



RĪGAS PEDAGOĢIJAS UN IZGLĪTĪBAS VADĪBAS AKADĒMIJA
PEDAGOĢIJAS FAKULTĀTE

Nepilna laika studijas

Pirmā līmeņa profesionālās augstākās izglītības studiju programma

“Pirmsskolas izglītības skolotājs”

3. kurss

3. grupa

AGITA ŠŅUCĪTE

**Bērna izpratnes veidošanās par veselīgu dzīvesveidu vidējā
pirmsskolas vecumā**

Kvalifikācijas darbs

Darba autors

Agita Šņucīte

Vārds,uzvārds

Paraksts

Darba vadītājs

Profesore

Akadēmiskais amats

Dr. psych.

Akadēmiskais/zi
nātniskais grāds

Tija Zīriņa

Vārds,uzvārds

Paraksts

RĪGA 2016

Anotācija

Darba autors: Agita Šņucīte

Darba vadītājs: Tija Zīriņa

Kvalifikācijas darba tēma: „Bērna izpratnes veidošanās par veselīgu dzīvesveidu vidējā pirmsskolas vecumā.”

Mērķis: Izzināt bērna izpratnes veidošanos par veselīgu dzīvesveidu vidējā pirmsskolas vecumā.

Pētnieciskā darba uzdevumi:

1. Analizēt literatūru par veselīga dzīvesveida nosacījumiem pirmsskolas vecuma bērniem.
2. Izzinaāt bērnu attīstības likumsakarības vidējā pirmsskolas vecumā.
3. Veikt pētījumu par bērnu izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu.
4. Izstrādāt priekšlikumus bērnu izpratnes veidošanā par veselīgu dzīvesveidu.

Pētījuma objekts: Pedagoģiskais process pirmsskolā

Pētījuma priekšmets: Bērnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu.

Pētījuma metodes:

1. Literatūras analīze
2. Bērnu uzvedības novērojums
3. Anketēšana
4. Uzdevumu izvirzīšana
5. Rezultātu analīzēšana

Pētījuma bāze: Rīgas pilsētas „x” pirmsskolas izglītības iestāde

Respondentu skaits: 11 vidējā pirmsskolas vecuma bērni, 10 vecāki un 1 vecvecāks.

Pētījuma periods: 2016.gada septembris – 2016.gada novembris

Pētījuma hipotēze: Bērna izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu vidējā pirmsskolas vecumā būs veiksmīga, ja

- pedagogs pedagoģiskajā procesā radīs bērniem emocionālu pārdzīvojumu;
- piedāvātās aktivitātes būs bērniem personīgi nozīmīgas;
- pedagogs iesaistīs vecākus pedagoģiskajā darbībā.

Rezultāti: lielākā daļa, tas ir, 46% no iesaistītajiem pirmsskolas vidējā vecuma bērniem ir tikai daļēja izpratne par veselīgu dzīvesveidu, nepilnīga uztvere ir 36% no bērniem, bet mazākajai daļai 18% ir nepilnīga izpratne par veselīgu dzīvesveidu.

Secinājumi: pedagogam ir jāpiedomā pie pieejas katram bērnam vai bērnu grupām individuāli, apvienojot to visu vienā uzdevumā, būtiska loma bērnu audzināšanā un ieinteresētībā ir vecākiem un citiem pieaugušajiem, kas iesaistās audzināšanas procesā.

Atslēgas vārdi: veselīgs dzīvesveids, uztvere, bērni, attīstība.

Saturs

Ievads	5
1. Veselīga dzīvesveida īstenošanas nosacījumi pirmsskolas vecumā	7
1.1. Veselīga dzīvesveida jēdziens	7
1.2. Veselīga dzīvesveida veicināšanas iespējas.....	10
2. Bērnu attīstībaslikumsakarību analīze vidējā pirmsskolas vecumā	21
2.1. Vidējā pirmsskolas vecuma bērnu izzināšanas procesu attīstības raksturojums	21
2.2. Vidējā pirmsskolas vecuma bērnu uztvere, atmiņa, domāšana un uzmanība.....	24
3. Pētījums par bērnu izpratnes veidošanos par veselīgu dzīvesveidu.	27
3.1. Pētāmās mērķauditorijas apraksts.....	27
3.2. Pētījuma metožu izvēles pamatojumu un apraksts	30
3.3. Pētījuma norises apraksts.....	31
3.4. Konstatēto rezultātu kvalitatīva un kvantitatīva analīze un interpretācija.....	38
Secinājumi	52
Priekšlikumi bērnu izpratnes veidošanai par veselīgu dzīvesveidu vidējā pirmsskolas vecumā.	54
Literatūras un avotu saraksts.....	56
Pielikums	58

Ievads

Lai jebkurš bērns spētu pilnvērtīgi dzīvot, ir nepieciešams to darīt ar kvalitāti. Lai spētu nodrošināt šo kvalitāti cilvēkam ir jābūt zināšanām par to, kā uzlabot savu dzīves līmeni. Pirmais solis uz veiksmīgiem panākumiem ir pašsajūta. Lai šo pašsajūtu varētu uzturēt labā stāvoklī vai uzlabot, ir daži priekšnosacījumi veselīgam dzīvesveidam, kas iekļauj sabalansētu uzturu, fiziskas aktivitātes, pastaigas svaigā gaisā, personīgās higiēnas ievērošanu, pozitīvu attieksmi pret dzīvi u.c.

Ļoti būtiski ir sākt veselīgu dzīvesveidu un turēties pie tā jau bērnībā. Šajā dzīves posmā cilvēks ir ļoti kustīgs, darbīgs, zināt un mācīties gribošs, nepieredzējis un skatījums uz dzīvi tikai veidojas. Čārlzs Duhings savā grāmatā „Ieraduma spēks” raksta šādi: „Ieradumi ir tādi, kādus tos izvēlaties”. Ieradumam ir liels spēks un no tiem ir grūti atbrīvoties. Tāpēc to var izmantot pozitīvā virzienā un jau no bērnības iemācīt par sevi rūpēties, pievērst uzmanību higiēnai, ēst atbilstoši vecumposmam, nodarboties ar sportu u.c.

Pēc 2010. gada datiem jau 13 gadu vecumā 9% zēnu un 14% meiteņu ir liekais svars vai aptaukošanās. Satraucošāku ainu atklāj bērnu 2010.gada pētījuma dati – katram ceturtajam (24%) pirmklasniekam ir lieka ķermeņa masa vai aptaukošanās (saskaņā ar PVO KMI standartiem pa dzimumiem šajā vecumā). Salīdzinot ar 2008. gada datiem, normālas ķermeņa masas īpatsvars pirmklasniekiem samazinājies, bet aptaukošanās īpatsvars pieaudzis gan zēniem, gan meitenēm (http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/berni_vm_27_11_2013.pdf). Šī pētījuma dati parāda, cik kritiska situācija ir gan Latvijā, gan citur pasaulē, tāpēc aptaukošanās problēmai ir jāpievērš pastiprināta uzmanība.

Izpratne par jebkuru situāciju bērnam veidojas, darbojoties līdzī, vērojot, atdarinot, izdzīvojot to ar emocijām pašam. Tāpēc būtiska loma veselīga dzīvesveida ieviešanā un uzturēšanā pirmsskolas vecumā ir visiem pieaugušajiem, kas iesaistās bērna audzināšanā, kam ir kontakts ar konkrēto bērnu, arī pedagogiem. Ja pedagogs izmantos dažādas mācību metodes, paņēmienus, bērna izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas izglītības iestādē būs veiksmīga.

Šī darba ietvaros tiks analizēta literatūra par veselīga dzīvesveida nosacījumiem pirmsskolas vecuma bērniem, izzinātas bērnu attīstības likumsakarības vidējā pirmsskolas vecumā, veikta pētījums par bērnu izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu un izstrādāti priekšlikumi.

Līdz ar veselīga dzīvesveida principu ievērošanu, uzlabojas bērna pašsajūta, veselība. Tieši tāpēc ir tik būtiski to ieaudzināt jau pirmsskolas vecumā, lai nākošā paaudze augtu veselīga, gudra un atbildīga par savu dzīves kvalitāti.

Mērķis: Izzināt bērna izpratnes veidošanos par veselīgu dzīvesveidu vidējā pirmsskolas vecumā.

Pētījuma objekts: Pedagoģiskais process pirmsskolā.

Pētījuma priekšmets: Bērnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu.

Mērķis: Izzināt bērna izpratnes veidošanos par veselīgu dzīvesveidu vidējā pirmsskolas vecumā.

Pētījuma hipotēze: Bērna izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu vidējā pirmsskolas vecumā būs veiksmīga, ja

- pedagogs pedagoģiskajā procesā radīs bērniem emocionālu pārdzīvojumu;
- piedāvātās aktivitātes būs bērniem personīgi nozīmīgas;
- pedagogs iesaistīs vecākus pedagoģiskajā darbībā.

Pētnieciskā darba uzdevumi:

1. Analizēt literatūru par veselīga dzīvesveida nosacījumiem pirmsskolas vecuma bērniem.
2. Izzināt bērnu attīstības likumsakarības vidējā pirmsskolas vecumā.
3. Veikt pētījumu par bērnu izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu.
4. Izstrādāt priekšlikumus bērnu izpratnes veidošanā par veselīgu dzīvesveidu.

Pētījuma metodes:

1. Literatūras analīze.
2. Bērnu novērojums.
3. Bērnu vecāku anketēšana.
4. Datu kvantitatīvā apstrāde (EXCEL).

Pētījuma bāze: Rīgas pilsētas „x” pirmsskolas izglītības iestāde, 11 vidējā pirmsskolas vecuma bērni, 10 vecāki un 1 vecvecāks.

Pētījuma periods: 2016.gada septembris – 2016.gada novembris.

1. Veselīga dzīvesveida īstenošanas nosacījumi pirmsskolas vecumā

1.1. Veselīga dzīvesveida jēdziens

Jēdzienu “dzīvesveids” lieto, lai apzīmētu kādu noteiktu uzvedības izpausmju un ieradumu kopumu, kas ir saprotams pašam indivīdam un citiem, piemēram, attiecības ar apkārtējiem, attieksme pret dažādu produktu lietošanu uzturā, apģērba izvēle. Tas parasti pauž indivīda vērtības un uzskatus. Dzīvesveidu ietekmē ģimene, draugi, apkārtējā vide un indivīda attieksme pret sevi un apkārt notiekošo. To, vai dzīvesveids ir veselīgs, nosaka:

- cik veselīgu uzturu lieto;
- kāds ir dienas režīms;
- kā rūpējas par savu ķermeni;
- kāda ir vide, kurā dzīvo, kādi ir dzīves apstākļi

http://www.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vis_pvid_un_profizgl.pdf).

Izglītības iestādēm ir būtiska nozīme jauno cilvēku veselības nostiprināšanā un uzturēšanā. Laba veselība bērnībā un jaunībā ne tikai palīdz izvairīties no veselības problēmām nākotnē (korpulence, sirds mazspēja utt.), tā palīdz arī mācību procesā (<http://www.videsfonds.lv/documents/ekoskolu-metodiskais-materi-ls-pii.pdf>). Mūsu veselības stāvoklis ir atkarīgs ne tikai no fiziskās, bet arī no garīgās labsajūtas, pārlicības un skatījuma uz dzīvi, protams, arī no apkārtējās vides, kurā dzīvojam. Tādēļ, lai radītu labus priekšnosacījumus veselīgam dzīvesveidam, ir svarīgi mainīt sabiedrības attieksmi un paradumus. Lai bērns augtu vesels un normāli attīstītos, ir nepieciešama labvēlīga vide un apstākļi. Uzturam jābūt vecumam atbilstošam un veselīgam, tam jāsaturs pietiekami daudz olbaltumvielu, vitamīnu (sevišķi D), minerālvielu un šķiedrvielu. Jāatceras, ka bērni aug naktīs (augšanas hormons visvairāk izdalās no 22.00 dziļā miega fāzē), tāpēc svarīgi ir sekot līdzi bērna miega ilgumam un kvalitātei, ko nodrošina regulārs diennakts režīms (<http://esaugu.lv/site/30187>)

Veselīgs dzīvesveids nav saistīts tikai ar fiziskiem vingrinājumiem un diētu. Tam jāattiecas arī uz tīru, drošu un veselīgu vidi, smēķēšanas, alkohola un narkotiku ierobežošanu, kā arī garīgo veselību. Pārtika, ko lietojam uzturā, tieši ietekmē mūsu veselību. Veselīgs uzturs ietver sevī visas barības vielas, kas nepieciešamas augšanai, fiziskai un garīgai attīstībai un aktivitātei. Ēdot veselīgi un pilnvērtīgi jau no bērnības, mēs nostiprināsim savu veselību nākotnē. Neviens pārtikas produkts nesatur visas nepieciešamās barības vielas. Visveselīgāk ir ēst pēc iespējas daudzveidīgāku pārtiku. Bet jāatceras un jāizpēta arī pārtikas izcelsmes avots, jo vide, kurā tā ir augusi pa tiešo ietekmē arī

mūsu veselību. Svarīgi, ka ēdiens ir pēc iespējas ilgtspējīgāks – bioloģiski audzēts, sezonāls, vietējs, godīgs/ ētisks ēdiens, brīvs no ĢMO.

Labas veselības pamatā ir piecas galvenās pārtikas produktu grupas:

1. Augļi un dārzeņi – 30%
2. Graudaugi, to izstrādājumi un kartupeļi – 30%
3. Piens un tā produkti – 20%
4. Cukuru un taukus saturoši produkti – 10%
5. Gaļa, zivis u.tml. – 10%

Nevajadzētu arī pārmērīgi aizrauties ar dzīvnieku izcelsmes produktu – gaļas, piena, olu – lietošanu uzturā, jo, pie pašreizējā patēriņa, tas ir viens no galvenajiem pasaules ekoloģisko problēmu cēloņiem. Pārmērīga dzīvnieku izcelsmes produktu lietošana ir iemesls daudzām slimībām, tajā skaitā sirds un asinsvadu slimībām, kas ir galvenais nāves cēlonis Latvijā. Gaļas, piena un olu patēriņa samazināšana ir vienkāršākais un, iespējams, pats efektīvākais veids kā uzlabot sabiedrības veselību, mazināt zemes, gaisa un ūdens piesārņošanas, mežu izciršanas, sugu izzušanas un globālās sasilšanas tempus. Fizisku aktivitāšu trūkums bērnībā un jaunībā rada veselības problēmas vēlāk – korpulenci, paaugstinātu asinsspiedienu un dažādas sirds slimības. Katram divdesmitajam bērnam mūsdienās ir liekais svars, un tas lielākoties ir nepareiza uztura un fizisko aktivitāšu trūkuma dēļ. Fizisko aktivitāšu trūkums daļēji attiecināms arī uz aizvien pieaugušo orientēšanos uz mehāniskiem pārvietošanās līdzekļiem. Tas nozīmē, ka sabiedrība ir zaudējusi to, kas kādreiz bijis derīgs – iešanu ar kājām un braukšanu ar divriteni. Arī citi faktori ietekmē bērnu veselību, piemēram, gaisa piesārņojums un intensīva satiksme izglītības iestādes un dzīvesvietas tuvumā. Tīra, veselīga vide un vieta fiziskām ārpustelpu aktivitātēm palīdz uzlabot veselību. Ikdienas paradumi atstāj lielāku vai mazāku ietekmi ne tikai uz mūsu veselību, bet arī uz vidi. Vai ēdam vietējo pārtiku vai importēto, vai ēdam gadalaikam atbilstošu pārtiku vai tādu, kuras izaudzēšanai ziemas vidū iztērēts milzums enerģijas, vai izvēlamies bioloģisko pārtiku vai lielfermās ražoto utt. – katra mūsu izvēle ietekmē vidi. Pasaules Veselības organizācija veselību ir definējusi šādi: «Veselība nenozīmē tikai to, ka cilvēks nav slim un nenīkuļo. Veselība nozīmē arī pilnīgu fizisku, garīgu un sociālu labklājību.»(Augule, Zuboviča, 2010,3).

Labai veselībai cilvēku dzīvē un dažādu iespēju izmantošanā ir milzīga nozīme. Veselība ir stāvoklis, kurš ļauj cilvēkam dzīvot pilnvērtīgi, realizējot pilnā mērā savas fiziskās un garīgās potences. Šodienas izpratnē veselības jēdziens ietver sevī fizisko, garīgo, emocionālo un sociālo veselību. Speciālisti visā pasaule risina jautājumus, saistītus ar labas veselības saglabāšanu, daudzās

valstīs tiek izstrādātas veselības veicināšanas programmas. Kā rāda novērojumi, 51% slimību cēloņu ir dzīvesveids, un 20% - vides piesārņojums. Var droši apgalvot, ka ikviens cilvēks, izvēloties savu dzīvesveidu, savu uzturu un fiziskās aktivitātes režīmu, kā arī psihisko noskaņojumu, zināmā mērā pats nosaka sava mūža ilgumu. Cik ļoti veselībai un ilgam, spēcīgam mūžam nāk par labu skriešana, elpošana, racionāls uzturs, norūdišanās, māka regulēt savas emocijas! Jo pilnvērtīgāk visu to pārvaldām, jo veiksmīgāk apvienojam vienotā kompleksā, jo lielākas ir mūsu izredzes nodzīvot ilgu un laimīgu mūžu. (Augule, Zuboviča, 2010,3).

Uzskatām, ka veselīga dzīvesveida mācības mērķis ir dot cilvēkam iespējas dažādās situācijās pieņemt veselībai labvēlīgu lēmumu. ANO Asambleja 1982.gadā pieņēma ieteikumus ilga mūža sasniegšanai jeb veselīga dzīvesveida ieteikumus. Tie ir šādi:

1. Nodrošini galvu ar garīgu darbu. Galvas smadzenes tāpat kā muskuļi bez noslogojuma atrofējas.
2. Ievēro tīrību. Izvēdināta telpa, tīrs ūdens, vispār tīrība – labākie aizsarglīdzekļi pret infekcijas slimībām.
3. Ēd ar mēru. Uztura trūkuma dēļ ik gadu uz Zemes izdziest miljoniem dzīvību. Bet liekā masa ir pirmslaika nāves cēlonis pusei cilvēku attīstītajās valstīs.
4. Nodarbini savu ķermeni. Pasīvs dzīvesveids var Tevi nogalināt, pavājinoties asinsritei un muskuļu spēkam.
5. Saudzē acis un ausis. Redzes undzirdes vājums saīsina mūžu.
6. Esi vienmēr labā noskaņojumā. Depresija noved pie apātijas.
7. Esi sabiedriski aktīvs. (Rubana, 1994, 7).

Fiziskā aktivitāte ir jebkāda veida kustība, kas palīdz mums sadedzināt enerģiju, ko mēs saņemam no pārtikas, ko ēdam. Šāda aktivitāte var būt daļa no ģimenes kopā pavadīšanas laika, no kādas spēles, rotaļas, nokļūt kādā konkrētā vietā ar kājām vai ar riteni, pabūt svaigā gaisā. Fiziskās aktivitātes palīdz bērniem uzturēt sevi labā formā un būt veseliem, ir spēcīgi kauli un muskuļi, stāja, sirds un asinsvadu sistēma darbojas labi, sociālās prasmes tiek uzlabotas u.c. (<https://www.healthykids.nsw.gov.au/stats-research/physical-activity.aspx>).

Cilvēkam, kas vēlas būt vesels, uzturēt labas garīgās un fiziskās darbaspējas, būt izturīgs pret nelabvēlīgiem vides apstākļiem, jāievēro racionāls uzturs. Tas nozīmē, ka uztura enerģētiskajai vērtībai jāatbilst enerģijas patēriņam, un organisms jāapgādā ar plastisko materiālu un vielmaiņas regulatoriem. Bieži ēdam pārāk trekni, pārāk saldi, lietojam rafinētus pārtikas produktus, par maz

ēdam dārzeņus, augļus, ogas, rupjo maizi. Bažas rada iespējama olbaltumvielu, vitamīnu un dažādu minerālvielu deficīts uzturā. (Rubana, 1994, 38).

Vitamīni ir dzīvajās šūnās norītošo ķīmisko reakciju dalībnieki. Tie ir nepieciešami visu orgānu un sistēmu normālai funkcionēšanai, **organisma augšanai un attīstībai**. Nepieciešamība pēc vitamīniem atkarīga no vecuma, dzimuma, fizioloģiskā stāvokļa, veselības, fiziskās un garīgās slodzes, klimatiskajiem apstākļiem. Nepietiekams vitamīnu daudzums uzturā izraisa slimīgas pazīmes, ko sauc par hipovitaminozēm (Rubana, 1994, 46).

No uztura kvalitātes ir atkarīga bērnu attīstība, veselība un darbaspējas. Nepietiekams un nesabalansēts uzturs aizkavē bērna augšanu un attīstību, mazina organisma pretestības spējas infekcijas slimībām. Stingri jāievēro, lai bērna uzturā būtu pietiekami daudz plastiskā materiāla – olbaltumvielu (Rubana, 1994, 78).

Visā cilvēces attīstības gaitā fiziskās kustības ir bijušas tikpat nepieciešamas kā gaiss, ūdens un uzturs. Visbiežāk cilvēks slimo pats sava slinkuma dēļ. Jāpiekrīt akadēmiķim N.Amosovam „Vairumā slimību nav vainīga ne daba, ne sabiedrība, bet tikai pats cilvēks. Visbiežāk viņš slimo slinkuma un pārēšanās, dažreiz arī kūrāsdomāšanas dēļ. Taču daba ir žēlsirdīga: pietiek 20-30 minūtes fiziskās kultūras dienā, bettādas, lai aizelstos, nosvīstu un lai pulss palielinātos divkārt!” (Rubana, 1994, 80).

Optimāla fiziskā slodze un racionāls uzturs ir vienīgie efektīvie līdzekļi cīņai ar asinsrites slimībām, vielmaiņas traucējumiem, aptaukošanos. Pareizi izvēlēta fiziskā slodze var neutralizēt vai vismaz ievērojami samazināt dažādu riska faktoru negatīvo ietekmi uz cilvēka organismu: tā normalizē, ogļhidrātu, lipīdu un sāļu maiņu; veicina kancerogēno vielu izdalīšanos organismā un paaugstina noturību pret indīgām vielām u.c. Tikai pietiekami ilgstoša un intensīva slodze iedarbojas trenējoši uz cilvēka organismu un kalpo kā slimību un priekšlaicīgas novecošanas līdzeklis (Rubana, 1994, 83). Lai cilvēks būtu vesels un justos labi, ir jāseko līdzi ogļhidrātu un citu uzturvielu daudzumam pārtikas produktos, lai tie nepārsniedz normu vai gluži pretēji – nav par maz.

1.2. Veselīga dzīvesveida veicināšanas iespējas

Kustības:

Fiziskā attīstība ir tikpat būtiska kā cilvēka psiholoģijas izpratnei kā personības vai izziņas attīstība, jo visi esam bioloģiskas būtnes un mūsu anatomiski fizioloģiskā attīstība bieži vien tieši proporcionāli ietekmē personības izmaiņas un attīstību (Špona, 2001, 20).

Raksturīga pirmsskolas vecuma bērna iezīme ir aktivitāte, darbīgums (Ripa, 1999, 4). Bērns un rotaļa ir nesaraujami saistīti, jo rotaļa rada bērnam prieku, enerģiju, kā arī netieši (viņam nemanot)

bērnu māca, attīsta. Jau divdesmitajos gados E.Ozoliņa atzīmēja, ka visgaišākā bērna iekšējā pasaule parādās rotaļās (Ripa, 1999,5). Kustības – dzīvībai nepieciešamas, jo tās pilnveido svarīgāko iekšējo orgānu (sirds un asinsvadu, plaušu, Centrālās nervu sistēmas) funkcijas, veicina labvēlīgāku fizioloģisko procesu norisi organismā. Pētījumi pierāda, ka rotaļa, fiziska aktivitāte paātrina dažādas sociālās, kognitīvās iemaņas, ļauj bērnam attīstīt iztēli, trenē ķermeni, uzlabo valodu un sniedz bērnam emocijas (<http://www.journalofplay.org/sites/www.journalofplay.org/files/pdf-articles/7-3-article-more-play-please.pdf>).

Bērna dienai jāsākas ar rīta vingrošanu. Tā sniedz nepieciešamo možuma eliksīru un organizētību turpmākajām dienas gaitām, sekmē bērniem piemītošo kustību prieku, līdz ar to veicinot viņu harmonisku vispusīgu attīstību (Linde,1989,8). Rīta vingrošana jāsāk ar vienkāršiem vingrojumiem, pakāpeniski tos pagrūtinot; vingrojumu komplekss regulāri jāmaina; vingrojumu izpildes laikā jāseko elpošanai; jāizpilda pēc iespējas vairāk kustību svaigā gaisā; pēc vingrojumu izpildes jānomazgājas vai jānorīvējas ar mitru dvieli (Linde,1989,8).

Rotaļu laikā bērns nemanot pilnveido tās kustību iemaņas, kuras ir pamats katra cilvēka ikdienas dzīvei – gan pārvietojoties, gan veicot jebkuru darbu. Vienlaicīgi attīstās arī fiziskās īpašības, bez kurām nav iedomājama pilnvērtīga cilvēka dzīve un darbs (spēks, ātrums, izturība, veiklība, līdzsvara izjūta, acumērs un spēja orientēties) (Ripa, 1999,6). Uzlabojas kustību koordinācija, pieaug prasme mērķtiecīgi pārvaldīt sava ķermeņa kustības un darboties saskaņā ar uzdevumu un noteikumiem. Uzlabojas ne tikai kustību kvalitāte, bet arī skaitliskie rādītāji (skriešanas ātrums un izturība, lēkšana tālums un augstums, mešanas tālums un precizitāte)Tāpēc tieši pirmsskolas vecumā, kad bērns strauji aug un attīstās, īpaši svarīgi nodrošināt optimālu kustību aktivitāti. (Ripa, 1999,5).

Fiziskā audzināšana nostiprina bērna veselību un veicina viņu fizisko un garīgo spēju vispusīgu attīstību. Bērni, kuri jau pirmsskolas vecumā ir norūdīti un fiziski attīstīti, labāk mācās, tiem ir lielākas darba spējas, labāka stāja. Fiziskajai audzināšanai 4-5 gadus veciem bērniem izvirzīti šādi uzdevumi: saglabāt un nostiprināt bērnu veselību, veicināt normālu fizisko attīstību, norūdīt bērnu organismu, veidot kulturāli higiēniskās iemaņas, attīstīt un pilnveidot pamatkustības, kas nepieciešamas praktiskajai dzīvei, attīstīt tādas fiziskās īpašības kā veiklību, ātrumu, spēku, izturību, stimulēt pozitīvo rakstura īpašību veidošanos. Lai varētu veikt iepriekš minētos uzdevumus, audzināšanas darbā jāatrod un jāizmanto visefektīvākie līdzekļi. Visus fiziskās audzināšanas līdzekļus nosacīti varam iedalīt divās grupās:

- 1) Higiēnisko pasākumu komplekss: racionāls uzturs, bērna personiskā higiēna, pareizs kustību un atpūtas režīms.
- 2) Speciāli organizētas kustības, kas veicina bērna fizisko attīstību.

Abas šīs grupas atrodas ciešā mijiedarbībā: kustību attīstība labvēlīgi ietekmē bērna veselību un savukārt veselam, stipram bērnam ātrāk un labāk veidojas pareizas kustību iemaņas. Pirmsskolas vecuma bērna skelets vēl ir vāji attīstīts, tāpēc kustībām ir liela nozīme bērna vispārējā fiziskajā attīstībā un stājas veidošanā. Pareiza stājas veidošana ir cieši saistīta ar bērna vispārējo fizisko attīstību, viņa garīgo, tikumisko un estētisko audzināšanu. Labai, pareizai stājai ir netikai estētiska nozīme, bet arī fizioloģiska, jo laba stāja rada labvēlīgus apstākļus visu iekrējo orgānu darbībai. Savukārt no šo orgānu normālas darbības lielāmērā ir atkarīgas visa organisma darba spējas (Eigima, Laizāne, 1983, 6).

Pareizi izvēlētas un pielietotas kustību rotaļas veicina bērna organismā pozitīvu reakciju. Ar interesi un aizrautību izpildītās kustības rada labu pašsajūtu, možu, dzīvespriecīgu noskaņojumu, kāpina enerģiju; tās labvēlīgi ietekmē centrālo nervu sistēmu, asinsriņķošanas, elpošanas un vielu maiņas norises, tādējādi uzlabojot un nostiprinot veselību. Pateicoties kompleksai kustību ietekmei uz bērna organismu, kustību rotaļas iesaista darbā visas lielākās muskuļu grupas, veicinot to attīstību, kas savukārt uzlabo bērna stāju. Kustību rotaļas ir labākais aktīvās atpūtas līdzeklis pēc spraiga garīgā darba. Pareizi saskaņojot un līdzsvarojot garīgo un fizisko piepūli, bērna organisma vispārējā darba spēja tiek kāpināta, līdz ar ko uzlabojas arī sekmes mācībās (Golubina, V. 2007, 25).

Kustību rotaļas ir vērtīgs iegūto zināšanu, prasmju, īpašību un iemaņu pārbaudes, nostiprināšanas un pilnveidošanas līdzeklis. Līdztekus kustību iemaņu nostiprināšanai notiek arī attiecīgo fizisko īpašību – spēka, lokanības, veiklības, ātruma un izturības attīstība un pilnveidošana. Kustību rotaļu saturs un noteikumi padara bagātāku bērnu priekšstatu pasauli, virza un aktivizē viņu novērošanu, domāšanu un uzmanību, attīsta atmiņu, attapību, radošo iztēli (Golubina, V. 2007, 26).

Uzturs:

Bērna ēšanas paradumus visbiežāk ietekmē ģimene, citi bērni, ziņas no televīzijas. Bērni var mācīties gatavot veselīgu maltīti, aktīvu dzīvesveidu ar savas ģimenes un citu aprūpējamo palīdzību. Pirmsskolā bērni parasti var sajust, cik daudz ēdiena viņiem ir nepieciešams, bet, ja bērniem spiež ēst, viņi šo spēju var pazaudēt. Mudinot bērnus izēst visu šķīvi vai piedāvājot konfektes kā apbalvojumu, var radīt ilgtermiņa problēmas. Ir nepieciešams nodrošināt bērnam pārtiku visas dienas garumā, lai attīstītos, augtu veselīgi un aktīvi (The Royal Children's hospital Melbourne). I. Dzīvīte – Krišāne kā vienu no galvenajiem un visbiežāk izplatītajiem aptaukošanās riska faktoriem min tieši

uztura problēmas. Uzturs ir viens no „klupšanas akmeņiem” veselīga dzīvesveida ievērošanā. Bērni uzturā uzņem vairāk ogļhidrātu, tauku un sāls (Vecākiem par bērniem, 37). Apsēstība ar ēdienu jebkurā valstī ir ļoti liela problēma. Ļoti liela uzmanība ir jāpievērš bērnu ēšanas paradumiem. To ietekmē gan sociālie, kulturālie, gan ģenētiskie faktori (Project MUSE, 2016).

Lai bērns iemācītos galda kultūru, kā pie tā uzvesties, visas maltītes jāēd kopā pie galda; jāizvēlas katrai sezonai atbilstošos produktus, lai tie sniegtu maltītei pēc iespējas vairāk vitamīnus un nepieciešamās vielas. Vecākiem un citiem pieaugušajiem, kas iesaistās bērnu audzināšanā, jācenšas pašiem ēst veselīgi, jo tas rāda piemēru, bērns vēro, ko dara pieaugušais. Vismaz vienu reizi nedēļā ēdienu jāgatavo kopā ar bērnu, tādā veidā pavadot laiku kopā un iemācot ko jaunu, ievērojot „šķīvja likumu” gatavojot maltītes – ½ - dārzeņi, ¼ - graudaugu produkti un ¼ - olbaltumvielas saturoši produkti (Augule, Zuboviča, 2010, 5).

Uztura piramīda

Uztura piramīda plaīdz vecākiem sabalansēt pārtikas produktu grupas atbilstoši normai, pagatavot maltīti veselīgu, kas nodrošinātu produktus no visām uztura piramīdas grupām, līdz ar to bērna organisms tiktu nodrošināts ar visām nepieciešajām uzturvielām pareizā daudzumā. Taču tas nebūt nav viegls uzdevums, vecākiem ir jābūt ļoti apzinīgiem un ar lielu gribasspēku, lai to paveiktu (<http://people.com/archive/the-kindergarten-diet-vol-70-no-18/>).

Uztura piramīdas pamatu veido graudaugi. Tie ir veselīgās enerģijas avots, ar ko apgādāt bērna organismu. Graudaugi ir vitamīnu un minerālvielu avots un satur praktiski visus B grupas vitamīnus, kam ir svarīga lomavielmaiņas un nervu sistēmas darbības uzturēšanā. (Vecākiem par bērniem, 30). Bērniem 4-5 gadu vecumā nepieciešams uzņemt 1600 ml ūdens dienā (1200 ml ar šķidrumu, kas ir aptuveni 5-6 glāzes, un 400 ml ar pārtiku) (Augule, Zuboviča, 2010, 1).

Graudaugi. (cieti saturoši produkti enerģijai) Avoti: milti, maize, putraini, makaroni, kartupeļi. Kādēļ jāēd? – Bērns ir ļoti kustīgs – viņš aktīvi iepazīst pasauli un gūst jaunas zināšanas. Tam visam ir nepieciešama enerģija. Graudaugi satur ogļhidrātus, kas ir galvenais enerģijas avots. (Augule, Zuboviča, 2010,2). Katrā ēdienreizē iekļaujiet kādu graudaugu produktu, nodrošinot vismaz 6 porcijas graudaugudienā (1 porcija = ½ maizes šķēles, bērna dūres lieluma kartupeļu, makaronu vai putrainu porcija) (Augule, Zuboviča, 2010,2).

Augļi un dārzeņi. Augļi un dārzeņi ir vitamīni, bez kuriem nav iespējama cilvēka organisma sistēmas saskaņota darbība. Vislabāk dārzeņus piedāvāt svaigā veidā – tajos ir maksimāli daudz vitamīnu un minerālvielu, kas, termiski apstrādājot, zūd. (Vecākiem par bērniem, 30). Avoti: dažādu krāsu augļi un dārzeņi. Bērniem ir vēlami svaigi augļi nevis to sulas, jo tie satur vairāk šķiedrvielu

un mazāk cukura. Kādēļ jāēd? – Bērns ikdienā komunicē ar pieaugušajiem un citiem bērniem un nonāk kontaktā ar viņu mikrobiem. Tādēļ viņam jāsaņem vielas, kas stiprina organisma aizsargspējas. Augļi un dārzeņi ir galvenais C vitamīna un citu bioloģiski aktīvu vielu avot uzturā, kam ir nozīme labasimunitātes uzturēšanā. 4 -5 bērnam var dot ½ glāzīšas dienā atšķaidītu ar ūdeni 1:1 (Augule, Zuboviča, 2010,3). Nodrošiniet bērnam vismaz 4 porcijas augļu un dārzeņu dienā, piedāvājot tos katrā ēdienreizē (1 porcija = bērna sauja augļu, ogu vai dārzeņu) (Augule, Zuboviča, 2010,3). Lai bērnam rastos izpratne par dārzeņu, augļu, ogu un citu produktu izcelsmi, iestādiet kopā ar bērnu, piemēram, sīpolu, dilles, apkopiet burkānu vagu u.c.

Piena produkti veselīgiem kauliem un zobiem Piena produktu atslēgvārds ir kalcijs – bērna kaulu veselības pamats. Avoti: biezpiens, siers, piens, kefīrs, paniņas, jogurts. Kādēļ jāēd? – Bērns nepārtraukti aug un drīz piena zobus sāks nomainīt „īstie” zobi. Veselu kaulu un zobu augšanai ir nepieciešams kalcijs. Labākais kalcijs avots ir piena produkti, turklāt tajos ir vielas, kas veicina kalcijs uzsūkšanos – D vitamīns, olbaltumvielas, pienskābe, laktoze, kā arī laba kalcijs un fosfora attiecība. (Augule, Zuboviča, 2010, 4). Katru dienu bērnam jāsaņem 2 glāzes šķidru piena produktu, glāzi šķidra piena produkta var aizvietot ar 50 g biezpiena vai vienu šķēlīti siera. (Augule, Zuboviča, 2010,4).

Gaļa un citi olbaltumvielu saturoši produkti Avoti: gaļa, zivis, pākšaugi, olas, sēnes, rieksti. Kādēļ jāēd? – Olbaltumvielas ir nepieciešamas bērna fiziskai un psihiskai attīstībai. Dzīvnieku izcelsmes olbaltumvielas sniedz visas 8 neaizstājamās aminoskābes, kas nepieciešamas augšanas un attīstības procesam, tādēļ gaļa, zivis vai olas katru dienu jāiekļauj bērna ēdienkartē. (Augule, Zuboviča, 2010,5).

Dodiet bērnam pēc iespējas mazāk treknus un saldus ēdienus. Krējuma vietā ēdienam pievienojiet vērtīgas augu eļļas. Saldumu vietā bērnam dodiet veselīgus našķus – svaigus un žāvētus augļus un ogas, dārzeņus vai augļu sukādes, pašgatavotus piena augļu kokteiļus, saldus dārzeņus – svaigus burkānus vai ķirbi. (Augule, Zuboviča, 2010,6).

Higiēna: Zobu attīstība bērībā ir cieši saistīta ar mutes dobuma veselību visa mūža garumā. Tieši bērībā veidojas sakodiens un zoba anatomija, tāpēc ir ļoti svarīgi īpašu vērību pievērst zobu higiēnai, jau sākot pirms bērnudārza apmeklējuma (Vecākiem par bērniem, 40). Pirmsskolas izglītības iestāde nodrošina bērniem zobus tīrīt 1 reizi dienā pēc pusdienām, bet ar to nepietiek, lai zobi tiktu uzturēti kārtībā un būtu veseli, īpaši gadījumos, kad vecāki nevēl saldumus, kas atstāj sliktu ietekmi uz zobu higiēnu, tāpēc tam ir jāpievērš pastiprināta uzmanība un jākonsultējas ar speciālistiem.

Līdz piecu gadu vecumam gandrīz 50% no visas pasaules bērniem jau ir viens vai vairāk caurumu zobos. Daudzi vecāki domā, ka caurumiem mazu bērnu zobos nav nozīmes, jo tie izkritīs tik un tā, taču tā nav taisnība. Zobu priekšlaicīgs samazinājums vai sabojājumi bērniem var radīt problēmas nākotnē ar zobu higiēnu. Vieksmīgākais veids, kā to nepieļaut, ir iemācīt bērnam paradumus tīrīt zobus kārtīgi ar pieaugušā klātbūtni, tādā veidā šis process var tikt kontrolēts un bērns no zobiem noņem pēc iespējas vairāk aplikuma, nevis tikai apēd gardo zobupastu. (<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/oral-health/Pages/Teething-and-Dental-Hygiene.aspx>).

Pēc ģimenes, izglītības iestāde ir viena no vissvarīgākajām institūcijām, kas ietekmē un veido bērnu un jauniešu paradumus un attieksmi. Izglītības iestādei ir būtiska nozīme bērnu emocionālās labsajūtas nodrošināšanā. Tajā pavadītie gadi ir iespaidiem bagāts laiks bērnu dzīvē, taču daži tā posmi var radīt emocionālu un sociālu spriedzi, kas nenāk par labu veselībai. Tāpēc skolotājam jāsniedz atbilstošas zināšanas un prasmes, lai palīdzētu bērnam tikt galā ar šīm nelabvēlīgajām ietekmēm (Mangule, 2014).

Pirmsskolas izglītības iestādē bērniem ir iespēja paēst. Šīs pārtikas kvalitātei ir nepārvērtējama ietekme uz pirmsskolēnu veselību. Iestāde var izvērtēt produktu iepirkšanas politiku un veidot tā saukto zaļo iepirkumu, tas ir, pirkt pārtiku tieši no bioloģiskajiem zemniekiem (vai vismaz vietējiem, tuvākās apkārtnes zemniekiem), pirkt pārtiku, kas fasēta lielos iepakojumos. Ēdienreizēs bērniem var piedāvāt svaigus augļus un dārzeņus atbilstoši gadalaikam (kāļus, burkānus, kāpostus ziemā, bet gurķus un tomātus vasarā u.tml.).

Tā kā diena ir gara un nereti gribas panašķoties pašam un uzciņāt draugus, bērni ar vecāku gādību uz iestādi nes konfektes, cepumus. Visbiežāk ar tām viņi savā vārda dienā un dzimšanas dienā cienā savus grupas biedrus. Lieki piebilst, ka šie pārtikas produkti parasti ir ar augstu cukura, sāls un tauku saturu un īsti neatbilst veselīga uztura statusam. Lai bērnus rosinātu domāt un izprast, kas ir veselīgs uzturs, lieti noder iepazīstināt viņus ar veselīgu uzturu un, sadarbojoties ar bērnu vecākiem, rosināt gādāt veselīgus našķus: svaigus un žāvētus augļus un dārzeņus. Atrašanās ārā un aktivitātes dabā veicina bērnu veselību. Te jāatsauc atmiņā sen zināmais teiciens par sliktiem laika apstākļiem un piemērotu apģērbu. Pirmsskolēni vēl nespēj novērtēt apģērba atbilstību laika apstākļiem. Viņi mēdz būt arī slinki auklu sējēji un pogātāji, tāpēc neuzvelk daļu no nepieciešamā, vai, būdami paklausīgi, velk visu, ko no rīta mamma iedevusi (<http://www.videsfonds.lv/documents/ekoskolu-metodiskais-materi-ls-pii.pdf>).

Lai veiksmīgi nodrošinātu aktivitātes ārā, ir veicams informatīvi izglītojošs darbs ar vecākiem. Lai veicinātu bērnu fizisko aktivitāti, būtu jānodrošina apsargāta vai kā citādi svešām personām nepieejama vieta izglītības iestādes audzēkņu un personāla velosipēdu novietošanai. Tas varētu veicināt pirmsskolēnu vecāku vēlmi kopā ar bērnu braukt uz iestādi ar velosipēdu, tādējādi nodrošinot zināmu fizisko aktivitāti. Tajā pašā laikā jānodrošina arī tas, ka ģimenes to var īstenot bez draudiem veselībai vai pat dzīvībai. Labs iestādes sporta laukuma aprīkojums, laba bērnu fiziskā sagatavotība un drošība varētu būt iemesls sporta laukuma apmeklējumiem ne tikai sporta nodarbību laikā, bet īstenot aktivitātes tajā arī pastaigas laikā (Mangule, 2014).

Pirmsskolas izglītības iestādei vajadzētu rūpēties arī par tīru vidi tās teritorijā. Atšķirībā no uztura kvalitātes un fiziskās sagatavotības, emocionālo labklājību ir grūti izmērīt. Problēmas var radīt pirmsskolēnu neprasme apzināt savas emocijas un jūtas; apzināt šķēršļus, kas traucē sasniegt mērķi, kā negatīvo emociju cēloni; apzināt laika ziņā attālinātus notikumus, kas ietekmē garastāvokli, tā fona līmeni — pacilāts, nomākts, meklēt iespējas mērķa īstenošanai, izvēloties sabiedrībā pieņemtu rīcību. Tādēļ ir svarīgi iestādē veicināt vidi, kurā bērni justos ērti, droši un atklāti varētu izteikt savas jūtas un emocijas. Ja iestādes personāls darīs visu iespējamo, lai tā būtu, arī rezultāti neizpaliks (<http://www.videsfonds.lv/documents/ekoskolu-metodiskais-materi-ls-pii.pdf>).

Pedagogam ir iespēja veikt pārrunas ar vecākiem, ierosinot, motivējot veselīga dzīvesveida veicināšanu un ieradumus ģimenē. Daži ieteikumu piemēri: fizisku aktivitāšu uzsākšana kopā ar bērnu; bērnu iesaistīšana viņus interesējošās sporta spēlēs vai sporta veidos; nodrošināt pastaigas svaigā gaisā; plānot ģimenes brīvdienas ar sportiskām aktivitātēm; iesaistīt bērnu mājas un lauku darbos; piedalīties pirmsskolas izglītības iestādes fiziskajās aktivitātēs un pasākumos (Vecākiem par bērniem, 2016, 29).

Sociālās zinībās pirmsskolēni ar rotaļu, lomu spēļu palīdzību, un, analizējot literatūru, vingrinās apzināt savas un citu emocijas, jūtas, to izpausmes un adekvātu reakciju; pēta, iepazīst sadzīves tīrīšanas līdzekļus, veļas un trauku mazgāšanas līdzekļus, mākslīgos gaisa atsvaidzinātājus, kosmētiku, šampūnus, smaržas un citus ikdienā lietojamus produktus, to ietekmi uz cilvēka veselību un alternatīvos līdzekļus. Dabas zinībās iepazīstas ar veselīga uztura principiem; jēdzieniem „slims”, „vesels” un to noteicošajiem rādītājiem; higiēnu un tās nozīmi; fiziskās aktivitātes un atpūtas nozīmi veselības nodrošināšanā. Latviešu valodā klausās pasakas un stāstus par veselīgu dzīvesveidu; stāsta par savu veselīga dzīvesveida pieredzi, lasa un pieraksta ēdienkarti. Matemātikā skaita un salīdzina

pētījumos iegūtos datus, informāciju. Vizuālā mākslā, mājturībā un tehnoloģijās gatavo veselīgus salātus, kārumus, zāļu tējas; klāj galdu.

Sports, fiziskas aktivitātes un darbs, kas liek kustēties palīdz cilvēkam būt možam, stipram un veselam. Aktivitātes, norūdīšanās saulē, gaisā un ūdenī stiprina ķermeni un prātu. Svarīgi atcerēties un ar bērniem runāt, ka veselīga dzīvesveida pamatā ir tīra vide, ka viss neaprobežojas tikai ar uzturu, kustēšanos, higiēnu un labu atpūtu. Visam pamatā ir vide- ūdens, ko dzeram; gaiss, ko elpojam; zeme, kurā aug mūsu pārtika, vide, kurā dzīvojam un kustamies. To visu var pētīt un izziņāt un meklēt likumsakarības starp vidi un veselību. Svarīgi ir izpētīt arī pašas iestādes vidi un tās ietekmi uz veselību (Vecākiem par bērniem,2016, 19).

Vienkāršotā veidā var iesaistīt arī bērnus, lai viņiem rodas izpratne par lietām, ar kurām viņi ikdienā saskaras. Jāsaprot, kāda ir iestādes apkārtējās vides kvalitāte un tās ietekme uz veselību. Pāpētiet, vai PII sadzīvē tiek izmantoti videi draudzīgi produkti – mazgāšanas līdzekļi virtuvē u.c., dezinfekcijas līdzekļi tualetē, videi draudzīgi būvmateriāli un krāsas remontam, videi draudzīgas mēbeles u.tml. Dodaties uz kādu tuvumā esošu, skaistu vietu, kur būtu iespējams uzrīkot pikniku vai kaut vai rīkojiet to tepat pirmsskolas pagalmā vai pat iekšpusē, ja ir nepiemēroti laikapstākļi. Katrs ņem līdzi iepriekš sagatavotu ēdienu, ar ko pacienāt citus. Svarīgi, ka ēdiens ir pēc iespējas ilgtspējīgāks – bioloģiski audzēts, sezonāls, vietējs, godīgs/ ētisks ēdiens, brīvs no ĢMO un, protams, veselīgs. Lokālai, sezonālai pārtikai tiek patērēti mazāk resursu ,piem., uzglabājot, audzējot, pārvadājot utt (<http://www.videsfonds.lv/documents/ekoskolu-metodiskais-materi-ls-pii.pdf>).

Uzdevumu variāti:

Uzdevums: veicināt priekšstatu par higiēnu. Materiāli: Bumba. Rotaļas dalībnieki nostājušies aplī un viens otram met bumbu, nosaucot vannas istabā nepieciešamas lietas un tajā nevajadzīgas lietas. Dalībnieks, kuram bumba mesta, saķer to, ja nosauktais ir nepieciešams vannas istabā. Ja nē — bumbu neķer.

Uzdevums: rosināt ievērot ēdienreizes un regulāri tīrīt zobus. Vadītājs iesāk stāstu: „*Mans saimnieks ir puisis, vārdā Leons. Viņam ļoti patīk našķoties. Viņš paēd brokastis un pēc brītiņa nosūkā konfekti. Viņš paēd pusdienas un pēc neilga laika uzder limonādi. Viņš paēd vakariņas un noēd ābolu. Un visu beidzot, mani nenomazgājis, aiziet gulēt. Tagad mani apsēduši zobgrauži. Viņi man sit, kaļ ar saviem āmurīšiem. Nu manī ir mīlzīgs caurums. Man sāp!*” Bērni turpina stāstu (Vecākiem par bērniem,2016, 18).

Uzdevums: rosināt grupēt pārtikas produktus: veselīgi, neveselīgi. Materiāli: pārtikas produktu reklāmas bukleti, šķēres, līme, papīrs. Sadala papīra lapu divās vienādās daļās: „Veselīgi” un „Neveselīgi”. Bērni griež pārtikas produktu attēlus un atbilstoši līmē uz papīra lapas.

Bērni ņem no iepirkumu groza un grupē pārtikas produktu iepakojumus, ņemot vērā tajos bijušo produktu ietekmi uz veselību: veselīgi, neveselīgi (Vecākiem par bērniem, 2016, 22).

Uzdevums: rosināt domāt par pārtikas produktu dažādo ietekmi uz veselību. Materiāli: iepirkumu grozā attēlu kartiņas ar dažādu pārtikas produktu no uztura piramīdas visiem stāviem ar norādītu vērtību — punktiem: pirmā stāva pārtikas produkti — viens punkts, otrā stāva pārtikas produkti — divi punkti, trešā stāva pārtikas produkti — trīs punkti, ceturtā stāva pārtikas produkti — četri punkti. Bērni pa vienam no iepirkuma groza ņem pārtikas produktu attēlu kartiņas, tās neredzot. Kad visi iepirkušies, apskata pirkumus un saskaita iegūtos punktus. Uzvar tas, kuram vismazāk punktu iepircis un ēdis veselīgus pārtikas produktus. (Mangule, 2014, 50).

Uzdevums: papildināt priekšstatu par notiekošo dienā un naktī. Ne visas dzīvas radības naktī guļ. Piemēram, pūce, iestājoties tumsai, izlido no sava dobuma un meklē medījumu — mielastu. Izvēlas bērnu pūci. Kad rotaļas vadītājs sauc: „Diena”, tās dalībnieki brīvi pārvietojas pa norādīto laukumu. Kad iestājas „Nakts”, dalībnieki sastingst esošajā pozā — guļ. Pūce naktī dodas medībās un bērnu, kurš kustas, ņem līdzī uz savām mājām. Cilvēkus, kuri vēlu dodas gulēt, mēdz dēvēt par „pūcēm”. Ir profesijas, kurās strādājošie cilvēki naktīs strādā, piemēram, mediķi, policisti utt. Viņi pēc darba naktī guļ dienā (Vecākiem par bērniem, 2016, 23).

Uzdevums: veicināt izpratni par gadalaikam atbilstošu apģērbu. Apģērbs pasargā no vēja, nokrišņiem, aukstuma vai saules. Katram gadalaikam vispiemērotākais ir savs apģērbs. Bērni izvēlas kalendārā vienu lapu. Un atbilstoši gadalaika, mēneša attēlojumam no žurnāliem griež un līmē modeļus, tērpus. Uzdevums: pētīt iesnu izplatīšanos. Bērni no lietotām un vairs nevajadzīgām pudelītēm pagatavo lelles un dod tām vārdus. Stāsts par Annu. Kādu rītu Anna atnāca uz bērnudārzu sagurusi. Ienākusi grupā, viņa nolēma rotaļāties ar Justīni un Daci. Kādu brīdi rotaļājusies ar draudzenēm, Anna sāka šķaudīt un klepot. Kad nākamajā rītā bērni tikās, viņi ievēroja, ka nav Annas abu draudzeņu. Anna ieradās bērnudārzā, tomēr viņa vēl nebija izveseļojusies, šķita, ka viņa klepo un šķauda pat vēl vairāk. Kur Anna gāja, rotaļājās, atskanēja šķavas un klepus. Nākamajā dienā bērnudārzā neieradās vēl daži bērni. Iesnas cilvēka organismā nokļūst no cilvēkiem, kuriem jau tās ir. Kad iesnu vīruss ir nokļuvis organismā, tas iesnas izraisa vai neizraisa. Tas atkarīgs no cilvēka organisma spējas cīnīties ar vīrusiem. Stiprs, veselīgs un norūdīts organisms neļaus iesnām ieperināties. Mutes un deguna aizklāšana klepojot un šķaudot palīdz novērst iesnu izplatīšanos un

„uzdāvināšanu” citiem. Lai nesaslimtu ar iesnām, jāizvairās uzturēties slimu cilvēku sabiedrībā un izmantot viņu lietotus traukus un priekšmetus. Kāds pētījums atklāj, ka viens šķaudiens var izraisīt saaukstēšanos 150 cilvēkiem piecu minūšu laikā. Tas sašķīst 100 tūkstošos pilienu, kuri pārvietojas ar ātrumu 90 metri stundā (Mangule, 2014, 50).

Uzdevums: veicināt higiēnas ievērošanu. Paņem ūdens paraugu un apskata mikroskopā. Nomazgā rokas, paņem ūdens paraugu un pēta ar mikroskopu, kas ir mainījies? Uzdevums: pētīt skābes iedarbību uz zobiem. Vienā glāzē ielej ūdeni, otrā glāzē — etiķi. Katrā glāzē ieliek pa olai. Pēc pāris dienām olas, kura atrodas etiķī, čaumala ir pazudusi, ir redzama jēla caurspīdīga ola. Olas čaumas un zobu sastāvā ir viela — kalcījs, kas reaģē ar skābi. Kad ēdam, uz zobiem veidojas balta, mīksta masa. Tā ir lipīga un labi pielīp zobu virsmai. Ja šo netīrumu kārtu katru dienu nenotīra, savairojas baktērijas. Tām ļoti patīk ēdiena atliekas, mitrums un siltums mutē. Baktērijas ļoti strauji vairojas, barojas ar ēdiena atliekām un sāk ražot skābi, kas saēd zoba ārējo, cieto daļu — emalju (Mangule, 2014, 52).

Uzdevums: pētīt pārtikas produktu tauku saturu. Sagriež pārtikas produktus līdzīgos mazos gabaliņos. Tos ņem pa vienam, uzliek uz papīra, pieraksta nosaukumu, aizloka lapu un viegli uzspiež tai. Kad tā izdarīts ar visiem produktiem, pagaida, kamēr izzūst mitrums. Ar zīmuli apvelk produktu atstātos tauku traipus. Kuram no produktiem ir vislielākais tauku nospiedums? (Mangule, 2014, 52).

Uzdevums: rosināt regulāri tīrīt zobus ar zobu pastu. Novāra divas olas. Abās glāzēs ielej etiķa šķīdumu. Vienu olu noklāj ar zobu pastu, pēc minūtēm 10 nomazgā un ieliek glāzē ar etiķa šķīdumu. Otru olu neapstrādātu ieliek etiķa šķīdumā. Pēc dažām dienām, izņemot olas no etiķa šķīduma, salīdzina tās. Zobu regulāra tīrīšana ar zobu pastu pasargā tos no skābju iedarbības (<http://www.videsfonds.lv/documents/ekoskolu-metodiskais-materi-ls-pii.pdf>).

Uzdevums: rosināt pētīt ēdienkarti, domāt par veselīga uztura nozīmi. Uzzīmē ļoti vienkāršu uztura piramīdu, to neaizpilda. Lasa ēdienkarti vai atceras to un pārrunā par ēdienu pagatavošanā izmantotajiem pārtikas produktiem. Uzzīmētajā uztura piramīdā par katru izmantoto pārtikas produktu ēdiena pagatavošanā izdara atzīmi attiecīgajā stāvā. Salīdzina, cik produktu ēdienkartē no katra stāva. Pārrunā, vai ēdam veselīgi (Mangule, 2014, 51).

Uzdevums: veicināt izpratni par dabīgo aromātu nozīmi telpu aromatizēšanā, veselības un labsajūtas nodrošināšanā. Dodas ārā un vāc augus. Kad tie savākti, sasien pušķiņšos un pakarina telpā, lai smaržo. Sagādā pārtikas garšvielas. Bērni smaržo tās, iepazīst un, jaucot jogurta pudelītēs, gatavo savas smaržas. Vīrusu laikā lielisks palīgs veselības nodrošināšanā ir ķiploks. “Kinder-olas”

apvalku sadursta ar adatu, iesien auklā (lai var iekārtkākā) un tajā ieliek nomizotu ķiploka daiviņu. (<http://www.videsfonds.lv/documents/ekoskolu-metodiskais-materi-ls-pii.pdf>).

Pirmsskolas izglītības iestādes darbiniekiem, visvairāk pedagogiem ir daudz iespēju, paņēmienu, kā veiksmīgi iemācīt bērniem, kā veicināt bērnu izpratni, kā ieinteresēt bērnus par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem. Nereti ir nepieciešama individuāla pieeja bērnam, jo katrs no mums ir personība ar savām sajūtām, interesēm un vēlmēm.

Secinājumi par 1. nodaļu

Izanalizējot pirmās nodaļas literatūras avotus, autore secina, ka veselīga dzīvesveida pamatprincipus veido fiziskās aktivitātes, dažādi sporta veidi, peldēšana, skriešana, dejošana u.c., pastaigas svaigā gaisā, personīgās higiēnas ievērošana, rūpes par savu ķermeni un veselību, pareiza dienas režīma ievērošana, pozitīvs skatījums uz dzīvi, tīra apkārtējā vide, tās kopšana, rūpēšanās par dabu un visu dzīvo, sabalansēts uzturs, kas pilnībā nodrošina visu veselīga uztura piramīdas iedaļu produktu grupas, kas ir, 5% tauki un saldumi, 20% piena produkti, gaļa, olas, zivis, 35% augļi, ogas un dārzeņi un 40% graudaugu produkti, rīsi, biezputras, kartupeļi u.c.

Veselīgu dzīvesveidu ietekmē apkārtējā vide, ģimene, draugi, paša indivīda attieksme pret sevi un dzīvi. Pirmsskolas vecuma bērniem īpaši svarīgu lomu veselīga dzīvesveida uztverē un attieksmē ieņem vecāki un visi pieaugušie, kas ir iesaistīti bērna audzināšanā. Pirmsskolas vecuma bērni vēro pieaugušos, kas ir apkārt, ar ko kopā darbojas ikdien, brīvdienās un atdarina. Nereti bērni, atnākot mājās no pirmsskolas izglītības iestādes, atdarina pedagoga izteikumus, kustības, konkrētus vārdus. Tāpēc tieši vecākiem būtu jāpievērš liela uzmanība savai uzvedībai un attieksmei pret veselīgu dzīvesveidu, jo pirmsskolas vecuma bērniem vecāki ir vissvarīgākais paraugs ikvienā dzīves situācijā.

2. Bērnu attīstībaslikumsakarību analīze vidējā pirmsskolas vecumā

2.1. Vidējā pirmsskolas vecuma bērnu izziņas procesu attīstības raksturojums

Pirmo audzināšanu bērns gūst ģimenē. Jau no mazām dienām vecākiem jāskatās viņā ne vien bērns, bet arī nākamais sabiedrības loceklis – darba darītājs. Audzināšana ir atbildīgs, valstiski svarīgs darbs (Špona, 2001, 45).

Bērņa attīstība ir atkarīga no tā, cik lielā mērā pieaugušais spēj būt mijiedarbē ar bērnu. Šajā posmā bērns burtiski tiecas sadarboties ar pieaugušo. Pirmsskolas vecumposmā notiek bērna iemācīšanās no ģimenē esošajiem paradumiem, paraugiem, jo bērns, būdams atkarīgs no mātes emocijām, cenšas tās darīt tā, „kā dara citi”. Šis ir periods, kurā norit cilvēcisko attiecību tālākā apgūšana, kas norit bērnam spēlējot lomu un sižeta rotaļas, komunicējot ar pieaugušajiem un vienaudžiem. Šī perioda psihiskā attīstība ir pamatā pārējo attīstību periodu rezultātiem. **Bērņa attīstība līdz 5 gadiem ir personības attīstības nozīmīgākie gadi.** (http://www.bti.gov.lv/lat/metodiska_palidziba/metodiskie_ieteikumi_darba_ar_berniem/?doc=818).

Ceturtajā dzīves gada laikā bērns ir apzinājies savu *es* un vēlas kļūt par vecāku acuraugu. Bērnam patīk pārbaudīt robežas starp autlauto un neatlauto. Šajā vecumā mazais ļoti daudz runā. Bērnam patīk izdomāt un uzdot jocīgus jautājumus. Bērnam patīk spēlēties ar rotaļlietām, kas sastāv no daudzām mazām detaļām, kuras var izjaukt un saliktatkal kopā. Redzētais un piedzīvotais atainojas zīmējumos (Vecākiem par bērniem, 16).

Piecu gadu vecumā bērns ir kļuvis rāmāks un saprātīgāks. Aktīvi veidojas kauli un muskuļi, kuru nodarbināšanai nepieciešama enerģija. Tāpēc šajā vecumposmā īpaša vērība jāvelta pilnvērtīgam uzturam. **Šajos divos gados var iemācīt atziņas, kas būs svarīgas un noturīgas visu mūžu.** Piemēram, ēšanas ieradumi, kurus bērns ievēros arī pieaugušā vecumā, kā arī nepieciešamība pēc fiziskām aktivitātēm. Efektīvākais veids, kā to darīt, - ar paša piemēru. (Vecākiem par bērniem, 19). Piecgadniekam ļoti patīk mācīties un apgūt jaunas lietas. Tas attiecas gan uz zināšanām – matemātisku uzdevumu risināšana, loģiskie uzdevumi, burtu apgūšana -, gan arī uz jaunām prasmēm – iemācīties uzkāpt pa virvi, spēlēt futbolu, pagatavot sviestmaizi. Spēlēšanās joprojām ir galvenais bērna uzdevums. Īpašu prieku sagādā galda spēles, kas saistītas ar atmiņas trenēšanu, uzmanību un uztveri. Jāpievērš uzmanība pirkstu nodarbināšanai, jo attīstās sīkā motorika, kas būs gan iesaistīta rakstīšanas procesā, gan arī saistīta ar smadzeņu darbību (Vecākiem par bērniem, 19).

Bērni 4-5 gadu vecumā nespēj pieņemt to, ka, mainoties trauka formai (viens šķidrums tilpums ieliets atšķirīgas formas traukos), nemainās tilpums. Ž. Piažē ir izmantojis dažādus līdzīgus uzdevumus. Konservāciju un domāšanas loģiku traucē bērna subjektīva tendence centrēties uz

objekta kādu vienu īpašību (garums, augstums u. tml.). To ilustrē Ž.Piažē uzdevums par ripiņu skaitu rindiņā atkarībā no rindiņas garuma, t.i., atstarpēm starp rindiņām (Puškarevs, 2001, 58).

Personības attīstības psiholoģija.

Z.Freids personības attīstību saistīja ar konfrontāciju starp bērna iedzimto, dabisko pasauli un ārējo pasauli, sabiedrību. Šī ārējā pasaule ietekmē (traumē) bērna iekšējo dabisko pasauli un liek izstumt iedzimtās tieksmes un ievirzes zemāpziņā (Svence, 1999, 11). A.Ādlers 20.-30. Gados personību traktēja citādi: personība iemīt savs sakotnējais pirmatnējais kodols, būtība, kas nosaka personību kā tādu, personība ir neatkārtojama, unikāla vienība. Pats kodols dzīves laikā nemainās, tikai apaug ar dzīves pieredzi (Svence, 1999, 12). Mēs esam atšķirīgi no citiem ar ārējo izskatu, mīmiku, gaitu, apkārtējās pasaules uztveri, jūtām, domām, spējām un veselību (Svence, 1999, 12). Pētot cilvēka personības attīstību, savstarpējā mijiedarbībā var skatīt augstākās nervu darbības tipu, reakcijas ātrumu, ievirzes, prasmes un iemaņas, emocijas un jūtas, attieksmes, uzvedības un saskarsmes īpatnības, darbības motivāciju, vajadzības un intereses u.tml (Svence, 1999, 13).

Attīstības psiholoģija ir psiholoģijas apakšnozare, kas pētī psihiskās pārmaiņas un šos pētījumus izmanto, lai veicinātu labāku cilvēka attīstību visā dzīves laikā (Igor Puškarevs, 2001, 8). Nozīmīgākās vajadzības bērnam vidējā pirmsskolas vecumā ir rotaļas, izziņa, drošība, vadošā darbība ir rotaļa (Igor Puškarevs, 2001, 40).

Pirmsskolas vecumposma bērnu psihiskās attīstības raksturojums

Ar psihisko attīstību saprotam visas tās kvalitatīvās un kvantitatīvās pārmaiņas, kas notiek ar indivīda psihi visā dzīves laikā. Attīstības gaitā pārmaiņas var būt situatīvas, evolucionāras un revolucionāras. Evolucionārās un revolucionārās pārmaiņas psihē visbūtiskāk ietekmē cilvēku, bet situatīvās vairāk attiecas un atsevišķiem uzvedības, zināšanu vai prasmju apguves aspektiem. Evolucionārās pārmaiņas notieklēnāk, tās ir noturīgas un būtiskas tālākai attīstībai. To ilgums var būt dažī mēneši zīdaiņa vecumā līdz pat vairākiem gadiem vēlākā vecumā. Audzināšanā tas ir svarīgi paradumu veidošanās procesā. Revolucionārās pārmaiņas ir straujas, dziļas un bieži saistītas ar personības krīzē (Špona, 2001, 22).

Viens no pirmsskolas perioda psihiskās attīstības priekšnosacījumiem ir lomu un sižeta rotaļu spēlēšana (bērni sevi sāk identificēt ar noteiktām lomām, sāk ievērot rotaļu noteikumus, seko līdzī tiem, tādējādi attīstot paškontroli un normu izpratni, apgūst sociālās uzvedības normas) (Svence, 1999, 77). Tātad bērnam attīstība līdz 7 gadiem ir personības attīstības nozīmīgākais posms (Svence, 1999, 77). Bērnu muskuļi šajā periodā ir labāk attīstīti nekā bērnu spēja tos kontrolēt, sīkā pirkstu muskulatūra tikai attīstās, tāpēc 4-5 gadu vecumā bērniem var būt grūtības griezt ar šķērēm, līmēt

papīra aplikācijas, precīzi nokrāsot malu, nepārkrāsojot pāri (Svence, 1999, 78). Ž.Piažē kognitīvo attīstību saista ar intelektu, domāšanu, kas 4-6 gadu vecumā norisinās kā pāreja no atdarināšanas un refleksijas uz loģisko spriestspēju. Šajā periodā zināšanas turpina veidoties kopējā sistēmā – vienotos uztveres tēlos, iekšējās kognitīvās shēmās (Svence, 1999, 79). Ž.Piažē to raksturo tā: galvenā pamatpazīme ir simbolu izmantošana, arī vārdu simbolu apguve. Vispirms bērns simbolus apgūst atdarināšanas procesā, reproducē darbības, kuras iepazinis pagātnē, pieredzē, kā arī apgūst simbolus priekšmetu un lomu rotaļās. (Svence, 1999, 80). Mācīšanās un auadzināšanas uzdevums ir veidot un attīstīt bērnam tās īpatnības, iezīmes un īpašības, kuras parāda augstu attīstības līmeni attiecīgajā vecumposmā un sagatavo likumsakarīgu pāreju uz nākamo vecumposmu.

Vidējā pirmsskolas vecuma periodā bērna iztēles attīstībā notiek manāmas izmaiņas: palielinās atmiņā saglabāto priekšstatu apjoms, priekšstati arvien vairāk atklāj sakarības un sistēmas, tie var būt apvienoti grupās, kategorijās vai attēlos, reproduktīvā iztēle iegūst radošu raksturu. (Karlovskā, Mārtiņšone, 1996, 7-8).

Pirmsskolas vecuma bērna galvenais darbošanās veids ir rotaļa. Tāpēc to var uzskatīt par galveno iztēles un kustību imitācijas attīstībā. Iztēle, veidojoties rotaļās, pāriet arī citos pirmsskolas vecuma bērnu darbības veidos. Tāpēc svarīgi nodrošināt bērniem iespēju kustēties gan nodarbībās, gan visas dienas režīma laikā (Karlovskā, Mārtiņšone, 1996, 9). Bērniem patīk skraidīt, bet, ja skriešana aizņem pārlietu ilgu laiku, tad tas noved pie uzbudinājuma un pārpūles. Skolotājam jācenšas šai bezmērķīgajai rosībai jau laikus piešķirt noteiktu mērķi un uzdevumus (Karlovskā, Mārtiņšone, 1996, 10). Vidējā pirmsskolas vecuma bērnu kustības ir aktīvākas, tās kļūst koordinētas, pakļaujas apziņas kontrolei. Bērni sākt apgūt veidus, kā parādīt tēla ārējās īpatnības un raksturīgākās kustības, tā radot imitējamā ārējo tēlu. Piemēram, bērni zina, ka zaķīša kustības jāveido vieglas, atsperīgas, viņa uzvedībā izpaužas bailīgums, bet lāča kustības būs smagas, lēnas, plašas, it kā palielinot laukumu, kuru aizņem pats ķermenis (Karlovskā, Mārtiņšone, 1996, 13).

Intelektuālā attīstība

Šveiciešu psihologs Ž.Piažē intelektuālajā attīstībā saskatīja četras galvenās stadijas: somomotoro, pirmsoperāciju, konkrēto operāciju unformāli loģisko operāciju stadiju. Somomotorās stadijas laikā bērns iemācās lietot savas sensorās un motorās spējas. Viņš aptausta, kliez, skatās, rauj. Tādējādi iedzimtās un iegūtās iemaņas tiek apgūtas tā, lai tās apvienojot, iegūtu jaunus darbības līdzekļus dažādu mērķu sasniegšanai. Pirmsoperāciju stadija atbilst 2-7 gadu vecumam. Šajā laikā notiek simboliskās domāšanas attīstība, kas ļauj bērnam iztēloties objektus un parādības ar domas tēlu palīdzību, ne vairs ar konkrētām darbībām. Četru līdz piecu gadu vecumā bērns izzina pasauli

atdarinot. Viņš to veic, neņemot vērā cēloņu seku saistību, kā arī novērojams sinkrētisms (tas nozīmē, ka bērns spēj saistīt visu ar visu, neievērojot likumības, kuras būtu raksturīgas pieaugušo domāšanai). Ļ.Vigotskis izziņas attīstībā īpašu lomu piešķīris bērna sociālajai videi. Viņš atzīmē, ka bērni sāk mācīties no apkārtējiem cilvēkiem, kas ir visu viņu jēdzienu, ideju, faktu, prasmu un attieksmju avots. Sociālā un kultūrvidē nosaka to, kādi ir bērna stimuli un kā par tiem tiek gādāts. Lai palīdzētu bērnam vai audzēknim pāriet no zināšanu sabiedriskās psiholoģiskās formas uz personisko, pēc Ļ.Vigotska domām, nepieciešams, lai pieaugušais noteiktu divus apstākļus:

- 1) Bērna pašreizējo attīstības pakāpi, izpētot, kādas bērnam ir problēmu risināšanas spējas, strādājot bez pieaugušā;
- 2) Noskaidrot, ko bērns spēj paveikt pieaugušā vadībā. Kad bērns strādā patstāvīgi, ir redzams pašreizējais attīstības līmenis, bet, kad bērns strādā kopā ar pieaugušo, ir novērojama tā potenciālā attīstība optimālos apstākļos – mācoties kopā ar kompetentu, ietekmīgu starpnieku (Špona, 2001,28).

2.2. Vidējā pirmsskolas vecuma bērnu uztvere, atmiņa, domāšana un uzmanība.

Uztvere

Svarīgākās darbības uztveres attīstīšanai vidējā pirmsskolas vecumā ir spēle, zīmēšana, pasakas, darba elementi, mācības. Bērni sasniedz attīstības stadiju, kad tēvs un māte viņam šķiet visjaukākie cilvēki pasaulē. Zēni sāk apzināties savu piederību vīriešu dzimtai, tāpēc visiem spēkiem cenšas līdzināties tēvam gan uzvedībā, gan interesēs un ārējā izskatā. Līdzīgi rīkojas meitenes attiecībā ar mātēm. Skaidrojošajā vārdnīcā uztvere tiek definēta šādi: kļūst zināms par kaut ko caur sajūtām; uztveres process; veids kā iegūt jaunu informāciju (<http://dictionary.kids.net.au/word/perception>). Vecākiem šajā bērna attīstības posmā ir jābūt īpaši saprotošiem. Ja viņi tādi nav, tad bērns ar saviem iekšējiem konfliktiem netiek galā, un līdz ar to viņš attīstās lēnāk, uztvere tiek traucēta. (http://www.bti.gov.lv/lat/metodiska_palidziba/metodiskie_ieteikumi_darba_ar_berniem/?doc=818).

Bērns uztveres tēlā redz tieši to, kas viņam ir būtisks. Bērni mācās veidot lietu kopsakarības – pazīt lietas un situācijas pēc to būtiskajām pazīmēm (Svence, 1999, 80). Redzes uztvere šajā periodā jāattīsta īpaši. Vispirms jāturpina pilnveidot krāsu uztveri. 4 gadu vecumā bērnam jāprot nosaukt pamatkrāsas, 5 gadu vecumā – jāatšķir vienas krāsas nianses. (Svence, 1999, 80). Uztveres attīstībā palīdz ilustrāciju skatīšanās un apguve (Svence, 1999, 81). Izziņas attīstību pētīja arī Ļ.Vigotskis. Pēc Ļ.Vigotska domām, lai palīdzētu bērnam pāriet no zināšanu sabiedriskās psiholoģiskās formas uz personisko, nepieciešams, ka pieaugušais novērtē, pirmkārt, bērna pašreizējo attīstības pakāpi,

respektīvi, viņa problēmu risināšanas spējas, strādājot bez pieaugušā palīdzības, otrkārt, to, ko bērns spēj paveikt pieaugušā vadībā. Tad bērns strādā patstāvīgi, mēs redzam viņa pašreizējo attīstības līmeni. L. Vigotskis to nosauc par aktuālās attīstības zonu. Kad bērns strādā ar pieaugušo, mēs redzam viņa potenciālo attīstību optimālos apstākļos, mācoties kopā ar kompetentu, ietekmīgu starpnieku (skolotāju) (Puškarevs, 2001, 61).

Atmiņa

Mācīšanās ir zināšanu uzkrāšanās atmiņā un spēja mainīt darbību saskatībā ar šīm zināšanām (Vuorinens, Tūnala, 1999,20). Atmiņa attīstās no netīšās uz tīšo iegaumēšanu, saglabāšanu un tīšo reproducēšanu (Svence, 1999, 81). Iegaumēšanas metodika jāabalsta uz rotaļu, spēles elementiem. Tā kā bērniem vēl nav izteikta tīšā iegaumēšana, viņi labāk iegaumēs to, kas saistās ar emocijām, interesi. Ja informāciju neatkārtot, tā ir īslaicīgajā atmiņā ne ilgāk par 30 sekundēm, izņemot gadījumus, kad informācijas iegaumēšanas pamatā ir spēcīgs pārdzīvojums (Svence, 1999, 82).

Domāšana

Maza bērna domāšanu var veicināt, sniedzot viņa vecuma attīstības līmenim atbilstošus stimulus. Audzinātājiem ir vērts ievērot amerikāņu zinātnieka Džeroma Brunera aprakstītās audzinātāja pieejas. Viņaprāt, labs audzinātājs ļauj bērnam saglabāt savu ritmu un iedrošina viņu darbības gaitā pieņemt pašam lēmumus (Vuorinens, Tūnala, 1999, 35). Tas, ka bērns pats iesāk savu darbību un pats to noved līdz galam, ir svarīgi daudzu jaunu prasmju apguvē (Vuorinens, Tūnala, 1999, 35). Jau 4 gadu vecumā bērni atklāj, ka parādību cēloņi var slēpties lietu īpašībās, piemēram, „galdiņš apgāzās, jo tam bija tikai 2 kājas”. Par to, ka bērni šajā vecumā intensīvi meklē cēloņsakarības, liecina viņu daudzie jautājumi (Svence, 1999, 83). Bērns labāk saprot to, ko redz, nevis to, ko dzird. Loģiskā domāšana attīstās pamazām, pieredzes, kļūdu un mēģinājumu rezultātā. Piemēram, meitenīte 4 gadu vecumā paņem noplēšamo kalendāru un rauj lapu pēc lapas: „Gribu ātrāk Ziemassvētkus. Tad mēs rotāsim eglīti.” (Svence, 1999, 84). Bet visvairāk bērni zīmē 4-5 gadu vecumā, apmēram 2000 zīmējumu gadā (Svence, 1999, 85).

Uzmanība

Bērns uz uztveres objektu koncentrēsies tik ilgi, kamēr būs interese. 4-5 gadus veci bērni uzmanību spēj koncentrēt apmēram 6-8 sekundes. Taču uzmanība ir individuāli nosacīta: tā ir saistīta ar gribas kvalitāti, ar paškontroles prasmēm un iemaņām socializācijas procesā (Svence, 1999, 87).

Ceturtais un piektais dzīves gads ir rotaļu laiks. E. Eriksons šo stadiju nosauc par lokomotoro stadiju. Lokomocija ir pārvietošanās telp. Bērnam šajā vecumā raksturīgas fiziskas aktivitātes un arī

agresivitāte. Ar enerģiskām kustībām viņš ieņem telpu, var fiziski uzbrukt, ir skaļš un uzmācīgs runāšanā. E.Eriksons šādu uzvedību skaidro kā bērna iejaukšanos pasaulē, vēloties to izzināt. Šajā periodā bērns apgūst prasmes komunicēt ar cilvēkiem. Tāpēc jāpalīdz bērnam, radot iespējas sarunāties, iedrošinot, palīdzot pārvarēt kautrību, bailes un vainas izjūtu (Puškarevs, 2001, 50). Nereti tam ir nepieciešams ilgs posms bērna dzīvē, bet tādā gadījumā ir pieaugušie, pedagogi, kas palīdz attīstīt šo prasmi.

Secinājumi par 2. nodaļu

Bērna attīstību vistiešākajā veidā ietekmē ģimenes locekļi un tas, kādā veidā viņi iesaistās bērna audzināšanā un attīstībā. Ceturtajā un piektajā dzīves gadā bērniem patīk pārbaudīt robežu starp atļauto un neatļauto. Pirmo audzināšanu pirmsskolas vecuma bērns gūst tieši no cilvēkiem, kas visbiežāk ir apkārt, ģimenes, pedagogi. Tāpēc, lai nekavētu bērna attīstību, pieaugušajiem ir jādod bērna vecumposmam atbilstoši uzdevumi, iedrošināt bērnu jebkuras darbības laikā, lai radītu stimulu ko darīt.

Šajā dzīves posmā bērns labāk saprot to, ko redz, nevis to, ko dzird. Lai veiksmīgāk to attīstītu, jāļauj bērnam izzināt pasauli savā tempā un iespēju robežās sagatavot uzskates materiālus, lai vidējā pirmsskolas vecuma bērns var gan aplūkot kādu konkrētu priekšmetu, gan aptaustīt, sajūst un, ja nepieciešams, arī pagaršot.

Pirmsskolas vecuma bērnu galvenais darbošanās veids ir rotaļa, ar tās palīdzību tiek apgūtas jaunas zināšanas, prasmes, bērns netīšā veidā apgūst sev nepieciešamās lietas, viņam ir interesanti piedalīties notiekošajā. Šajā vecumā bērni kļūst aktīvāki, darbīgāki, tāpēc ļoti dabiskā veidā viņi vēlas iesaistīties rotaļās, aktivitātēs, kur nav jāsēž pie galda, bet, kurās var izkustēties un izskrieties. Pedagogam ir tā iespēja izmantot šo aktivitāti, lai iemācītu bērniem visu, kas nepieciešams.

3.Pētījums par bērnu izpratnes veidošanos par veselīgu dzīvesveidu.

Uz teorētisko atziņu pamata ir izstrādāta šāda hipotēze: : Bērna izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu vidējā pirmsskolas vecumā būs veiksmīga, ja

- pedagogs pedagoģiskajā procesā radīs bērniem emocionālu pārdzīvojumu;
- piedāvātās aktivitātes būs bērniem personīgi nozīmīgas;
- pedagogs iesaistīs vecākus pedagoģiskajā darbībā.

Hipotēzes pārbaudei ir izvirzīti šādi kritēriji:

1. Bērns prot pastāstīt par veselīga uztura nozīmi ikdienā.
2. Bērns prot pastāstīt par personīgās higiēnas ievērošanu.
3. Bērns ikdienā rūpējas par savu personīgo higiēnu.
4. Bērns prot atbildēt uz pedagoga uzdotajiem problēmjautājumiem par veselīgu dzīvesveidu.

3.1. Pētāmās mērķauditorijas apraksts

Pētījumu autore veica Rīgas „x” pirmsskolas izglītības iestādē, kas ir neliels bērnudārzs ar četrām grupām, ar mūsdienīgu un radošu pieeju bērnu izglītošanā. Pētījumā piedalījās 11 bērni vidējā pirmsskolas vecumā – 5 meitenes un 6 zēni. Vidējais bērnu vecums ir 4,6 gadi. Desmit bērni ir latviešu tautības, viens puisis - krievu tautības. Deviņi bērni aug ģimenēs ar abiem vecākiem, vienu zēnu audzina vecmamma ar nelielu tēva palīdzību, vienu bērnu audzina mamma ar patēvu. Tika anketēti 10 vecāki un viena vecmamma. Ar bērniem pirmsskolas izglītības iestādē strādā divi pedagogi un viena auklīte.

Pirmsskolas izglītības iestādes vidējā grupā kopā ir 16 bērni, taču pētījumā piedalījās 11 bērni, jo 5 no viņiem regulāri neapmeklē dārziņu mājas apstākļu dēļ, slimības un citu iemeslu dēļ.

Bērnu raksturojumi pētāmās problēmas kontekstā.

Elīza – meitene ir ļoti aktīva, gudra, apzinīga. Vienmēr ar prieku un lielu interesi iesaistās visās rotaļnodarbībās un uzdevumos, kas tiek piedāvāti. Nereti izpaužas neliela pretošanās uzdevuma noteikumiem. Meitene vēlas to veikt pēc saviem uzskatiem, kas nepatīk, traucē citiem, apgrūtina, piemēram, kustību rotaļas turpmāko darbību. Meitene ēd visu, ko piedāvā pirmsskolas izglītības iestāde, izņemot griķus alerģiskas reakcijas dēļ. Labprāt apmeklē sporta nodarbības, ir kārtīga – vienmēr nokopj savu darba vietu, palīdz citiem to izdarīt, ja ir pabeigusi ātrāk, ievēro higiēnisko tīrību, mudina to darīt arī citiem. Meitene nāk no ļoti sirsnīgas, izpalīdzīgas ģimenes, kas

vienmēr iesaistās pirmsskolas izglītības iestādes organizētajos pasākumos gan grupā, gan visiem kopā, regulāri interesējas par bērna dienu un tās ritumu, ElīzU audzina mamma un tētis, ir vienīgais bērns ģimenē.

Romija – ļoti pozitīva, smaidīga meitene, kurai patīk jokot un smīdināt citus. Izpalīdzīga, palīdz citiem, ja kaut kas neizdodas, ar prieku paskaidro noteikumus bērniem, kas nesaprot tos. Vēlas palīdzēt pieaugušajiem, ar prieku apmeklē sporta un mūzikas nodarbības. Regulāri interesējas par rotaļām pastaigu laikā, vēlas tās organizēt un vadīt. Ēd visu, ko piedāvā pirmsskolas izglītības iestāde, īpaši dārzeņus un augļus. Meitene nāk no labvēlīgas ģimenes, audzina abi vecāki, ir vienīgais bērns ģimenē.

Sandis – apzinīgs, kārtīgs, nedaudz atturīgs zēns, ļoti patstāvīgs. Zēns ir ļoti tīrīgs, skapītī drēbes vienmēr ir sakārtotas un pareizajās vietās, pasaka citiem bērniem, ja kādam ir netīras rokas vai mute. Ir pastiprināta interese par dažādiem uzdevumiem, kas jāveic pie galda – zīmēšana, līmēšana, veidošana, aplicēšana, griešana u.c. No visiem grupas bērniem ir pirmais, kas ir saģērbies uz sporta nodarbību un ir gatavs jau doties uz sporta zāli. Ēd atsevišķas lietas no piedāvātā, no zupām atsakās. Zēnu audzina mamma un tētis, ir vienīgais bērns ģimenē.

Matīss – aktīvs, nepaklausīgs, nevīžīgs, agresīvs zēns. Katru rītu uz pirmsskolas izglītības iestādi nāk nelabprāt, bērnudārzu apmeklē jau no 2 gadu vecuma. Vecāki ir šķīrušies, puisi audzina mamma un patēvs, nedēļas nogales pavada pie tēva. Ir otrais vēlais bērns. Patīk sporta aktivitātēs, kur var izskrieties, nepatīk nekāda veida rokdarbi, ātri apnīk, pilda uzdevumus ļoti nevīžīgi, traucē citiem. Lai pievērstu sev uzmanību atsakās no ēdiena, bet, kad visi ir paēduši un dara citas lietas, zēns ātri paēd. Pūsis ēd visu, izņemot zupas.

Sabīne – kautrīga, smaidīga, labsirdīga meitene. Ļoti patīk un padodas sīkie rokdarbi, it sevišķi mājturība ar dažādiem materiāliem. Sabīne labprāt piedalās sporta un mūzikas nodarbībās, kustību rotaļās ievēro noteikumus un palīdz citiem tos saprast. Meitene ēd visu, kas tiek piedāvāts, bet ļoti mazās porcijās. Meiteni audzina gadus jauni vecāki, mamma un tētis, ir vienīgais bērns ģimenē. Audzināšanā bieži iesaistās vecmamma.

Linda – kautrīga, bikla, bailīga, klusa meitene. Piedalās rotaļnodarbībās tikai tad, ja pedagogs ir tuvumā, uz sporta nodarbībām dodas nelabprāt, mūzikas nodarbībās ir aktīva dziedātāja, bet rotaļās iesaistās nelabprāt. Meitene ēd visu pirmsskolas izglītības iestādē piedāvāto, īpaši zupas un dārzeņus. Ievēro personīgo higiēnu, ir kārtīga, ļoti rūpīga, pirms pusdienām pārbauda, vai visiem bērniem ir tīras rokas. Linda nāk no labvēlīgas ģimenes, ir otrais vēlais bērns, audzina mamma un tētis.

Kristers – mīls, labsirdīgs, dāsns, izpalīdzīgs puisis. Vienmēr vēlas nākt palīgā gan pieaugušajiem, gan bērniem, reizēm nedaudz pat uzbāzīgi, citi bērni atgrūž, jo nevēlas palīdzību, par ko Kristers ļoti pārdzīvo. Puisis labprāt un ar lielu interesi piedalās nodarbībās, īpaši mūzikas, literūtas, teatralizētajās. Kristers ēd visu, kas tiek piedāvāts, nereti vēlas papildporcijas. Bieži nākas atgādināt puisim par roku, mutes mazgāšanu, skapīša un darba vietas kārtību. Tā kā uz pirmsskolas izglītības iestādi un uz mājām brauc ar sabiedrisko transportu, no pieturas ceļu turpina kājām, pavadot pāris minūtes svaigā gaisā katru rītu un vakaru. Zēns nāk no daudzbērnu ģimenes un ir visjaunākais no 8 brāļiem un māsām. Kristeru audzina mamma un tētis, palīdz vecmamma. Vecāki vienmēr iesaistās pirmsskolas izglītības iestādes darbībās, risina problēmsituācijas kopā ar dēlu, ir saprotoši.

Toms – aktīvs, viltīgs puisis. Sporta nodarbībās piedalās ar prieku, bet patīk neklausīt skolotāju un darīt uzdevumus speciāli nepareizi. Nesen ģimenē ir piedzimusi mazā māsa, kas izskaidro zēna nepieciešamību pēc uzmanības. Rotaļnodarbību laikā ākstās, neklausās, traucē citiem, bet uzdevums vienmēr tiek izpildīts. Zēns ir gudrs, ļoti labi padodas rokdarbi. Toma apetīte ir laba, ēd visu piedāvāto, īpaši maizi, uzdzerot sulu vai ūdeni. Tomu audzina mamma un tētis, nāk no labvēlīgas, atsaucīgas ģimenes.

Akvelīna – jūtīga, smaidīga, trausla meitene. Padodas un patīk mūzikas nodarbības, rokdarbi, teātra nodarbības, lomu spēles, sporta aktivitātes. Ir apķērīga, ātri apgūst un izprot jaunas tēmas, dalās ar savu pieredzi. Akvelīna ēd visu, ko piedāvā dārziņš, īpaši dārzenus un maizi. Ir tīrīga, ievēro personīgo higiēnu un kārtību savās mantās. Nāk no labvēlīgas ģimenes, ir otrais jaunākais bērns. Audzina mamma un tētis, kas regulāri interesējas par meitenes gaitām pirmsskolas izglītības iestādē, piedalās grupas pasākumos, labprāt palīdz tos organizēt kopā ar meitu.

Daniils – ļoti aktīvs, nedaudz agresīvs, smaidīgs puisis. Krievu tautības puisis, taču uzaudzis latviešu vidē, runā un saprot valsts valodu. Pusim ir interese par rotaļnodarbībās notiekošo, bet nav uzmanības noturības, tāpēc neveic uzdevumus līdz galam vai veic tos nerūpīgi, nevīžīgi. Ja redz, ka kāds tūliņ pabeigs savu darbu, vēlas to pabeigt pirmais. Ar lielu prieku un interesi vēlas doties uz sporta nodarbībām, gaida pastaigas pirmsskolas izglītības iestādes laukumā, jautā pieaugušajiem vairākas reizes dienā, kad dosimies ārā. Ēd ļoti maz no piedāvātā, pārsvarā maisi un gaļu. Labprāt palīdz pieaugušajiem, ir ļoti satuvinājies ar pedagogiem un auklīti, jūtams mīlestības trūkums. Puisi audzina vecmamma, nedaudz tētis, mamma neiesaistās audzināšanā.

Saimons – smaidīgs, izpalīdzīgs. Ļoti patīk piedalīties rotaļu organizēšanā, aicina citus bērnus tajās iesaistīties, vēlas atkārtot rotaļas, kad citiem jau tā ir apnikusi. Palīdz pieaugušajiem, labprāt

skaita dzeju, dzied dziesmas, dejo, sporto. Ēd gandrīz visu pirmsskolas izglītības iestādē piedāvāto, izņemot zupas un dārzeņus. Bieži vēlās citus cienāt ar āboliem, jo pašam tie ļoti garšo. Zēnu audzina mamma un tētis, ir otrs jaunākais bērns ģimenē. Lielu lomu ieņem vecākais brālis, kas ir kā paraugs, tēvs bieži nav mājās darba dēļ, tāpēc ir satuvinājies ar mammu un brāli.

Pētījumā tikai iesaistīti arī 10 bērnu vecāki un 1 vecvecāks, kuri tikai anketēti. Visi piedalījās labprātīgi un bija ieinteresēti aptaujas rezultātos. No respondentiem viens bija vīrietis, pārējās visas bija sievietes. Ar aptaujas plaīdzību autore vēlējas uzzināt vecāku ieguldījumu un attieksmi sava bērna veselīga dzīvesveida īstenošanā.

3.2. Pētījuma metožu izvēles pamatojumu un apraksts

Metodes – iepriekšējā darba plāna satura analīze, pedagoģiskā izmēģinājumdarbība, vidējā pirmsskolas vecuma bērnu novērojums, izpratnes par veselīgu dzīvesveidu novērtēšana pēc pētījuma rezultātiem un kritērijiem, datu kvantitatīvā apstrāde.

Izvēlēto metožu pamatojums

Galvenais bērna darbības veids pirmsskolā ir rotaļa, darbības organizācijas formas ir bērna patstāvīgā darbība un rotaļnodarbība, kurā integrētais mācību saturs sekmē bērna attīstību kopumā. (Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām (31.07.2012), Ministru kabineta noteikumi Nr.533). Ikdienu pirmsskolas izglītības iestādē nav iedomājama bez rotaļām, tās ļauj bērniem noturēt uzmanību un netīšā veidā iemācīt bērniem dzīvei nepieciešamās un svarīgās tēmas un prasmes. Rotaļa ir galvenais darbošanās veids pirmsskolas izglītības iestādē un ārpus tās. To var uzskatīt par galveno iztēles un kustību imitācijas attīstībā. Rotaļas laikā bērnam attīstās iztēle, dažādas maņas, koordinācija un citas nepieciešamās prasmes un iemaņas.

Pirmsskolas vecumā bērni sāk spēlēt lomu rotaļas, iestudēt nelielus teātrus. Šī spēlevairs nav tikai manipulācijas ar priekšmetiem, bet gan jau ar pašu reālu iesaistīšanos tajās. Spēles noteikumi liek bērnam apzināties pašam sevi, vērtēt sevi un citus vienaudžus, salīdzināt sevi ar viņiem, palīdzēt tiem, kam kaut kas nesanāk, parādīt piemēru citiem. Caur aktīvu darbošanos, rotaļām, spēlēm, bērns kustas un trenē savu ķermeni, attīsta iemaņas, ir fiziski nodarbināts, iepazīst un atpazīst dažādas emocijas, pats tās pauž, bērnam rodas emocionāls pārdzīvojums par rotaļā notiekošo.

Izpratne par jebkuru situāciju bērnam veidojas, darbojoties līdzīgi, vērojot, atdarinot, izdzīvojot to ar emocijām pašam (Puškarevs, 2001, 14). Pirmsskolas vecuma bērna uzmanība ir neilga, ja nav iespējas pašam piedalīties notiekošajā. Pedagogiem ir nopietni jāpiedomā, jāpagatavojas katrai rotaļnodarbībai vai rotaļai, iekļaujot tajā bērnu līdzdarbošanos. Atdarinot un līdzdarbojoties bērnam veidojas emocijas, viņš pārdzīvo un izdzīvo konkrēto situāciju ar savām

jūtām, kas ļaus viņam šo pārdzīvojumu atcerēties un mācīties no tā. Tas bērnam būs svarīgi, jo viņš pats to būs piedzīvojis.

Pedagogam ir iespēja veikt pārrunas ar vecākiem, ierosinot, motivējot veselīga dzīvesveida veicināšanu un ieradumus ģimenē (Vecākiem par bērniem, 29). Lai bērni veiksmīgi spētu uztvert informāciju par veselīgu dzīvesveidu un tā nozīmi, pedagogam ir jāizmanto katram bērnam individuāli paņēmieni un metodes, jo katrs no viņiem ir personība ar savu dzīves pieredzi, skatījumu uz to, emocijām, sajūtām, vēlmēm un attieksmi. Ļoti lielu lomu šajā bērna attīstības posmā ieņem vecāki. Nereti viņi paši līdz galam nesaprot, ko un kā labāk darīt, tāpēc pedagogam kā izglītotam cilvēkam šajā jomā ir iespēja konsultēt vecākus, ieteikt labākos variantus, kā rīkoties konkrētās situācijās. Tas viss tiek darīts ar mērķi palīdzēt bērniem attīstīties, pilnveidoties, dzīvot pilnvērtīgu un veselīgu dzīvi.

3.3. Pētījuma norises apraksts

Pirms izmēģinājumdarbības plānošanas un realizēšanas tika veikti dažādi uzdevumi ar bērniem par veselīgu dzīvesveidu, par viņu pieredzi un iepriekšos gados apgūtajām zināšanām, lai noskaidrotu bērnu jau esošās zināšanas un izpratni par veselīgu dzīvesveidu.

Iepriekšējais darbs ar bērniem:

Bērni ir iepazīstināti ar uztura piramīdu, tās iedaļām, savas personīgās higiēnas ievērošanu, zobu tīrību, aktīva dzīvesveida iespējām, dārzeņu iegūšanu, skapīša un savas darba vietas tīrības, kārtības uzturēšanu.

1. Uztura piramīdas iepazīšana: pedagogs stāsta bērniem par uztura piramīdu, rādot pārtikas produktus uz lielas uztura piramīdas; stāsta par katras produktu grupas nepieciešamību un ko labu tā dara cilvēka organismam; bērni ir sagatavojuši izgriezumus no dažādiem žurnāliem ar pārtikas produktiem; uz grīdas novietotas lielas izšūtas uztura piramīdas ar redzamām iedaļām, bērni kārtoti sev atnestos pārtikas produktu izgriezumus; pārrunā kļūdas un pareizi novietotos attēlus, atkārtoti uzdevumu.
2. Personīgās higiēnas ievērošana: bērni kopā ar pedagogu dodas mazgāt rokas ar rotaļas palīdzību, kur viena roka ir lācītis un otras rokas pirksti ir lāča bērni. Lāču mamma vēlas visus samīļot, pirms tam uzspiežot ziepes un tad mīļojot visus pirkstus pēc kārtas, dziedot „Lāča dziesmu”.
3. Zobu higiēnas nepieciešamība: uz pirmsskolas izglītības iestādi ir uzaicinātas zobārstniecības praktiķes, kuras rāda bērniem prezentāciju par zobu higiēnu, stāsta par to, dodas kopīgās

rotaļās, veic uzdevumus – veido zobubirsti, tīra lielu zobu ar lielu zobubirsti, iepazīstas ar zobu diegu.

4. Aktīva dzīvesveida iespējas: pirmsskolas izglītības iestāde sarīko sporta dienu, katrai grupai ir uzdevums izdomāt vienu aktivitāti, ko var veikt visas (četras) grupas kopā. Tiek iesaistīti bērnu vecāki – fitnesa treneris, kas nedaudz pastāsta par fizisko aktivitāšu nepieciešamību, par veselību, izturību un labu laika pavadīšanu. Kopā ar bērniem un pedagogu veic dažus vingrojumus, dodas rotaļās.
5. Dārzeņu iegūšana: bērni kopā ar pedagogu iestāda sīpolu podiņā un burciņā, lai var redzēt, kā tam veidojas saknes un aug. Pārrunā, kas jādara, kā jā rūpējas par to, lai sīpols ātrāk izaugtu un tā lokus varētu izmantot pārtikā; skatās īsfilmu par dārzeņu audzēšanu un lauka apstrādāšanu; pilda darba lapas, sarindojošā pareizā secībā veicamās darbības dārzeņu iegūšanā; dodas rīta aplī, attēlojot dilles augšanas attīstību un locīšanos vējā.
6. Skapīša un savas darba vietas tīrības, kārtības uzturēšana: kamēr bērni bija mūzikas nodarbībā, pirmsskolas izglītības iestādē pa kluso ielavījies Nekārtībnieks un sajaucis visus bērnus skapīšus. Pedagoģ kopā ar bērniem dodas skatīties, kas ir noticis un kārtu visu atpakaļ pa vietām, paskaidrojot, kur kam ir jāatrodas. Pedagoģ izlasa bērniem Nekārtībnieka atstāto vēstuli, ka vienmēr paviesosies skapīšos, kuri ir nekārtībā un sajaucis visu vēl vairāk un atstās tur savus nekārtības puteklišus, kuri paliek vēl lielāki, ja viss netiek sakārtots, tad tur iemitinās arī kukaiņi un ciemos nāk arī ļaunais Smakas mošķis.

Pēc veiktajām aktivitātēm tika izvirzīti un realizēti 7 izmēģinājumdarbības uzdevumi, lai pārbaudītu bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu, tā nepieciešamību un nozīmi.

Uzdevumu apraksts:

1. Sašķirot pa šķīvjiem, kas ir veselīgs un kas nav veselīgs.

Uz galda novietotas 11 aploksnes ar bērnu vārdiem, kurās iekšā ir dažādi izgriezumi no žurnāliem ar dārzeņiem, augļiem, piena produktiem, graudu produktiem, gaļas produktiem, saldumiem, dažādiem dzērieniem. Katram priekšā ir divi kartona šķīvīši uz kura uzzīmēta smaidīga un bēdīga sejiņa. Tiek dots uzdevums sašķirot pa šķīvīšiem, ko drīkst ēst un kas ir jāēd ļoti maz. Kad viss sašķirots, kopā ar pedagogu pārrunā, kas ir pareizi, kas nav pareizi un aplūko uztura piramīdu un tās iedaļas.

2. Sašķirot piramīdas daļas pa produktu grupām.

Burvju maisiņš, kurā iekšā ir dažādas pārtikas produktu rotaļlietas, attēli – tomāti, banāni, vīnogas, gaļa, maize, piena paka, šokolāde, milti u.c. Uz grīdas izklāta izšūta auduma uztura

piramīda ar iedaļām, bet bez nosaukumiem. Katrs bērns izvelk pa vienam produktam un noliek kādā no iedaļām. Pārrunā, kas ir izdarīts pareizi, kas nav izdarīts pareizi vai vispār.

3. Došanās pie medmāsas

Pie durvīm kāds pieklauvē, bērni sauc iekšā. Sasveicinās ar medmāsu, aprunājas, vai bērni zina, kas viņa ir, kāpēc tāda profesija ir vajadzīga, vai bērniem ir bijusi kāda pieredze ar ārstiem. Medmāsa aicina bērnus uz savu kabinetu, kur iepazīstina ar dažādiem medmāsas instrumentiem – pinceti, marli, plāksteriem, lupu, kociņiem u.c. Piedāvā visiem kopā noskatīties īsfilmu par zobu higiēnu. Dodas uz grupu, kur bērniem jāizpilda uzdevums par zobu higiēnas ievērošanu – darba lapā jāsanumurē pēc kārtas 5 darbības zobu tīrīšanas secībā. Bērni, kad ir izpildījuši uzdevumu, saņem balvas no zobārstniecības – zobupastas paraudziņu un jaunu zobubirsti.

4. Bērnu iestudēts teātris par zobu higiēnu

Nedēļas garumā bērni iestudē nelielu teātri par zobu higiēnu, kuru pēc tam parāda pārējām grupām aktu zālē Veselības nedēļas noslēguma pasākuma ietvaros. Sižets īsumā: *Zobiņš sēž un garlaikojas, pie viņa viens pēc otra nāk zobgrauži un zobu fejas un cenšas katrs ko iemācīt. Kad visi ir pacieמוjušies, Zobiņš ir apjucis un nezina, kam lai tic. Viņš sauc palīgā Zobu birsti, Zobu pastu un Zobu diegu, kuri izstāsta zobu higiēnas pamatprincipus un ko nodara zobgrauži, notīra zobiņu.*

5. Sporta dienas organizēšana un nepieciešamo materiālu izveidošana

Sporta spēļu nepieciešamo materiālu izveidošana pedagogam kopā ar bērniem. No dažādiem materiāliem veido bumbiņas, konusus, lentes, kociņus sporta stafetēm. Izveido sporta dienai afišu ar nepieciešamo informāciju par tās norisi. Kopā ar sporta skolotāju izvēlas nepieciešamos materiālus un rotaļas.

6. Jēdzienu „slims” un „vesels” iepazīšana.

Bērni noklausās pasakupar to, kā viens slims bērns, atnākot uz pirmsskolas izglītības iestādi, saslimdina visus pārējos. Bērni atbild uz pedagoga uzdotajiem jautājumiem, pārrunā pasakas gaitu, tēlu noskaņojumu un uzvedību, pareizās un nepareizās darbības.

7. Kopīga veselīgu dārzeņu un augļu salātu pagatavošana.

Bērni no rīta ir atnesuši nepieciešamās sastāvdaļas veselīgajiem dārzeņu un augļu salātiem. Kopā ar pedagogu sagatavo dārzeņu salātus un pēc tam augļu salātus. Gatavošanas laikā pārrunā augļu un dārzeņu nepieciešamību iekļaut tos savā uzturā, savu pieredzi ar tiem, kas garšo, kas ne pārāk, cik bieži tos izmanto paši, vai ir kopā gatavojuši ar vecākiem u.c.

Aptauja bērnu vecākiem

Tā kā vidējā pirmsskolas vecumā ļoti svarīgu lomu bērnu attīstībā ieņem visi pieaugušie, kas ir iesaistīti audzināšanas procesā, īpaši vecāki, autore veica aptauju bērnu desmit vecākiem un vienam vecvecākam, lai veiksmīgāk analizētu, kādi ir iemesli bērnu veiksmīgai, neveiksmīgai vai daļējai izpratnei par veselīgu dzīvsveidu.

Anketas jautājumi:

1. Vai Jūsu bērns nodarbojas ar sporta aktivitātēm ārpus bērnudārza darbalaika? Kādi ir konkrētie sporta veidi? Cik bieži bērns ar to nodarbojas?
2. Vai Jūs pievēršat uzmanību bērna higiēnai vai mudinat bērnu to ievērot? Kā tas izpaužas?
3. Cik reizes dienā bērns tīra zobus? (gan darbadienā, gan brīvdienās)
4. Vai Jūs ievērojat veselīga uztura piramīdas pamatprincipus sava bērna ēšanas paradumos?
5. Cik bieži Jūs dodat saviem bērniem neveselīgus našķus - saldumus?
6. Vai Jūs kopā ar savu bērnu nodarbojaties ar sporta aktivitātēm? Kādām aktivitātēm? Cik bieži jūs ar to nodarbojaties?
7. Vai varat teikt, ka esat paraugs savam bērnam veselīga dzīvesveida principu ievērošanā? Kā tas izpaužas?

Aptaujas rezultāti

1. Vai Jūsu bērns nodarbojas ar sporta aktivitātēm ārpus bērnudārza darbalaika? Kādus? Cik bieži?

1. tabula. Izvērstas respondentu atbildes uz 1. jautājumu

Bērna vārds	Jā	Nē	Aktivitāte
1. Elīza	+		Dejošana, dziedāšana
2. Romija	+		Dejošana, baseins
3. Sandis	+		Vingrošana
4. Matīss		+	
5. Sabīne		+	
6. Linda		+	
7. Kristers		+	
8. Toms		+	
9. Akvelīna	+		Dejošana, dziedāšana, baseins, vingrošana
10. Daniils		+	
11. Saimons		+	

2. Vai Jūs pievēršat uzmanību bērna higiēnai vai mudinat bērnu to ievērot? Kā tas izpaužas?

2. tabula. Izvērstas respondentu atbildes uz 2. jautājumu

Bērna vārds	Jā	Nē	Kā tas izpaužas?
1. Elīza	+		Ikvakara tīrības rutīna – zobu tīrīšana, vannā iešana
2. Romija	+		Kopīga zobu tīrīšana
3. Sandis	+		Kopīga zobu tīrīšana, drēbju mazgāšana, pārrunas par personīgās higiēnas nepieciešamību
4. Matīss	+		Pārrunas par personīgās higiēnas nepieciešamību
5. Sabīne	+		Ikvakara rutīna – zobu tīrīšana, vannā iešana
6. Linda	+		Pārrunas par personīgās higiēnas ievērošanu
7. Kristers	+		Pārrunas par personīgās higiēnas ievērošanu, ikvakara rutīna, īsfilmu skatīšanās internetā
8. Toms	+		Īsfilmu skatīšanās, pārrunas par personīgās higiēnas ievērošanu
9. Akvelīna	+		Ikvakara rutīnas ievērošana, kopīga zobu tīrīšana, pārrunas par personīgās higiēnas ievērošanu, pasākumu apmeklēšana, grāmatu lasīšana un skatīšanās
10. Daniils	+		Pasākumu apmeklēšana, ikvakara rutīnas ievērošana
11. Saimons	+		Īsfilmu skatīšanās internetā, kinoteātros, pasākumu, grāmatu lasīšana, pārrunas par personīgās higiēnas ievērošanu

3. Cik reizes dienā bērns tīra zobus? (gan darbadienā, gan brīvdienās)

3. tabula. Izvērstas respondentu atbildes uz 3. jautājumu

Bērna vārds	Darbadienas	Brīvdienas
1. Elīza	3	3
2. Romija	3	3
3. Sandis	3	3
4. Matīss	3	2
5. Sabīne	2	2
6. Linda	3	3
7. Kristers	3	2
8. Toms	3	3

9. Akvelīna	3	3
10. Daniils	2	2
11. Saimons	2	2

4. Vai Jūs ievērojat „Veselīga uztura piramīdas shēmu” sava bērna uzturā? (uztura piramīdas shēma pielikumā)

4. tabula. Izvērstas respondentu atbildes uz 4. jautājumu

Bērna vārds	Jā	Nē	Daļēji
1. Elīza	+		
2. Romija	+		
3. Sandis	+		
4. Matīss			+
5. Sabīne	+		
6. Linda	+		
7. Kristers	+		
8. Toms			+
9. Akvelīna	+		
10. Daniils			+
11. Saimons			+

5. Cik reizes nedēļā Jūs dodat saviem bērniem neveselīgos našķus - saldumus?

5. tabula. Izvērstas respondentu atbildes uz 5. jautājumu

Bērna vārds	0-2	3-5	6 un vairāk
1. Elīza		+	
2. Romija		+	
3. Sandis		+	
4. Matīss			+
5. Sabīne			+
6. Linda	+		
7. Kristers		+	
8. Toms			+
9. Akvelīna		+	
10. Daniils			+
11. Saimons		+	

6. Vai Jūs kopā ar savu bērnu nodarbojaties ar sporta aktivitātēm? Kādām? Cik bieži nedēļā?

6. tabula. Izvērstas respondentu atbildes uz 6. jautājumu

Bērna vārds	Jā	Nē	Aktivitāte	Cik bieži nedēļā
1. Elīza	+		Sporta spēles	1 reizi
2. Romija	+		Sporta spēles	1 reizi
3. Sandis	+		Sporta spēles	2 reizes
4. Matīss	+		Basketbols, futbols	2 reizes
5. Sabīne	+		Sporta spēles	1 reizi
6. Linda	+		Sporta spēles	1 reizi
7. Kristers	+		Sporta spēles	1 reizi
8. Toms	+		Sporta spēles	1 reizi
9. Akvelīna	+		Sporta spēles	2 reizes
10. Daniils		+		
11. Saimons	+		Futbols	1 reizi

7. Vai varat teikt, ka esat paraugs savam bērnam veselīga dzīvesveida principu ievērošanā?
Kā tas izpaužas?

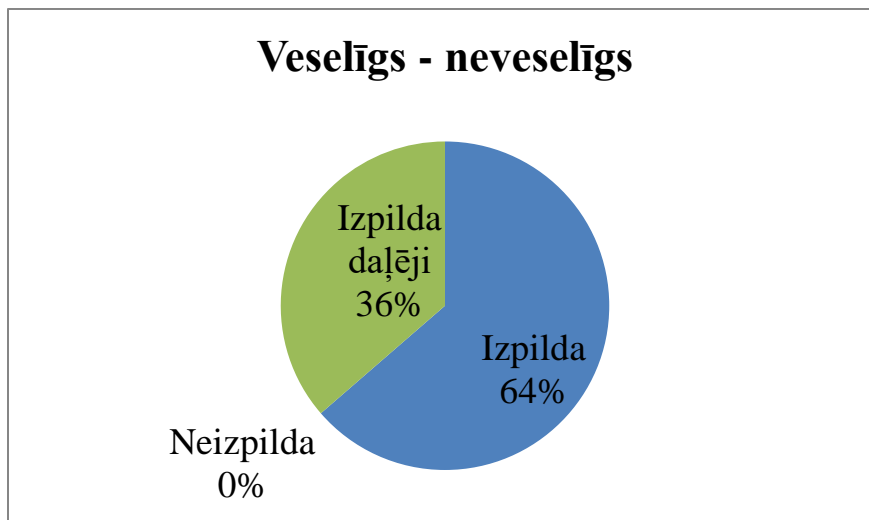
7. tabula. Izvērstas respondentu atbildes uz 7. jautājumu

Bērna vārds	Jā	Nē	Izpausmes
1. Elīza	+		Regulāras pārrunas, darbības kopā
2. Romija	+		Darbības kopā, ierosinājumi
3. Sandis	+		Regulāras pārrunas, darbības kopā
4. Matīss		+	
5. Sabīne	+		Darbības kopā
6. Linda	+		Regulāras pārrunas, darbības kopā, vecāku veselīga dzīvesveida paraugs
7. Kristers	+		Vecāku veselīga dzīvesveida paraugs
8. Toms		+	
9. Akvelīna	+		Regulāras pārrunas, darbības kopā, ierosinājumi, vecāku veselīga dzīvesveida paraugs
10. Daniils		+	
11. Saimons		+	

3.4. Konstatēto rezultātu kvalitatīva un kvantitatīva analīze un interpretācija

Izmēģinājumdarbības uzdevumu analīze

1.Uzdevums

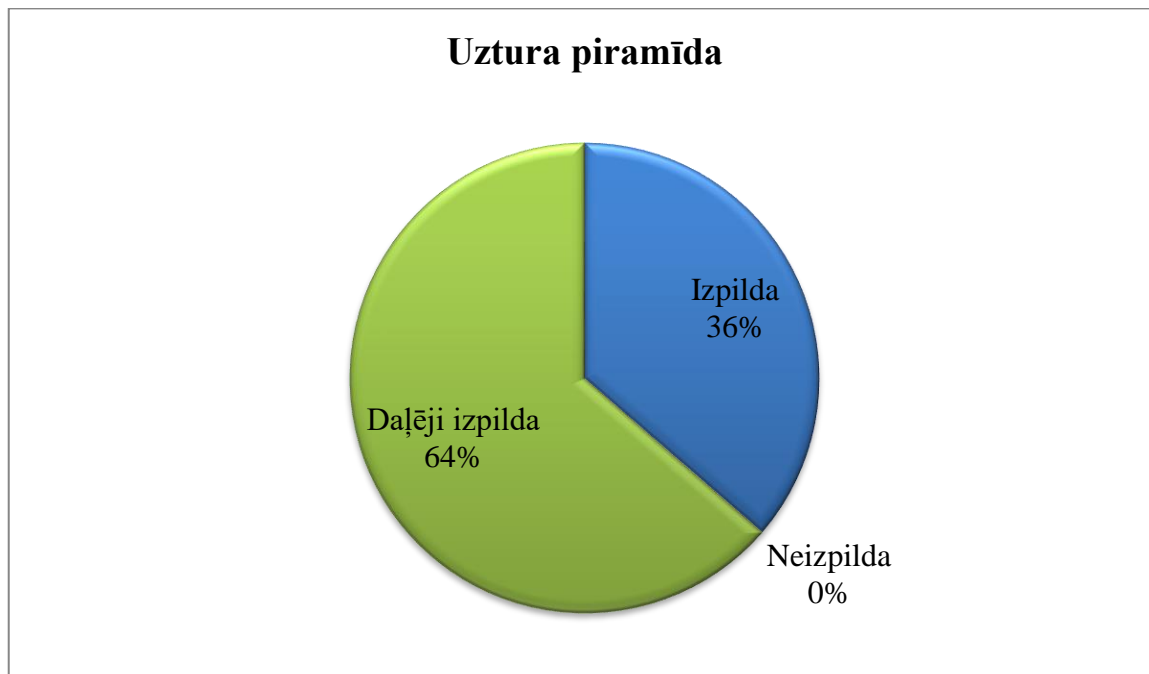


1. attēls. Uzdevuma „Veselīgs vai neveselīgs” rezultāti.

Elīza, Romija, Sandis, Kristers, Toms, Akvelīna, Saimons - bez problēmām sašķiro produktus, kas ir veselīgi un kas nav veselīgi, paskaidro, kāpēc nav labi ēst neveselīgos produktus., kuri no produktiem garšo vislabāk pašiem un citiem ģimenes locekļiem, ko no tiem var pagatavot un ko paši ir palīdzējuši gatavot, stāsta arī to, kas negaršo un saldumu ietekmi uz cilvēka organismu. Šie bērni ar interesi piedalās uzdevumos, atbild uz jautājumiem par konkrēto uzdevumu, jo iepriekšējos uzdevumos, sarunās, rotaļās ir apguvuši uztura piramīdas iedaļas, kas no produktiem ir veselīgs un kas nav, šo produktu nozīmi cilvēka dzīvē.

Matīss, Sabīne, Toms, Daniils – ar nelielām grūtībām šķiro produktus, pieļaujot dažas kļūdas, novietojot pie veselīgajiem produktiem tos, kuriem jāatrodas pie neveselīgajiem. Matīsam vērojama agresivitāte, nevēlēšanās piedalīties, zēns traucē citiem, īpaši Daniilam, līdz ar to arī šis puisis nespēj paveikt pilnvērtīgi uzdevumu un ir nepieciešams ar abiem veikt uzdevumu individuāli, kad citi bērni jau to ir paveikuši. Daniilam vērojama interese par uzdevumu, kad tas tiek veikts individuāli ar pedagogu, bet zēns neizpilda to līdz galam, jo nespēj noturēt uzmanību uz uzdevumu, interesē apkārt notiekošais vairāk.

2.uzdevums



2. attēls. Uzdevuma par uztura piramīdu rezultāti.

Elīza, Romija, Akvelīna, Sandis, Saimons – precīzi novieto sevis paņemto pārtikas produktu atbilstoši uztura piramīdas iedaļām, vēlas vēl veikt uzdevumu, vērojama pārliecība un zināšanas par uztura piramīdu. Pēc šī uzdevuma veikšanas, pedagogs izlasa bērniem pusdienu ēdienkarti un visi kopā secina, kādi produkti tiks izmantoti, pie kādas produktu grupas tie ir pieskaitāmi un vai ir kāds produkts, kas trūkst. Bērni vēlas vēl aplūkot ēdienkarti un izanalizēt to saturu.

Matīss, Sabīne, Linda, Kristers, Toms, Daniils – uzdevumu veic daļēji, nokļūdoties par vienu iedaļu uztura piramīdā. Var manīt, ka bērni nav īpaši ieinteresēti tajā, ko dara, līdz ar to parādās vienaldzība pret rezultātu. Mainot uzdevuma pieeju, pedagogs ļauj viņiem izvēlēties vienu iedaļu no uztura piramīdas un nosaukt tajā esošos produktus. Sabīne, Linda, Kristers, Toms izpilda uzdevumu, izvēloties sev zināmās iedaļas – saldumi, augļi, dārzeņi, graudu un piena produkti, bet Daniils un Matīss neveic uzdevumu, jo nezina nevienu no iedaļām. Veicot uzdevumu atsevišķi no citiem bērniem, audzinātāja atklāj uztura piramīdas iedaļu nosaukumus un turpina veikt uzdevumu ar zēniem. Bērni izpilda uzdevumu un vēlas doties spēlēt. Tātad viena no problēmām var būt tāda, ka zēni nav iepriekš apguvuši, izpratuši uztura piramīdu, tās iedaļas. Puiši cenšas pievērst sev negatīvu uzmanību, neizpildot uzdevumu, kamēr blakus ir citi bērni. Abiem puišiem mājās ir nelielas problēmas, trūkst uzmanības, mīlestības, ar to var izskaidrot zēnu izrādīšanos citu priekšā, jo līdz ko pedagogs tam nepievērš uzmanību, abi puiši pārtrauc traucēt citiem, viens otram un izpilda uzdevumu.

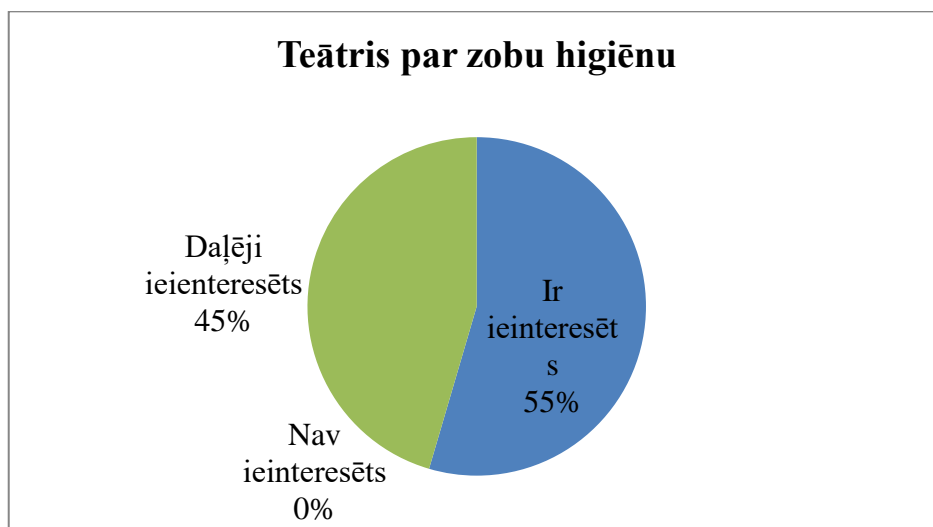
3.uzdevums

Elīza, Romija, Sandis, Akvelīna, Saimons – ar lielu interesi iesaistās sarunās ar medmāsu un pedagogu, uzdod un atbild uz jautājumiem, aplūko medmāsas rādītos instrumentus, stāsta savu pieredzi ar tiem, kur tos ir redzējuši, lietojuši.

Matīss, Daniils – neizrāda interesi par medmāsas stāstīto un rādīto, nevēlas iesaistīties sarunās un darbībās, ko piedāvā medmāsa un pedagogs. Traucē citiem bērniem, uzvedoties skaļi, sarunājoties, atsakoties darīt konkrētos uzdevumus.

Neraugoties uz intereses trūkumu medmāsas kabinetā, visi bērni izpilda uzdevumu, pareizā secībā sarindojot darbības, kā ir jātīra pareizi zobi.

4.uzdevums

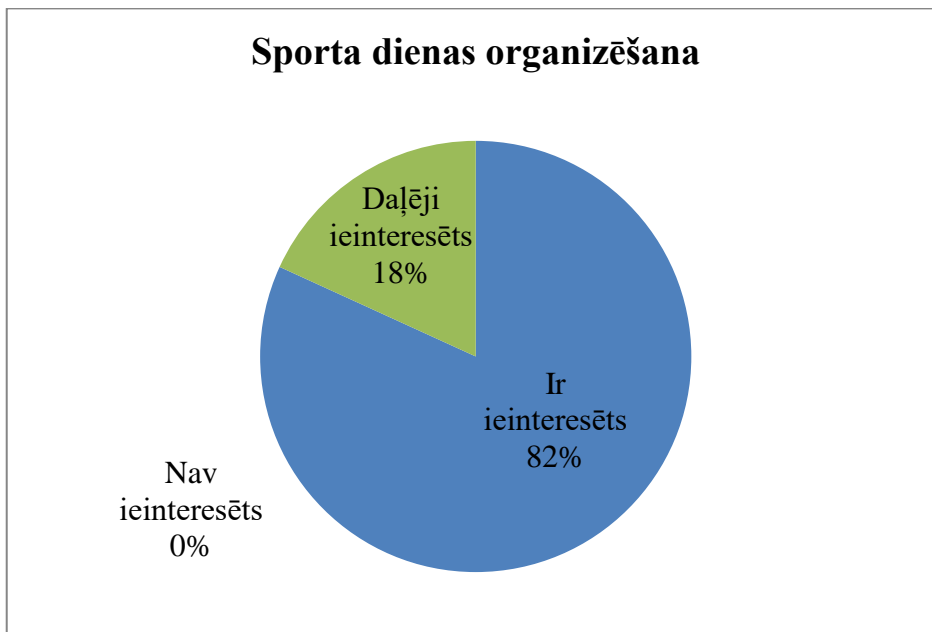


3. attēls. Bērnu iesaistīšanās teātra iestudēšanā.

Elīza, Romija, Sandis, Kristers, Toms, Akvelīna – ar lielu prieku un interesi iesaistās un piedalās teātra uzvedumā un tā sagatavošanas procesā. Mācās tekstu, skaita to, pievieno klāt kustības, ar interesi vēro citu bērnu darbības un ņem vērā pedagoga ieteikumus. Regulāri vēlas atkārtot uzveduma tekstu un kustības.

Matīss, Sabīne, Linda, Daniils, Saimons – daļēji iesaistīti, ātri pazūd interese, piedalās uz neilgiem mirkļiem, jūtama vēlme nepiedalīties. Matīss sāk traucēt citiem bērniem, izaicina pedagogu ar negatīvu attieksmi, līdz ar to arī pārējie bērni sāk atdarināt zēnu. Linda nevēlas piedalīties, jo ir kautrīga, tekstu skaita klusi, nepārliecinoši, lai gan ir iemācījusies to no galvas, zina savas kustības un teātra darbības, nepatīk, kad visi bērni skatās uz meiteni, pievērš uzmanību, ir emocionāla un vēlas paskatīties no malas uz pārējiem.

5.uzdevums

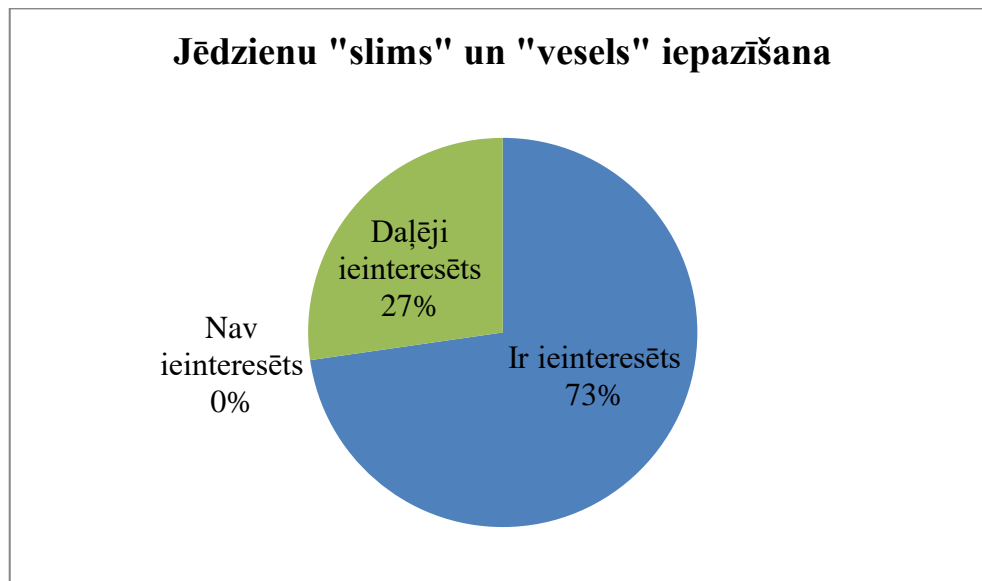


4. attēls. *Bērnu iesiatīšanās sporta dienas organizēšanā.*

Elīza, Romija, Sandis, Sabīne, Linda, Kristers, Toms, Akvelīna, Saimons – liela interese un vēlme palīdzēt visā, ko piedāvā pedagogs. Veido stafetei nepieciešamās bumbiņas no dzijas un diegiem. Kopīgi veido plakātu ar informāciju par sporta dienas norisi. No dažādiem materiāliem veido sajūtu takas iedaļas. Ar sporta skolotājas palīdzību izvēlas stafetes, kuras spēlēt visiem kopā un katrai grupai atsevišķi.

Matīss, Daniils – piedalās daļēji, kamēr nezūd interese par notiekošo. Zēni traucē citiem bērniem, mētājot nepieciešamos materiālus, uzjautrinoties par citu neveiksmēm. Puiši cīnās savā starpā, kurš pievērsīs sev lielāku uzmanību. Nereagē uz pedagoga aizrādījumiem. Piedalās tikai tad, kad citi bērni ir pabeiguši un darbojas ar ko citu, veic uzdevumus kopā ar pedagogu. Laikā, kad citi bērni nepiedalās, abi puiši ir ieinteresēti un vēlas darboties, parādās prasmes un iemaņas, kuras kopā ar citiem bērniem netiek parādītas un pamanītas. Puiši palīdz nokārtot darba vietu, izslaucīt grīdu un salikt visus materiālus pa vietām.

6.uzdevums



5. attēls. Uzdevuma „Slims vai vesels” izpildes rezultāti.

Elīza, Romija, Sandis, Sabīne, Linda, Kristers, Akvelīna, Saimons – ar interesi klausās pasaku, pārrunā tās gaitu, iesaistās sarunās, atbild un uzdot jautājumus par pasakā notikušo, salīdzina ar savas grupas situācijām, stāsta savu pieredzi. Aplūko pasakas ilustrācijas, apraksta tās, papildus tam tiek dots uzdevums atrast grupas telpā konkrētās formas, kas ir redzamas, krāsas. Pasakā tiek aprakstīti dažādi nepieciešamie materiāli, darbarīki, veselīgie produkti, aktivitātes. Bērniem tiek dots uzdevums atrast pasakā dzirdēto grupas telpā, kad visi ir atraduši, bērni paši pastāsta, kas tas ir un kam tas ir nepieciešams, piemēram, termometrs (rotaļlieta) – ar to var izmērīt, vai temperatūra atbilst normai.

Matīss, Toms, Daniils – daļēji klausās pasaku, traucē citiem klausīties, daļēji iesaistās sarunās par pasakā notikušo, stāsta par savu pieredzi un pirmsskolas izglītības iestādē notiekošo. Kad tiek dots uzdevums, sameklēt pasakā dzirdētās lietas grupas telpā, zēni nevis meklē nepieciešamo, bet skraida pa grupu un tikai tad, kad visi ir atraduši sev kādu priekšmetu vai produktu, paņem rotaļlietu, kas neatbilst uzdevumam, nespēj izstāstīt par tās nepieciešamību, lai organisms justos labāk un lai cilvēks būtu vesels.

7.uzdevums

Visi bērni ir ieinteresēti, vēlas palīdzēt sagatavot salātus – ar rokām plēš mazos gabaliņos salātlapas, mazgā gurķus, tomātus, burkānus, rīvē tos. Otriem augļu dārzeņiem paši izvēlas, kādas būs sastāvdaļas un cik daudz tos liks klāt. Pirms salātu gatavošanas bērni kopā ar pedagogu pārrunā higiēnas ievērošanu pirms gatavošanas un tās laikā, visi dodas nomazgāt rokas, uzliek priekšautus, sakārto darba vietu, saliek visus nepieciešamos produktus un traukus uz galda. Iesaistās sarunās par dārzeņiem un augļiem, stāsta par to nepieciešamību organismā, kas garšo, kas negaršo, cik daudz paši ēd ikdienā, svētku reizēs, kur vēl var izmantot augļus un dārzeņus, ar lielu prieku paši nogaršo, kas ir sanācis, izrāda interesi par atkārtotu salātu gatavošanu turpmākajā nākotnē, vēlas tos taisīt kopā ar vecākiem un vecvecākiem.

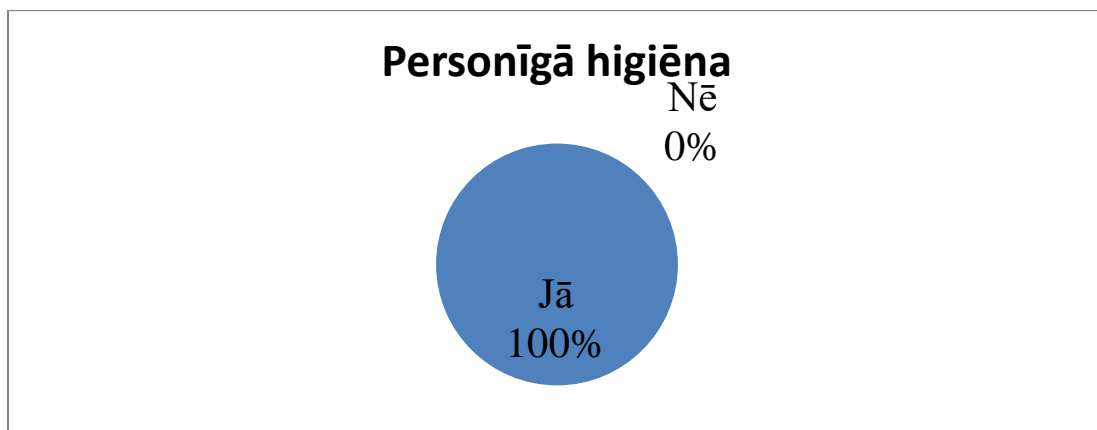
Vecāku aptaujas rezultātu analīze



6. attēls. Respondentu atbildes uz 1.aptaujas jautājumu „Vai Jūsu bērns nodarbojas ar sporta aktivitātēm ārpus bērnudārza darbalaika?”

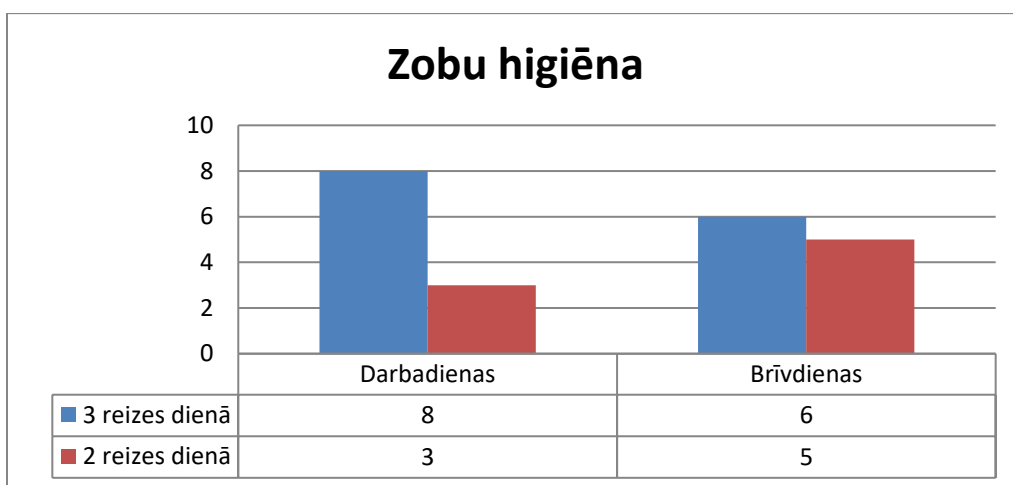
1.jautājums – kā redzams pēc apkopotajiem rezultātiem, vairāk kā puse 64%, tas ir 7 bērni, brīvajā laikā ārpus pirmsskolas izglītības iestādes darbalaika nenodarbojas ar fiziskām aktivitātēm. Kas uz bērnu atstāj manāmu ietekmi. Mūsdienās ļoti liela problēma ir bērnu nepietiekamā fiziskā sagatavotība. Ja bērns nav pietiekami nodarbināts, tiek meklētas kādas citas aktivitātes, kā sevi nodarbināt, piemēram, datorspēles vai kādas atkarību izraisošas vielu lietošana. Tāpēc ir svarīgi jau pirmsskolas vecuma bērniem ieaudzināt veselīga dzīvesveida pamatprincipus, lai nākotnē nebūtu problēmas ar bērna nodarbinātību un fiziskās un garīgās veselības stāvokli. Īpaša nevēlēšanās izpaužas Matīsam, Daniilam, kuri ir tikai daļēji iesaistīti lielākajā daļā pedagoga piedāvātajos uzdevumos un darbībās. Kā redzams Matīsa vecāku un Daniila vecmamma aptaujā, ne viena zēna, ne otra zēna apgādājamie nenodarbina pušus ar fiziskām aktivitātēm ārpus pirmsskolas izglītības iestādes darbalaika, uzskatot, ka pietiek ar to, ko piedāvā pedagogi.

36%, kas ir 4 bērni apmeklē kādu fiziskās aktivitātes pulciņu pēc pirmsskolas izglītības iestādes. Piemēram, dejošanu, dziedāšanu, baseina apmeklējums, vingrošana. Īpaši aktīva ir Akvelīna, kas apmeklē visas četras nosauktās fiziskās aktivitātes. Šie četri bērni ir ieinteresēti un zinoši pedagoga piedāvātajos uzdevumos, rotaļās, vienmēr vēlas iesaistīties un spēj atbildēt uz uzdotajiem jautājumiem par veselīga dzīvesveida nozīmi cilvēka dzīvē.



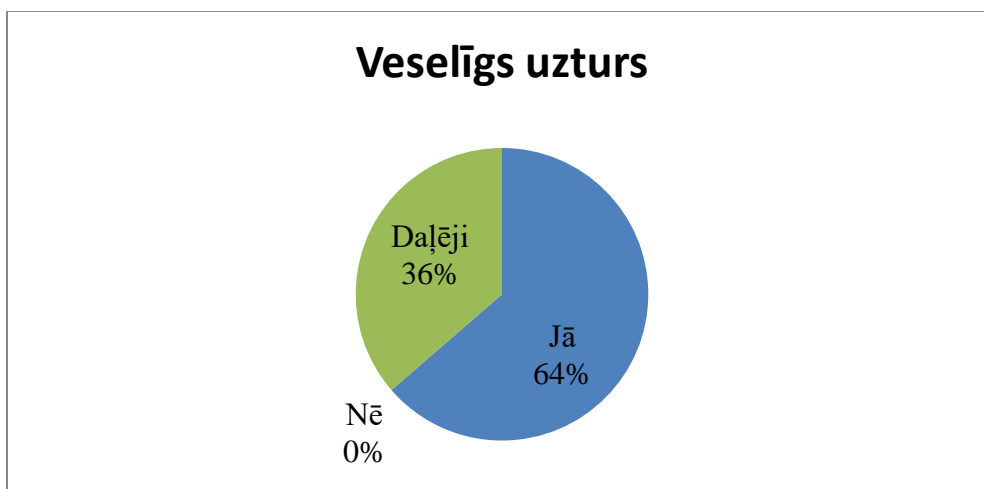
7. attēls. Respondentu atbildes uz 2. aptaujas jautājumu „Vai Jūs pievēršat uzmanību bērna higiēnai vai mudinat bērnu to ievērot?”

2.jautājums – visi 11 bērnu vecāki, tātad 100% no anketētajiem vecākiem pievērš uzmanību bērnu personīgajai higiēnai, veic pārrunas, apmeklē tematiskus pasākumus, veic aktivitātes kopā ar bērnu. Kas atspoguļojas arī bērnu darbībās dienas gaitā pirmsskolas izglītības iestādē. Bērni sakārto savu darba vietu, skapīti, pēc tualetes apmeklējuma un pastaigas mazgā rokas, sejas, nokopj galdu pēc pusdienām, ja kaut kas izlīst, tad saslauka, labprāt palīdz slaucīt grupas telpas un vēlas pēc iespējas biežāk palīdzēt auklītei tīrīt mantas un plauktus.



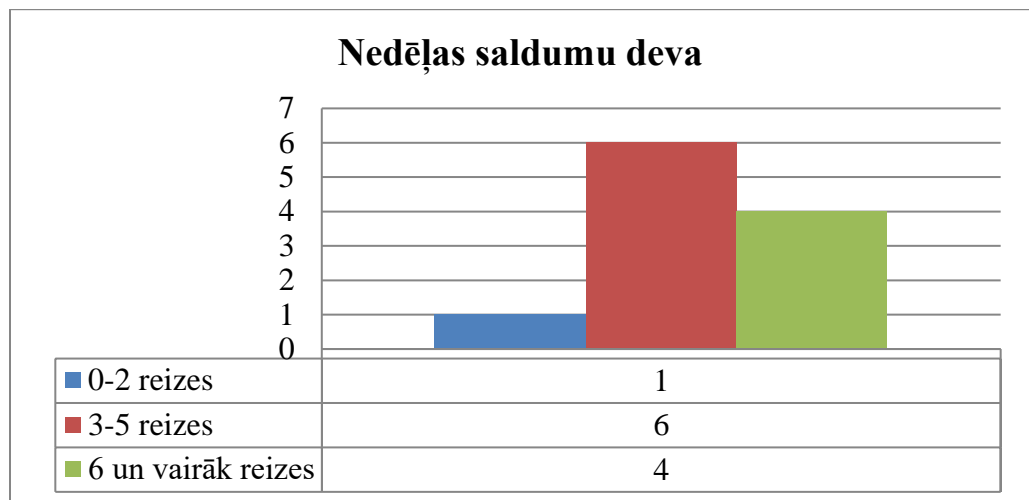
8. attēls. Respondentu atbildes uz 3. aptaujas jautājumu „Cik reizes dienā bērns tīra zobus? (gan darbadienā, gan brīvdienās)”

3.jautājums – ja bērns apmeklē pirmsskolas izglītības iestādi, zobi tiek tīrīti kā minimums 1 reizi dienā, tas ir, pēc pusdienām pirms gulētiešanas. Aptaujas rezultāti liecina, ka lielākā daļa vecāku, tas ir, 8 vecāki, savus bērnus mudina tos darīt 3 reizes dienā – no rīta, pusdienlaikā un vakarā, bet 3 bērni to dara tikai divas reizes dienā. Jautājot konkrētajiem vecākiem, kāds ir iemesls, kāpēc tas tiek darīts tikai 2 reizes dienā, vecāki aizbildinās ar laika trūkumu no rīta vai bērna nogurumu vakarā. Brīvdienās laiku savu bērnu zobu higiēnai atrod 6 vecāki, bet 5 bērni tīra zobus divas reizes dienā. Atbildot uz jautājumu „Kāpēc tas tiek darīts mazāk kā 3 reizes dienā”, vecāki paskaidro, ka brīvdienās kopā ar bērniem dodas atpūsties un bieži ir ceļā, kur nav iespējams iztīrīt zobus.



9 .attēls. Respondentu atbildes uz 4.aptaujas jautājumu „Vai Jūs ievērojat „Veselīga uztura piramīdas shēmu” sava bērna uzturā?”

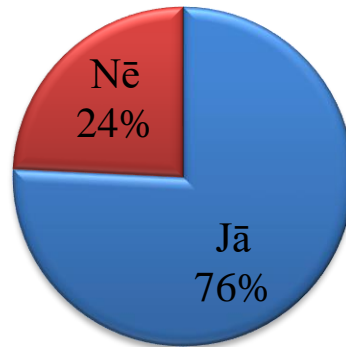
4.jautājums – lielākā daļa vecāku, tas ir, 7, pievērš uzmanību savu bērnu uzturam, balstoties uz uztura piramīdas iedaļām. Regulāri ievēro nepieciešamo produktu daudzumu vismaz vienā ēdienreizē, kas parasti ir vakariņas vai brīvdienās tās ir pusdienas. Pārrunā ar bērniem gan mājās, gan veikalos, kas ir veselīgs un kas nav veselīgs, cenšas ierobežot saldumu devas dienā, kas arī atspoguļojas bērnu svarā. Nevienam no konkrētajiem 11 bērniem nav liekā svara problēmu un savā uzturā lieto gandrīz visus piedāvātos produktus pirmsskolas izglītības iestādē.



10.attēls. Respondentu atbildes uz 5.aptaujas jautājumu „Cik reizes nedēļā Jūs dodat saviem bērniem neveselīgos našķus - saldumus?”

5.jautājums – lielākā daļa, 7 bērni, nedēļā saldumus lieto atļautā apmērā, taču pārējie pieci tos lieto par daudz, kas nedaudz atpsoguļojas vakaros, kad vecāki atnāk pakaļ saviem bērniem uz pirmsskolas izglītības iestādi, bet audzētājs atsakās iet mājās, kamēr netiek izsniegts kāds neveselīgs saldums. Un tajā mirklī vecāki iedot savam bērnam kādu saldumu. Salīdzinot atbildes ar iepriekšējo jautājuma atbildēm par veselīga uztura piramīdas principu ievērošanu, autore nonāk pie secinājuma, ka vecāki nevēlas atzīt savu patieso saldumu devu dienas, nedēļas laikā, jo ir manāmas neatbilstības. Runājot individuāli ar vecākiem par šo tēmu, atbildes ir sekojošas, ka citādāk nav iespējams bērnu dabūt mājās vai ārā no veikala, ka arcītiem paņēmienu bērns neklausā un dara visu tā kā pats vēlas. Šeit lieliski var minēt teorētiskajā daļā minēto, ka bērns šajā vecumā pārbauda pieaugušos, īpaši vecākus, ko drīkst un ko nedrīkst darīt viņu priekšā. Ja vecāki pāris reizes pieļauj šo salduma „izspiešanu” no vecākiem, tad atpakaļceļš būs grūtāks. Vecākiem ir jābūt stipriem un jāaudzina savi bērni tā, lai ar šādām neveselīgām metodēm nesagandētu bērnam dzīvi. Jo pārmērīga saldumu lietošana noved pie citām problēmām veselībā – aptaukošanos, vitamīnu trūkuma, jo bērns atsakās ēst veselīgus produktus, zobu higiēnas pasliktināšanos u.c.

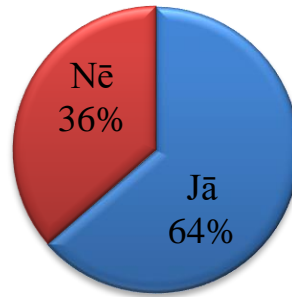
Fziskās aktivitātes vecākiem ar bērniem kopā



11. attēls. Respondentu atbildes uz 6. aptaujas jautājumu „Vai Jūs kopā ar savu bērnu nodarbojaties ar sporta aktivitātēm”

6.jautājums – 10 bērnu vecāki ir apzinīgi un kopā ar saviem bērniem nodarbojas ar kādu konkrētu sporta veidu. Piemēram, basketbolu, futbolu vai kādu citu sporta spēli, stafeti. Jautājot, kad tas tiek darīts, vecāki atbild, ka visbiežāk brīvdienās, jo tad var pabūt kopā ar bērnu visu dienu vai vismaz pusi no dienas. Šajā vecumā bērniem ir ļoti svarīgi pavadīt laiku kopā ar saviem vecākiem, jo tie ir vissvarīgākie cilvēki viņa dzīvē, autoritātes un vislielākais paraugs. Tādā veidā bērnu vecāki parāda, ka arī paši nodarbojas ar kādu fizisko aktivitāti un dara to kopā ar bērnu, nostiprinot attiecības, ģimenes piederības sajūtu, bērns jūtas mīlēts un labi pavada laiku kopā ar sev vissvarīgākajiem cilvēkiem. Viens bērns nenodarbojas ar nevienu sporta aktivitāti kopā ar vecākiem, jo viņu audzina vecmamma un veselības dēļ tas nav iespējams, lai gan šis zēns ir ļoti aktīvs. Fizisko aktivitāšu trūkums ir pamanāms pirmsskolas izglītības iestādes ikdienā, kad bērns skraida pa grupu, sporta laukumu, rotaļu laukumu bezmērķīgi, radot uzbudinājumu un haosu. Šādā veidā pazūd fizisko aktivitāšu jēga, jo zēns ir noskrējies, bet neko citu bez elpas trūkuma nav ieguvis. Jautājot vecmammai, vai brīvdienās zēns dodas pie otras omītes uz laukiem mazpilsētā, atbilde ir noraidoša, jo nav neviena, kas viņu tur aizvestu. Laukos zēnam būtu iespēja spēlēt dažādas sporta spēles ar saviem brālēniem, kā stāsta vecmamma, bet tēva neiesaistīšanās audzināšanas procesā dēļ, tas nav īstenojams.

Veselīga dzīvesveida paraugs



12. attēls. Respondentu atbildes uz 7. aptaujas jautājumu „Vai varat teikt, ka esat paraugs savam bērnam veselīga dzīvesveida principu ievērošanā?”

7.jautājums – lielākā daļa bērnu vecāku, tas ir, 7 bērnu vecāki, sevi dēvē par paraugu veselīga dzīvesveida ievērošanā, kas izpaužas ar sporta aktivitātēm, pārrunām, pasākumu apmeklēšanu, darbībām kopā ar bērnu, ierosinājumiem un mudinājumiem. Ne visi vecāki apzinās, ko nozīmē paraugs bērnam veselīga dzīvesveida ievērošanas pamatprincipos, jo uzskata, ka pietiek ar vienu vai divām aktivitātēm mēnesī, lai bērnam rastos par to izpratne un vēlme pašam turpināt šādu dzīvesveidu. Veicot individuālas sarunas ar dažu bērnu vecākiem pēc aptaujas aizpildīšanas, kas uzskata sevi par paraugu, autore nāca pie secinājuma, ka tikai četri no septiņiem patiešām tādi ir. Lai sevi sauktu par paraugu bērnam, pēc autore domām, vecākiem ir aktīvi jāiesaistās visās darbībās kopā ar bērnu un pašiem ir jāievēro veselīga dzīvesveida pamatprincipi, tātad pašam ir jānodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, jāievēro personīgā higiēna, jābūt emocionāli pacilātam ar pozitīvu skatījumu uz dzīvi, jāievēro uztura piramīdas princips, jāapmeklē dažādi pasākumi, jāpiedalās tajos ar bērnu, jāizrāda interese par bērna veiksmēm un neveiksmēm gan bērna ikdienas dzīves notikumos, gan sporta aktivitātēs un jāmudina bērnu ievērot šos veselīga dzīvesveida pamatprincipus, uzsverot tā nozīmīgumu cilvēka dzīvē.

Apkopojot visus aptaujas rezultātus, var secināt, ka lielākā daļa respondentu pievērš uzmanību savu bērnu veselībai, personīgajai higiēnai, aktivitātēm, uzturam, paši ir paraugs vai cenšas tādi būt, ir ieinteresēti bērnu dzīves kvalitātē. Taču ir arī ļoti daudz nepilnību, kas atspoguļo bērnu neieinteresētību pedagoga piedāvātajos uzdevumos pirmsskolas izglītības iestādē. Vecāku intereses, nevēlēšanās, slinkuma dēļ, bērni vakaros tiek nolikti gulēt ar netīrītiem zobiem, nenomazgāti, ātri un neveselīgi paēdināti, vecāki neaprunājas ar savām atvasēm pietiekamā daudzumā, līdz ar to bērni to pieņem kā normu un paši turpina dzīvot tādu dzīvi arī nākotnē. Autore

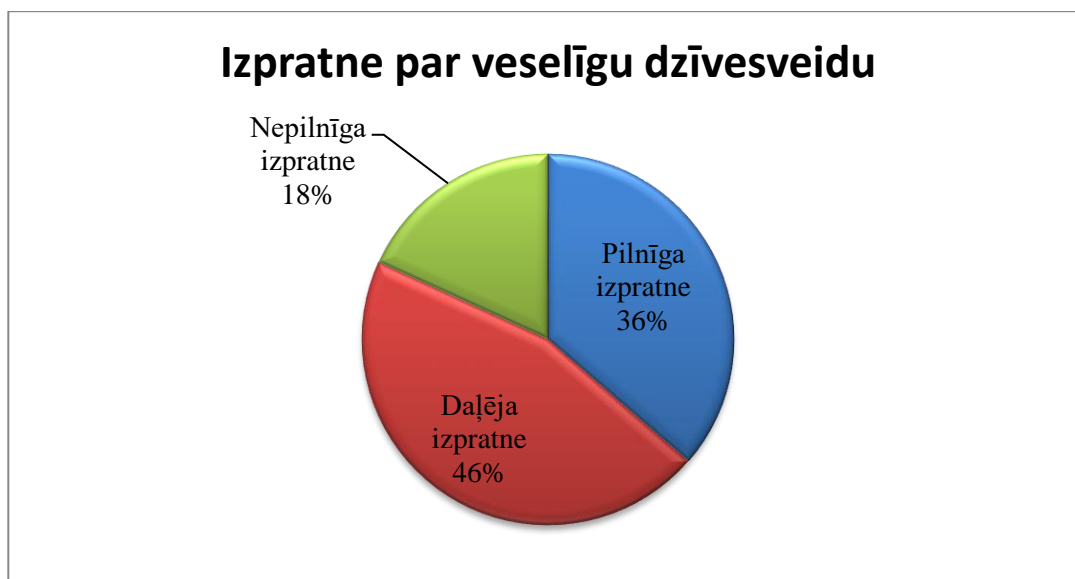
secina, ka, lai bērns veiksmīgāk izprastu jebkuru tēmu, liels darbs ir jāiegulda ne tikai pedagogiem, bet arī vecākiem, kas mūsdienās ir nereti novērojama problēma, kad vecāki paši nevēlas iesaistīties savu bērnu audzināšanas procesā, bet gaida to tikai no pirmsskolas izglītības iestādes.

Pēc izmēģinājumdarbības autore veica novērojumus, balstoties uz izvirzītajiem kritērijiem:

1. Bērns prot pastāstīt par veselīga uztura nozīmi ikdienā.
2. Bērns prot pastāstīt par personīgās higiēnas ievērošanu.
3. Bērns ikdienā rūpējas par savu personīgo higiēnu.
4. Bērns prot atbildēt uz pedagoga uzdotajiem problēmjautājumiem par veselīgu dzīvesveidu.

8. tabula. Bērnu izpratnes par veselīgu dzīvesveidu rādītāju apkopojums.

Bērna vārds	Prot pastāstīt par veselīgu uztura nozīmi ikdienā			Prot pastāstīt par personīgās higiēnas ievērošanu			Ikdienā rūpējas par savu personīgo higiēnu			Prot atbildēt uz pedagoga uzdotajiem jautājumiem par veselīgu dzīvesveidu		
	Jā	Nē	Daļēji	Jā	Nē	Daļēji	Jā	Nē	Daļēji	Jā	Nē	Daļēji
1.Elīza	+			+			+			+		
2.Romija	+			+			+			+		
3.Sandis	+			+			+			+		
4.Matīss		+				+			+			+
5.Sabīne			+	+			+			+		
6.Linda			+	+			+			+		
7.Kristers			+			+	+			+		
8.Toms			+			+			+			+
9.Akvelīna	+			+			+			+		
10.Daniils		+				+			+			+
11.Saimons			+	+			+			+		



13.attēls. Bērnu izpratnes par veselīgu dzīvesveidu atspoguļojums.

Apkopojot visus rezultātus autore nonāk pie secinājuma, ka pilnīga izpratne par veselīgu dzīvesveidu ir tikai 36% no pētījumā iesaistītajiem bērniem, kas ir 4 bērni. Daļēja izpratne ir lielākajai daļai 46% no konkrētajiem bērniem, kas ir 5 bērni un 18% ir nepilnīga izpratne par veselīgu dzīvesveidu, tas ir, 2 bērni.

Pētījuma laikā tika anketēti vecāki, kas palīdz izdarīt secinājumus par bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu, jo vidējā pirmsskolas vecumā visi pieaugušie, kas ir iesaistīti bērna audzināšanā, īpaši vecāki, ir paraugs bērnam. Caur atdarināšanu gan izskatā un uzvedībā, gan apģērbā, lietojot vecāku izteicienus sarunājoties, bērni cenšas apliecināt savu mīlestību. Anketējot konkrētos četru bērnu vecākus, kuriem pēc rezultātu apkopošana ir pilnīga izpratne par veselīgu dzīvesveidu, var secināt, ka šie vecāki iegulda lielu darbu savu bērnu izglītošanā. Regulāri tiek veiktas pārrunas par veselīga dzīvesveida nepieciešamību, tiek apmeklēti tematiskie pasākumi, vecāki kopā ar bērniem nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, bērni tiek fiziski nodarbināti arī individuālos pulciņos, piemēram, dejošanas, dziedāšana, vingrošanas u.c., vecāki pievērš lielu uzmanību bērna uzturam, balstoties uz veselīga uztura piramīdu, seko līdzi bērnu personīgajai higiēnai, zobu tīrībai, ja nepieciešams, tīra zobus kopā ar bērnu, atbalsta problēmsituācijās un paši arī ievēro veselīga dzīvesveida principus.

Šiem konkrētajiem četriem bērniem ir arī liela interese par rokdarbiem, vienmēr ir gatavi palīdzēt un ir zinātkāri par jebkuru tēmu, brīvi stāsta par savu personīgo pieredzi saistībā ar veselīgu dzīvesveidu, atbild uz pedagoga jautājumiem ar paplašinātiem teikumiem, prot pastāstīt par veselīga dzīvesveida nozīmi cilvēka dzīvē, par personīgās higiēnas nepieciešamību, ikdienā rūpējas par to un sniedz padomus citiem bērniem, kuriem ir nepieciešama palīdzība. Līdz ar to var secināt, ka vecāku

un citu pieaugušo iesaistīšanās bērna ikdienas notikumos, izglītošanās, pārrunās ir viens no visbūtiskākajiem faktoriem veiksmīgā bērna izpratnes veidošanā par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem, tā nozīmi cilvēka dzīvē.

Lielākā daļa 46% no pētījumā iesaistītajiem bērniem, kas ir 5 bērni, ir tikai daļēja izpratne par veselīgu dzīvesveidu. Tas tika novērots izmēģinājumdarbībā, kad visi šie bērni bija ieinteresēti tikai daļā no uzdevumiem. Kad veica tos, nespēja pabeigt līdz galam, zuda interesi vai neizprata uzdevuma nosacījumus. Atsevišķos uzdevumos varēja just bērna zināšanu trūkumu, tātad iepriekšējā darbā ar bērniem bija nepieciešama cita pieeja vai individuālais darbs, lai tiktu apgūta nepieciešamā informācija uzdevumu veikšanai izmēģinājumdarbībā. Tā kā šie 5 bērni nav apguvuši veselīga dzīvesveida nozīmi un pamatprincipus, ir nepieciešams turpināt darbu ar citu pieeju, mainot metodes un paņēmienus, ja nepieciešams strādāt individuāli ar bērniem, veikt pārrunas ar konkrēto bērnu vecākiem, par iespējamajām pārmaiņās viņu un bērnu dzīvē, izsniegt informāciju par pieejamajiem bezmaksas pasākumiem vecākiem kopā ar bērniem, dažādiem pulciņiem, mājaslapām, lai veiksmīgāk ieinteresētu bērnu veselīga dzīvesveida nepieciešamībā.

18% no pētījumā iesaistītajiem bērniem, tas ir, 2 bērniem, ir nepilnīga izpratne par veselīgu dzīvesveidu. Vienu no šiem zēniem audzina vecmamma ar nelielu tēva iesaistīšanos. Zēnam ir ļoti grūti iesaistīties jebkādos uzdevumos, rotaļnodarbībām, kustību rotaļās u.c. aktivitātēs pirmsskolas izglītības iestādē, jo regulāri tās traucē, nedara vajadzīgo un reizēm ir agresīvs. Paliekot ar zēnu divatā, ir vērojamas pārmaiņas, zēnam ir interese par notiekošo, bet redzams zināšanu un izpratnes trūkums. Pēc aptaujas rezultātiem var secināt, ka vecmamma neiegulda lielu darbu zēna izglītošanās par veselīgu dzīvesveidu, kas ir saprotams, jo vecmammai ir nopietnas veselības problēmas un tēvs audzināšanā iesaistās maksimāli vienu reizi mēnesī, kas izpaužas ar kādu kafejnīcas vai kino apmeklējumu. Lai veiksmīgāk strādātu ar šo zēnu ir nepieciešama individuāla pieeja, mīļums un rūpes par zēnu, jo ģimenē šo emociju viņam trūkst. Pēcpusdienas cēlienā ir iespēja individuāli strādāt, sarunāties ar bērnu, tādā veidā attīstot izpratni un papildinot zināšanas par veselīgu dzīvesveidu, pirmsskolas izglītības iestādes pasākumos vairāk iesaistīt šos divus zēnus, kuriem izpratne par veselīgu dzīvesveidu ir nepilnīga, izveidot uzdevumu plānu, kas ieinteresētu konkrētos divus zēnus, lai viņiem būtu vēlme izzināt informāciju un darboties ar dažādiem materiāliem saistībā ar veselīgu dzīvesveidu.

Secinājumi

Pētījuma mērķis bija izzināt bērna izpratnes veidošanos par veselīgu dzīvesveidu vidējā pirmsskolas vecumā.

Tā īstenošanai tika izvirzīti šādi uzdevumi:

1. Analizēt literatūru par veselīga dzīvesveida nosacījumiem pirmsskolas vecuma bērniem.
2. Izzināt bērnu attīstības likumsakarības vidējā pirmsskolas vecumā.
3. Veikt pētījumu par bērnu izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu.
4. Izstrādāt priekšlikumus bērnu izpratnes veidošanā par veselīgu dzīvesveidu.

Lai īstenotu šos uzdevumus, tika analizēti literatūras avoti par veselīga dzīvesveida nosacījumiem pirmsskolas vecuma bērniem, izzinātas bērnu attīstības likumsakarības vidējā pirmsskolas vecumā, veikts pētījums, izstrādājot uzdevumus atbilstoši vecumposmam un tematikai, analizēti rezultāti, anketēti bērnu vecāki un viens vecvecāks, lai tas palīdzētu analizēt rezultātus par bērnu izpratni, izstrādāti priekšlikumi, balstoties un teorētisko daļu, pētījuma gaitu un rezultātiem.

1. Veselīgu dzīvesveidu nosaka pareizs, sabalansēts uzturs, dienas režīms, rūpes par savu ķermeni un veselību, pozitīvs skatījums uz dzīvi, vide, dzīves apstākļi, fiziskas aktivitātes.

2. Ļoti svarīgu lomu bērnu audzināšanas darbā ieņem visi pieaugušie, kas ir tajā iesaistīti, arī pedagogi. Tāpēc gan vecākiem, gan pedagogiem ir jāpiedomā pie visa, ko un kādā veidā dara, kādu paraugu tas sniedz bērniem.

3. Veselīgs uzturs iekļauj sevī visas barības vielas, kas nepieciešamas augšanai, fiziskai un garīgai attīstībai. Ēdot veselīgi un pilnvērtīgi jau no pirmsskolas vecuma, mēs veidojam un nostiprinam savu veselību nākotnē.

4. Neatņemama sastāvdaļa bērna dzīvē ir rotaļa, kustība. Tās laikā bērns izrāda savas emocijas, labprāt iesaistās tajās, ar tās palīdzību veiksmīgāk apgūst nepieciešamās tēmas, izspēlē dažādas problēmsituācijas, risina tās, pārdzīvo tām līdzīgi, gūst pieredzi.

5. Fiziskās aktivitātes nostiprina bērna veselību un veicina viņa fizisko un garīgo attīstību. Bērni, kuri pirmsskolas vecumā pietiekoši nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, labāk mācās, ir labākas darba spējas un stāja.

6. Vidējā pirmsskolas vecumā bērniem var iemācīt atziņas, kas būs svarīgas un noturīgas visu mūžu, piemēram, ēšanas paradumus, fiziskas aktivitātes, higiēnas ievērošana.

7. Vidējā pirmsskolas vecumā bērni uztver to, kas viņiem ir būtisks konkrētajā mirklī, viņi mācās veidot kopsakarības, pazīt lietas un situācijas pēc būtiskajām pazīmēm.

8. Lielākā daļa no pētījumā iesaistītajiem vecākiem pievērš uzmanību sava bērna veselībai, personīgajai higiēnai, uzturam, fiziskajām aktivitātēm, regulāri veic pārrunas par veselīga dzīvesveida nozīmi cilvēka dzīvē, apmeklē dažādus pasākumus, sporto kopā ar bērnu.

9. Pētījuma hipotēze tika apstiprināta. Bērna izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu vidējā pirmsskolas vecumā ir veiksmīga, ja pedagogs pedagoģiskajā procesā radīs bērniem emocionālu pārdzīvojumu, piedāvātās aktivitātes būs bērniem personīgi nozīmīgas, pedagogs iesaistīs vecākus pedagoģiskajā darbībā.

Priekšlikumi bērnu izpratnes veidošanai par veselīgu dzīvesveidu vidējā pirmsskolas vecumā.

- Lai bērni veiksmīgāk izprastu un iesaistītos veselīga dzīvesveida aktivitātēs, plānot savu un bērnu brīvo laiku ar fiziskām aktivitātēm. Veselīga dzīvesveida viena no svarīgākajām aktivitātēm ir tieši fiziskā stabilitāte. Veicot kādu aktivitāti, bērns ir nodarbināts, iespējams atrodas svaigā gaisā, nostiprina savu ķermeni un veselību.
- Rosināt bērnus svētkos pirmsskolas izglītības iestādē un citurcienāt citus ar veselīgiem našķiem, nevis konfektēm vai cepumiem. Uztura piramīdas iedaļās saldumi atrodas pašā augšā, kas nozīmē, ka tie ir jālieto vismazāk un nelielos daudzumos. No pārmērīgas saldumu un taukainu produktu lietošanas rodas liekais svars, zobu higiēnas pasliktināšanas, nereti parādās izsitumi un pumpas.
- Pievērst uzmanību pārtikas produktu izcelsmes vietām, to sezonalitātei, kvalitātei un nepieciešamībai konkrētā mirklī. Ir ļoti svarīga pārtikas produktu izvēle un sezonalitāte, jo iegādājoties sezonai atbilstošu produktu, tajā ir vairāk vitamīnu, tas ir veselīgāks un vieglāk pārstrādājams. Ja rūpīgi seko līdzi uztura piramīdas principiem, tad produkti tiek iepirkti nepieciešamajā daudzumā un netiek pārdozēta kāda produktu grupa.
- Iespēju robežās doties pastaigās svaigā gaisā ar bērnu. Dienā ir nepieciešamas katu pāris minūtes pastaigai svaigā gaisā. Iespēju robežās ieteicams doties uz pirmsskolas izglītības iestādi ar kājām vai riteni, tādā veidā pavadot laiku svaigā gaisā, iepazīstot tuvāko apkārtni un darot to ar fiziskām aktivitātēm.
- Izmantojot dažādas metodes, ieinteresēt bērnu par veselīga dzīvesveida nepieciešamību. Pedagogam ir iespēja izmantot dažādus paņēmienus, ieinteresējot konkrēto bērnu. Katram bērnam ir jābūt savai pieejai, jo katrs no viņiem ir personība ar savām interesēm un vēlmēm. Pedagogam ir iespēja vienu uzdevumu pārveidot vairākos veidos, lai visi bērni būtu ieinteresēti veikt uzdevumu, tādā veidā apgūstot kādas prasmes, iemaņas vai jaunas zināšanas.
- Doties uz dažādiem pasākumiem, organizēt pasākumus par veselīga dzīvesveida nepieciešamību un nozīmi cilvēka dzīvē, piesaistīt speciālistus pirmsskolas izglītības iestādē gan bērniem, gan vecākiem ar bērniem kopā. Piesaistot speciālistus uz pirmsskolas izglītības iestādi, ir iespējams izglītēt un informēt vecākus par veselīga dzīvesveida nozīmi cilvēka

dzīvē, īpaši bērna. Līdz ar to vecākiem ir iegūtas zināšanas par to, kādus pasākumus var veikt mājās, kā uzlabot savu un bērna dzīves līmeni.

- Ļaut bērnam pašam izvēlēties sev interesējošu fizisko aktivitāti pēcpusdienas cēlienā. Uzspiežot bērnam sevis izvēlētu aktivitāti ārpus pirmsskolas izglītības iestādes vai tajā, ne vienmēr rezultāts var būt pozitīvs. Ja bērnam nav intereses par notiekošo, viņš neiesaistīsies ar pilnu atdevi, bērnam nebūs emocionāla pārdzīvojuma, līdz ar to zudīs interese par aktivitāti.
- Pievērst uzmanību bērnu zobu higiēnai, tīrīt zobus kopā. Zobu higiēna pirmsskolas vecumā ir ļoti svarīga, jo šajā laikā sāk veidoties pamats turpmākajam zobu stāvoklim nākotnē. Cilvēka vizuālajā tēlā lielu lomu ieņem tieši zobu stāvoklis, tāpēc, lai tas būtu sakopts un veselīgs, vecākiem ir jāpievērš pastiprināta uzmanība to higiēnai, jānepieciešamsiegādāties zobu tīrīšanas smilšu pulksteņus, kas palīdz bērnam saprast, cik ilgi ir jātīra zobi, cik ilgi jāskalo.
- Kopā ar bērnu apmeklēt dažādus tematiskos pasākumus par veselīgu dzīvesveidu, piedalīties kopīgās sporta spēlēs. Kā jau iepriekš autore darbā tika minējusi, ka vidējā pirmsskolas vecumā bērniem ļoti svarīgu lomu dzīvē ieņem vecāki un citi pieaugušie, kas ir iesaistīti audzināšanā, tieši šī iemesla dēļ ir nepieciešams veikt darbības kopā ar bērnu. Ir svarīgi pašiem pieaugušajiem ievērot veselīga dzīvesveida principus, lai kļūtu par paraugu bērnam.

Literatūras un avotu saraksts

1. Augule, A., Zuboviča, J. (2010). *Ieteikumi veselīgiem ēšanas paradumiem ģimenē*. Rīga: (izdevniecība, bet bukletam nav).
2. Benešs, H. (2004). *Psiholoģijas atlants attēli un teksti. 1.daļa*. Rīga: Zvaigzne ABC
3. Benešs, H. (2004). *Psiholoģijas atlants attēli un teksti. 2.daļa*. Rīga: Zvaigzne ABC
4. Fišers, R. (2005). *Mācīsim bērniem mācīties*. Rīga: RaKa
5. Golubina, V. (2007). *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga
6. Graikste, I., Dombrovska, K., Rubana, I.M. (2007) *Veselības rokasgrāmata*. Rīga: Aģentūra „Hop!”
7. Gudjons, H. (1998). *Pedagoģijas pamatatziņas*. Rīga: Zvaigzne ABC
8. Laizāne, S., Eigima, G. (1983). *Rīta vingrošana pirmsskolas vecuma bērniem*. Rīga: Zvaigzne.
9. Karlovska, R., Mārtiņšone, U. *Vingrojumi iztēles un fizisko spēju attīstībai*. Rīga: Zvaigzne ABC.
10. Melngaile, A. (2001). *Skolēnu uztura kvalitātes pilnveidošana*. Rīga: Patērētāju interešu aizstāvības klubs
11. Puškarevs, I., Golubeva, A. (1999). *Bērna attīstība*. Lielvārde: Lielvārds.
12. Puškarevs, I. (2001). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: RaKa.
13. Rubana, I., M. (1994). *Veselīgs dzīvesveids*. Daugavpils: DPU Izdevniecība Saule.
14. Skrupskis, I., Millere, I., Medne, L. (2007). *Ēdināšanas darba organizācija skolās un pirmsskolas izglītības iestādēs*. Viesnīcu un restorānu mācību centrs.
15. Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.
16. Špona, A. (2001). *Audzināšanas teorija un prakse*. Rīga: RaKa.
17. Zelmanis, V. (2000). *Pedagoģijas pamati*. Rīga: RaKa
18. *Vecākiem par bērniem*. (2016). Rīga: Rīgas domes Labklājības departaments.
19. *Vecākiem par bērnu uzturu*. (2016). Rīga: Vinnija Pūka skola
20. Dzīvīte - Krišāne, I. (2010) *Kas ietekmē un veicina augšanu?* Pieejams: <http://esaugu.lv/site/30187>
21. Mangule, I., (2014). *Ekoskolu metodiskais materiāls*. Elektroniskais izdevums. Pieejams: <http://www.videsfonds.lv/documents/ekoskolu-metodiskais-materi-ls-pii.pdf>

22. Matisāne, L., Romanovska, G. (2013). *Veselības izglītība*. Elektroniskais izdevums. Pieejams:http://www.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_vispvid_un_profizgl.pdf
23. Zīle, I. (2013) *Statistikas dati par bērnu veselību Latvijā*. Elektroniskais izdevums. Pieejams: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/berni_vm_27_11_2013.pdf
24. The Royal Children's Hospital Melbourne (2013). *Healthy eating and play for kindergarten children (3-5 years)*. Retrieved from:<http://www.education.vic.gov.au/Documents/childhood/parents/mch/healthyeatplay3to5yrs.pdf>
25. Project MUSE (2016) *Cultural Factors Influencing Lifestyle Goal-setting for Overweight* Retrieved from:<http://muse.jhu.edu/article/561562>
26. American Academy of Pediatrics (2016). *Dental health and hygiene for young children*. Retrieved from: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/oral-health/Pages/Teething-and-Dental-Hygiene.aspx>
27. Burleigh, N.,(2008). *The kindergarten diet*. Retrieved from: <http://people.com/archive/the-kindergarten-diet-vol-70-no-18/>
28. Lynch, M., (2015). *More play, please*. Retrieved from:<http://www.journalofplay.org/sites/www.journalofplay.org/files/pdf-articles/7-3-article-more-play-please.pdf>
29. Online dictionary (2016). *Definition of perception*. Retrieved from: <http://dictionary.kids.net.au/word/perception>
30. Heart foundation (2016). *Physical activity*. Retrieved from:<https://www.healthykids.nsw.gov.au/stats-research/physical-activity.aspx>

Pielikums

1. *pielikums. Pasaka literatūras nodarbībai.*

Skolotājas stāsts: Kādu nakti pārtikas veikalā bija sācies tracis. Pārtikas produkti, kas visu laiku mierīgi un satīcīgi vadījuši laiku plauktos, vitrīnās, stendos, kastēs — kur nu kurais, sākuši strīdu par to, kurš no viņiem ir vislabākais. Strīda iemesls? Lūk, cilvēki labprāt piedaloties sacensībās, konkursos, un tajos nosakot vislabāko. Šādos pasākumos katrs rādot, ko nu māc un spēj, un tas, kurš uzvar, esot vislabākais. Vajadzētu noskaidrot, kurš no pārtikas produktiem ir vislabākais. Čipsi, kuri visu laiku bija tikai vērojuši un klausījušies, iesaucās: „Mēs varētu piedalīties konkursā. Mēs esam mazi, apaļīgi un kraukšķīgi.” Nu pārtikas produkti sāka viens pār otru saukt savas labās īpašības, kuru dēļ cilvēki tieši viņus veikalā izvēlas. Cukura graudiņš: „Es esmu salds, ļoti! Tādēļ cilvēki veikalā izvēlas mani. Viņiem vajadzīgs saldums.” Piens: „Es esmu skaisti balts. Cilvēki balto krāsu izvēlas svinīgos gadījumos.” Apelsīns: „Es labi smaržoju!” Limonāde: „Man ir dzirkstoši burbulīši, tie cilvēkus iepriecina!” Maize iebilda: „Ja mēs vēlamies noskaidrot vislabāko pārtikas produktu, tam jābūt ne tikai skaistam, garšīgam un visādi citādi iekārojamam, bet arī veselīgam.” Tad visi pārtikas produkti nolēma, ka maizei jāizšķir strīds. Jāsaka, ka maize vienmēr bija nosvērta un mierīga. Visi bija ievērojuši, ka cilvēki pret to izturas ar īpašu cieņu. Tādēļ arī visi produkti maizi uzskatīja par gudru un godājamu, un tās viedokli vienmēr ņēma vērā.

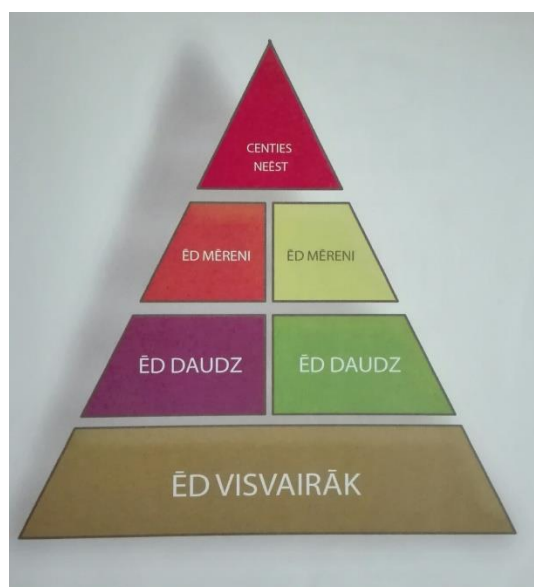
Maize savu runu sāka ar jautājumu: „Kāpēc cilvēki ēd?” Arī pati atbildēja: „Lai augtu, būtu spēks un enerģija. Bez pārtikas nevar dzīvot neviena dzīva būtne. Tās izskats, smarža, krāsa, garša un forma ir dažāda. Tas ir ļoti svarīgi, izvēloties vienu vai otru pārtikas produktu. Tomēr tas nav pats galvenais, lai varētu teikt, ka produkts ir labs vai vislabākais. Pārtikas produktu veikalos ir daudz. Ir ēdieni, kurus noēdot, rodas enerģija, spēks un organisms pārstrādājot aug. Bet ne visi ir tādi.

Es jums pastāstīšu par Uztura māju — pīramīdu. Pirmais stāvs. Mājai, lai tā būtu stabila un stipra, nepieciešami spēcīgi pamati. Lai cilvēks augtu, būtu stiprs un enerģisks, nepieciešams spēcīgs ēdiens. Tādu audzē, iegūst laukos un tīrumos. Tie ir graudaugu produkti (rīsi, griķi, auzu pārslas, maize utt.) un arī kartupeļi. Otrais stāvs. Nedaudz mazāks. Bez šiem produktiem cilvēks nevar dzīvot, augt, būt enerģisks un spēcīgs. Uztura pīramīdas otrajā stāvā dzīvo pārtikas produkti, kas izaug augļu dārzos, sakņu dārzos un mežos (gurķi, sīpoli, tomāti, zemenes, āboli utt.). Trešais stāvs ir vēl mazāks. Šie pārtikas produkti ir dzīvnieku izcelsmes produkti. Tajos ir labās vielas, kas palīdz augt, bet ir arī sliktās vielas (dzīvnieku tauki), kas veicina dažādas slimības, tāpēc jāēd ar

mēru. Bez trešā stāva pārtikas produktiem cilvēks var arī iztikt. Ir cilvēki — veģetārieši, kas nelieto uzturā citas dzīvas būtnes, to produktus. Uztura mājas — piramīdas ceturtais stāvs ir vismazākais. Tajā dzīvo tauki, cukurs, sāls. Te dzīvo našķi un kārumi.” Te sarosās čipsi: „Kāpēc mēs esam ceturtajā stāvā? Mēs esam pagatavoti no kartupeļiem, un tie ir uztura mājas pirmajā stāvā!” „Klausies stāstu, kā radušies čipsi. Par čipsu dzimšanas laiku uzskata 1853. gadu, kad ASV, Ņujorkā kāda restorāna īpašnieks sāka grūstīties ar kašķīgu klientu. Nejauši karstā eļļā iekrita kartupeļu šķēlītes. Simts gadus vēlāk radās ideja pievienot čipsiem dažādas garšvielas. Tagad čipsu daudzveidība ir ļoti liela.” „Vienalga, nesapratām, kāpēc čipsi ir uztura mājas ceturtajā stāvā?” Nu maize atkal paskaidro: „Piekrītu, ka esat mazi, apaļi, kraukšķīgi — īsti skaistuli. Tomēr ar to nepietiek, lai dzīvotu uztura mājas pirmajā stāvā un uzvarētu konkursā. Jūs esat piedzīvojuši ļoti lielas pārvērtības, no kartupeļiem kļūstot par čipsiem: esat vārīti eļļā un daudz pievienota sāls.” Satraucas arī cepumi: „Mūs tāpat kā visu godāto maizi gatavo no graudiem, ko iegūst labības laukos un samaļ miltos. Kāpēc maize ir pirmajā stāvā, bet mēs tikai ceturtajā?” „Es esmu sula. Paskatieties, uz pudeles etiķetes rakstīts, ka man ir aveņu garša. Kāpēc es esmu uztura mājas ceturtajā stāvā?” Nu maizei atkal ir jāmeklē atbildes uz sarežģītajiem pārtikas produktu jautājumiem. „Ēst var visu. Bet ar mēru. Nevar pārtikt tikai no pirmā stāva ēdieniem, kaut arī tie ir visvairāk nepieciešami. Tad cilvēkiem pietrūks augļu un dārzeņu vitamīnu un citu vielu, ko dod pārējie produkti ” Nu pārtikas produkti pasakās maizei: „Paldies, ka palīdzēji izšķirt strīdu. Tagad zinām, ka daļa no mums piedzīvojusi lielas pārvērtības, lai veikala plauktā būtu dažādība. Mēs saprotam, ka visi produkti ir labi, skaisti, smaržīgi un vēl citādi labi, un savu reizi nepieciešami. Tomēr ir produkti, kas ir veselīgi, mazāk veselīgi un neveselīgi. Tas arī galvenais, nosakot konkursa uzvarētājus.” 55 56 Skolotājas stāsts Dzīvoja reiz divi brāļi Oto un Leo. Viņi bija līdzīgi pēc izskata — kā nekā dvīņi. Tomēr ļoti atšķirīgi pēc raksturiem — tieši tāpēc viņi dzīvoja katrs savā istabā. Kas vienam sagādāja prieku, tas otru ērcināja. Oto katru vakaru pirms gulētiešanas atvēra logu, izvēdināja istabu un nomazgājās. No rītiem Oto vienmēr pamodās možs, enerģijas pilns. Arī šorīt nomazgājies un paēdis brokastis, Oto atcerējās, ka ir brīvdiena. Izskatījās, ka diena būs jauka: spīdēja saule un pa nakti bija uzsnidzis sniegs. Lai arī termometrs pie loga rādīja, ka palicis aukstāks, Oto saģērbās kā ierasts, viņš zināja, ka kustoties būs silti. Paņēmis slēpes, Oto devās uz tepat netālo kalnu. Leo, kā katru vakaru, iekāpa gultā un apēda sagatavotās maizītes. Kā katru vakaru, noburkšķēja par ziemas aukstumu un pārvilka sev pāri kaudzi ar segām. No rīta Leo pamodās īgns, kā nekā sapnī uzbrukušie mošķi nebija ļāvuši viņam izgulēties. Tāds pats pidžamā viņš nosēdās pie televizora un iesnaudās. Pēc brīža ieskrēja Oto un aicināja Leo ārā. Leo noburkšķēja, ka kaut kā jau tā brīvdiena jā- pavada, un piekrita

doties Oto līdz. Leo savilka džemperus kārtu kārtām, aptina sev ap kaklu šalli, ka acis vien bija ārā. Oto nosmējās, ka brālis izskatoties pēc sīpola. Laikam jau tā arī bija, jo Leo, ticis līdz kalnam, nevarēja ne īsti pakustēties, kur nu vēl noliekties un pielikt slēpes. Tā cīnoties, viņam kļuva karsti. Ticis no kalna lejā, Leo nolēma doties uz mājām. Lai arī ceļš nebija tāls, viņam kļuva auksti. Leo pārnāca mājās, viņš bija pārsalis, ietinās segās un nosēdās pie televizora. Tā viņš pavadīja atlikušo brīvdienu. Oto pārnāca, kad sāka jau krēsnot. Slapjiem cimdiem, aplipsis ar sniega kukuržņiem, bet priecīgs. Oto novilka miklās drēbes, nomazgājās uzvilka tīru un sausu apģērbu. Nu bija laiks arī palasīt grāmatu. Jauka diena un patīkams nogurums. Oto nākamā rītā atkal pamodās možs. Leo jutās saguris un tā arī neizkāpa no savas gultas.

2. pielikums. Veselīga uztura piramīda ar pamācību.



3. pielikums. Veselīga uztura piramīda ar produktu grupām



4. *pielikums. Ēdienreizes sadalījums pa produktu grupām.*



GALVOJUMS

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, darbā un tā pielikumos dotas atsauces.

Darba autors

Agita Šņucīte

Vārds, uzvārds

Paraksts

Datums: 2016.gada 22.novembrī

Izziņa par aizstāvēšanu

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

RPIVA Pedagoģijas fakultāte

(fakultāte)

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

Darba autors Agita Šņucīte

(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

Darba zinātniskais vadītājs

Profesore Dr. psych. Tija Zīriņa

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

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs / Maģistra darbs aizstāvēts

Pārbaudījuma komisijas 20____.gada _____

sēdē, protokola Nr. _____, vērtējums ____ (_____)

Valsts pārbaudījuma komisijas priekšsēdētājs

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