitāte, 2020).

Regīna Doktore uztura speciāliste uzskata ka - "Ēst ir nepieciešams jebkurā vecumā. Sākumpunkts ir brokastis, kurām jābūt uzreiz pēc piecelšanās, un tad intervāls starp ēdienreizēm ir 2-4 stundas" (Doktore, 2021, 68).

Pirmsskolas izglītības iestādē bērni apgūst valodas prasmes – lasītprasmi, saziņas valodu un rakstītprasmi, matemātikas jomā bērni apgūst- skaitīšanu un salīdzināšanu pēc dažādām pazīmēm. Šādi bērni tiek sagatavoti veiksmīgām skolas gaitām. Autore uzskata ka tik pat nopietni jā māca un jāvirza bērnus uz veselīgu dzīvesveidu, jo veselība ir ļoti svarīga jebkuram cilvēkam, par to liecina arī ieraksts likumdošanā.

"Bērnu tiesību aizsardzības likums" 4. pantā ir noteikti mērķi, lai aizsargātu bērnu tiesības. Lai sasniegtu šos mērķus 4. panta 4. punkts nosaka: „bērna orientāciju uz veselīgu dzīvesveidu kā tautas izdzīvošanas objektīvu priekšnosacījumu (Bērnu tiesību aizsardzības likums, 1998)”.

Saskaņā ar MK 2018. gada 21. novembra noteikumiem Nr.716 „Noteikumi par valsts

pirmsskolas izglītības vadlīnijām un pirmsskolas izglītības programmas paraugiem” 7.2 punkts nosaka: „Pirmsskolas izglītības satura īstenošanas mērķis ir zinātkārs, radošs un dzīvespriecīgs bērns, kas dzīvo veselīgi, droši un aktīvi, patstāvīgi darbojas, ieinteresēti un ar prieku mācās, gūstot pieredzi par sevi, citiem, apkārtējo pasauli un savstarpējo mijiedarbību tajā” (Ministru kabineta noteikumi Nr. 716, 2018) .

Darba autore pilnībā piekrīt augstāk minētajam, svarīgi lai bērns dzīvo veselīgi, droši un aktīvi, tad bērns būs spējīgs darboties patstāvīgi un radoši, kas palīdzēs sagatavoties turpmākām skolas gaitām un pieaugušo dzīvei turpmāk. Strādājot pirmsskolā darba autore var apgalvot ka pirmsskola ievēro šos noteikumus, grupa ir iekārtota tā lai bērni tur jūtas droši, ir vieta kur bērni var aktīvi kustēties, nepieciešamie materiāli ir dažādi, kas veicina bērnos radošumu.

Darba autore uzskata ka pats svarīgākais ir radīt bērnos pozitīvu pieredzi saistībā ar fiziskām aktivitātēm un veselīgu ēdināšanu, tad arī turpmāk tie darbosies ar prieku un interesi.

Skola 2030 vadlīnijās pirmsskolas izglītības II posma bērniem ir paredzēts bērnam jāapgūst šādas prasmes- “ar prieku jāiesaistās fiziskajās aktivitātēs telpās un ārā, zin ko nozīmē veselīgi dzīvot- lietot veselīgu uzturu, ievērot dienas režīmu, gērbties atbilstoši laika apstākļiem, ikdienā regulāri ievēro personīgo higiēnu. Raksturot savas sajūtas un darbības, raksturot veselīga dzīvesveida ieradumus. Saviem vārdiem stāsta ko ģimenē un bērnudārzā ikdienā dara, lai būtu vesels un labi justos, cik svarīgi ir ieverot tīrību, mazgāt rokas “(VISC, 2020).

Tēma ir ļoti aktuāla, jo mūsdienās bērni bieži sastopas ar globālām problēmām-mazkustīgs dzīvesveids, pārmērīga tehnoloģiju izmantošana un problēmas ar veselību, tostarp palielināts svars. Bērni daudz laika pavada pirmsskolā, tāpēc pedagogu uzdevums ir sekot līdzi tam lai bērni dienas laikā ir labi paēduši, kārtīgi izkustējušies, un nedrīkst aizmirst arī par personīgo higiēnu. Ļoti lielā mērā bērni atkārto pieaugušo uzvedību, visvairāk vecākus, tāpēc svarīgi lai pedagogs ir kustīgs, aktīvs un radošs, vēl būtu svarīgi lai visa ģimene dzīvo veselīgi. Pirmsskolas iestādes mērķis ir radīt labvēlīgus apstākļus, ēdināt veselīgi, ikdienā organizēt fiziskās aktivitātes , un sekot līdzi higiēnai. Protams, jāsniedz zināšanas par veselīgu dzīvesveidu kopumā.

Kvalifikācijas darba temats: 4-5 gadus vecu bērnu veselīga dzīvesveida izpratnes veidošana pirmsskolas izglītības iestādē

Pētījuma objekts: Pedagoģiskais process pirmsskolā

Pētījuma priekšmets: bērnu izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu

Pētījuma mērķis: Sniegt bērniem priekšzināšanas par veselīgu dzīvesveidu, veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu pirmskolā

Pētījuma jautājums: Kā pirmsskolas iestādē veicināt bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu?

Pētījuma uzdevumi:

1. Veikt teorētiskās literatūras analīzi par veselīgu dzīvesveidu.
2. Raksturot 4-5 gadus vecu bērnu attīstības likumsakarības.
3. Analizēt bērna izpratni par veselīgu dzīvesveidu pedagoģiskajā procesā.
4. Analizēt pētījuma rezultātus
5. Izstrādāt priekšlikumus vecākiem un pedagogiem.

Pētījuma metodes:

- Teorētiskās metodes: literatūras avotu analīze.
- Empīriskās metodes: novērošana un pedagoģiskā izmēģinājumdarbība.
- Datu statistiskā analīze.

Pētījuma bāze: X pirmsskolas izglītības iestādes 15 bērni vecumā 4-5 gadi.

1. Veselīgs dzīvesveids un tā veicināšana pirmsskolā

1.1. Veselīga dzīvesveida jēdziens

Veselība - nenovērtējama dabas dāvana ko sniedz mums jau no pirmajām dzīves dienām. Cilvēkam ļoti svarīgi ir šo dāvanu saudzēt un pareizi rūpēties par to. Veselība ir pilnīga fiziska, garīga un sociāla labklājība, kad cilvēks jūtas ne tikai fiziski stiprs un vesels, bet arī ir garīgi tīrs. To ietekmē ūdens, ēdiens, svaigs gaiss un, protams, veselības aprūpe. Veselīga dzīvesveida aktualitāte redzama visa pasaulē, katra valsts un pilsēta cenšas atbalstīt cilvēkus, lai katram dzīve kļūtu veselīgāka.

Irina un Dagmāre savā grāmatā raksta ka- “Starp visiem vides faktoriem, kas ietekmē cilvēka organismu, vislielākais īpatsvars ir uzturam. Uzturs vajadzīgs normālai cilvēka augšanai un attīstībai, tas var būtiski ietekmēt organisma spējas pretoties slimībām, sekmēt organisma piemērošanos dažādām ārējās vides pārmaiņām, var ietekmēt cilvēka radošo aktivitāti un mūža ilgumu” (Miškane, Brutāne, 2004, 11).

Darba autore piekrīt Irinas un Dagmāres rakstītajam, uzturs tiešām ietekmē to kā cilvēks jūtās, un arī bērniem ir ļoti svarīgi saņemt pareizu uzturu, tas ļauj bērnam būt aktīvam un kustīgam. Tāpēc jau pirmsskolas vecuma bērniem tiek pasniegtas zināšanas par veselīgu dzīvesveidu, lai bērni nākotnē būtu veseli.

Elizabete uzskata ka “Nepareiza zīdaiņa un vecāka mazuļa ēdināšana sagatavo augsni nākamajām sirds un asinsvadu, plaušu un smadzeņu, kaulu un locītavu slimībām” (Libere, 2006, 25).

Darba autore ir pārliecināta ka mācot bērnus jau no mazotnes par veselību, iespējams, tad bērni būs mazāk pakļauti dažādām slimībām.

Velta uzsver, ka “Bērna augšanas un attīstības gaitu lielā mērā nosaka gan iedzimtības faktori, gan apkārtējā vide. Liela nozīme ir bērna uzturam un dienas režīmam” (Golubina, 2007,123).

Darba autore uzskata ka iedzimtību ietekmēt nevar, toties apkārtējo vidi gan var, tāpēc uzmanība ir jāvērs tam ko mēs ēdam un kā dzīvojam.

Protams, ne tikai no ēdiena ir atkarīgs veselības stāvoklis. Lai veselība būtu pilnvērtīga ir jāievēro daži pamatprincipi.

Veselīga dzīvesveida pamatā ir:

- sabalansēts uzturs;
- optimāla fiziskā aktivitāte;
- veselīgas ķermeņa masas uzturēšana;
- brīvība no atkarību izraisošo vielu lietošanas;
- atpūtas režīma ievērošana, t.sk. kvalitatīva atpūta miegā;
- rūpes par savu garīgo veselību (Slimību profilakses un kontroles centrs, 24.03.2023)

Santa uztura speciāliste apgalvo “Pavadīt laiku svaigā gaisā un svaigo gaisu pēc iespējas biežāk ielaist arī iekštelpās noteikti imunitātei nāk par labu, jo pārsvarā vīrusiem patīk nevēdinātas telpas. Un, protams, kustības- jebkāda veida – ir ļoti būtiskas labai veselībai” (Grietiņa, 2021, 73).

Darba autore uzskata ka liela uzmanība ir jāpievērš arī higiēnai. Ja cilvēki ievērotu šos principus tad veselība kopumā būs labāka un cilvēka mūžs, iespējams, ilgāks. Bet nepietiek ievērot tikai šīs darbības. Veselīgam dzīvesveidam ir savi pamatprincipi kuri būtu jāievēro pēc iespējas biežāk.

Slimību profilakses un kontroles centrs savā materiālā par roku mazgāšanas nepieciešamību raksta šādi- “Pareizas roku mazgāšanas kultūru ir svarīgi apgūt jau bērna vecumā, jo tieši bērnībā apgūtie veselības paradumi saglabājas visas dzīves garumā. Bērna izpratnei un iemaņām par roku higiēnas ievērošanu jā sākas ģimenē un jāturpinās pirmsskolas un tālākajā izglītības posmā. Vecākiem, pirmsskolas izglītības iestāžu audzinātājiem, sākumskolas izglītības iestāžu pedagogiem, un citiem cilvēkiem, ar kuriem bērni ikdienā saskaras, ir nepieciešams izglītēt bērnus par to, cik svarīga ir roku higiēnas ievērošana veselības uzturēšanai un slimību profilaksei. Jau bērnībā ir jāapgūst vispārējie roku mazgāšanas principi, ievērojot pareizu roku mazgāšanas tehniku, rūpīgumu un padarot to par neatņemamu ikdienas sastāvdaļu”(Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016,4).

Diplomēta uztura speciāliste Katrīna savā grāmatā par veselīgiem ēšanas paradumiem ir izstrādājusi ieteikumus-

“Desmit veselīga uztura likumi:

- Ēdiet daudzveidīgi: mainiet pārtikas produktus, kombinējiet un lietojiet tos pietiekamā daudzumā, izvēloties uzturvielām bagātus produktus ar iespējami zemāku enerģētisko vērtību.
- Lietojiet daudz graudaugu un kartupeļu: pilngraudu produktos un kartupeļos ir maz tauku, bet daudz vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu.
- Ēdiet daudz dārzeņus un augļus- ievērojot principu “Pieci ik dienu”.

- Katru dienu lietojiet pienu un piena produktus, vienreiz nedēļā- zivis: gaļu, desu un olas ar mēru. Šajos pārtikas produktos ir augstvērtīgas uzturvielas, gaļā ir minerālvielas un vitamīni. Tomēr nedrīkst lietot vairāk par 300-600 g gaļas un desas nedēļā- labāk to vietā izvēlēties produktus ar pazeminātu tauku saturu, galvenokārt piena izstrādājumus.

- Iespējams mazāk tauku un treknu pārtikas produktu: taukos ir maz neaizstājamo taukskābju un taukos šķīstošo vitamīnu, bet tie dod daudz enerģijas. Izvēlieties augu eļļas un taukus, ņemot vērā tajos slēptos taukus.

- Cukuru un sāli ar mēru: cukuru un sāli saturošus pārtikas produktus un dzērienus lietojiet tikai retumis. Ēdieniem pievienojiet garšvielas un garšaugus; ja nepieciešams sāls, lietojiet sāli ar jodu un fluoru.

- Dzeriet daudz šķidrums.

- Gatvojiet ēdienu saudzīgi: produktus karsējiet iespējami ātri un zemā temperatūrā, ar nelielu ūdens un tauku piedevu.

- Atveliet laiku sev un izbaudiet ēdienu: labi pagatavota maltīte arī pareizi jānotiesā.

- Kontrolējiet savu svaru un centieties daudz kustēties (vingrojiet 30-60 minūtes ik dienu) “(Gritšneidere, 2014, 62).

Savukārt programma Skola 2030 par veselīgu uzturu raksta šādi- „Veselīgs un sabalansēts uzturs nav diēta- tas ir dzīvesveids. Veselīgs uzturs nozīmē ēst dažādus pārtikas produktus, kas nodrošina cilvēkam nepieciešamās uzturvielas, nepārsniedzot ieteicamo ikdienas kaloriju daudzumu, to samērojot ar fiziskajam aktivitātēm” (Skola 2030, 2020).

Savukārt Inta lielu uzsvaru liek uz fiziskajām aktivitātēm, šādi viņa raksta savā grāmatā- “Bērna dabiskais stāvoklis ir nepārtraukti darbībā, kustībā, emocionālās rotaļās. Viņu nogurdina nevis aktīva darbība, bet gan pasīvas un vienveidīgas kustības, jo tā ir 18 viņa iekšējā būtība visu laiku atklāt ko jaunu, veidot kustību pieredzi. Nepietiekama bērna fiziskā sagatavotība var atsaukties uz viņa uzvedību, spēju kontrolēt emocijas un uztvert jauno” (Bula – Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 16).

Laura un Džoisas uzskata ka - “Optimāls uzturs atbalsta augšanu, attīstību un labu veselību, nodrošinot pietiekamu enerģiju un uzturvielas”(Stjuarte, Tompsone, 2015, 14) .

Darba autore piekrīt šiem apgalvojumiem par uzturu, tomēr nevar aizmirst arī par citiem faktoriem, vēl viens svarīgs faktors ir ūdens lietošana, kam rūpīgi jāseko līdzi, lai bērna organismam pietiek visas sastāvdaļas normālai darbībai.

Sertificēta uztura speciāliste Olga uzsver ka “Pietiekams ūdens daudzums ir viens no cilvēka dzīvības un labas veselības aspektiem, jo ūdens, gluži tāpat kā gaiss, nepieciešams

dzīvības procesu uzturēšanai. Tieši tāpēc ir svarīgi bērnus jau no mazotnes radināt pie tīra ūdens lietošanas uzturā” (Lubina, 29.07.2017, <https://www.rimi.lv/padomi/veseliba/cik-daudz-udens-katru-dienu-jaizdzer-bernam>)

Darba autore piekrīt Zaigas rakstītajam- “Nav svarīgi, cik lielu porciju bērns apēd. Galvenais, lai viņš to dara ar baudu”(Strautmane, 2008, 24)

Atsaucoties uz iepriekš rakstīto darba autore nonāca pie šādiem secinājumiem- lai bērns normāli attīstītos tam ir nepieciešams veselīgs uzturs, tas ļauj bērnam būt aktīvam un piedalīties dažādās rotaļās un nodarbībās, kā arī veikt ikdienas darbus. Daudz fiziskās aktivitātes, labāk svaigā gaisā, tas palīdz bērna ķermenim attīstīties pareizi, stiprina mugurkaulu un muskuļus, kas pozitīvi ietekmē bērna attīstību un spējas nākotnē. Un, protams, nevar aizmirst par higiēnu, rūpējoties par tīrību un kārtību bērns būs mazāk pakļauts vīrusiem un dažādām slimībām.

1.2 4-5 gadu veca bērna attīstības raksturojums

Nav noslēpums ka katrs bērns attīstās individuāli, tomēr, sasniedzot 4-5 gadu vecumu ir noteiktas lietas kas bērnam jāprot lai tas varētu patstāvīgi darboties un pareizi attīstīties turpmāk.

Velta uzskata-“Mazbērna un pirmsskolas periodā (pirmajos septiņos dzīves gados) bērns attīstās ļoti strauji:

- Līdz 3 gadiem rit ļoti strauja smadzeņu attīstība, intensīva vielu maiņa un ir paātrināta sirds darbība
- Ap 4 gadiem strauji veidojas galvas smadzeņu nervu šķiedras (uztveres impulsu vadošie ceļi” (Golubina, 2007,123).

Fillips, Marilins un Barbara apgalvo - ”Sasniedzot 4 gadu vecumu, bērns staigā pārliecinoši un viņa gaita visnotaļ ir stabila. Tā kā ir attīstījusies arī līdzsvara izjūta, bērns var nostāvēt uz pirkstgaliem, lēkāt uz vienas kājas, noķert un mest bumbu. Daudziem bērniem šajā vecumā ļoti patīk spēlēt spēles, kurās nepieciešams kaut ko mest vai ķert. Savukārt pēc 5 gadu sasniegšanas bērnam tipiski ir attīstītas praktiski visas lielo kustību iemaņas, tomēr tās arvien turpina pilnveidoties līdz skolas vecumam” (Slee, Campbell, Spears, 2012, 418).

Darba autore piekrīt šo autoru rakstītajam, strādājot pirmsskolā personīgi tika novērots ka bērni sasniedzot 4 gadu vecumu ir fiziski stabili, tie viegli izpilda sporta skolotājas uzdevumus, labprāt spēlē spēles un aktīvi darbojas.

Sāra uzsver- “Pēc 5 gadu vecuma sasniegšanas bērnam tipiski ir attīstītas praktiski visas lielo kustību iemaņas, tomēr tās arvien turpina pilnveidoties līdz skolas vecumam.

Pirmsskolas vecumposma noslēgumā bērns spēj braukt ar divriteni un dejoj, ievērojot ritmu” (Landy, 2009, 202).

Darba autore ir novērojusi, ka bērni šajā vecumā prot ievērot noteiktu ritmu, tiem patīk dejoj un piedalīties dažādos teātra uzvedumos. Liela daļa jau prot braukt ar riteni, ko demonstrē atbraucot uz pirmsskolu patstāvīgi.

Savukārt VISC savā informatīvajā materiālā par bērna attīstību 5 gadu vecumā raksta šādi: “**Kustību attīstība:** lec un met kūleņus; šūpojas šūpolēs, rāpjas; var nostāvēt uz vienas kājas vismaz 10 sekundes. **Roku un pirkstu veiklība:** pēc parauga uzzīmē trīsstūri un citas ģeometriskas figūras; var uzzīmēt cilvēku; var uzrakstīt dažus drukātos burtus; spēj patstāvīgi apģērbties un noģērbties; ēd, lietojot karoti, dakšīņu un reizēm arī nazi; ir apguvis tualetes iemaņas. **Valoda:** var atstāstīt daļu no stāsta; spēj pateikt teikumu, kas sastāv vairāk nekā no 5 vārdiem; lieto nākotnes formu; var pastāstīt par savu ģimeni; var pastāstīt stāstu. **Uztvere un domāšana:** prot skaitīt līdz 5; var pareizi nosaukt vismaz 4 krāsas; izprot jēdzienus: lielāks, mazāks vairāk, mazāk; ir izpratne par ikdienišķām lietām (tādām kā nauda, ēdiens, ierīces). **Sociālā attīstība:** grib iepriecināt draugus; grib līdzināties draugiem (būt tāds kā viņi); patīk dziedāt, dejoj un tēlot; izrāda lielāku patstāvību (piemēram, var patstāvīgi aiziet ciemos pie kaimiņiem). **Emocionālā attīstība:** spēj atšķirt realitāti no fantāzijas; reizēm prasīgs, reizēm labprāt sadarbojas” (VISC, 2018, 16).

Ēriks un Karels ir pārliecināts ka - “Spēlēšanās ir būtisks komponents bērna attīstībā – tā palīdz izprast apkārtējo vidi, attīsta fantāziju un radošumu, ļauj apgūt problēmu risināšanas stratēģijas un veicina valodas attīstību” (Rubin, Smith, 2018, 1671).

Spēles ir pats svarīgākais šajā vecumā, šādi uzskata arī darba autore. Tieši tāpēc pirmsskolā visas nodarbības tiek organizētas kā rotaļas vai spēles, šādi bērniem ir vieglāk apgūt jaunas zināšanas un iemaņas.

Kā minēts VISC informatīvajā materiālā “**Metodiskie ieteikumi pirmsskolas mācību programu īstenošanā**”- “Pirmsskolas periods (4–7 gadi) bērna personības attīstībā ir pats nozīmīgākais. Šajā periodā turpinās visu bērna orgānu attīstība. Kustību koordinācija ir pilnveidojusies, plaukstas muskuļu attīstība un koordinācija ļauj pareizi turēt zīmuli, sasiet mezglu un veikt citas precīzas darbības. Turpinās bērna nervu sistēmas attīstība. 5–6 gadu vecumā bērns pareizi izrunā visas skaņas. Šajā laikā attīstās viņa runa, strauji pieaug vārdu krājums. Bērns intensīvi apgūst runas gramatiskās formas un jaunus, abstraktus jēdzienus. Notiek strauja intelektuālā attīstība, attīstās bērna domāšana, iztēle. Bērna interese virzīta uz cilvēku attiecību, lietu un parādību izzināšanu, tādejādi attīstot arī savus izziņas procesus. Pieaug interese par citiem bērniem, tieksme sadarboties ar viņiem, komunikācija ar pieaugušajiem un vienaudžiem. Bērns cenšas realizēt savu „Es” un nereti komunikācijā ar

citiem cilvēkiem izmanto manipulācijas”(Metodisko ieteikumu izstrādes darba grupa, 2016, 4).

Līdzīgi uzskati ir Mirjamai - “Spēlējoties bērns aug un attīstās visos veidos un aspektos. Laimīgā kārtā bērni piedzimst, apveltīti ar milzīgu vēlēšanos spēlēties, to zinot mēs varam palīdzēt viņiem augt, attīstīties un mācīties”(Stoparde, 2011, 140).

Toties Žans uzskata ka “Vecumā no 2 līdz 7 gadiem ir strauja valodas attīstība un simbolu izmantošana”(Pieažē, 1970, 61).

Praksē darba autore ir novērojusi, ka tieši otrā posma bērniem visstraujāk attīstās valoda, pirmsskolā tiek mācīti jauni vārdi un nosaukumi kas turpmāk noderēs visas dzīves garumā, bērniem jau ir saprašana un iepriekšējā pieredze un jaunas zināšanas tie apgūst ātri.

Līdzīgi uzskati ir arī Sandrai un Anikai, savā grāmatā viņas raksta- “Sasniedzot 3-5 gadu vecumu, bērns sāk veidot teikumus, lieto saikļus “bet ” un “tāpēc”, spēj atstāstīt nesenus notikumus, uzdod daudz jautājumu”(Sebre, Miltuze, 2022, 165).

Guna par bērnu attīstību šajā vecumā raksta šādi- “ 4 gadu vecumā bērnam jāprot nosaukt pamatkrāsas, 5 gadu vecumā - jāatšķir vienas krāsas nianses. Priekšmeta formu uztvere- Bērns mācās salīdzināt viena priekšmeta īpašības ar citu priekšmetu īpašībām. Vispirms salīdzina pēc dotajiem paraugiem, kuri sākumā ir ikdienā sastopami priekšmeti (bumba, jumts v. c). Grūtības šajā periodā sagādā tas, ka bērniem saplūst kopā priekšmeta saturs un forma, viņi nevar atcerēties, ka tas ir, piemēram, trīsstūris, tādēļ saka - jumtiņš” (Svence, 1999, 81).

Darba autore novēroja strādājot ar bērniem šajā vecumā, bērniem tik tiešām dažreiz ir grūtības ar nosaukumiem, tāpēc bērni izmanto savādākus nosaukumus, tādus ar kuriem sastopas ikdienā, iespējams, tādus vārdus lieto ģimenē.

Savukārt Igors par bērnu attīstību šajā vecumposmā raksta šādi- “Pirmsskolas vecuma bērns savu "Es" tēlu veido no vairākiem racionāliem komponentiem, piemēram, kritiskāk jau vērtē savu uzvedību, cik tā atbilstoša pieaugušo prasībām. Tomēr arī šajā vecumposmā bērnu pašvērtējumi pārsvarā ir nekritiski virspusēji un optimistiski”(Puškarevs, 2001, 70).

Darba autore piekrīt Bassa uzskatam- “Novecošanās procesu var paātrināt vai aizkavēt atkarībā no tā, ko un cik daudz mēs ēdam. Citiem vārdiem sakot, cilvēka vecums savā ziņā ir atkarīgs no tā, kā viņš ēd”(Kasts, 2018, 42).

Darba autore uzskata ka tiešām cilvēka dzīves ilgums ir cieši saistīts ar uzņemto pārtiku un dzīvesveidu kopumā. Jau ir pierādīts ka ēdot neveselīgu pārtiku un reti kustoties rodas dažāda veselības problēmas, tas, protams, ietekmē veselību un dzīves ilgum. Liekais svars un aptaukošanās pasaulē kļūst par aizvien lielāku problēmu. Tik agrīnas liekā svara un aptaukošanās problēmas var nākotnē izpausties kā dažādu orgānu sistēmu slimības, aptaukošanās pieaugušo vecumā, kā arī biežāki nāves gadījumi.

Tāpēc, darba autore nonāca pie šādiem secinājumiem- liela uzmanība ir dzīvesveidam, jo ātrāk bērniem tiks pasniegta svarīga informācija par veselīgu dzīvesveidu ,iespējams, nākotnē bērnu veselības stāvoklis būs labāks.

1.3. Veselīga dzīvesveida izpratnes veidošana pirmsskolā

Pēc Skola2030 vadlīnijām jau pirmsskolas vecuma bērniem sāk mācīt par veselīgu dzīvesveidu. 2. posma bērniem ir sasniedzamais rezultāts kas izklausās šādi- **Ar prieku iesaistās nodarbībās telpās un ārā un veido veselīga dzīvesveida ieradumus.** Ļoti pareizi ir jau no bērnības mācīt un stāstīt bērniem par veselības nozīmīgumu, lai augot tiem būtu mazāk veselības problēmu.

Sasniedzamais rezultāts: Ar prieku iesaistās nodarbībās telpās un ārā un veido veselīga dzīvesveida ieradumu. Bērns šo ir apguvis ja viņš ar prieku iesaistās fiziskajās aktivitātēs telpās un ārā, stāsta, ka veselīgi dzīvot nozīmē lietot veselīgu uzturu, ievēro dienas režīmu, ģērbjas atbilstoši laikapstākļiem, regulāri iesaistās fiziskajās aktivitātēs, mācās ievērot veselīga dzīvesveida principus. Skolotājas uzdevums verbāli veicināt bērnos interesi par šo tēmu: piedāvāt dažādus attēlus un video, stāstīt par veselīgu ēdienu, rādīt un stāstīt par situācijām kad veselīgs dzīvesveids netiek ievērots, praktiski ļaut bērnam aptaustīt, pasmaržot, pagaršot. Dažādi interaktīvie materiāli un didaktiskās spēles ar produktu bildēm nostiprina zināšanas par veselīgu ēdienu. Ļoti svarīgi ir iegūtās zināšanas saistīt ar reāliem notikumiem un darbībām. Tas veido noturīgas iemaņas, kuras viņš izmantos reālajā dzīvē.(Pirmsskolas mācību programma, 2020, 81)

Vadlīnijās rakstīts- “Bērnam savukārt jāprot stāstīt, ka uzturā jālieto daudzveidīgs uzturs (augļi, dārzeņi, graudaugi, piena produkti). Jāprot stāstīt par dienas režīmu: ka jāēd regulāri, noteiktās ēdienreizēs, ka jāguļ diendusa un vakarā laikus jāiet gulēt. Bērnam jāsaprot, ka atpūta ir svarīga viņa dzīves sastāvdaļa. Bērnam jāapgūst jēdzieni: ieradumi, veselīgs dzīvesveids. Jāsaprot savas sajūtas gribas/negribas ēst. Jāzina nozīme jēdzieniem: brokastis, pusdienas, launags, vakariņas, ēstgriba. Jāsaprot, kas ir zupa, putra, otrais ēdiens, saldais ēdiens, sula, tēja, limonāde, saldumi, augļi. Jāzina, ka ēdiens var būt salds, sāļš, skābs, rūgts, stiprs, mīksts, kraukšķīgs, karsts un auksts. Jāprot ēst, dzert, padzerties, nogaršot, izgaršot. Ikdienā skolotājs pievērš bērna uzmanību sajūtām. Uzruna un jautā: Vai vēlies

padzerties? Kā tu vari zināt, ka nāk miegs? Uzklauša un papildina bērna teikto- palīdz apkopot viņa domas un secinājumus par – svaigs gaiss, ūdens, veselīgs ēdiens, kustības, dienas režīms” (Pirmsskolas mācību programma, 2020, 31)

Balstoties un Skola2030 izstrādātiem sasniedzamiem rezultātiem pedagogi sagatavo informāciju par veselīgu dzīvesveidu un iepazīstina bērnus ar to.

Darba autore uzskata ka liela nozīme ir pedagogam, svarīgi lai informācija bērniem tiek pasniegta interesanti, neuzspiesti. Jādod bērniem iespēja izteikt savu viedokli un pastāstīt par iepriekšējo pieredzi. Svarīgi bērnus iepazīstināt ar jauniem produktiem, ļaujot tos nogaršot dažādos veidos- spiežot sulas, pagatavojot dažādus salātus un smūtījumus. Fizisko aktivitāšu daudzumam jābūt atbilstoši vecumposmam, par to rūpējas sporta skolotāja. Ūdenim jābūt brīvi pieejamam lai bērns jebkurā brīdī patstāvīgi varētu to izdarīt.

Savukārt VISC savā informatīvajā materiālā par pedagogu raksta šādi- “Pedagoģiskais process ir ikdienas bērna dzīve, ko organizē un vada pieaugušais. Tam jānodrošina bērna mācīšana un mācīšanās, audzināšana un attīstība. Liela vērība pedagoģiskajā procesā jāpievērš bērna prāta attīstībai, saistot to ar paša bērna aktīvu darbību. Bērnām jābūt pašām vērot apkārtējo pasauli, secināt, pārvarēt šķēršļus, īstenot savas vēlmes. Pieaugušajiem ir bērnam jāpalīdz sekmēt bērna spēju attīstību. Taču šī palīdzība nedrīkst noslāpēt bērna patstāvību. Noteicošā vieta uz bērna attīstību virzīta pedagoģiskā procesa organizācijā ir skolotāja darbībai, viņa attiecībām ar bērnu un viņa vecākiem. Šai darbībai vienlaikus jābūt audzinošai un izzinošai, tādai, kas attīsta bērna domāšanu. Ļoti nozīmīgs ir pedagoga paraugs, viņa cilvēcīgās īpašības un pozitīvā attieksme pret bērnu un viņa vecākiem” (Metodisko ieteikumu izstrādes darba grupa, 2016, 12).

Pirmsskolā bērniem jauno informāciju pasniedz izmantojot dažādas didaktiskās spēles, eksperimentus un digitālos materiālus. Kā arī pedagogi savā darbā izmanto dažādus uzskates materiālus- attēli, grāmatas, žurnāli, plakāti, filmas un video.

Secinājumā darba autore grib uzsvērt ka liela loma bērna attīstībā ir pedagogam un vidē kurā bērns aug. Tāpēc pedagogam ir rūpīgi jāplāno nodarbības un jāiekārto grupas telpa tā, lai veicinātu bērnos interesi.

2. Empīrisks pētījums par veselīgu dzīvesveidu

2.1 Pētījumā metodes

Darba autore savā pētījumā izvirzīja jautājumu: Kā pirmsskolas izglītības iestādē veicināt bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu?

Pētījumā tika izmantotas vairākas metodes:

- novērošana
- pedagoģiskā izmēģinājumdarbība

Pētījums tika veikts 2023.gada aprīļa mēnesī.

Pirmā metode ir ļoti svarīga un tā ir novērošana, RSU šo terminu skaidro šādi - “Datu ieguves metode, kas ļauj analizēt sociālo pasauli no ārējā skatītāja perspektīvas, lai pārbaudītu teorijas par parādībām un procesiem, pamatojoties uz to izpausmēm un izplatību. Atšķirībā no novērošanas ikdienas apstākļos pētnieciskā novērošana ir koncentrētāka un sistemātiskāka. Pētniekam ir jādefinē, ko viņš vēlas novērot un kā to fiksēt”(pētniecības terminu vārdnīca, RSU, <https://www.rsu.lv/petniecibas-terminu-vardnica/noverosana>).

Kā otru metodi darba autore izmantoja pedagoģisko izmēģinājumdarbību, šī termina skaidrojumu darba autore atrada Kembrižas vārdnīcā- “Veids , kā sasniegt mērķi vai atrisināt problēmu , izmēģinot vairākas dažādas metodes un mācoties no pieļautajām kļūdām”(Cambridge Dictionary, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/trial-and-error>).

2.2. Pētāmās mērķauditorijas raksturojums

Pētījums tika organizēts 2023.gada aprīļa mēnesī. Novērojumi tika veikti X pirmsskolas izglītības iestādes 4-5 gadīgajā grupiņā. Pētījumā piedalījās 15 bērni. Izglītības iestāde savu darbību uzsākusi 2018.gada 2.jūlijā. Izglītības iestādi apmeklē bērni vecumā no 1,5 līdz 6 gadiem.

Pirmsskolas izglītības mācību satura apguvei tiek organizēts darbs pēc 1 licencētas izglītības programmas: vispārēja pirmsskolas izglītības programma (izglītības programmas kods 01011111). Pirmsskolas izglītības iestāde atrodas plašā, iežogotā teritorijā un ir izkārtota

divstāvu ēkā. Āra teritorija iekārtota bērnu vajadzībām. Iestādē ir interaktīvais kabinets, kurā izvietota gudrā tāfele, ar kuras palīdzību bērniem ir vieglāk apgūt jaunās tēmas. Iestādē ir sešas grupas. Grupas telpas ir gaišas un piemērotas bērna vajadzībām, pielāgojas tā, lai katrs var brīvi darboties ar nepieciešamajiem materiāliem. Grupas iekārtojums ir sadalīts pa centriem- dabaszinātņu, valodas, mākslas un matemātikas centri. Pie grupas sienām ir izvietoti dažādi didaktiskie mācību materiāli, uzskates materiāli un spēles. Ūdens ir brīvi pieejams jebkuram bērnam. Grupā ir 15 bērni, 7 meitenes un 8 zēni. Bērnu vārdi tika mainīti.

Markuss- Ļoti aktīvs un zinātkārs bērns. Labprāt piedalās visās sporta aktivitātēs. Ir zināšanas par veselīgiem produktiem. Ēd visus pirmsskolā piedāvātos ēdienus. Bez atgādinājuma padzer ūdeni. Ievēro higiēnu.

Terēze- Ļoti zinoša un zinātkāra. Pazīst daudz pārtikas produktu. Ēd gandrīz visus ēdienus ko piedāvā pirmsskola, ir alerģija uz riekstiem. Piedalās sporta nodarbībās kad ir labs noskaņojums. Ar atgādinājumu nomazgā rokas un dzer ūdeni.

Anna- Ļoti jūtīga meitene, bieži raud ja kāds no vienaudžiem dara pāri. Ir valodas traucējumi, prot izrunāt tikai dažus vārdus. Pazīst produktus, ļoti izvēlīga ēdienā. Reti piedalās sporta nodarbībās. Labprāt mazgā rokas un atgādina citiem. Ūdeni lieto maz, tikai kad pedagogs atgādina.

Roberts- ļoti emocionāls zēns, kritiski vērtē kļūdas. Aktīvs un draudzīgs. Ļoti laba apetīte, ēd visus ēdienus ko piedāvā. Pārzin produktus, bet labprāt izvēlās neveselīgus. Ļoti patīk aktīvi darboties. Dzer ūdeni patstāvīgi bez atgādinājuma, bet rokas ļoti bieži aizmirst nomazgāt, pedagogam jāatgādina.

Marts- Nopietns puisis, reti izrāda emocijas. Piedalās sporta nodarbībā tikai ja ieinteresēt. Ēd tikai kartupeļu ēdienus un vistu. Ir grūtības ar roku mazgāšanu un ūdens dzeršanu.

Olvija- Atsaucīga, centīga, un izpalīdzīga. Labprāt piedalās visās nodarbībās. Patīk aktīvi darboties. Pazīst visus produktus. Patstāvīgi padzeras ūdeni dienas laikā un atgādina arī pārējiem, dažreiz aizmirst par roku mazgāšanu.

Patrīcija- Aktīva un plāpīga meitene. Ļoti daudz zin, bez grūtībām atbild uz jautājumiem. Ir izvēlīga ēdienā. Putras neēd. Prot nosaukt veselīgus un neveselīgus produktus. Ģimenē ievēro veselīgu dzīvesveidu. Ar lielu prieku iesaistās fiziskajās aktivitātēs, vienmēr mazgā rokas un padzeras ūdeni.

Sofija- Skaļa un aktīva meitene, grūti nosēdēt uz vietas. Grūti paveikt līdz galam darbus. Negaršo zupas un salāti. Visi produkti liekas veselīgi. Reti apmeklē izglītības iestādi, tāpēc, neizrāda interesi pret sporta nodarbībām. Ir jāatgādina par roku mazgāšanu un ūdeni.

Augusts- Gudrs un apķērīgs puisis. Ļoti patstāvīgs. Centīgi veic darbus. Ēd visu bet lēnām, negaršo biešu un kāpostu salāti. Ar nepacietību gaida sporta nodarbības, bez atgādinājuma ievēro higiēnu un padzer ūdeni, bieži atgādina arī citiem bērniem.

Kristaps- Ļoti kluss, bet labsirdīgs, patīk palīdzēt un ir ļoti atsaucīgs. Pats jaunākais bērns grupā. Vēl mācās būt patstāvīgs. Mācās produktu nosaukumus, ir laba apetīte. Labprāt ēd visu kas ir bērnudārza ēdienkartē. Patīk sportot un aktīvi darboties. Ar higiēnu un ūdens dzeršanu vēl jāstrādā, bieži jāatgādina.

Megija- Aktīva un pļāpīga. Ir veselības problēmas tāpēc reti ir bērnudārzā. Prot nosaukt produktus. Ēd visu ko pasniedz pirmsskolā. Veselības stāvokļa dēļ nevar piedalīties visās sporta nodarbībās. Labprāt ievēro higiēnu, ar atgādinājumu padzer ūdeni.

Timurs- Aktīvs un čakls. Labprāt darbojas mākslas centrā. Nav izvēlīgs ēdienā, ēd visu ko piedāvā pirmsskolā. Bieži nevēlās piedalīties sporta nodarbībās, ir grūtības ar higiēnu un ūdens padzeršanu dienas laikā.

Deivids- Kautrīgs un ļoti atsaucīgs, patīk palīdzēt visiem. Pirmsskolu apmeklē reti. Negaršo paprika un sīpoli, daudz dzer ūdeni, atgādina arī citiem to lietot. Ne vienmēr ir noskaņojums sportot. Bieži aizmirst nomazgāt rokas.

Paula- Ļoti aktīva, draudzīga, bet ļoti spītīga. Patīk palīdzēt. Izvēlīga ēdienā. Ir garastāvokļa cilvēks, tāpēc, dažreiz nevēlās piedalīties sporta nodarbībās. Pedagogam jāatgādina par higiēnu un ūdens dzeršanu.

Jēkabs- Aktīvs un draudzīgs. Grūti nosēdēt, ir grūtības ar darbu pabeigšanu. Ar lielu prieku piedalās sporta nodarbībās. Gandrīz neēd pirmsskolā, nedzer ūdeni tikai pēc pedagoga atgādinājuma. Ir grūtības ar personīgās higiēnas ievērošanu.

Darba autore izstrādāja vērtēšanas kritērijus lai noskaidrotu bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu.

1.tabula. Veselīga dzīvesveida izpratnes kritēriji un rādītāji

| | | | |
|---|---|--|--|
| Stāsta par veselīgu dzīvesveidu | Sācis apgūt | Turpina apgūt | Apguvis |
| | Nosauc 1 vai nenosauc vispār veselīga dzīvesveida nosacījumus | Nosauc vismaz dažus veselīga dzīvesveida nosacījumus | Nosauc 3 un vairāk veselīga dzīvesveida nosacījumus |
| Prot atšķirt veselīgus un neveselīgus produktus | Sācis apgūt | Turpina apgūt | Apguvis |
| | Neprot atšķirt veselīgus un neveselīgus produktus | Dažreiz sajauc veselīgus un neveselīgus produktus | Prot nosaukt un atšķirt veselīgus un neveselīgus produktus |

| | | | |
|--|---|--|--|
| Ikdienā dzer pietiekami daudz ūdens, prot paskaidrot, kāpēc tas nepieciešams | Sācis apgūt | Turpina apgūt | Apguvis |
| | Bez atgādinājuma nedzer ūdeni, neprot pastāstīt, kāpēc tas nepieciešams | Dažreiz padzer ūdeni bez atgādinājuma, prot pastāstīt, kāpēc tas nepieciešams | Padzeras ūdeni bez atgādinājuma, prot pastāstīt kāpēc tas nepieciešams |
| Ikdienā ievēro personīgo higiēnu. | Sācis apgūt | Turpina apgūt | Apguvis |
| | Neievēro personīgo higiēnu, nesaprot kāpēc tas ir nepieciešams | Bieži aizmirst par personīgo higiēnu, tomēr prot paskaidrot kāpēc tas ir nepieciešams. | Bez atgādinājuma ievēro personīgo higiēnu, prot paskaidrot kāpēc tas ir nepieciešams, atgādina arī citiem. |
| Ar prieku iesaistās fiziskajās aktivitātēs telpās un ārā | Sācis apgūt | Turpina apgūt | Apguvis |
| | Reti piedalās vai atsakās iesaistīties fiziskajās aktivitātēs. | Dažreiz nepiedalās fiziskajās aktivitātēs. | Vienmēr ar prieku piedalās fiziskajās aktivitātēs. |

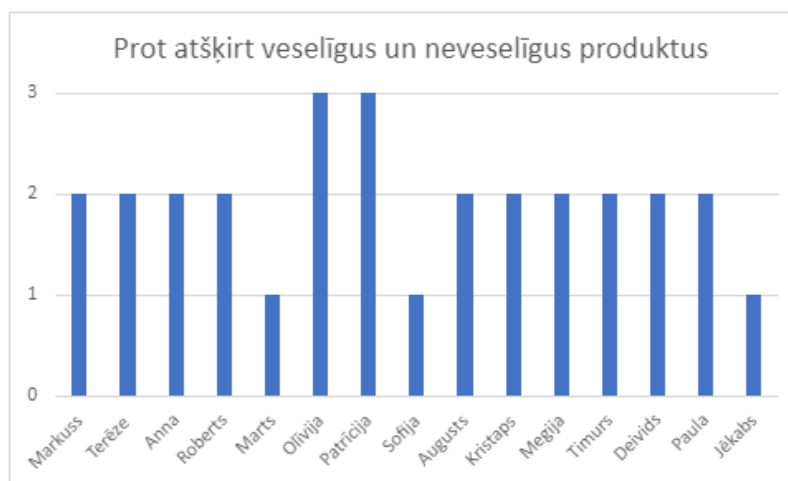
Pēc šiem izstrādātiem kritērijiem un rādītājiem tiks vēroti un vērtēti bērni pirmsskolas izglītības iestādē pētījuma sākumā un beigās. Pētījuma sākumā darba autore novēroja bērnus un ieguva šādus rezultātus, balstoties uz izstrādātajiem kritērijiem. Diagrammā tiek atspoguļoti bērnu vārdi un zināšanu līmenis kur “1” nozīmē sācis apgūt, “2” turpina apgūt un “3” ir apguvis.



1.attēls. “Stāsta par veselīgu dzīvesveidu”

Kā var redzēt diagrammā lielākai daļai bērnu ir vidējs zināšanu līmenis. Augstākais līmenis ir Patrīcijai, viņa prot nosaukt 4 veselīga dzīvesveida nosacījumus- sportot, dzert

ūdeni, lietot mazāk saldumu un mazgāt rokas, 7 bērniem zināšanu līmenis ir vidējs, tie nosauc vismaz 2 nosacījumus, piemēram, ūdens dzeršana un sports. Un 7 bērniem zināšanas vēl jāapgūst, tie prata nosaukt tikai vienu nosacījumu, visbiežākā atbilde bija “sports”. Ir bērni kam ir runas traucējumi tāpēc tie nevar nosaukt, pārējie iepriekš nav dzirdējuši par tiem, tāpēc neprot nosaukt.



2.attēls. “Prot atšķirt veselīgus un neveselīgus produktus”

Pēc novērošanas darba autore ieguva šādus rezultātus- gandrīz visiem bērniem zināšanu līmenis ir vidējs, tie ir 10 bērni. Visaugstāko līmeni jau pētījuma sākumā sasniedza divas meitenes Olivija un Patrīcija, viņas bez aizķeršanās nosauc un atšķir veselīgus un neveselīgus produktus, vēl jāapgūst atšķirt produktus 3 bērniem, Marts saldumus uzskata par veselīgiem produktiem, savukārt Jēkabs tādus produktus kā brokoļi un selerijas uzskata par neveselīgiem. Sofija reti apmeklē pirmsskolu tāpēc nepārzin visus produktus.



3.attēls. “Ikdienā dzer pietiekami daudz šķidruma, prot paskaidrot, kāpēc tas nepieciešams”

Kā var redzēt 9 bērni grupā lieto ūdeni ar pedagoga atgādinājumu, 5 bērni lieto ūdeni patstāvīgi, un atgādina arī citiem, visi 5 prot paskaidrot kāpēc tas nepieciešams, Patrīcija skaidro ka ūdens nepieciešams lai būtu spēks, bet Olivija stāsta ka dzerot ūdeni var ātrāk izaugt. Toties Jēkabs ūdeni gandrīz nedzer, pat pēc pedagoga uzaicinājuma reti kad dodas pie ūdens trauka.



4.attēls. “Ikdienā ievēro personīgo higiēnu”

Kā redzams attēlotajā diagrammā lielākai daļai bērnu ir vidējs līmenis, tie pārsvarā mazgā rokas pēc pedagoga atgādinājuma, 4 bērniem ir augsti rādītāji, tie patstāvīgi mazgā rokas pēc tualetes apmeklējuma, pastaigas, pirms ēšanas un pēc nepieciešamības, bieži atgādina par to arī citiem bērniem, Jēkabs un Deivids rokas mazgā tikai pedagoga uzraudzībā, dažreiz atnāk uz pirmsskolu ar neķemmētiem matiem vai netīru apģērbu.



5.attēls. “Ar prieku iesaistās fiziskajās aktivitātēs telpās un ārā”

Šeit var redzēt ka bērniem patīk aktīvi darboties, 6 bērni no grupas jau pētījuma sākumā uzrāda augstu līmeni, tie ar prieku gaida sporta nodarbības un pastaigas, labprāt spēlē bumbu un dažādas spēles, pilda visus sporta skolotājas uzdevumus, 6 bērni piedalās nodarbībās ja ir ieinteresēti vai tiem ir labs garastāvoklis, un 3 bērni gandrīz nekad neizrāda interesi sporta nodarbībās un pastaigu laikā, kā novērots tie reti piedalās spēlēs, parasti izvēlās mierīgas spēles, piemēram, spēlē smilškastē, darbojas ar klučiem vai zīmē.

2.3 Pedagoģiskā procesa organizēšana

Darba autore lai veiksmīgi sasniegtu pētījuma mērķi sagatavoja un iekārtoja darba vidi un izstrādāja didaktiskos materiālus par tēmu veselīgs dzīvesveids. Grupā ir izvietoti dažādi mācību centri kuri bērniem ir brīvi pieejami jebkurā laikā.

- Valodas centrs- ir vieta, kur bērni lasa, skatās bilžu grāmatas, stāsta citiem bērniem par grāmatās vai citos materiālos redzamo, kārtu loģiskās un savstarpējās sakarībās attēlus un kartes, stāsta notikumus, skatās vārdu/attēlu kartītes. Šeit atbilstoši aktuālai tēmai tika izvietotas grāmatas, piemēram “Kikas Mikas enciklopēdija. Iepazīsti sevi un pasauli!”, pievietotas attēlu kartiņas ar nosaukumiem- ziepes, zobu suka, mazgāt rokas, ķemme, tīrīt zobus, ūdens, skriet, lekt, mest vēl dažādi darbības vārdi un, protams, dažādi produkti veselīgi un neveselīgi.

- Dabas zinību centrs- atsevišķās kastēs novieto augļus un dārzeņus kurus var pētīt izmantojot palielināmos stiklus. Pēta produktu īpašības- kā smaržo, kāds pēc taustes un garšas, kāds izskatās iekšpusē. Centrā atrodas žurnāli un enciklopēdijas par dabu. Centrā var audzēt dažādus augus. Centrā tikai izvietots mikroskops, bērni ar pedagoga palīdzību varēja pētīt dažādas ikdienišķas lietas, pārbaudot vai uz tiem ir mikrobi.

- Matemātikas centrs-augļus un dārzeņus izmanto matemātisko spēju attīstībā, skaita un salīdzina pēc krāsas lieluma vai formas, veido kopas no vairākiem priekšmetiem. Spēlē spēli “Kur atrodas”, vadītājs (pieaugušais vai bērns) nosauc kādu priekšmetu grupā un pārējie nosauc kur tas atrodas izmantojot vārdus “uz”, “zem”, “virs”, “aiz”, “blakus”.

- Mākslas centrs- šeit bērni radoši darbojas, izmanto daudzveidīgus materiālus, glezno un veido dārzeņus un augļus no dažādiem materiāliem, iepazīst tuvāk formas un izskatu. Bērni zīmē to ko dienas laikā darījuši vai apguvuši. Šeit tika izvietotas “Ziepiņa krāsojamās grāmatas”, brīvajā laikā bērni tās krāso un iepazīstas ar noderīgu informāciju par roku higiēnu. Kā arī bērni iemācījās “Ziepiņa” dziesmu. Tika izspēlētas dažādas situācijas.

Tika novadītas izglītojošas nodarbības par veselīgu dzīvesveidu ar mērķi veicināt bērnu izpratni.

“Olimpiskā diena”- aprīļa mēnesī pirmsskolā tika rīkota “Olimpiskā diena”, visas iestādes teritorijā bija izvietotas dažādas stafetes kuras varēja iziet gan pusdienlaikā gan pēcpusdienā, bērniem bija iespēja izmēģināt savas spējas šādās stafetēs-

- “noķer smaidu”- uz zālītes novietoti apaļi smaidiņi ar metāla cilpām, bērniem tiek iedotas “makšķeres” kur diega galā ir āķis, bērnu uzdevums ir noķert smaidiņu, katrai bērnu grupai dotas 3 minūtes, tad bērni mainās.

- “lekšana maisos”- uz bruģa tika uzzīmēts starta un finiša līnija, bērni sadalās 2 komandās, pie starta novietoti 2 lieli maisi, kuros bērnam jāiekāpj un jāmēģina pēc iespējas ātrāk lekt ar maisu līdz finišam.

- “kustīgā bumba”- uz bruģa tika izvietoti konusi, tiem apkārt uzzīmētas bultiņas kuras norāda pa kuru pusi bumba ir jāripina, bērni atkal dalās 2 komandās un cenšas pēc iespējas ātrāk iziet šķērsli.

- “kopā izdodas”- bērni dalās pāros, pāris paņem 2 kokus starp kuriem saspiež bumbu, šādi bērniem jātiek līdz finišam, cenšoties bumbu nenogāzt zemē.

- “vasaras hokejs”- uz zālītes tika izvietoti nelieli vārtiņi caur kuriem ar nūjas palīdzību bērni mēģina bumbu stumt uz priekšu.



6.attēls. “Olimpiskā diena”

“Sulu spiešana”. Šī nodarbība bija rīkota sadarbībā ar vecākiem kuri atnesa dažādus augļus un dārzeņus. Pirmsskola sagādāja sulas spiedi. Pedagoģs ar bērniem devās nomazgāt augļus un dārzeņus, katram tika vismaz viens auglis vai dārzeņis, pēc tam pedagoģs sagatavo produktus lai varētu no tiem izspiest sulas, bērni šajā laikā paņēma katrs sev glāzīti un apsēžas pie liela kopēja galda. Pedagoģs spiež sulas un ielej katram bērnam glāzītē nedaudz sulas ko pagaršot. Biešu un kartupeļu sulas bērniem negaršoja, Patrīcijai biešu sula likās bezgaršīga, toties Timuram tā likās salda, bet neviens no bērniem papildporciju neprasīja. Par kartupeļu sulu bērni izteicās šādi- “miltaina”, “sāļa”, “netīra”. Viss vairāk bērniem patika apelsīnu un ābolu sula, interesanti ka bērnu viedoklis par ābolu sulu bija pilnīgi atšķirīgs, daļa teica ka sula ir salda, daļa atbildēja ka tā ir skāba. Burkānu sula iepatikās tikai dažiem, Markuss pateica-”burkāni ir garšīgāki ja tos var pagrauzt”, bumbieru sula bērniem garšoja, toties tiem nepatika tās struktūra. Olīvija par sulu izteicās šādi- “liekās ka tajā ir drupačas”, līdzīgi teica arī Augusts- “uz zobiem paliek kaut kādi gabaliņi”. Visas nodarbības garumā bērni dalījās ar savām sajūtām, nodarbības beigās bērni teica ka nodarbība tiem ļoti patika, un tie labprāt atkārtotu šo pieredzi tikai ar jauniem produktiem.

Lai nostiprinātu bērnu izpratni par personīgi higiēnu tika rīkots eksperiments “Bēgošie pipari”. Bija nepieciešamas divas bļodiņas. Abās ielejām vienādu daudzumu ūdens. Vienā bļodā ūdenim pievieno melno piparu, otrā iemaisījām krietnu daudzumu šķidro roku ziepju. Bērnu vienu pēc otra aicināja piedalīties eksperimentā. Sākumā mērcēja pirkstus vīrusainajā ūdenī (bļodā ar pipariem). Tiklīdz pirksti no ūdens tika izvilkti, tie aplīpa ar pipariem, un varēja redzēt, cik vienkārši var noķert mikrobus vai netīrumus. Nākamreiz pirkstiņus iemērc ziepjūdenī, kur tos brīvi pakustina, tad ņem ārā un atkal liek iekšā vīrusa jeb piparu ūdenī. Pipari no pirkstiem, kas pirms tam bijuši ziepjūdenī, atkāpjas, bēg prom un klāt nelīp. Tas lieliski parāda, kā baciļiem tīrās rociņas nepatīk.

Vienu dienu pie bērniem uz pirmsskolu ierodas “Ziepiņš”, nodarbības sākumā “Ziepiņš” iepazīstas ar bērniem, pēc tam sāk prasīt bērniem vai tie zina kas par ciemiņu ir ieradies. Bērni priecīgi kliez- “Jā”, tad ciemiņš jautā bērniem vai tie zina kāpēc tas ir atnācis. Uz ko bērni atbildēja šādi- “Tev bija garlaicīgi”, “Tu mums gribi kaut ko iedod”, “Tu mums kaut ko stāstīsi”. Tad “Ziepiņš” sāka stāstīt savu stāstu par to ka viņam ir ļoti bail no “Mikrobiem”, izstāstīja bērniem ka mikrobi atrodas gandrīz visur un ka no tiem var saslimt, bērni jautāja par to kā lai cīnās ar šiem “Mikrobiem”. Uz ko ciemiņš labprāt atbildēja stāstot kā jārikojas lai šie ne draugi mums netraucē, uzsverot ka svarīgi ir mazgāt rokas un tīrīt zobus, jāseko līdz savām drēbēm un pie galda jāuzvedas kārtīgi. Nodarbības beigās “Ziepiņš” atstāj bērniem krāsojamās grāmatas kuras tie varēs izmantot brīvā brīdī, un kurās ir atgādinājumi par to kā cīnīties ar “Mikrobiem”.

Pēc “Ziepiņa” apmeklējuma darba autore papildināja tualetes ar plakātu un atgādnēm par roku mazgāšanu un zobu tīrīšanu, kurās attēlots “Ziepiņš”, šādi atgādinot bērniem par neparaso ciemiņu un svarīgu misiju.



7.attēls. “Pareiza roku mazgāšana”

Pie bērnu skapīšiem tika pielikta neliela tabula, kurā norādīts bērna vārds un brīvs lauciņš kur bērns paliek zvaigznīti katru reizi kad padzer ūdeni, šādi bērni ir vairāk motivēti dzert ūdeni un dienas beigās bieži apspriež savā starpā par to cik daudz katrs ir izdzēris dienas laikā. Šādi darbojoties var mēģināt bērnos veidot ieradumu dzert ūdeni, kas labvēlīgi atspoguļosies un bērnu veselību. Nodarbību mērķis ir veicināt pozitīvu pieredzi, kas balstīta uz ikdienišķām lietām. Vērojot bērnu darbības var novērtēt bērnu zināšanu un prasmju līmeni.

Vēl bērni apmeklēja interaktīvo kabinetu kur darbojas ar gudro tāfeli. Bērni iepazīstas ar veselīgiem un neveselīgiem produktiem, spēlē dažādas spēles saistībā ar tematu. Un, protams, skatās dažādas filmiņas un video. Bērni kopā ar pedagogu kopā skatās filmiņu par higiēnu ko izstrādāja Slimību profilakses un kontroles centrs- “Par Janča puncī un tīrām rokām”. Pēc filmiņas noskatīšanās pedagogs uzdod dažādus jautājumus, piemēram, “Par ko mums stāsta šī filma?”, “Kāpēc Jancim sāpēja vēders?”, “Kā mikrobs nokļuva Janča puncī?”, “Kad ir jāmazgā rokas?” un vēl daudz citus ar tēmu saistītus jautājumus.

Markuss, stāsta ka šo filmiņu ir redzējis ar mammu uz zina ka rokas jāmazgā ar ziepēm. Olīvija atbildot uz jautājumu- “kad ir jāmazgā rokas” stāsta- “rokas jāmazgā pirms ēšanas, pēc tualetes, pēc spēlēšanās, pēc pieskaršanās dzīvniekiem, pēc šķaudīšanas vai klepošanas. Pedagoģis jautā bērniem- “kāpēc Jancim sāpēja puncis” uz ko Paula atbildēja šādi- “viņam bija netīras rokas un sliktie mikrobi tika viņam vēderā”, savukārt Jēkabs uzskata- “Jancis bija slinks un viņam nepatika mazgāties. Augusts pēc filmas noskatīšanās uzņēmās

atbildību sekot līdzī tam lai visi bērni nomazgā rokas pēc pastaigas un pirms ēšanas.
”<https://www.youtube.com/watch?v=vDIFPEoCnRo>).

Pastaigas, protams, arī ir fiziskā aktivitāte, tāpēc bērni ar pedagogu un pedagoga palīga palīdzību devās pastaigā līdz Jelgavas “Alnim”. Bērni uzvilka atstarojošas vestes, sadalījās pāros un devās ārā. Nonākot līdz “Alnim” bērniem bija nedaudz brīva laika lai apskatītu skulptūru un netālu guļošo dižozolu, kurā iegravēti dažādi Jelgavas slaveni apskates objekti.



8.attēls. “Pastaiga pie alņa”

Pēc novadītām nodarbībām darba autore novēroja, ka bērni vairāk iesaistās fiziskajās aktivitātēs, ar prieku darbojas sporta nodarbībās. Bērni daudz biežāk atceras par ūdens dzeršanu, pedagogam retāk ir jāatgādina par roku un zobu mazgāšanu.

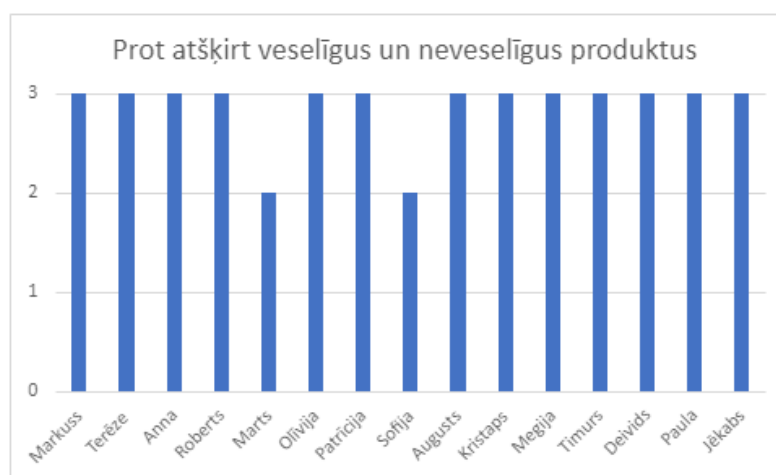
2.4 Pētījuma rezultāti

Nodarbību laikā un arī pēc tām bērni tika vēroti un vērtēti pēc iepriekš minētiem kritērijiem. Un pētījuma beigās šie rezultāti mainījās.



9.attēls. "Stāsta par veselīgu dzīvesveidu"

Pēc novadītām nodarbībām un sarunām ar bērniem var redzēt ka bērnu zināšanu līmenis ir krasi mainījies un labāko pusi. Kā var redzēt pētījuma beigās 8 bērni prot nosaukt vismaz 4 veselīga dzīvesveida nosacījumus, bērni nosauc tādus nosacījumus kā- roku un zobu tīrība, ūdens dzeršana, mazāk saldumus un, protams, sports. 7 bērni nosauc 2 vai 3 nosacījumus, iespējams, tāpēc ka nodarbību laikā nebija uzmanīgi klausījušies, un pats lielākais gandarījums ka zems līmenis vairs nav nevienam bērnam.



10.attēls. "Prot atšķirt veselīgus un neveselīgus produktus"

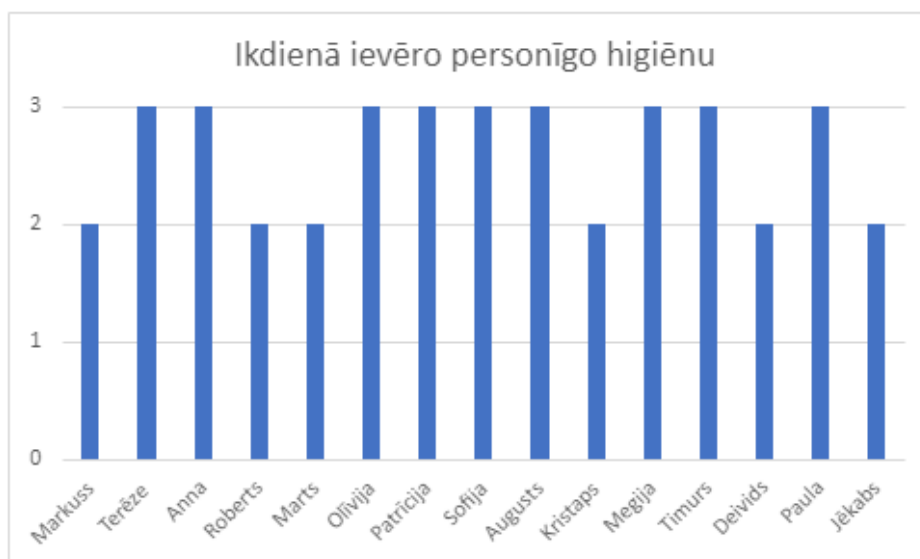
Pēc attēlotas diagrammas var redzēt ka šajā kritērijā bērnu izaugsme ir ļoti redzama. Lielākā daļa bērnu ir sasnieguši augstāko vērtējumu, tie bez aizķeršanās atšķir un nosauc veselīgus un neveselīgus produktus. Martss un Sofija saglabā vidēju līmeni, Sofijai ir runas traucējumi, tāpēc, viņai ir grūti nosaukt produktus, tomēr ja pedagogs palūdz bērnu norādīt uz

veselīgiem produktiem viņa to prot. Savukārt Marts ir neuzmanīgs nodarbību laikā, bieži neklausās tajā ko stāsta vai rāda pedagogs, iespējams, tāpēc viņa līmenis nav mainījies.



11.attēls. “Ikdienā dzer pietiekami daudz ūdens, prot paskaidrot, kāpēc tas nepieciešams”

Savukārt kritērijā par ūdens dzeršanu tik krāsas izmaiņas nav, priecē ka visi ir sākuši dzert ūdeni vismaz pēc vienaudžu vai pedagoga atgādinājumu, 5 bērniem šis atgādinājums vēl jo projām ir nepieciešams, bet pētījuma beigās jau 10 bērni ir pilnīgi patstāvīgi šajās darbībās. Klāt ir siltais laiks un bērniem uz pirmsskolu līdz ir ūdens pudeles, darba autori pārsteidza tas ka bērni paši palūdz uzpildīt pudelītes, pēc pastaigas, lai ejot ārā vakarā tiem būtu ko padzerties. Un arī šajā kritērijā nav neviens bērns ar līmeni “zems”.



12.attēls. “Ikdienā ievēro personīgo higiēnu”

Kā redzams diagrammā, higiēnas jautājumā izmaiņas ir nedaudz mazākas nekā iepriekšējos kritērijos. Vēl joprojām 6 bērniem ir nepieciešams atgādinājums, iespējams, pie

vainas ir slinkums lieku reizi slavināt un mazgāt rokas, tiem primāri ir atgriezties pēc iespējas ātrāk atpakaļ spēlē. Gribētu atzīmēt ka Jēkabs, kuram iepriekš bija jāstāv klāt lai tas nomazgā rokas, tagad to dara patstāvīgi, protams, dažreiz pedagogam ir jāatgādina, bet tas tāpat ir labs rezultāts. Toties 9 bērni paši bez atgādinājuma, ieskatoties dažādos uzskates materiālos dara to rūpīgi un mudina arī pārējos.



13.attēls. “Ar prieku iesaistās fiziskajās aktivitātēs telpā un ārā”

Viss lielākās izmaiņas bija pamanītas pēc “Olimpiskās dienas”, bērni saprata ka ārā pavadīt laiku var dažādi un ļoti interesanti. Pētījuma beigās 11 bērni ar nepacietību gaida pastaigas un sporta nodarbības. Pēc pedagoga aicinājuma sakārtot darba vietas lai varētu doties laukā, bērni nekavējoties visu sakārto un draudzīgi sastādoties rindā apmeklē tualeti. Aši sagērbjas un raitiem soļiem dodas un laukumu vai nodarbību. Megija un Sofija vēl joprojām piedalās aktivitātēs kad ir labā noskaņojumā. Toties Annai turpinās veselības problēmas, tāpēc, ne visās spēlēs un aktivitātēs viņa var piedalīties.

Secinājumi

Analizējot teorētisko daļu autore nonāca pie secinājuma ka: veselīgs dzīvesveids ir ne tikai pārtika, bet arī fiziskās aktivitātes, higiēna un ūdens lietošana. Ievērojot visus veselīgā dzīvesveida nosacījumus bērns attīstās pareizi, ir morāli un fiziski stiprs. Veselību ietekmē arī iedzimtība, dažos gadījumos to var koriģēt ar veselīgu dzīvesveidu. Un, protams, cilvēka organismam ļoti nepieciešama savlaicīga un pareiza veselības aprūpe. Jāseko līdzī savam un sava bērna veselības stāvoklim un pie pirmajiem slimības simptomiem jāvēršas pēc palīdzības.

Analizējot empīrisko daļu autore nonāca pie šādiem secinājumiem: bērniem jau pētījuma sākumā bija zināšanas par veselīgu un neveselīgu pārtiku. Bērni ir atvērti jaunai informācijai un jaunai pieredzei. Pēc sarunas ar bērniem par ūdens nepieciešamību, tie bez atgādinājuma paši to sāka lietot biežāk nekā ierasts. Pēc "Ziepiņa" apmeklējuma bērni lielu uzmanību pievērš personīgai higiēnai. Piesaistot jaunai tēmai kādu varoni bērniem rodas lielāka interese un uzmanības noturīgums. "Olimpiskās dienas" un pastaigas svaigā gaisā veido bērnos pozitīvas sajūtas, kas labvēlīgi ietekmē attieksmi pret sportu un fiziskām aktivitātēm.

Visu šo apkopojot var apgalvot ka cilvēki ir sākuši pievērs uzmanību veselīgam dzīvesveidam. Tas ka bērniem jau pirmsskolā sāk mācīt un stāstīt par veselīgu dzīvesveidu noteikti atmaksāsies nākotnē. Bērni pirmsskolā pavada daudz laika, tāpēc nepieciešams lai pedagogi sekotu līdzī visām iepriekš minētām lietām.

Pētījuma beigās darba autore var apgalvot ka ir atradusi atbildi un pētījuma jautājumu. Veicināt bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu pirmsskola var sniegtot bērniem informāciju, caur grāmatām un bildēm, digitāli- rādot bērniem mācību filmas. Un viens no svarīgākiem veidiem ka veicināt izpratni ir pieredze un piemērs. Bērni no pieaugušiem cilvēkiem ņem piemēru, tāpēc, pedagogam jābūt piemēram, pašam aktīvi jākustas, jādzē daudz ūdens, un jāseko līdzī personīgai higiēnai.

Priekšlikumi

Ņemot vērā to ka bērns nāk no ģimenes, svarīgi lai pēc iespējas lielākā ģimenes daļa ievēro šos veselīgā dzīvesveida pamatprincipus.

Priekšlikumi vecākiem: būtu vērtīgi piedalīties dažādos semināros, lai tie būtu ziņoši tādā tēmā kā- veselīgs dzīvesveids. Maltīti gatavot kopā. Doties pastaigās un pārgājienos. Vecākiem būtu jāpiedalās dažādos pirmsskolas organizētos pasākumos, piemēram, Mārtiņdiena un Miķeļdiena, Ģimenes diena un Olimpiskā diena. Dzimšanas dienas cienastā sagādāt augļus nevis saldumus. Ģimenē lietot vairāk ūdeni, kas labvēlīgi ietekmē ne tikai bērnu veselību, bet arī pieaugušo. Lielāka uzmanība jāpievērš personīgai higiēnai, šādi veidojot bērnos ieradumus, kas pozitīvi ietekmē veselības stāvokli.

Priekšlikumi pedagogiem: pedagogam jāizmanto interesanta un bērniem saistoša informācija. Tad nodarbības būtu veiksmīgākas, jo visi bērni būtu ieinteresēti darboties. Uzskates materiāliem jābūt pieejamam bērnam, lai jebkurā brīdī bērns var pieiet un apskatīties, pataustīt vai pasmaržot. Iespējams, varētu organizēt tādas dienas kad vecāki kopā ar savu bērnu pirmsskolā gatavo kādu veselīgu ēdienu, vai piedalās dažādās stafetēs. Tad stiprinātu savstarpējas attiecības un veicinātu bērnu pareizu domāšanu.

Literatūras un citu avotu saraksts

1. Bērnu tiesību aizsardzības likums, 22.07.1998. <https://likumi.lv/ta/id/49096-b%C4%93rnu-ties%C4%ABbu-aizsardz%C4%ABbas-likums>
2. Cambridge Dictionary, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/trial-and-error>
3. Elizabete Libere, 2006, Manam bērnam pavārgrāmata, Jumava
4. Guna Svence, 1999, *Attīstības psiholoģija, Zvaigzne ABC*
5. Irina Miške, Dagmāra Brutāne. 2004, *Dzīvības elementi*, Nordik
6. Igors Puškarevs, 2001, *Attīstības psiholoģija, Rīga: RaKa*
7. Informatīvs materiāls par bērna attīstību, 2018, Valsts izglītības satura centrs inf_mat_vecakiem.pdf (visc.gov.lv)
8. Inta Bula-Biteniece, Rasma Jansone, Krzysztof Piech, 2013, *Bērns un sports pirmsskolā, Rīga: RaKa*
9. J. Piaget (1970) *Piaget's theory*. In: *Carmichael's manual of child psychology*, vol. 1. Ed. by P. H. Mussen. New York: wiley
10. Мельников И.В., 2012, Продукты и режим питания детей дошкольного возраста
11. Metodisko ieteikumu izstrādes darba grupa, 2016, *METODISKIE IETEIKUMI PIRMSSKOLAS MĀCĪBU PROGRAMMU ĪSTENOŠANAI, VISC met_iet_pirmsk_prog_ist.pdf* (visc.gov.lv)
12. Mirjama Stoparde, 2011, *Mans mazbērns, Zvaigzne ABC*
13. Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām un pirmsskolas izglītības programmu paraugiem, 21.11.2018. <https://likumi.lv/ta/id/303371-noteikumi-par-valsts-pirmsskolas-izglitibas-vadlinijam-un-pirmsskolas-izglitibas-programmu-paraugiem>
14. Katrīna Gritšneidere, 2014, *Veselīgi ēšanas paradumi, Ģimenes ABC*
15. Landy, S. (2009) Pathways to competence. *Encouraging healthy social and emotional development in young children*, 2en ed. Baltimore, Maryland: Paul H. Brookes Publishing Co.
16. Laura Stewart, Joyce Thompson, 2015, *Early Years Nutrition and Healthy Weight*, John Willey & Sons
17. Latvijas Universitāte, Veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma. Mācību un metodiskais līdzeklis pirmsskolas mācību programmas īstenošanai, [96](http://96.skola2030.lv) (skola2030.lv)

18. Olga Ļubina, 29.07.2017, <https://www.rimi.lv/padomi/veseliba/cik-daudz-udens-katru-dienu-jaizdzer-bernam>
19. Pirmsskolas mācību programma, Valsts izglītības satura centrs, <https://mape.skola2030.lv/resources/10>
20. Rīgas Stradiņu Universitāte, pētniecības terminu vārdnīca, <https://www.rsu.lv/petniecibas-terminu-vardnica/noverosana>
21. Rubin, K. H., & Smith, K. A. (2018) *Play in human development. In: The SAGE encyclopedia of lifespan human development.* Ed by M. Bornstein, M. E. Arterberry, K. L. Fingerman, & J.E. Lansford. Thousand Oaks, CA: Sage 1671-1673
22. Sandra Sebre, Anika Miltuze, 2022, *Attīstības psiholoģija*, Zvaigzne ABC
23. Santa Grietiņa, 2021, *Izvēlīgā ēšana*, Jelgavas tipogrāfija
24. Slimību profilakses un kontroles centrs, 05.04.2020, *Veselīga uztura ieteikumi* <https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-ieteikumi>
25. Slee, P. T., Campbell, M., & Spears (2012) *Child, adolescent and family development.* Cambridge University Press
26. SPKC, Ieteikumi pedagogiem darbam ar mācību filmu, “Par Janča puncī un tīrām rokām”, 2016, https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/ieteikumi_jancu_puncis1_1.pdf
27. SPKC, Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas, 2020, <https://www.spkc.gov.lv/lv/mazga-rokas-tiras-lai-no-mikrobiem-tas-brivas>
28. Sydney School of Public Health, Faculty of Medicine and Health, The University of Sydney, 15.10.2020, <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/20/7509>
29. Velta Golubina, 2007, *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*, Izglītības sōļi
30. VISC, Metodisko ieteikumu izstrādes darba grupa, METODISKIE IETEIKUMI PIRMSSKOLAS MĀCĪBU PROGRAMMU ĪSTENOŠANAI, 2016, https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/met_iet_pirmsk_prog_ist.pdf
31. Zaiga Strautmane, 2008, *Ikdiena ar mazuli*, Jumava
32. Бас Каст, 2018, *Компас питания. Важные выводы о питании, касающиеся каждого из нас*, Эксмо
33. Регина Доктор, 2021, *Детское питание в большом городе*, Издательство АСТ

GALVOJUMS

Es, Olga Šleija

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 autors

Olga Šleija

(vārds, uzvārds)

(paraksts)

Datums 18.05.2023

IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

Kvalifikācijas darbs

LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

Darba autors Olga Šleija _____

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

Darba zinātniskais vadītājs Pasniedzēja, Mg.paed. Jolanta Kriščune _____

Kvalifikācijas darbs

Pārbaudījuma komisijas 20__ .gada _____ sēdē, protokola Nr.

vērtējums

(vērtējums) (vērtējums vārdiem)

Valsts pārbaudījuma

komisijas priekšsēdētājs _____

(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

(paraksts)