

RĪGAS PEDAGOĢIJAS UN IZGLĪTĪBAS VADĪBAS AKADEMIJA

Rīga

Nepilna laika studijas

Profesionālā bakalaura studiju programma „Skolotājs” ar kvalifikāciju „Pirmsskolas un sākumskolas skolotājs”

LĪVA BUKOGA

5- 6 gadīgu bērnu sociālo priekšstatu veidošanās par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas pedagoģiskajā procesā

Bakalaura darbs

Darba autors

Līva Bukoga
Vārds, uzvārds

Paraksts

Darba vadītājs

Profesore
Akadēmiskais amats

Dr. paed. prof.
Zinātniskais /
akadēmiskais
grāds

Maruta Sīle
Vārds, uzvārds

Paraksts

RĪGA 2016

Saturs

Ievads.....	5
1. Pedagoģijas, psiholoģijas zinātnieku atziņas par sociālajiem priekšstatiem.....	7
1.1. Sociālo priekšstatu termina skaidrojums.....	7
1.2. 5- 6 gadīgu bērnu veselīga dzīvesveida sociālo priekšstatu modeļa izstrāde.....	12
2. Bērnu sociālo priekšstatu veidošanās struktūrkomponentu modeļa pārbaude.....	18
2.1. Bērnu priekšstatu veidošanās priekšnosacījumi.....	18
2.2. Pētījumā ietvertu bērnu raksturojums problēmas kontekstā.....	27
2.3. Pētījuma norise.....	31
2.4. Pētījuma rezultātu analīze un ieteikumu izstrāde pirmsskolas izglītības iestādes skolotājiem.....	35
Secinājumi.....	43
Literatūras un avotu saraksts.....	44
Pielikumi.....	47

Anotācija

Darba autors: Līva Bukoga

Darba tēma: 5- 6 gadīgu bērnu sociālo priekšstatu veidošanās par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.

Darba zinātniskā vadītāja: Dr. paed. prof. Maruta Sīle

Pētījuma mērķis: izpētīt piecgadīgu un sešgadīgu bērnu sociālo priekšstatu veidošanās iespējas par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.

Pētījuma hipotēze: piecgadīgu un sešgadīgu bērnu sociālo priekšstatu veidošanās par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas pedagoģiskajā procesā būs sekmīgāka, ja ģimenē un pirmsskolas izglītības iestādē būs vienādas prasības.

Mērķa sasniegšanai izvirzītie uzdevumi:

1. Analizēt pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku atziņas par sociālo priekšstatu veidošanos.
2. Raksturot priekšstatu veidošanos 5- 6 gadīgiem bērniem.
3. Noskaidrot 5- 6 gadīgu bērnu veselīga dzīvesveida sekmēšanas iespējas pedagoģiskajā procesā.
4. Izstrādāt un pārbaudīt struktūrkomponentu modeli „Sociālo priekšstatu veidošanās 5-6gadīgiem bērniem”.

Darba saturs: Darbs sastāv no divām daļām. Tā pirmajā daļā analizētas un apkopotas zinātnieku atziņas par sociālajiem priekšstatiem un to veidošanos, atbilstoši konkrētajam vecumposmam, kā arī atklāts jēdziena „priekšstats” zinātniskais skaidrojums. Teorētiskajā daļā izmantotas gan psiholoģijas – S. Moskoviči, Ž. Piažē, V. Reņģe, gan pedagoģijas – V. Zelmeņa, D. Lieģeniece, V. Ļubkinas, gan socioloģijas – De Rosa un citu zinātnieku koncepcijas par priekšstatu veidošanos. Otrajā daļā veikta pētnieciskā darbība. Darba gaitā veikta vecāku anketēšana un bērnu novērošana, lai iegūtu informāciju par bērnu priekšstatiem un veselīga uztura paradumiem, kā arī veikta bērna medicīnisko karšu izpēte, lai konstatētu bērnu svara atbilstību normai.

Izpētes rezultāti: pētnieciskās darbības rezultātā tika apstiprināta izvirzītā hipotēze.

Darba apjoms: Darbs sastāv no 66 lpp., 16 attēliem, 18 tabulas, pievienoti 5 pielikumi, izmantoti 35 literatūras un informācijas avoti.

Abstract

Author of the paper: Līva Bukoga

Topic of the paper: 5- 6 year old children development of social understanding about healthy lifestyle in pre-school educational process

Scientific adviser: Maruta Sīle, Dr. Paed. Prof.

Aim of the paper: to explore five and six year old children development possibilities of social understanding about healthy lifestyle in pre-school educational process.

Research hypothesis: five and six years old development of social understanding about healthy lifestyle in pre-school educational process is successful if family and pre-school educational institution demands are similar.

The objectives set for achieving the aim:

1. To analyse scientists of pedagogy and psychology conclusions about the development of social understanding.
2. To describe the development of social understanding to 5-6 years old children.
3. To clarify 5- 6 years old children healthy lifestyle promotion options in educational process.
4. To develop and test a structure component model 'The development of social perception to 5 – 6 years olds.'

Content of the paper: The paper consists of two parts. In the theoretical part scientific conclusions and concepts about creation of perception in following fields were used: psychology (S. Moskoviči, Ž. Piažē, V. Reņģe), pedagogy (V.Zelmenis, D. Lieģeniece, V. Ļubkina) and sociologist (De Rosa). In the second part the research is carried out. Children's medical cards were examined to determine whether children's weight was up to standard.

The results of the research: As the result of the research the hypothesis was affirmed.

Volume of the paper: The paper contains 66 pages, 16 images, 18 table, 5 appendixes, 35 bibliography sources were used.

Ievads

Veselīgs dzīvesveids sevī iekļauj – veselīgu, sabalansētu uzturu, aktīvu dzīvesveidu un sportošanu, personīgo higiēnu, svaigu gaisu.

Pirmsskolas izglītības iestādēs bērnu visizplatītākā veselības problēma ir liekais svars. Mūsdienās šī problēma skar daudzus cilvēkus, diemžēl arī bērnus. Veselības ministrijas statistika liecina, ka pieaug bērnu skaits ar aptaukošanos, vairāk kā 80% bērnu nav fiziski aktīvi vismaz stundu dienā (Kazāka, 2012).

Bērni mācās no pieredzes un pieaugušajiem, it īpaši no saviem tuviniekiem un autoritātēm. Šajā vecumā bērnam veidojas noteikts dzīves stila ideāltips jeb prototips, kas neapzinātu mērķu veidā saglabājas cilvēkam visu mūžu un ietekmē viņa dzīves stilu un vērtības turpmākajos mūža periodos. Bērni vēlas līdzināties audzinātājam, un mācās pēc viņas parauga.

Piecgadīgu un sešgadīgu bērnu vadošā darbības forma ir rotaļa. Tā kā rotaļai bērna ikdienā ir ļoti liela nozīme, tad to var veiksmīgi izmantot sociālo priekšstatu pilnveidei un īpaši priekšstatu veidošanai par veselīgu dzīvesveidu. Bērniem, izmantojot rotaļas, iespējams pilnveidot sociālos priekšstatus par veselīgu dzīvesveidu.

Katrs bērns uz pirmsskolas izglītības iestādi atnāk jau ar konkrētiem priekšstatiem par dzīvesveidu no konkrētās sociālās vides. Sociālā vide jau primāri veido bērna uzskatus par dzīvesveidu. Priekšstati par veselīgu dzīvesveidu būs atšķirīgi bērniem no daudz bērnu ģimenēm, nepilnīgām ģimenēm, sociāli nelabvēlīgām ģimenēm gan arī dažādu tautību bērniem. Tos ietekmē piederība tādai vai citādai sociālajai videi. Tādejādi pirmsskolas izglītības iestādes skolotājam primāri nepieciešams noteikt bērna iepriekšējo dzīves pieredzi, kas veidojusi viņa priekšstatus par veselīgu dzīvesveidu.

Mūsdienās visās dzīves jomās tiek aktualizēts veselīgs dzīvesveids. Masu mēdijos tiek veidoti raidījumi, publicēti raksti laikrakstos un žurnālos, bet realitātē situācija nav tik ideāla.

Māmiņām ģimenēs ir pietiekamas zināšanas – kas ir veselīgs uzturs, ka nepieciešamas fiziskās aktivitātes, ka nepieciešama rotaļu darbība, kas bērna vecumposma attīstībai atbilstošā formā pilnveidotu priekšstatus par veselīgu dzīvesveidu. Tomēr prakse liecina, ka ne vienmēr tas tiek darīts.

Šī pretruna noteikusi bakalaura darba aktualitāti.

Pētījuma objekts- pirmsskolas pedagoģiskais process.

Pētījuma priekšmets- piecgadīgu un sešgadīgu bērnu sociālo priekšstatu veidošanās par veselīgu dzīvesveidu.

Pētījuma mērķis- izpētīt piecgadīgu un sešgadīgu bērnu sociālo priekšstatu veidošanās iespējas par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.

Pētījuma hipotēze- piecgadīgu un sešgadīgu bērnu sociālo priekšstatu veidošanās par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas pedagoģiskajā procesā būs sekmīgāka, ja ģimenē un pirmsskolas izglītības iestādē būs vienādas prasības.

Pētījuma uzdevumi:

1. Analizēt pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku atziņas par sociālo priekšstatu veidošanos.
2. Raksturot priekšstatu veidošanos 5- 6 gadīgiem bērniem.
3. Noskaidrot 5- 6 gadīgu bērnu veselīga dzīvesveida sekmēšanas iespējas pedagoģiskajā procesā.
4. Izstrādāt un pārbaudīt struktūrkomponentu modeli „Sociālo priekšstatu veidošanās 5-6 gadīgiem bērniem”.

Pētījuma metodes-

Teorētiskās literatūras analīze, modelēšana, dokumentu analīze medicīnisko karšu izpēte.

Empīriskās – novērojums, anketēšana, pārrunas, dzīves gājuma analīze.

Datu matemātiskās apstrādes metodes – datu apkopošana, histogrammas, tabulas.

Pētījuma bāze- Rīgas x pirmsskolas izglītības iestāde. Pētījumā aptverti 7 bērni, 13 vecāki, 2 skolotājas.

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

1. Pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku atziņas par sociālo priekšstatu veidošanos

1.1. Sociālo priekšstatu termina skaidrojums

Pētījuma teorētisko bāzi veido:

- Viestura Reņģes pētījumi par sociālo priekšstatu pētījumu metodēm (Reņģe, 2004),
- Serža Moskoviča (Serge Moskovici) atziņas par sociālo priekšstatu veidošanos un funkcijām (Moskovičs, 2000),
- Žaņa Piažē (Jean Piaget) koncepcija par bērnu izpratni un priekšstatiem par pasauli (Piažē, 2002),
- Anamaria de Rosa (De Rosa) teorija, ka kolektīvie priekšstati ir sociāli pēc savas dabas un izcelsmes (De Rosa, 1987).

Aptverošākais pētījums, kas tiek izmantots kā teorētiskā bāze daudziem pētījumiem par sociālajiem priekšstatiem pieder S. Moskovičam.

S. Moskoviči (dz. 1925) ir rumāņu izcelsmes franču sociālais psihologs, kas ir izstrādājis modeli, lai atklātu psiholoģiskos un sociālos mehānismus, kas veido sociālos priekšstatu un parāda to funkcijas. S. Moskoviči savas teorijas izveidē balstās:

- franču filozofa, I. Valkera pētījums par uzskatu sistēmām (kolektīvie priekšstati) maza mēroga sociālajās sistēmās (Valkers, 2002);
- šveiciešu psihologa Ž. Piažē darbs bērnu psiholoģijā par bērnu izpratni un priekšstatiem par pasauli (Piažē, 2002);
- franču socioloģes De Rosa „kolektīvo priekšstatu” jēdziens. Kolektīvi priekšstati ir sociāli pēc savas dabas un izcelsmes, attiecas uz sabiedrību ir kopīgi sabiedrības locekļiem (De Rosa, 2000).

Jēdzienu „sociālie priekšstati” S. Moskoviči sāka lietot pētījumā „Psihoanalīze. Tās imidžs un auditorija” 1961. gadā. Zinātnieks analizēja, kā sociālajā vidē veidojas un izplatās sociālie priekšstati par kādu jaunu atklājumu, kā tie laika gaitā mainās, un, kā tie maina cilvēku domāšanu un pasaules uztveri.

Sociālo priekšstatu dažādību veido sabiedrībā pastāvošo sociālo grupu daudzveidība-ģimene, darba kolektīvi, piederība reliģiskai grupai u.c. Sociālo priekšstatu saturu nosaka viedokļi, attieksmes, informācija un zināšanas, kuri piemīt sociālai grupai. Pēc Volfganga

Vagnera (Wolfgang Wagner), sociālie priekšstati ir attiecināmi uz visām sociālās dzīves sfērām-kultūru, mācībām. Sociālie priekšstati, kuri piemīt konkrētai sociālai grupai, ir atkarīgi no pozīcijas, kādu sociālā grupa un tās indivīdi ieņem starp citām grupām (Vagners, 2013).

Tātad zinātnieks aktualizē domu, ka sociālos priekšstatus to pilnveidi kā sociālu fenomenu nosaka konkrēti sociālie apstākļi un vide. Atziņa pamato mūsu hipotētisko pieņēmumu, ka katrs bērns uz pirmsskolas iestādi nāk jau ar saviem savā sociālajā vidē iegūtiem priekšstatiem par veselīgu dzīvesveidu.

Sociālie priekšstati ir „teorijas” vai zināšanu sistēmas, to apgalvo S. Moskoviči, lai atklātu un organizētu realitāti. Ar sociālajiem priekšstatiem zinātnieks akcentē, ka saprotam jēdzienu, apgalvojumu un skaidrojumu kopumu, kas rodas ikdienas dzīvē starppersonu attiecībās komunikācijas gaitā. Mūsu sabiedrībā tie ir tradicionālo sabiedrību mītu un ticējumu kopums. Zinātnieks formulējis, ka priekšstati raksturo sociālo realitāti, kas ir radusies mūsu mijiedarbības un komunikācijas rezultātā sociālajā un fiziskajā pasaulē. Vienlaicīgi, sociālie priekšstati veido apkārtējo domājošo vidi, kura nosaka mūsu realitātes uztveri un izpratni un nosaka mūsu darbības (Moskoviči, 2000).

Sociālie priekšstati ļauj mums klasificēt cilvēkus un objektus, salīdzināt un izskaidrot viņu uzvedību un objektificēt tos kā mūsu sociālās vides sastāvdaļas šo definīciju ir izstrādājis S. Moskoviči. Tātad no vienas puses sociālie priekšstati ir saprotami, kā sociālās mijiedarbības procesi, kuru norises mērķis ir radīt, izstrādāt un uzturēt, un pārbaudīt to zināšanu kopumu, kurš ļauj saprast, strukturēt un apspriest pasaulē notiekošo. No otras puses sociālie priekšstati ir vērojami, kā individuālās īpašības, kā individuālas zināšanu struktūras, simboli un pārdzīvojumi, ar kuriem cilvēki dalās savā sociālajā grupā vai arī mijiedarbībā ar citām grupām sabiedrībā. Franču sociālais psihologs salīdzina sociālos priekšstatus ar naudu, ka sociālie priekšstati ir kā nauda, kura funkcionē dažādās formās: kā bezpersoniska banknote, kā maiņas līdzeklis savstarpējās attiecībās un kā personisks īpašums (Moskoviči, 2000).

S. Moskoviči izstrādāja sociālo priekšstatu trīs komponentu modeli:

- informācija (zināšanu summa par objekta priekšstatu);
- nostādnes (emocionālās attieksmes apzīmējums pret priekšstata objektu);
- priekšstatu lauks (raksturo priekšstata elementu iekšējo organizāciju (Moskoviči,2000).

Tas sakrīt ar V. Reņģes atziņām, ka sociālo priekšstatu teorijās sociālie priekšstati definēti kā ikdienas komunikācijā radīti domāšanas un spriešanas formu kopumi (Reņģe, 2004).

Tā tad, vēlreiz tiek apstiprināts fakts, ka katram bērnam ir savi jau izveidojušies sociālie priekšstati pirms sāk apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi.

Sociālā priekšstata struktūra ir divējāda, tai ir divas „sejas”, kas neatšķiras viena no otras. Pēc Alekseja Ružas koncepcijas, sociālo priekšstatu pamatā var būt:

- uzskati- parasti sakņojas kultūrā, tradīcijās un valodā, un tiem ir raksturīga nelokāma pārlicība. Cilvēks, kurš kaut kam tic, nemeklē nedz pierādījumu, nedz liecības. Uzskatus var tālāk neapzināti nodot ar kolektīvās atmiņas, implicētas komunikācijas un tradīciju palīdzību (Ruža, 2005). Uzskati pārstāv „karsto” līmeni, un ir saistīti ar ticību un jūtām. Sociālo priekšstatu emocionālais aspekts liek uzvirgot kaislībām, kad tiek apšaubīti kādas sociālās grupas uzskati, tie liek turēties kopā aizstāvēt savas grupas uzskatus un tāpat tie liek turēties kopā aizstāvēt savas grupas uzskatus, un tāpat tie liek kaut ko mainīt un pārveidot visas sabiedrības dzīvē.” (Vagners, 2013).
- Zināšanas- tās var būt dažāda veida. S. Moskoviči uzskata, ka sociālie priekšstati vienmēr ietver gan zināšanas, gan uzskatus. Maz ticams, ka būt iespējams atrast tādu domu sistēmu, kas balstīta vienīgi uz vienu vai otru (Moskoviči, 2000).

Sociālo priekšstatu funkcijas-

- padara neredzamo par uztveramu un savādo par ierasto. S. Moskoviči uzskata, ka tie palīdz konstruēt un veidot realitāti, nosakot objektu un notikumu nozīmi. Tie nodrošina kārtību, vadoties, no kuras cilvēki spēj saprast un interpretēt savu materiālo un sociālo pasauli un kļūt par sociālās dzīves dalībniekiem;
- strukturē un koordinē komunikācijas.. Tie dod ievirzi personības vai grupas sociālajām darbībām (Moskoviči, 2000).

S. Moskoviči izvirzīja metodoloģisko prasību sociālo priekšstatu pētījumu veikšanai: materiāls ir metodes, ko iegūst no ikdienas sarunām (tās var būt veiksmīgi aizstāt ar atbildēm uz atvērtiem jautājumiem). Savukārt V.Reņģe iesaka sociālos pētījumos izmantot intervijas, grupas, tekstu, zīmējumu un fotogrāfiju analīzi (Reņģe, 2004).

No ieteiktajām metodēm mūsu pētījumā uzskatām par lietderīgu izmantot novērošanu, izmēģinājuma darbības un pārrunas. Metodes uzskatām par lietderīgām, jo tās atbilst konkrētam vecumposmam un tā attīstības raksturojumam.

Daudzu citu autoru pētījumos un eksperimentos, kas veidoja teorētisko bāzi, S. Moskoviči pētījumam, tiek papildināta, pilnveidota un paplašināta izpratne par sociālajiem priekšstatiem:

1. Par veselību un slimību (Herzlich, 1973).
2. Par bērniem un bērnību (Chombart de Lauwe, 1971).

3. Par starpgrupu priekšstatiem par veselīgu dzīvesveidu (Hewstone, Jaspars, Lallejee, 1982; Di Giacomo's, 1980).

Tas liecina, ka S. Moskoviči detalizēti pētījis sociālo priekšstatu pilnveides iespējas saistībā ar citādiem cilvēka dzīves faktoriem (Moskoviči, 2000).

Pētot citas zinātnieku teorijas, konstatējam, ka teorētiskos virzienus pārstāv Zigmunds Freids. Pārskatot RPIVA pieejamo datu bāzu materiālus konstatējam, ka populārākā psiholoģijas žurnālā „Psychology Today” tiek pētīti uztura jautājumi. Citi psiholoģijas zinātniskie žurnāli analizē sociālo psiholoģiju un veselības psiholoģiju, kas saistīti ar veselīga dzīvesveida izpratnes pilnveidi.

Visi pētījumi, kas ir veikti sociālo priekšstatu teorijas ietvaros, ir radījuši ciešu saikni starp šo teoriju un tās empīrisko pielietojumu- gan kvantitatīvo, gan kvalitatīvo konstatēja A. Ruža (Ruža., 2005).

Sabiedrība ir kolektīva (visiem kopīgs) apziņa- kolektīvu priekšstatu kopums, kas izstrādājas, indivīdiem savā starpā mijiedarbojoties uzskata De Rosa. Tātad sabiedrība ir savdabīga kopēja būtne, kas aptver visus atsevišķos indivīdus (De Rosa, 1987).

Pētot visas sociālās parādības, V. Reņģe skatīja tās kā noteiktas gribas izpausmes. Viņš nodalīja divu veidu gribu: dabisko (instinktīvo) gribu, kuras piemērs ir mātes mīlestība, un saprātīgo, apdomīgo gribu, kura ietver izvēles iespējas, apzināti izvirzītu mērķi, ko labi reprezentē tirdzniecība (Reņģe, 2004).

Tā tad, pamatota tiek doma, ka mātes mīlestība, kurai ir zināšanas par veselīgu dzīvesveidu un veselīgu uzturu nonāk pretrunā ar tik iecīnītiem un neveselīgiem pārtikas produktiem kā gāzētie dzērieni, saldumi, našķi, ātrās ēdināšanas ēdieni.

Sabiedrība nav ne empīriski izpētāma, ne racionāli izskaidrojama uzskatīja De Rosa. Tā atklājas mūsu dvēseles dzīvē- pieredzē, kas sevī ietver visu daudzveidīgo cilvēcisko attiecību apzināšanos. Dvēseles dzīve cilvēkam ir dota kā pārdzīvojums. Tā ir realitāte, kura pieejama refleksijā, iekšējā vērojumā, sevis paša saprašanas procesā. Dzīve vienmēr ir dzīve ar citiem. “Dzīves ar citiem” struktūru sapratni nosaka iekšēja kopsakara izpratne mūsos pašos (De Rosa, 1987).

Zinātnieks uzskatīja, ka sabiedrības pamats ir indivīdu savstarpēja iedarbība (mijiedarbība). To izsauc dažādas tieksmes un noteikti mērķi. Tātad, ja bērns ģimenē lietojis dažādus našķus, tad rodas tieksme tos lietot arvien biežāk un tas jau kļūst par bērna mērķi, apmeklējot veikalus, lūgt mammai tos nopirkt.

Priekšstats ir kāda priekšmeta vai parādības vispārināts atspoguļojums, uzskatāms tēls, kas iepriekš uztverts un kas apziņā veidojas, saglabājas un aktualizējas bez pašu priekšmetu vai parādību tiešas iedarbības uz sajūtu orgāniem. Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīcā vēl formulēts, ka izziņas procesā priekšstats veidojas pēc uztveres un abstrakti loģiskās domāšanas nosacījums. Priekšstats saista jēdzienu nozīmi un jēgu ar lietu attēliem un ļauj apziņai brīvi operēt ar priekšmetu jutekliskajiem attēliem. Asociatīvs priekšstats; pagaidu priekšstats; sākotnējais priekšstats; tēlainais priekšstats; telpiskais priekšstats (Skujiņa, 2000).

Psiholoģijas terminu skaidrojošā vārdnīcā termins „priekšstats” raksturots kā uzskatāms tēls, kas iepriekš uztverts un dotajā momentā neiedarbojas uz priekšmeta jūtu orgāniem, notikumiem. Priekšstatiem vienlaikus tiek atspoguļotas tās objekta īpašības, kas ilgstošā iedarbībā atrodas ārpus redzesloka (piemēram, neredzamās istabas sienas, sk. kognitīvās kartes). Par galveno priekšstata raksturīgāko tiek uzskatīts vispārinājums. Atkarībā no vispārinātības pakāpes izšķir vienīgos un kopīgos priekšstatus, turklāt pirmie ir konkrētāki un individuālāki, bet pēdējie- shematiskāki un abstraktāki. Priekšstata vispārinātība satuvina tos ar abstraktiem jēdzieniem, bet atšķirībā no tiem priekšstatos vispārināti tikai objektu vai parādību klases uzskatāmie raksturojumi. Priekšstatiem piemīt dažāda modalitāte. Psiholoģijā apskata redzes, dzirdes, taustes, motoros (kustību) u.c. priekšstata veidus (Aivars, Aršavskis, Breslavs, 1999).

Logopēdijas terminu skaidrojošā vārdnīcā skaidro, ka priekšstati ir priekšmetu, ainu un notikumu tēli, kas rodas uz atcerēšanās vai produktīvās iztēles pamata; atšķirībā no uztveres priekšstati var būt vispārināti; tā kā priekšstati ir sajūtu priekšmetiskais pamats, tad tos var klasificēt pēc to modalitātes (redzes, dzirdes, ožas priekšstati u.c.) (Lūse, Miltiņa, Tūbele, 2012).

Secinām, ka pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieki pētījuši sociālo priekšstatu rašanos no dažādām pozīcijām. Zinātniskās teorijās noteiktas sociālo priekšstatu, tai skaitā priekšstatu par veselīgu dzīvesveidu, funkcijas, formulētas definīcijas. Atbilstoši mūsu pētījuma priekšmetam, secinām, ka bērni uz pirmsskolas izglītības iestādi ierodas jau ar saviem sociālajiem priekšstatiem par veselīgu dzīvesveidu.

1.2. 5- 6 gadīgu bērnu veselīga dzīvesveida sociālo priekšstatu modeļa izstrāde

Katrs piecgadīgs un sešgadīgs bērns jau nāk uz pirmsskolas izglītības iestādi ar saviem ģimenē izveidotiem priekšstatiem par dzīvesveidu. To ietekmē ģimenes sociālais statuss. Tāpēc primāri nepieciešams noskaidrot no kādas ģimenes uz pirmsskolas izglītības iestādi ieradies bērns.

Jebkādu priekšstatu veidošanās indivīda apziņā notiek pirmkārt jau pateicoties uztverei. Uztveri raksturo vairākas likumsakarības un īpašības. Cilvēka dzīves laikā, mainoties cilvēka vecumam, mainās arī uztvere. Pedagoģijā pieņemtā vecumposmu periodizācija noteikta saskaņā ar bērna attīstības īpatnībām:

1. posms - no dzimšanas līdz 3 gadu vecumam - mazbērna vecums, laika posms kad bērns strauji attīstās, iemācās staigāt un posma beigu periodā sāk attīstīties bērna valoda;
2. posms - no 3 līdz 7 gadiem - pirmsskolas vecums, šai laikā turpina attīstīties valoda rotaļās bērns atdarina pieaugušos;
3. posms - no 7 līdz 11 gadiem - jaunākais skolas vecums, - bērns sāk iet skolā, turpina atdarināt pieaugušos un ir ļoti aktīvs;
4. posms - no 11 līdz 15 gadiem - vidējais skolas vecums (pusaudžu vecums), dzimumbrieduma sākums, nevienmērīgi attīstās ķermenis, tādēļ bieži vērojams nogurums un nervozitāte, spilgti izpaužas tieksme būt patstāvīgam;
5. posms - no 15 līdz 18 gadiem - vecākais skolas vecums vai agra jaunība - turpinās organisma vispārēja nobriešana un personības pilnveidošanās.

Kanādas psihologs Michael D. Lebow veicis detalizētus pētījumus tieši par 5-6 gadīgo bērnu veselīga dzīvesveida izpratni.

Zinātnieks uzskata, ka joprojām ir pārāk maz informāciju par aptaukojošiem bērniem, savstarpējām saistībām starp ķermeni, uzvedību, un enerģiju; un ilgtermiņa fiziskām, psiholoģiskām un sociālām sekām vai aptaukotu bērnu ārstēšanu (Lebow, 1986).

Psihologu grupa pētīja 30 piecgadīgus un sešgadīgus bērnus, kuri ir korpulenti. 12,1% no šiem bērniem jau ir aptaukošanās. Pētījums ilga 6 mēnešus.

Mērķis šajā pētījumā bija pārbaudīt dzīvesveida uzvedības izmaiņas 30 korpulentiem pirmsskolas bērniem, kur piedalās svara kontroles izpētītē. Dzīvesveida uzvedības izmaiņas prognozē izmaiņas ķermeņa masas indeksā (KMI), rezultātā.

Metode: Pirmsskolas vecuma augums, svars, uzturs (trīs 24- h atgādina), fiziskās darbības un televizora izmantošana (mātes ziņojums) tika mērīta sākumā un pēc ārstēšanas (6 mēneši). Lineārā regresija tika veikta, lai pārbaudītu iepriekš un pēc ārstēšanas izmaiņām uzturā (t.i. uzņemto kaloriju, saldinātie dzērieni, augļu un dārzeņu, kā arī saldās un sāļās uzkodas) un darbības (t.i. vidējas līdz enerģiskas aktivitātes un televizora izmantošana) uzvedība uz izmaiņām BMI rezultātu.

Rezultāti: Neskatoties uz būtiskiem samazinājumiem saldinātu dzērienu uzņemšanu un televizoru izmantošanu, augļu un dārzeņu patēriņu palielināšanos, tikai samazinājumi absolūtā kaloriju patēriņā ievērojami paredzams samazinoties BMI rezultātu.

Secinājums: iegūtie rezultāti liecina, ka, lai sasniegtu veselīgu kaloriju mērķus, var būt ļoti svarīgs komponents svara kontroles pasākumā, attiecībā uz pirmsskolas vecuma bērniem. Turpmākie pētījumi, var būt noderīgi, lai perspektīvi identificētu dzīvesveidu, uzvedības izmaiņas, kas tiek uzskatīts par visefektīvāko līdzekli, lai palīdzētu ģimenēm, lai sasniegtu veselīga svara rezultātus pirmsskolas vecuma bērniem un samazināt ārstēšanās slogu ģimenēm (Clifford, Lisa M., Bandstra, Nancy F., 2014).

Psihologi veikuši pētījumu par aerobikas vingrinājumu ietekmi uz bērniem. Pētījumā piedalījās 24 piecgadīgi un sešgadīgi bērni. Aerobikas vingrinājumi ilga 30 minūtes dienā, 8 nedēļas, tos pildīja 12 bērni, bet pārējie 12 spēlējās brīvi spēļlaukumā.

Vingrinājumi- veiklību tests, veselības zināšanu pārbaude, pašvērtības skalas un novērojuma pasākumi.

Neskatoties uz salīdzināmības pretstatu, aerobikas grupa uzrādīja, ka ievērojami samazinās sirdsdarbības ātrums visās 3 darba slodzēs, kā arī attīstās veiklība un pašcieņa pēc vingrojumu programmas (Alpert, 1990).

Informāciju par apkārtni bērns iegūst ne tikai tiešajos vērojumos, bet arī ar valodas starpniecību- klausoties pieaugušo paskaidrojumos, stāstījumos un lasījumos no grāmatām, kā arī saņemot atbildes uz konkrētiem aktuāliem jautājumiem.

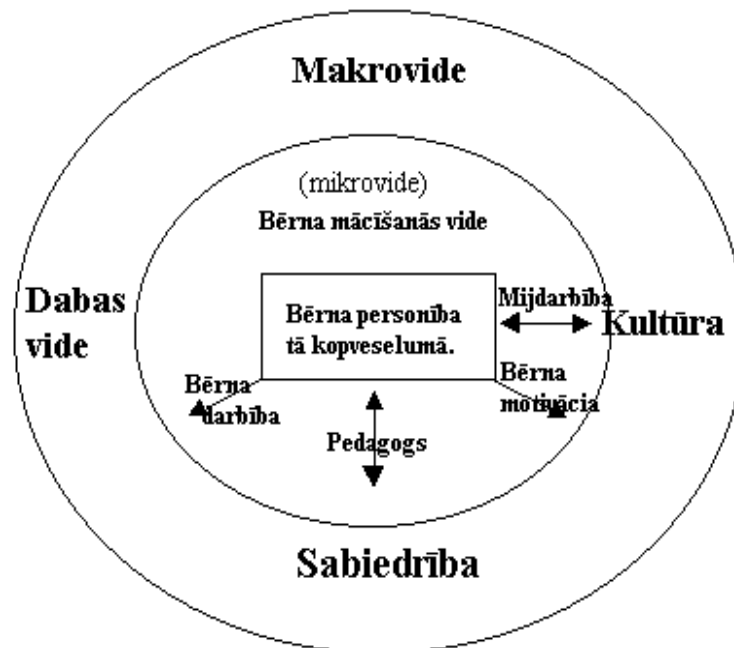
Tā pamazām rodas priekšstati un elementāri jēdzieni par apkārtnes lietām un parādībām un to savstarpējiem sakariem, attīstās orientācija telpā un laikā. Vajadzētu palīdzēt bērnam apjēgt un pareizi lietot vārdus, kas apzīmē lietu un parādību īpašības, daudzumu, stāvokļus, secību, parādību cēloņus un sekas. Bērniem vajadzētu apgūt vārdus, kas raksturo cilvēku rīcību un savstarpējās attiecības. Vecākiem un pirmsskolas pedagogiem ar savu uztveri un pārliecību, ir svarīga loma, veicinot veselīgu uzvedību pirmsskolas vecuma bērniem. Latvijas pirmsskolas pedagogiskajā procesā nepieciešams izmantot dažādas rotaļas, kas pilnveidotu sociālos priekšstatus par veselīgu dzīvesveidu (skat. 3. pielikumu).

Grāmatā „Bērnu psiholoģija” A. Ļubļinska atzīst, ka mūsdienu zinātne apgalvo, ka organisms un apkārtējā vide veido vienu veselumu. Vides jēdzienā tiek ietverts viss apstākļu kopums, kurā notiek organisma attīstība. (Ļubļinska, 1979, 51)

Savukārt D. Lieģeniece skaidro, ka vide sevī ietver:

- mikrosistēmu – cilvēkus un notikumus ģimenē, skolā, citos sabiedriskos institūtos;
- mezosistēmu – savstarpējas attiecības starp vairākiem mikrosistēmas elementiem;
- ekosistēmu – sabiedriskās struktūras, kurās neietilpst bērna tuvākā apkārtnē, bet kura tomēr viņu ietekmē;
- makrosistēmu – kultūra kopumā.

Pedagoģijas zinātniece D. Lieģeniece šajā sakarā atzīst, ka daba un kultūra jāskata kopā mijdarbībā, jo viss ar visu ir saistīts kopveselumā (skat. 1. attēlu).



1. attēls. Kopveseluma modelis (Lieģeniece, 1999,)

Attēls liecina, ka veselīgā vidē aug veselīgs cilvēks, kā arī, ka veselīgu cilvēku raksturo īpaša attieksme un saudzējoša rīcība pret vidi. Vide ir viens no faktoriem, kas nosaka skolēna motivāciju, pozitīvas savstarpējās attiecības, kā arī skolotāju profesionālās darbības kvalitāti.

Cilvēka mūžs sākas ģimenē. Te veidojas psiholoģiskā saikne paaudžu starpā. Tiek pārmantotas arī paaudžu uzkrātās pedagoģiskās tradīcijas– vecāki cenšas bērnus audzināt aptuveni tā, kā viņus pašus kādreiz audzinājuši viņu vecāki. (Zelmenis, V. 2000, 57) Balstoties

uz Voldemāra Zelmeņa izteikto atziņu, varam spriest, ka bērna pirmā pieredze un priekšstati balstās uz vecāku priekšstatiem un pieredzi. Taču sākot pirmsskolas gaitas, bērns nonāk jaunā vidē un sāk pamazām atraisīties no ģimenes, jo arvien vairāk iesaistās attiecībās ar citiem cilvēkiem, vienaudžiem un pieaugušajiem – skolotājiem. (Zelmenis, V. 2000, 57)

Bērns mūsdienās daudz skar jaunās tehnoloģijas, vecākiem tās ir atvieglinājušas dzīvi. Pārrodoties no darba, vecākiem nav jāpievērš uzmanība bērniem, bērni var nodoties datorspēlēm vai spēlēm viedtālrunī. Vecāki domā, ka bērniem dara labu, iegādājot šīs jaunās tehnoloģijas, bet diemžēl tas tā nav. Mūsdienās arvien jaunāki bērni ir atkarīgi no šīm ierīcēm. Bērni brīvo laiku daudz pavada spēlējot datoru, viedtālruni, tāpēc arvien vairāk bērnu slimo ar lieko svaru. Viņiem zūd interese par reālo apkārtni. Arvien vairāk bērnu neprot vairs spēlēties, jo no agras bērnības izmanto šīs ierīces. Protams, šīs jaunās tehnoloģijas nav sliktas, jāzina mērs un lietošanas jēga. Mums – pieaugušajiem – ir jārada vide, lai bērni socializētos reālajā pasaulē, bet mediju pasaulē pavadītais laiks būtu ar jēgpilniem uzdevumiem.

Bērns šai laikā sāk saskatīt personību savā audzinātājā un viņa morālās un intelektuālās spējas veidojas saskaņā ar audzinātāja rīcību. Šajā vecumā audzināšanas pamatā ir atdarināšana un autoritāte. Atdarināšana var radīt sekas audzināšanā, bet paraugam tomēr jābūt autoritātei. Tātad skolotājam ir jābūt autoritātei, kā arī jāuzņemas atbildība par bērna iegūtajām zināšanām un priekšstatiem.

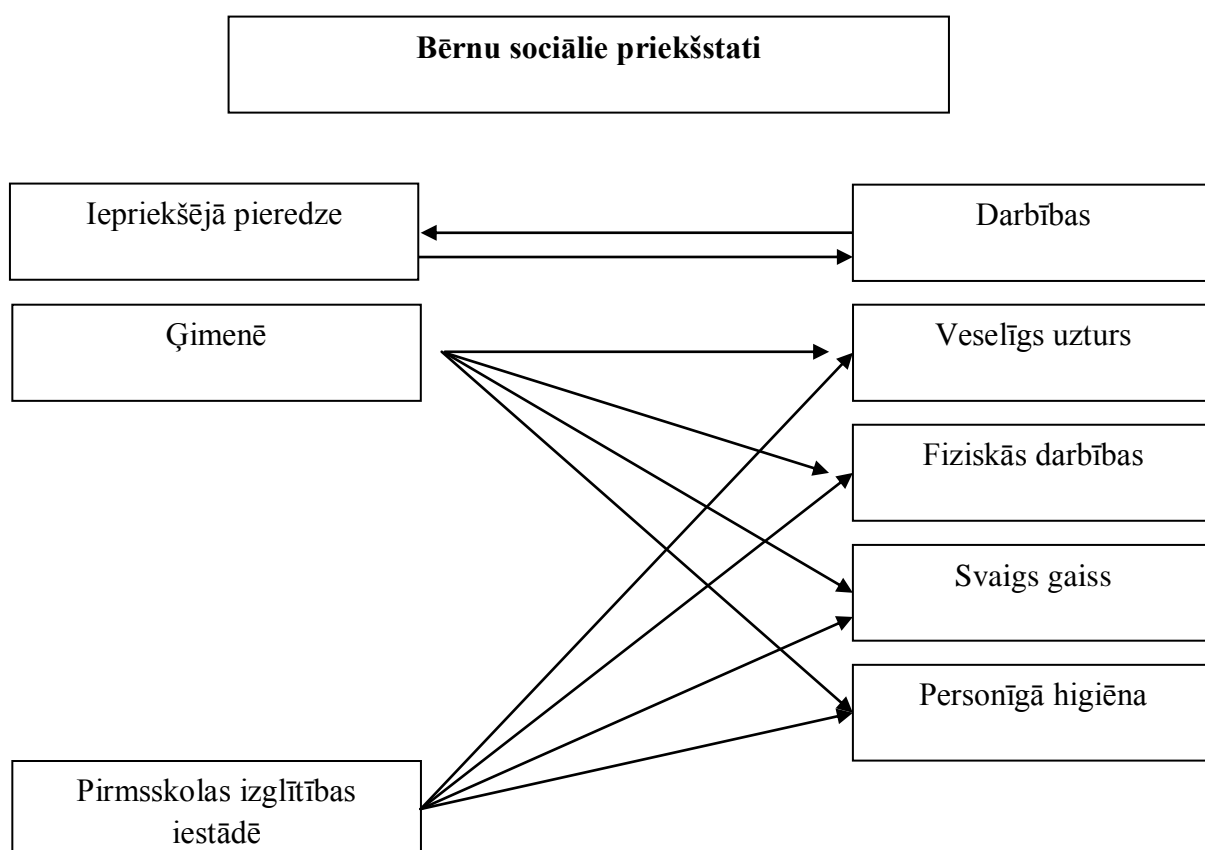
Par atdarināšanu Marija Montesori izteikusi atziņas, ka parasti mēs necienām bērnu. Mēs liekam viņiem darīt pēc mūsu prāta, nerēķinoties ar viņu psihi. Mēs izturamies varmācīgi pret bērniem, mēs esam rupji pret viņiem, un pēc tā visa mēs gaidām no bērniem padevību un labu uzvedību, aizmirstot, ka bērnos ir stiprs atdarināšanas instinkts un cik aizkustinoša ir viņu ticība un cieņa pret mums. Viņi atdarinās mūs visur. Tāpēc, lūk, īpaši svarīgi izturēties pret bērniem ar iekšējo, maigumu un labsirdību, ko vēlamies viņos attīstīt. (Cimdiņa, Kopeloviča, Žukovs, 2000, 186)

Bērns vienlaicīgi turpina apzināties pats sevi un apkārtējo pasauli. Viņš pakāpeniski, vairāk apzināti un aktīvāk sāk izzināt savu „ES” un apkārtējās pasaules mijiedarbību. Neskatoties uz to, ka bērns kļūst neatkarīgāks, bērna pašvērtējums lielā mērā ir atkarīgs no vecāku pozitīvās vai tieši pretēji – negatīvās attieksmes, jo kritērijus, kurus bērns izmanto sevis novērtēšanā, visbiežāk palīdz izveidot pieaugušie ar savu attieksmi. (Ādleris, A. 1992, 67)

Šī vecuma bērniem ir raksturīgs tas, ka bērna pašvērtējums visās darbības jomās nebūt nav vienādāks. Atsevišķās darbības sfērās viņš sevi var novērtēt par augstu, citās par zemu. No pašvērtējuma savukārt lielā mērā ir atkarīga pašapziņas veidošanās. Bērna pašapziņas veidošanos

ietekmē ne tikai pieaugušo vērtējums, bet arī panākumi darbībās. Pirmsskolas vecumā bērns mācās vērtēt citus un sevi, salīdzināt šos vērtējumus. Tieši šis vērtējumu salīdzinājums pakāpeniski veido viņa attieksmi pret savu un cita rīcību (Vecgrāve, A. 1991, 12-13).

Veicot 3– 12 gadīgu bērnu priekšstatu veidošanās izpēti, Ž. Piažē secina, ka pasaules priekšstata izveidošana turpinās visos domāšanas attīstības periodos, un turpinoties tā atkārtojas pirms patiesi virzās uz priekšu, lai ietvertu darbības datus kopīgā priekšstatu sistēmā. Tiešā pieredze ir domāšanas akomodācija lietu ārējām izpausmēm, tā ir tikai empīriskā pieredze, kura uzskata par objektīvu to īstenību, kāda tā ir parādās tiešajā uztverē. Daudzos gadījumos, kad īstenība sakrīt ar šķietamību, šī virspusējā saskare ar objektu ir pietiekama, lai nonāktu līdz patiesībai. Taču, jo vairāk attālināmies no tuvās darbības lauka, lai veidotu adekvātu priekšstatu par īstenību, jo vairāk parādību izpratnei ir nepieciešams tās iesaistīt sakarību kontekstā, kurš aizvien attālinās no lietu ārējām izpausmēm, un iekļaut ārējās izpausmes jaunā, prāta izstrādātā īstenībā (Piažē, 2002, 313-314)



2. attēls. 5-6 gadīgu bērnu sociālo priekšstatu veidošanos ietekmējošo faktoru struktūrkomponentu modelis.

Attēlā redzams, ka bērnam sociālie priekšstati par veselīgu dzīvesveidu jau izveidojušies ģimenē no iepriekšējās dzīves pieredzes. Apmeklējot pirmsskolas izglītības iestādi, bērns tos ievēro kā mājās. Pēc modeļi pieteiktajiem komponentiem tiek noteikti pētījuma kritēriji un rādītāji.

1. tabula. Pētījuma kritēriji un rādītāji

Nr.	Kritēriji	Rādītāji		
1.	Bērns ēd veselīgi	Vienmēr- 3	Dažreiz- 2	Nekad- 1
2.	Bērns vēlas fiziski darboties	Vienmēr- 3	Dažreiz- 2	Nekad- 1
3.	Bērns ievēro personīgo higiēnu	Vienmēr- 3	Dažreiz- 2	Nekad- 1
4.	Bērns vēlas doties svaigā gaisā	Vienmēr- 3	Dažreiz- 2	Nekad- 1

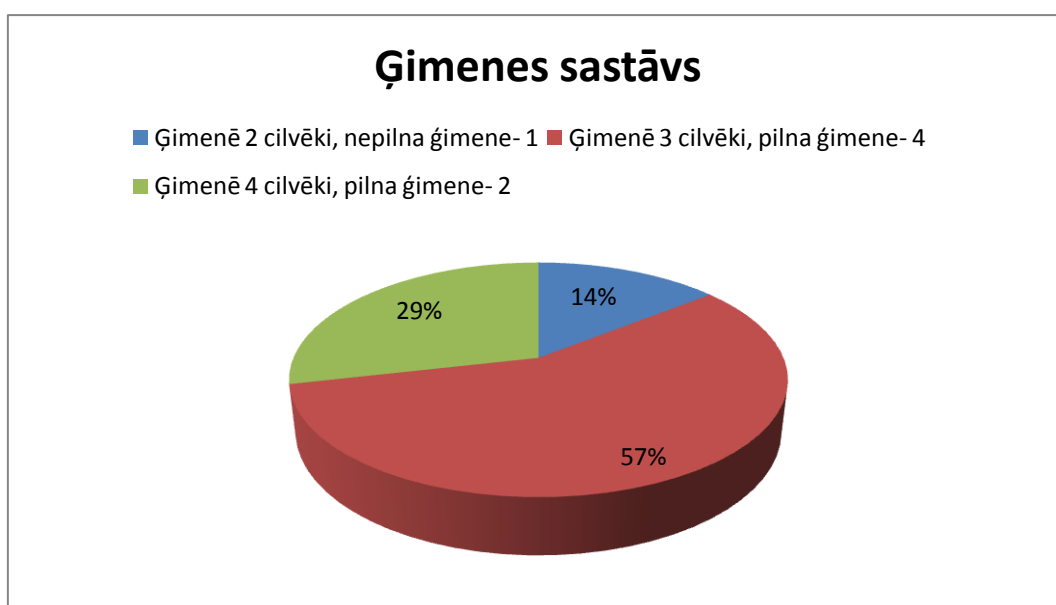
Tabulā redzams pēc kādiem kritērijiem tiek vērtēti bērni un rādītāji, kā bērni ievēro veselīgu dzīvesveidu. Noskaidrojot bērnu paradumus, varēsim noteikt, kādi ir bērnu priekšstati par veselīgu dzīvesveidu.

Tādejādi secinām, ka piecgadīgiem un sešgadīgiem bērniem sociālo priekšstatu pilnveides procesā, konkrēti, priekšstatu par veselīgu dzīvesveidu pilnveidē nepieciešams izmantot, pēc iepriekš analizētā pētījuma atziņām šādas darbības formas- ievērot veselīgu uzturu, nodarboties ar fiziskām darbībām, ievērot personīgo higiēnu, pavadīt laiku svaigā gaisā un papildināt bērnu zināšanas par veselīgu dzīvesveidu.

2. Bērnu sociālo priekšstatu veidošanās struktūrkomponentu modeļa pārbaude

2.1. Bērnu priekšstatu veidošanās priekšnosacījumi

Konceptuāli tiek pieņemts, ka katrs bērns uz pirmsskolas izglītības iestādi ierodas ar saviem sociālajiem priekšstatiem, kas izveidojušies ģimenē un veido iepriekšējo pieredzi. Tādejādi, jau konkrētā ģimene nosaka bērnu sociālos priekšstatus par veselīgu dzīvesveidu.

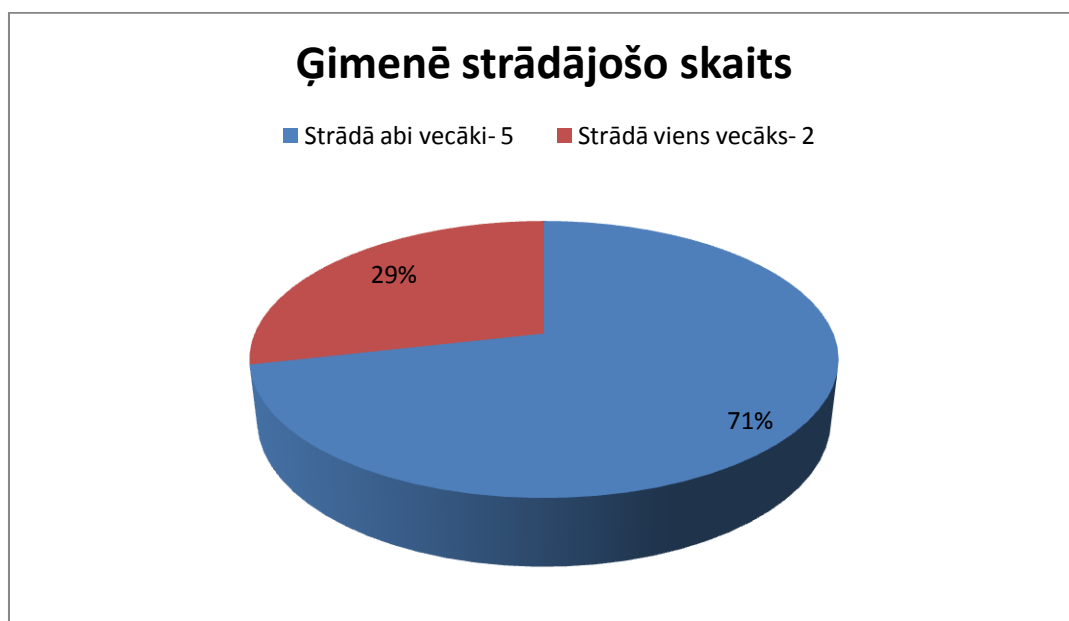


3. attēls. Ģimenes sastāvs

Bērna sociālie priekšstati ir atkarīgi no ģimenes sastāva. Cik ģimenē ir bērnu un vai ģimene ir pilna vai nepilna, vai bērns dzīvo ar abiem vecākiem vai ar vienu.

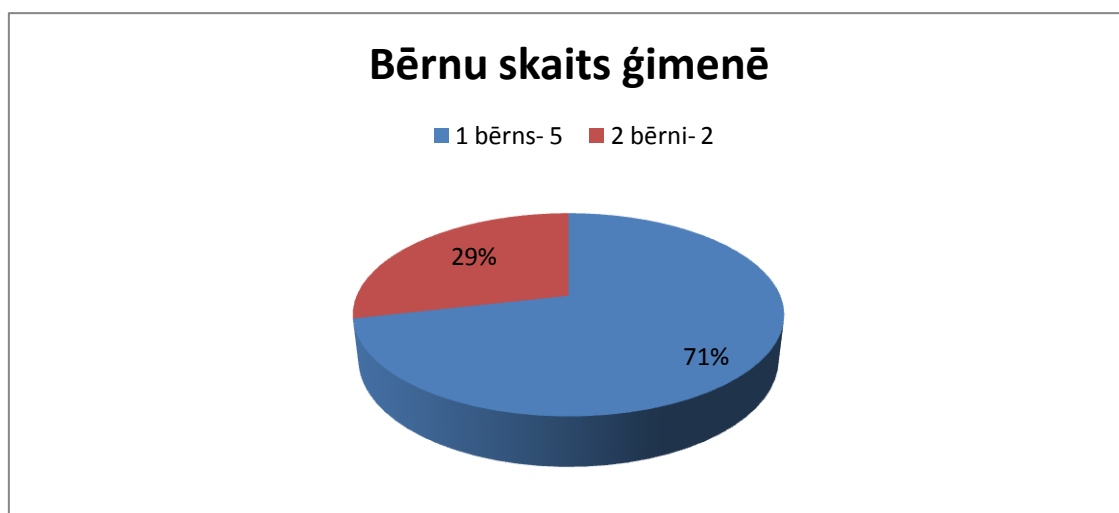
Konstatējam, ka bērnu priekšstati par veselīgu dzīvesveidu nav vienādi, jo māte uzskata savādāk, kā tētis. Bērnam esot ar vienu no vecākiem paradumi var būt savādāki nekā esot kopā ar abiem. Tētis vēlas vairāk lutināt bērnus.

Tikpat svarīgi uzzināt, vai ģimenē strādā abi vecāki, vai nē. Finansēm ir ļoti liela nozīme, lai dzīvotu veselīgu dzīvesveidu.



4. attēls. Ģimenē strādājošo skaits

Konstatējam, ka 5 ģimenēs no 7 strādā abi vecāki, bet 2 ģimenēs strādā viens no vecākiem. Ģimenēs, kurās strādā viens no vecākiem nevar atļauties svaigu ēdienu, bet biežāk izvēlas pusfabrikātus. Pusfabrikāti ir ļoti neveselīgi. Mājas paradumi būtiski ietekmē, kādi tie būs pirmsskolas izglītības iestādē. Tātad šajās ģimenēs netiek ievērots veselīgs dzīvesveids, nav priekšstata par to.



5. attēls. Bērnu skaits ģimenē

Bērnu skaitam ģimenē arī ir liela nozīme, jo, ja ir viens bērns, tad to vairāk lutina un pērk vairāk naškus nekā ģimenēs, kurās ir divi bērni. Jo vairāk lutina, jo mazāk tiek ievērots veselīgs dzīvesveids. Vecāki nereti ar savu mīlestību nodara bērnam pāri, tā arī ir ar dzīvesveidu. Priekšstati par veselīgu dzīvesveidu bērniem ir tādi, kādi tie ir vecākiem.

Konstatējam, ka 5 ģimenēs aug 1 bērns, bet 2 ģimenēs aug 2 bērni.

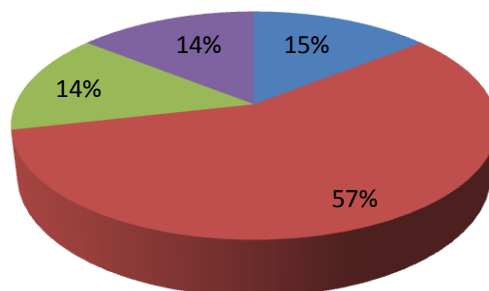
2. tabula. Bērnu skaits ģimenē un ģimenes stāvoklis.

Bērna šifrs	Bērna skaits ģimenē	Ģimenes stāvoklis
A1	Vienīgais bērns	Nepilna ģimene
A2	Vienīgais bērns	Pilna ģimene
A3	Vienīgais bērns	Pilna ģimene
A4	Vienīgais bērns	Pilna ģimene
A5	Jaunākais bērns 2 bērnu ģimenē	Pilna ģimene
A6	Vienīgais bērns	Pilna ģimene
A7	Vecākais bērns 2 bērnu ģimenē	Pilna ģimene

Lai pētījumā nebūtu jāapraksta katra bērna ģimene, tika izveidota tabula, kurā katram bērnam piešķirts šifs.

Bērnu vieta starp brāļiem un māsām un ģimenes stāvoklis.

- Vienīgais, vecākais bērns nepilnā ģimenē- 1
- Vienīgie, vecākie bērni pilnās ģimenēs- 4
- Jaunākais bērns pilnā ģimenē- 1
- Vecākais bērns pilnā ģimenē- 1

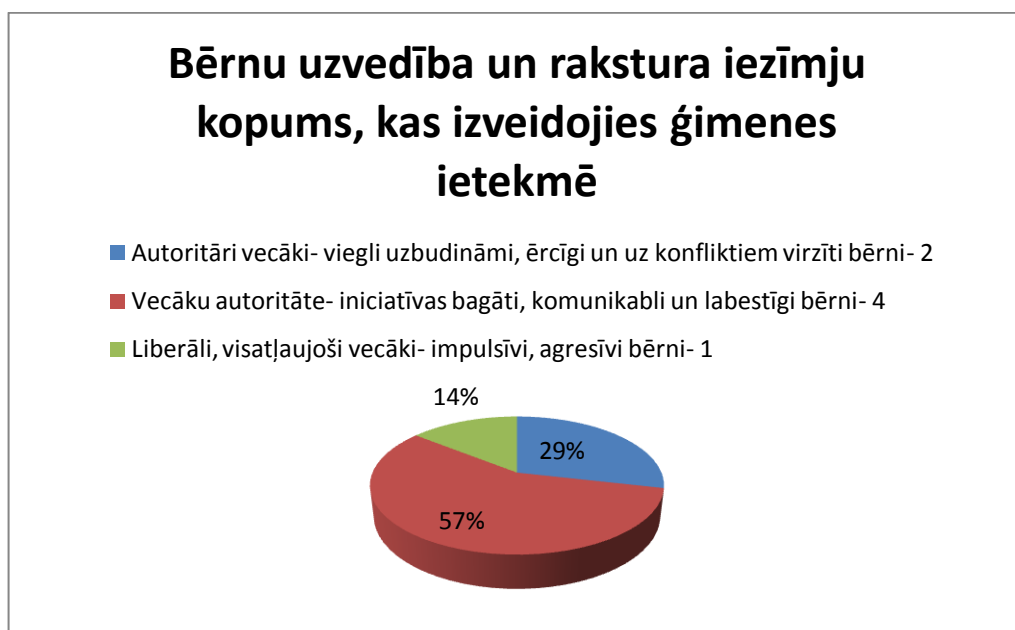


6. attēls. Bērnu vieta starp brāļiem un māsām un ģimenes stāvoklis

Bērnu vieta starp brāļiem un māsām mums ir svarīgs, jo ir dzirdēts, ka jaunākie vai vienīgie bērni ģimenē tiek lutināti. Lutinot bērnus, vecāki dod tiem naškus, kā arī neliek tiek fiziski darboties. Mājas paradumi būtiski ietekmē bērnu paradumus pirmsskolas izglītības iestādē.

Konstatējam, ka 4 bērni ir vienīgie, vecākie bērni pilnās ģimenēs, 1 vienīgais, vecākais bērns, 1 jaunākais bērns pilnā ģimenē, 1 vecākais bērns pilnā ģimenē.

Sociālo priekšstatu izveide ir atkarīga arī no tā kādi ir vecāki un kāda ir bērnu uzvedība vecāku klātbūtnē.



7. attēls. Bērnu uzvedība un rakstura iezīmju kopums, kas izveidojies ģimenes ietekmē

Konstatējam, ka 2 ģimenēs ir autoritāri vecāki un bērni viegli uzbudināmi, ērcīgi un uz konfliktiem virzīti bērni. Šajās ģimenēs tiek nedaudz ievērots veselīgs dzīvesveids. 4 ģimenēs ir vecāku autoritāte un bērni iniciatīvas bagāti, komunikabli un labestīgi bērni. Šajā ģimenēs gan ar vecākiem ir viegli saprasties, gan ar bērniem. Viņi pieņem visu jauno, vēlas dzīvot veselīgāk. 1 ģimenē vecāki ir liberāli, visatļaujoši vecāki un bērns impulsīvs, agresīvs. Šajā ģimenē gan vecākiem, gan bērniem nav robežu, neievēro veselīgu dzīvesveidu.

Secinām, ka visām ģimenēm ir nepieciešami priekšstati par veselīgu dzīvesveidu.

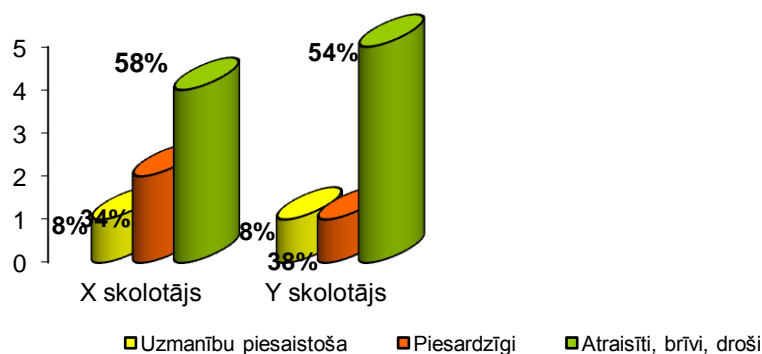
Lai pirmsskolas izglītības iestādē un mājās būtu vienādas veselīga dzīvesveida prasības, svarīgi ir noskaidrot bērnu izturēšanās salīdzinājums sadarbībā ar skolotāju.

3. tabula. Bērnu izturēšanās salīdzinājums sadarbībā ar skolotāju.

X skolotājs	Vienīgie, vecākie bērni nepilnās ģimenēs:	Y skolotājs
Atraisīts, brīvs	A1 – līderisks, aktīvs (vecāku autoritāte)	Atraisīts, brīvs
	Vienīgie, vecākie bērni pilnās ģimenēs :	
Atraisīta, brīva, droša	A2 – atvērta, tieša (vecāku autoritāte)	Atraisīta, brīva, droša
Atraisīts, brīvs	A3 - spītīgs, zinātkārs (vecāku autoritāte)	Atraisīts, brīvs
Piesardzīga	A4 – zinātkāra, nedroša (autoritāri vecāki)	Piesardzīga
Atraisīta, brīva, droša	A6 - pārlicināta, droša (vecāku autoritāte)	Atraisīta, brīva, droša
	Jaunākie bērni pilnās ģimenēs:	
Piesardzīgs	A5 – spītīgs, egocentrisks (liberāli vecāki)	Atraisīts, brīvs
	Vecākie bērni pilnās ģimenēs:	
Uzmanību piesaistoša	A7 – emocionāli nenoturīga, agresīva, spītīga (autoritāri vecāki)	Uzmanību piesaistoša

Konstatējam, ka lielākā daļa bērnu, kādi ir mājās, tādi ir pirmsskolas izglītības iestādē tikai viena bērna izturēšanās atšķiras. Vajadzētu saprast, kāpēc tas tā ir.

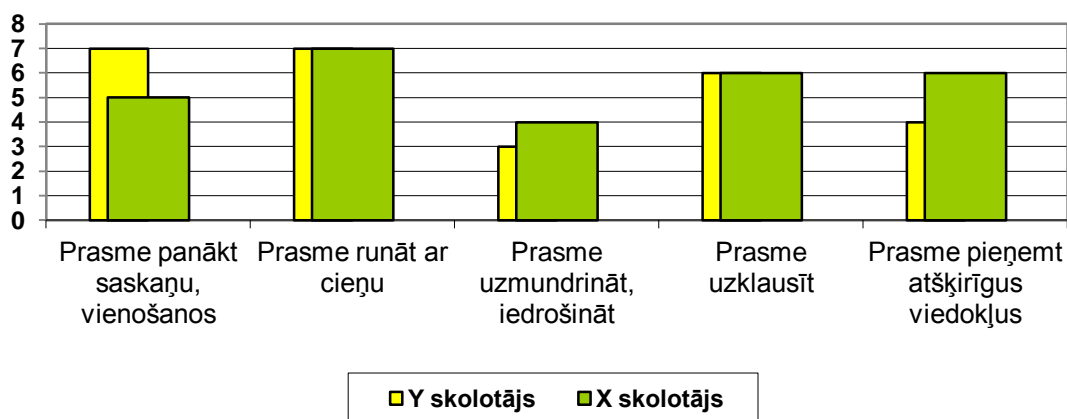
Ja ir divas skolotājas, tad ir nepieciešams noskaidrot bērnu izturēšanās salīdzinājums sadarbībā ar vienu un otru skolotāju. Starp abām skolotājām arī vajadzētu būt vienādas prasības, lai tiktu ievērots veselīgs dzīvesveids pirmsskolas izglītības iestādē.



8. attēls. Bērnu izturēšanās salīdzinājums sadarbībā ar X un Y skolotāju

Konstatējam, ka ar Y skolotāju bērni jūtas atraisītāki, brīvāki, kas nozīmē, ka pie šīs skolotājas bērni jūtas drošāk un tas arī ir svarīgi, lai bērns būtu emocionāli vesels. Piesardzīgāki bērni ir ar X skolotāju, kas nav pavisam labi.

Ar sadarbību mēs varam panākt visu. Ja ir sadarbība ar bērniem, tad mācību process norit daudz veiksmīgāk.

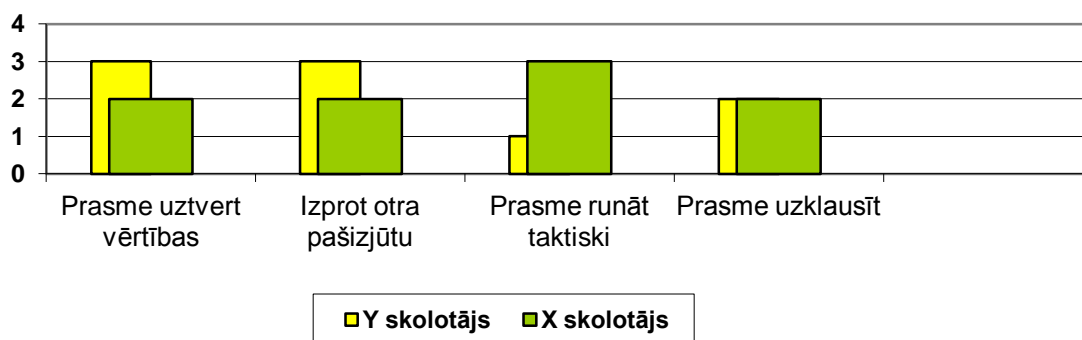


9. attēls. Skolotāju sadarbības prasmes ar bērniem

Konstatējam, ka sadarbība ar bērniem ir laba, X skolotājai labāk padodas bērnus uzmundrināt un pieņemt atšķirīgus lēmumus. Y skolotājai labāk padodas prasme panākt saskaņu. Šīs sadarbības prasmes skolotāja viena otrai papildina, lai būtu veiksmīgāks mācību process. Šīs sadarbības prasmes ir svarīgas apgūstot, priekšstatus par veselīgu dzīvesveidu.

Sadarbība ar kolēģiem var palīdzēt, lai dalītos ar idejām kā veidot priekšstatus par veselīgu dzīvesveidu.

Sadarbība ar vecākiem ir svarīga, lai mājās un pirmsskolas izglītības iestādē būtu vienādas prasības kā ievērot veselīgu dzīvesveidu.



10. attēls. Skolotāju sadarbības prasmes ar kolēģiem, vecākiem

Konstatējam, ka X skolotājai piemīt prasme runāt taktiskāk, bet Y skolotājai piemīt labākas prasmes uztvert vērtības, izprast otra pašizjūtu. Viena otru var papildināt. X skolotāja šīs prasmes var izmantot runājot ar vecākiem par veselīgu dzīvesveidu. Y skolotāja šīs prasmes var izmantot runājot gan ar vecākiem, gan bērniem, sniedzot priekšstatus par veselīgu dzīvesveidu.

Skolotāju īpašību novērtējuma skala sadarbībā ar bērniem ir apkopota tabulā (sk. 3. tabulu).

4. tabula. Skolotāju īpašību novērtējuma skala sadarbībā ar bērniem.

Skolotāja īpašību uzskaitījums	Īpašība atspoguļojas				
	Ļoti lielā mērā	Lielā mērā	Pietiekamā mērā	Nelielā mērā	Minimālā mērā
Domāšanas skaidrība, loģika un sistēma, kas izpaužas, piemēram, izklāsta uzbūvē.			X skolotājs Y skolotājs		
Elastība audzināšanas darbā, kas izpaužas, piemēram, ātras reakcijas formā uz pēkšņi radušiem faktoriem.			X skolotājs Y skolotājs		
Spēja sniegt mācāmo vielu bērniem saprotamā veidā ar tendenci apskatīt to no bērna viedokļa.		X skolotājs	Y skolotājs		
Pacietība saskarsmē ar bērniem, ieskaitot, miera saglabāšanu situācijās, kas izraisa aizkaitinājumu.		X skolotājs	Y skolotājs		
Spēja plaši sadalīt uzmanību, kas atspoguļojas, piemēram, prasmē saskatīt bērnu zināšanu apguves ātruma atšķirības un gadījumus, kad bērns nodarbojas ar blakuslietām.			X skolotājs Y skolotājs		
Prasme uzturēt disciplīnu, jau iepriekš novēršot iespējamus pārkāpumus, un prasme atjaunot kārtību pēc pārkāpumiem.			X skolotājs Y skolotājs		

Abām skolotājām īpašības atspoguļojas ļoti līdzīgi, tikai X skolotājai spēja sniegt mācāmo vielu bērniem saprotamā veidā atspoguļojas lielā mērā. Arī pacietība saskarsmē atspoguļojas lielā mērā. Abas skolotājas spēj sniegt lieliskus priekšstatus par veselīgu dzīvesveidu.

Secinām, ka katrs bērns uz pirmsskolas izglītības iestādi atnāk jau ar konkrētiem priekšstatiem par dzīvesveidu no konkrētās sociālās vides. Sociālā vide jau primāri veido bērnu uzskatus par dzīvesveidu.

2.2 Pētījumā ietvertu bērnu raksturojums problēmas kontekstā

Visi bērni tiek raksturoti pēc 4 kritērijiem- uztura, fiziskās darbības, personīgās higiēnas, svaiga gaisa. Lai uzzinātu, kādi rādītāji bērniem ir mājās, vecāki aizpildīja aptaujas anketas (sk. 2. pielikumu).

Situācijas konstatēšana.

5. tabula. A1 bērna paradumi mājās un pirmsskolas izglītības iestādē.

Kritēriji	Rādītāji mājās	Rādītāji PII
Bērns ēd veselīgi	Nekad- 1	Nekad- 1
Bērns vēlas fiziski darboties	Vienmēr-3	Vienmēr- 3
Bērns ievēro personīgo higiēnu	Dažreiz-2	Vienmēr- 3
Bērns vēlas doties svaigā gaisā	Nekad-1	Dažreiz- 2

A1 bērns- ēšanas paradumi diezgan slikti, ēd tikai kartupeļus, makaronus, maizi un dzer tikai sulu. Vienmēr vēlas nodarboties ar fiziskās darbībām, dejojot. Personīgo higiēnu ievēro vienmēr, bet mājās tikai dažreiz. Svaigā gaisā labprāt dodas dažreiz, jo uzskata, ka tur neesot, ko darīt, mājās esot, negribas iet vispār nemaz. Tas nozīmē, ka vecāki mājās nepievērš uzmanību veselīgam uzturam un laiku pavadīšanai svaigā gaisā.

6. tabula. A2 bērna paradumi mājās un pirmsskolas izglītības iestādē.

Kritēriji	Rādītāji mājās	Rādītāji PII
Bērns ēd veselīgi	Dažreiz- 2	Vienmēr- 3
Bērns vēlas fiziski darboties	Vienmēr- 3	Vienmēr- 3
Bērns ievēro personīgo higiēnu	Vienmēr- 3	Vienmēr- 3
Bērns vēlas doties svaigā gaisā	Vienmēr- 3	Vienmēr- 3

A2 bērns- šis bērns dzīvo salīdzinoši veselīgi. Mājās ēšanas paradumi nav tik labi kā PII. Pirmsskolas izglītības iestādē ēd visu, nodarbojas ar fiziskām darbībām, ievēro personīgo higiēnu un labprāt uzturas svaigā gaisā. Tas nozīmē, ka vecāki mājās nepievērš uzmanību veselīgam uzturam.

7. tabula. A3 bērna paradumi mājās un pirmsskolas izglītības iestādē.

Kritēriji	Rādītāji mājās	Rādītāji PII
Bērns ēd veselīgi	Dažreiz- 2	Dažreiz- 2
Bērns vēlas fiziski darboties	Vienmēr- 3	Vienmēr- 3
Bērns ievēro personīgo higiēnu	Nekad- 1	Dažreiz- 2
Bērns vēlas doties svaigā gaisā	Vienmēr- 3	Vienmēr- 3

A3 bērns- ēd tikai sauso ēdienu, neēd zupas. Vienmēr aktīvs iekštelpās, gan ārtelpās. Mājās praktiski nekad neievēro personīgo higiēnu, tikai dažreiz PII. Tas nozīmē, ka vecāki mājās nepievērš uzmanību veselīgam uzturam, personīgajai higiēnai un laiku pavadīšanai svaigā gaisā.

8. tabula. A4 bērna paradumi mājās un pirmsskolas izglītības iestādē.

Kritēriji	Rādītāji mājās	Rādītāji PII
Bērns ēd veselīgi	Vienmēr- 3	Vienmēr- 3
Bērns vēlas fiziski darboties	Dažreiz- 2	Dažreiz- 2
Bērns ievēro personīgo higiēnu	Dažreiz- 2	Vienmēr- 3
Bērns vēlas doties svaigā gaisā	Vienmēr- 3	Vienmēr- 3

A4 bērns- ēd vienmēr visu, kas ir brokastīs, pusdienās, launagā. Nelabprāt nodarbojas ar fiziskām darbībām, jo ir nedroša, kautrīga. Dažreiz ievēro personīgo higiēnu mājās, bet PII vienmēr. Vienmēr dodas svaigā gaisā, jo tur var brīvi darboties, neviens netraucē. Tas nozīmē, ka vecāki mājās nepievērš uzmanību fiziskām darbībām un personīgajai higiēnai.

9. tabula. A5 bērna paradumi mājās un pirmsskolas izglītības iestādē.

Kritēriji	Rādītāji mājās	Rādītāji PII
Bērns ēd veselīgi	Nekad- 1	Nekad- 1
Bērns vēlas fiziski darboties	Dažreiz- 2	Dažreiz- 2
Bērns ievēro personīgo higiēnu	Nekad- 1	Nekad- 1
Bērns vēlas doties svaigā gaisā	Vienmēr- 3	Vienmēr- 3

A5 bērns- viņam nekad nekas negaršo, pārsvarā ēd tikai launagu, jo pieradis ēst kārumus un kārtīgu ēdienu neēst. Dažreiz vēlas fiziski darboties, jo labprātāk spēlētos mierīgi ar mašīnām. Nekad pats neievēro personīgo higiēnu, tikai tad, kad skolotāja atgādina. Svaigā gaisā gribas doties vienmēr. Tas nozīmē, ka vecāki mājās nepievērš uzmanību veselīgam uzturam, fiziskajām darbībām un personīgajai higiēnai.

10. tabula. A6 bērna paradumi mājās un pirmsskolas izglītības iestādē.

Kritēriji	Rādītāji mājās	Rādītāji PII
Bērns ēd veselīgi	Vienmēr- 3	Vienmēr- 3
Bērns vēlas fiziski darboties	Vienmēr- 3	Vienmēr- 3
Bērns ievēro personīgo higiēnu	Vienmēr- 3	Vienmēr- 3
Bērns vēlas doties svaigā gaisā	Dažreiz- 2	Vienmēr- 3

A6 bērns- ēd visu, ko piedāvā. Vienmēr vēlas fiziski darboties. Vienmēr ievēro personīgo higiēnu. Dažreiz vēlas doties svaigā gaisā, atkarīgs, kādi laika apstākļi, bet PII vēlas vienmēr doties svaigā gaisā. Tas nozīmē, ka vecāki mājās nepievērš uzmanību laiku pavadīšanai svaigā gaisā.

11. tabula. A7 bērna paradumi mājās un pirmsskolas izglītības iestādē.

Kritēriji	Rādītāji mājās	Rādītāji PII
Bērns ēd veselīgi	Nekad- 1	Dažreiz- 2
Bērns vēlas fiziski darboties	Vienmēr- 3	Vienmēr- 3
Bērns ievēro personīgo higiēnu	Dažreiz- 2	Dažreiz- 2
Bērns vēlas doties svaigā gaisā	Dažreiz- 2	Dažreiz- 2

A7 bērns- mājās neēd normālu ēdienu, PII dažreiz tomēr ēd. Vienmēr vēlas nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, jo pati par sevi ir ļoti aktīva. Dažreiz ievēro personīgo higiēnu, jo tādā veidā vēlas, lai viņu ievēro. Svaigā gaisā dodas nelabprāt. Tas nozīmē, ka vecāki mājās nepievērš uzmanību veselīgam uzturam, personīgajai higiēnai un laiku pavadīšanai svaigā gaisā.

Secinām, ka gan bērniem, gan viņu vecākiem ir nepietiekamas zināšanas par veselīgu dzīvesveidu.

2.3. Pētījuma norise

Pēc novērošanas tika izstrādāti pedagoģiskie paņēmieni katram bērnam, lai uzlabotu veselīga dzīvesveida paradumus.

A1 bērns- lai uzlabotu ēšanas paradumus tika piedāvātas šādas darbības:

- uztura piramīda- izpētījām un noskaidrojām, kuri ēdieni ir veselīgi un kuri ir „sliktie”. Piestiprinājām to pie sienas ēdamistabā.
- Mans mīļākais ēdiens- pastāsta par savu mīļāko ēdienu, nospriež, cik tas veselīgs, ieteikumi no skolotājas.
- Darba lapa (sk. 3.pielikumu).
- Pētnieciskais darbs (sk. 4. pielikumu).
- Vesels cilvēks- jāizgriež un jāsalīmē no reklāmu bukletiem pārtika produkti, kuri, viņuprāt, ir vajadzīgi cilvēkam, lai tas būtu vesels.
- Pārtikas attēlu kartītes- jāšķiro veselīgs- neveselīgs.
- Veselīgie našķi- žāvēti āboli, dzērvenes, banāni.

Lai bērns vēlētos vienmēr doties svaigā gaisā, tika piedāvātas šādas aktivitātes:

- rotaļa pēc izvēles;
- pastaiga- iet pastaigās, ne tikai uz bērna laukumiņu;
- sporta nodarbības svaigā gaisā;
- dziedāt, dejot;

Tātad arī šī bērna vecākam būtu jāpildinveido zināšanas par veselīgu uzturu un svaiga gaisa nozīmi. Lekcijas veidā apskatīt un pārrunāt veselīga uztura piramīdu. Beigās izpildītu testu. Ar prezentācijas palīdzību izrunāt svaiga gaisa nozīmi, ieteikumi, ko darīt svaigā gaisā.

A2 bērns- šis bērns dzīvo veselīgi.

A3 bērns- lai uzlabotu ēšanas paradumus tika piedāvātas šādas darbības:

- uztura piramīda (sk. 1. pielikumu.) - izpētījām un noskaidrojām, kuri ēdieni ir veselīgi un kuri ir „sliktie”. Piestiprinājām to pie sienas ēdamistabā.
- Darba lapa (sk. 3.pielikumu).
- Pētnieciskais darbs (sk. 4. pielikumu).
- Mans mīļākais ēdiens- pastāsta par savu mīļāko ēdienu, nospriež, cik tas veselīgs, ieteikumi no skolotājas.

- Vesels cilvēks- jāizgriež un jāsalīmē no reklāmu bukletiem pārtika produkti, kuri, viņuprāt, ir vajadzīgi cilvēkam, lai tas būtu vesels.
- Pārtikas attēlu kartītes- jāšķiro veselīgs- neveselīgs.
- Veselīgie našķi- žāvēti āboli, dzērvenes, banāni.

Lai ievērotu personīgo higiēnu tika piedāvātas šādas darbības:

- pastāstīt par pareizu roku mazgāšanu;
- izdomāt un uzzīmēt, kā izskatās mikrobi uz netīrām rokām;
- ar lupu vērot savas rokas, mikrobus;
- ķert ziepju burbuļus un nomazgāt rokas ar ziepēm;
- izmantojot košas krāsas veidot plaukstu nospiedumus, pēc tam draudzīgi nomazgāt rokas;
- minēt jaunas mīklas par ziepēm, ūdeni un roku dvieļi;
- skatīties animācijas filmu.

Arī vecākiem būtu jāpilnveido zināšanas par veselīgu uzturu un personīgo higiēnu. Lekcijas veidā apskatīt un pārrunāt veselīga uztura piramīdu. Kopīgi pagatavot veselīgus našķus, jo tie var būt arī veselīgi. Beigās izpildītu testu. Pastāstīt par personīgo higiēnu, ar lupas palīdzību aplūkot mikrobus uz rokām, ar prezentācijas palīdzību aplūkot, kā netīrumi ietekmē cilvēka veselību, lai vecāki vairāk pievērstu uzmanību sava bērna personīgajai higiēnai.

A4 bērns- lai veicinātu fiziskās darbības bērnam varētu piedāvāt šādas aktivitātes:

- nodrošināt sporta aktivitātes vismaz 3 reizes nedēļā;
- katrā nodarbībā ļaut izvēlēties spēli, rotaļu;
- vismaz reizi mēnesī organizēt sporta dienu;
- organizēt fiziskās darbības svaigā gaisā;
- vairāk iedrošināt bērnu, jo bērns ir nedrošs.

Šiem vecākiem vajadzētu pastāstīt fizisko darbību nozīmi, vairāk kopā darboties.

A5 bērns- lai uzlabotu ēšanas paradumus tika piedāvātas šādas darbības:

- uztura piramīda- izpētījām un noskaidrojām, kuri ēdieni ir veselīgi un kuri ir „sliktie”. Piestiprinājām to pie sienas ēdamistabā.
- Darba lapa (sk. 3.pielikumu).
- Pētnieciskais darbs (sk. 4. pielikumu).
- Mans mīļākais ēdiens- pastāsta par savu mīļāko ēdienu, nospriež, cik tas veselīgs, ieteikumi no skolotājas.

- Vesels cilvēks- jāizgriež un jāsalīmē no reklāmu bukletiem pārtika produkti, kuri, viņuprāt, ir vajadzīgi cilvēkam, lai tas būtu vesels.
- Pārtikas attēlu kartītes- jāšķiro veselīgs- neveselīgs.
- Veselīgie našķi- žāvēti āboli, dzērvenes, banāni.

Lai bērnam būtu vēlme nodarboties ar fiziskām darbībām tika piedāvātas šādas darbības:

- nodrošināt sporta aktivitātes vismaz 3 reizes nedēļā;
- katrā nodarbībā ļaut izvēlēties spēli, rotaļu;
- vismaz reizi mēnesī organizēt sporta dienu;
- katram ļaut iejusties sporta skolotāja lomā, novadīt kādu rotaļu, spēli.

Lai pilnveidotu personīgo higiēnu, tika piedāvātas šādas darbības:

- izdomāt un uzzīmēt, kā izskatās mikrobi uz netīrām rokām;
- ķert ziepju burbuļus un nomazgāt rokas ar ziepēm;
- izmantojot košas krāsas veidot plaukstu nospiedumus, pēc tam draudzīgi nomazgāt rokas;
- minēt jautras mīklas par ziepēm, ūdeni un roku dvieli;
- skatīties animācijas filmu.

Arī pašiem vecākiem vajadzētu pilnveidot zināšanas par uzturu, fiziskām aktivitātēm un personīgo higiēnu. Beigās izpildītu testu par veselīgu dzīvesveidu.

A6 bērns- dzīvo salīdzinoši veselīgi. Mājās vajag vairāk doties svaigā gaisā.

Bērna vecākiem lekciju veidā pastāstīt par svaiga gaisa nozīmi un veicināt iešanu svaigā gaisā.

A7 bērns- lai uzlabotu ēšanas paradumus tika piedāvātas šādas darbības:

- uztura piramīda- izpētījām un noskaidrojām, kuri ēdieni ir veselīgi un kuri ir „sliktie”. Piestiprinājām to pie sienas ēdamistabā.
- Darba lapa (sk. 3.pielikumu).
- Pētnieciskais darbs (sk. 4. pielikumu).
- Mans mīļākais ēdiens- pastāsta par savu mīļāko ēdienu, nospriež, cik tas veselīgs, ieteikumi no skolotājas.
- Vesels cilvēks- jāizgriež un jāsalīmē no reklāmu bukletiem pārtika produkti, kuri, viņuprāt, ir vajadzīgi cilvēkam, lai tas būtu vesels.
- Pārtikas attēlu kartītes- jāšķiro veselīgs- neveselīgs.
- Veselīgie našķi- žāvēti āboli, dzērvenes, banāni.

Lai pilnveidotu personīgo higiēnu, tika piedāvātas šādas darbības:

- izdomāt un uzzīmēt, kā izskatās mikrobi uz netīrām rokām;

- ķert ziepju burbuļus un nomazgāt rokas ar ziepēm;
- izmantojot košas krāsas veidot plaukstu nospiedumus, pēc tam draudzīgi nomazgāt rokas;
- minēt jautras mīklas par ziepēm, ūdeni un roku dvieli;
- skatīties animācijas filmu.

Lai bērns vēlētos vienmēr doties svaigā gaisā, tika piedāvātas šādas aktivitātes:

- rotaļa pēc izvēles;
- pastaiga- iet pastaigās, ne tikai uz bērna laukumiņu;
- sporta nodarbības svaigā gaisā;
- dziedāt, dejot;

Arī pašiem vecākiem vajadzētu paskaidrot, kāpēc visi šie paradumi ir tik nozīmīgi. Lekcijas palīdzību pastāstīt veselīga uztura nozīmi, pētīt uztura piramīdu. Arī personīgo higiēnu ievērošana ir ļoti būtiska, kopīgi skatīties ar lupu savas rokas, kā izskatās mikrobi un ar prezentācijas palīdzību paskatītos, kādas slimības izraisa netīrumi. Lai veicinātu svaiga gaisa nozīmīgumu vecākiem būtu jādodas daudz biežāk ārā ar saviem bērniem. Beigās izpildītu testu par veselīgu dzīvesveidu.

Secinām, ka sadarbojoties ar bērnu un viņu ģimeni var pilnveidot sociālos priekšstatus par veselīgu dzīvesveidu. Gan pirmsskolas izglītības iestādē, gan mājās ir jābūt vienādām prasībām kā ievērot veselīgu dzīvesveidu.

2.4. Pētījuma rezultātu analīze un ieteikumu izstrāde pirmsskolas izglītības iestādes skolotājiem

Lai pārbaudītu izvirzīto hipotēzi un teorijas atspoguļošanas reālajā dzīvē, tika veikts praktiskais pētījums. Pētījums tiks veikts 4 posmos – situācijas konstatācija, tad izmēģinājumu darbība, tad atkārtota situācijas dinamikas konstatācija un tad iegūto datu dinamikas analīze.

Pētījums praktiski sastāv no 4 daļām- bērnu novērošana, vecāku anketēšana, izmēģinājuma darbības, medicīnas karšu izpēte. Ar dokumentācijas izpētes metodes palīdzību tika veikts bērnu antropometrisko parametru pētījums. Antropometriskie rādītāji, pēc kuriem tikai veikts pētījums ir:

1. auguma garuma noteikšana;
2. ķermeņa svara noteikšana;
3. ķermeņa masas indeksa aprēķināšana - ķermeņa masas indekss (ĶMI) rāda sakarību starp cilvēka svaru un garumu (kg/m^2). Ar ĶMI palīdzību iespējams noteikt, vai ķermeņa svars pārsniedz normu, vai ķermeņa svars ir mazāks par normu.

Dokumentācijas izpētes mērķis- iegūt informāciju par ķermeņa masas atbilstību 5-6 gadīgiem bērniem.

Pētījumā tika izmantota novērošanas metode. Novērojot bērnus, tika noskaidroti to paradumi, pēc novērošanas izmēģinājuma darbība, pēc tam atkal novērošana, metodes mērķis bija noskaidrot bērnu priekšstatus par veselīgu uzturu.

Turpmāk analizēti un apkopoti visi veiktie pētījumi– bērnu novērošana, vecāku anketēšana, izmēģinājuma darbība, medicīnisko karšu izpēte, kā arī veikta datu analīze, apkopoti pētījumu dati.

Lai noskaidrotu bērnu priekšstatus par veselīgu uzturu, bērni tika vēroti pēc noteiktiem kritērijiem. Lai informācija, par bērnu priekšstatiem būtu precīzāka, ņemts vērā bērnu vecums, pieredze, iegūtās zināšanas. Novērojumā piedalījās 5- 6 gadīgi bērni. Kopā tika novēroti 7 bērni.

Situācijas konstatēšana. Pēc pētījuma.

12. tabula. A1 bērna paradumi pirmsskolas izglītības iestādē pēc izmēģinājuma darbības.

Kritēriji	Rādītāji
Bērns ēd veselīgi	Dažreiz- 2
Bērns vēlas fiziski darboties	Vienmēr- 3
Bērns ievēro personīgo higiēnu	Vienmēr- 3
Bērns vēlas doties svaigā gaisā	Vienmēr- 3

A1 bērns- ēšanas paradumi uzlabojās. Ēd dažādākus ēdienus nekā iepriekš. Svaigā gaisā arī vēlas doties vienmēr.

13. tabula. A2 bērna paradumi pirmsskolas izglītības iestādē pēc izmēģinājuma darbības.

Kritēriji	Rādītāji
Bērns ēd veselīgi	Vienmēr- 3
Bērns vēlas fiziski darboties	Vienmēr- 3
Bērns ievēro personīgo higiēnu	Vienmēr- 3
Bērns vēlas doties svaigā gaisā	Vienmēr- 3

A2 bērns- šis bērns jau pirms pētījuma dzīvoja veselīgi, tagad ir zināšanas, kāpēc, kas un kā, lai cilvēks būtu vesels.

14. tabula. A3 bērna paradumi pirmsskolas izglītības iestādē pēc izmēģinājuma darbības.

Kritēriji	Rādītāji
Bērns ēd veselīgi	Dažreiz-2
Bērns vēlas fiziski darboties	Vienmēr-3
Bērns ievēro personīgo higiēnu	Dažreiz-2
Bērns vēlas doties svaigā gaisā	Vienmēr-3

A3 bērns- ar ēšanas paradumiem vēl jāstrādā. Ir uzlabojusies personīgā higiēna, ar lielāku prieku to ievēro.

15. tabula. A4 bērna paradumi pirmsskolas izglītības iestādē pēc izmēģinājuma darbības.

Kritēriji	Rādītāji
Bērns ēd veselīgi	Vienmēr- 3
Bērns vēlas fiziski darboties	Vienmēr- 3
Bērns ievēro personīgo higiēnu	Vienmēr- 3
Bērns vēlas doties svaigā gaisā	Vienmēr- 3

A4 bērns- pēc pētījuma šis bērns arī dzīvo veselīgi. Tagad ar fiziskām darbībām arī vēlas nodarboties vienmēr.

16. tabula. A5 bērna paradumi pirmsskolas izglītības iestādē pēc izmēģinājuma darbības.

Kritēriji	Rādītāji
Bērns ēd veselīgi	Dažreiz- 2
Bērns vēlas fiziski darboties	Vienmēr- 3
Bērns ievēro personīgo higiēnu	Dažreiz- 2
Bērns vēlas doties svaigā gaisā	Vienmēr- 3

A5 bērns- arī šim bērnam paradumi uzlabojas. Ceļā uz veselīgu dzīvesveidu.

17. tabula. A6 bērna paradumi pirmsskolas izglītības iestādē pēc izmēģinājuma darbības.

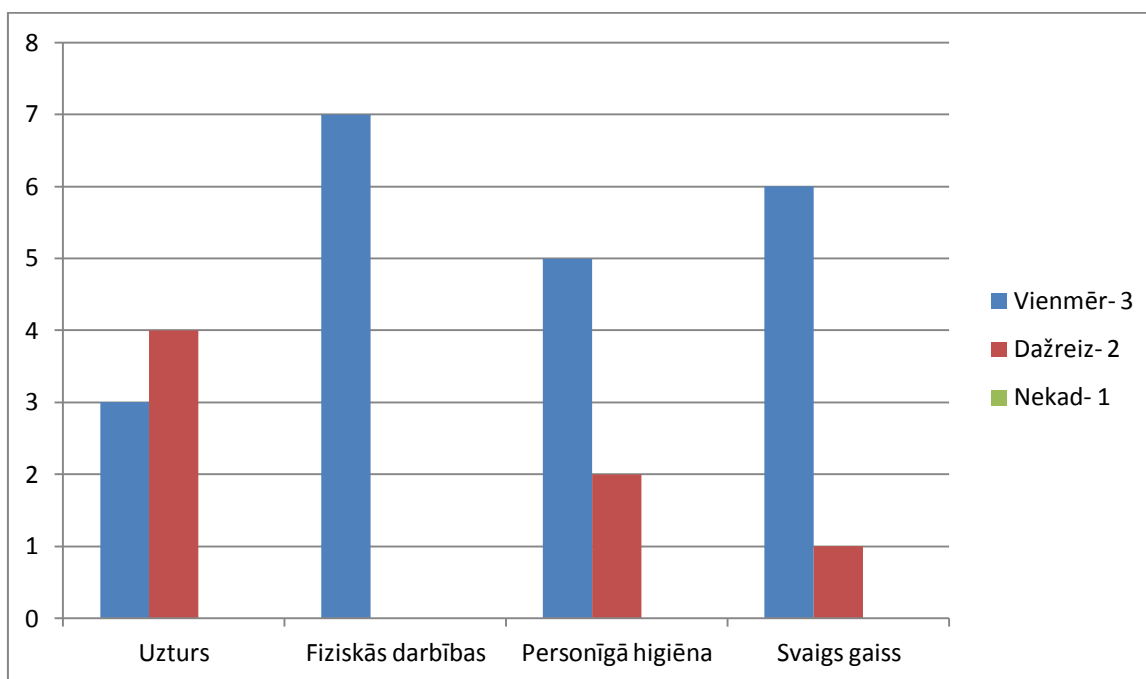
Kritēriji	Rādītāji
Bērns ēd veselīgi	Vienmēr- 3
Bērns vēlas fiziski darboties	Vienmēr- 3
Bērns ievēro personīgo higiēnu	Vienmēr- 3
Bērns vēlas doties svaigā gaisā	Dažreiz- 2

A6 bērns- šim bērnam vēl jāpiestrādā pie došanās svaigā gaisā, jo arī pēc pētījuma šis bērns tikai dažreiz vēlas doties svaigā gaisā.

18. tabula. A7 bērna paradumi pirmsskolas izglītības iestādē pēc izmēģinājuma darbības.

Kritēriji	Rādītāji
Bērns ēd veselīgi	Dažreiz- 2
Bērns vēlas fiziski darboties	Vienmēr- 3
Bērns ievēro personīgo higiēnu	Vienmēr- 3
Bērns vēlas doties svaigā gaisā	Vienmēr- 3

A7 bērns- šis bērns ar lielāku prieku dodas svaigā gaisā. Uzturs nemainījās.

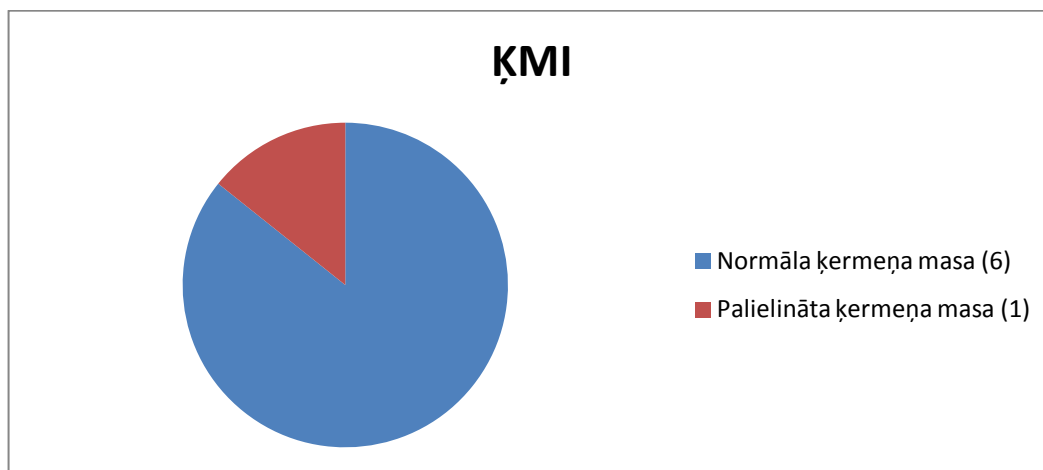


15. attēls. Bērnu novērošana pēc veselīga dzīvesveida kritērijiem pēc izmēģinājuma darbības.

Pēc bērnu novērošanas par veselīga dzīvesveida kritērijiem, dati tika apkopoti (sk. 15. attēlu).

Lai noskaidrotu patieso situāciju, saistībā ar bērna ķermeņa masu, tika veikts bērnu antropometrisko parametru pētījums. Pētījumā tika veikta bērnu medicīnisko karšu izpēte, kuras laikā tika apkopoti dati par 7 bērnu ķermeņa masas indeksiem. *Metodes izmantošanas mērķis* - iegūt informāciju par ķermeņa masas atbilstību 5-6 gadīgiem bērniem.

Veicot medicīnisko karšu analīzi, atklājās, ka balstoties uz bērnu ķermeņa fizioloģiskajām īpašībām, nevienam no bērniem svars nav mazāks par nepieciešamo, tādēļ pastiprināta uzmanība tiek pievērsta jautājumam, vai ķermeņa masa pārsniedz normu (sk. 16. attēlu).



16. attēls. Ķermeņa masas indekss.

Veicot medicīnisko karšu analīzi un pastiprinātu uzmanību pievēršot bērnu ķermeņa svaram un garumam, ar šo mērījumu palīdzību tika dota iespēja noteikt bērnu ķermeņa masas indeksu. Ķermeņa masas indekss tiek aprēķināts pēc sekojošas formulas:

$$KMI = \text{masa (kg)} : \text{garums (m}^2\text{)}.$$

$KMI < 18,5$ - nepietiekama ķermeņa masa

$KMI = 18,5 - 25$ - normāla ķermeņa masa

$KMI = 25-30$ - palielināta ķermeņa masa

$KMI > 30$ – aptaukošanās

(*Ķermeņa masas indekss*, <http://www.vm.gov.lv/index.php?id=197&top=117>, (skatīts 14.03.15))

Pēc katra bērna ķermeņa masas indeksa aprēķināšanas, atklājās sekojoši rezultāti- 6 bērniem ir normāla ķermeņa masa un tikai 1 bērnam ir palielināta ķermeņa masa. Arī iegūtie aptaujas rezultāti liecina, ka bērniem priekšstats par veselīgu uzturu ir visai virspusējs. Tādēļ arī bērnu uztura paradumi nav izveidojušies atbilstoši veselīga uztura pamatprincipiem. Problēmai ir jāpievērš uzmanība, tādēļ vecākiem un skolotājiem būtu bērnos jāveicina izpratne, par veselīga uztura svarīgumu un nepieciešamību. Tas apstiprinās arī no hipotēzes viedokļa.

Ieteikumu izstrāde 5-6 gadīgu bērnu veselīga uztura paradumu pilnveidei

Ģimenē bērns gūst pirmo dzīves pieredzi un iepazīstas ar sabiedrībā pastāvošajām morāles normām, tādēļ ģimenei bērna attīstībā un izglītošanā ir ļoti liela nozīme. Šis

apgalvojums attiecināms arī uz bērna priekšstatiem par veselīgu uzturu un uztura paradumiem. Vecākiem ar savu personīgo piemēru bērni būtu jāiedvesmo veselīgam dzīvesveidam un uzturam. Būtu labi, ja visa ģimene kopīgi izlemtu, ko ēst vakariņās un to kopīgi arī pagatavotu, mudinot procesā iesaistīties arī bērnus. Ja bērnam jau agrā vecumā ģimenē tiks veidots priekšstats par veselīgu un sabalansētu uzturu un tā nepieciešamību, tad ar laiku šie priekšstati nostiprināsies un bērns spēs izdarīt pareizo izvēli starp veselīgu un neveselīgu uzturu.

Darba autore uzskata, ka ļoti svarīgu vietu šajā procesā ieņem galda kultūra, kas cieši saistīta ar uztura paradumu veidošanos. Mūsdienu steidzīgajā dzīves ritmā, ar vien retāk pie pusdienu vai vakariņu galda sastopama visa ģimene. Dažkārt ieturot maltīti, paralēli tiek veiktas daudz un dažādas blakus nodarbes – TV skatīšanās, darbs ar datoru, preses lasīšana, kas novērš uzmanību no ēšanas. Vēl pie galda kultūras jāpiemin arī higiēnas un uzvedības normas – bērnam jāmauca, ka pirms un pēc ēšanas jānomazgā rokas, ka pēc ēšanas jānovāc netīrie trauki, jāizturas ar cieņu pret ēdienu un tā gatavotāju un pēc maltītes, par to jāpasakās. Šīs normas bērnam apgūt būs daudz vieglāk, ja vecāki rādīs bērnam piemēru, kā arī bērns ņems daļību maltītes gatavošanas procesā.

Atsaucoties uz iepriekš darbā izteiktajām zinātnieku atziņām, par apkārtējās vides ietekmi uz bērnu, vecākiem svarīgi būtu pievērst bērna uzmanību uz apkārt notiekošo. Vecākiem būtu ieteicams noskaidrot bērna viedokli, lai uzzinātu kādu ietekmi šie faktori atstāj uz bērnu un dalīties ar bērnu pieredzē, kā arī izteikt savu viedokli. Vecāku piemērs un viedoklis bērnam ir ļoti svarīgs.

Tikpat svarīga ir arī vecāku sadarbība ar pedagogu un pirmsskolas izglītības iestādi. Vecākiem pēc iespējas vairāk būtu jākontaktējas ar pedagogiem, kā arī iespēju robežās jāiesaistās pirmsskolas pedagoģiskajā procesā. Bērni lielāko dienas daļu pavada pirmsskolā, tātad ļoti liela atbildība par bērnu jāuzņemas pedagogam un pirmsskolai. Pirmsskolas izglītības iestādei ir ļoti būtiska nozīme bērna priekšstatu veidošanā, kas saistīti ar veselīgu uzturu. Un vistiešākais sakars ar šo priekšstatu veidošanu ir pedagogam un viņa sniegtajām zināšanām.

Pozitīvu pieredzi un labus priekšstatus iespējams gūt, dodoties uz kādu uzņēmumu vai iestādi, kuru darbības virziens saistīts ar uzturu. Tas varētu būt gan visparastākais lielveikals, kur bērniem būtu dota iespēja aplūkot dažādus pārtikas produktus. Tas var būt arī kāds konkrētas pārtikas preces ražotājs, kur bērniem būtu iespēja pavērot, kā tad īsti šis produkts tiek gatavots un no kādām izejvielām.

Ēdināšanai pirmsskolas izglītības iestādē ir papildnozīme izglītošanā par veselīgu uzturu, tai jāvadās pēc pirmsskolu uztura standartiem. Svarīgi arī, lai iestādes virtuvē būtu plaša ēdiena

izvēle. Ļoti pozitīvi var vērtēt pirmsskolas virtuves darbu, ja ēdināšana tiek apspriesta ar vecākiem, kā arī uzklausi bērnu ieteikumi.

Secinājumi

Bakalaura darba „5- 6 gadīgu bērnu sociālo priekšstatu veidošanās par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas pedagoģiskajā procesā” secinām, ka:

1. balstoties uz pedagoģijas, psiholoģijas un socioloģijas zinātnieku skaidrojumiem u. c. autoru atziņām, tika izdarīti secinājumi, ka sākot apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi, bērniem jau ir ģimenē izveidojušies priekšstati par veselīgu dzīvesveidu. To veidošanos ietekmē ģimenes sastāvs, bērnu skaits ģimenē, strādājošo vecāku skaits, bērnu vieta starp brāļiem un māsām un ģimenes stāvoklis.
2. Šai laikā piecgadīgie un sešgadīgie turpina attīstīties rotaļās, bērns atdarina pieaugušos.
3. 5- 6 gadīgu bērnu veselīga dzīvesveida sekmēšanas iespējas pedagoģiskajā procesā jāievēro veselīgs uzturs, jānodarbojas ar fiziskām darbībām, jāievēro personīgo higiēnu, jāpavada laiks svaigā gaisā un jāpapildina bērnu zināšanas par veselīgu dzīvesveidu.
4. Sociālo priekšstatu par veselīgu dzīvesveidu noteicošie faktori ir fiziskās darbības, veselīgs uzturs, personīgā higiēna, svaigs gaiss.

Darba gaitā izvirzītā hipotēze: piecgadīgu un sešgadīgu bērnu sociālo priekšstatu veidošanās par veselīgu dzīvesveidu pirmsskolas pedagoģiskajā procesā būs sekmīgāka, ja ģimenē un pirmsskolas izglītības iestādē būs vienādas prasības- apstiprinājās. Jo gan bērniem, gan vecākiem, priekšstats par veselīgu uzturu un tā pamatprincipiem ir visai virspusējs, tādēļ nepieciešams procesu pilnveidot, kopīgā darbā iesaistītos gan bērniem, gan vecākiem, gan pedagogiem.

Literatūras un avotu saraksts

1. Alpert, B., Field, T. M., Goldstein, S., (1990). *Aerobics enhances cardiovascular fitness and agility in preschoolers.*
2. Ādlers, A. (1992). *Psiholoģija un dzīve.* Rīga: IDeA 178 lpp.
3. Buduls, K. (1995). *Veselīga dzīve : cilvēka organisma iekārta un kopšana.* Stokholma: Daugava. 207 lpp.
4. Cimdiņa R. Kopeloviča A., Žukovs L. (2000) *Didaktika : ievērojamākie pedagogi par mācību teoriju* (2000). Rīga: RaKa, 344 lpp.
5. Cimon-Lambert, K., Boudreau-Larivière, C., Tremblay, L. (Eds.) (2012). *Promoting Physical Activity in Preschoolers: A Review of the Guidelines, Barriers, and Facilitators for Implementation of Policies and Practices.*
6. Clifford, Lisa M., Bandstra, Nancy F., Filigno, Stephanie S., Kuhl, Elizabeth S., Rausch, Joseph R., Stark, Lori J., Yeomans-Maldonado, G. (Eds.) (2014). *Examination of the association between lifestyle behavior changes and weight outcomes in preschoolers receiving treatment for obesity.* 95- 98 lpp.
7. De Rosa, A. S.(1987). *The social representations of mental illness in children and adults.* Cambridge: Cambridge University Press.
8. Dzintere, D., Stangaine, I. (2007). *Rotaļa- Bērna dzīves prasmju sekmētāja.* Rīga: RaKa. 304 lpp.
9. Freids, Z. (2000). *Īgnums kultūrā.* Rīga: Zvaigzne ABC. 136 lpp.
10. Graham, C., Griffiths, B., Rollings, C., Tillotson, S. (2013). *Healthy living? By whose standards? Engaging mental health service recipients to understand their perspectives of, and barriers to, healthy living.*
11. Herzlich, C. (1973). *Health and Illness: A Social Psychological Analysis.* London: Academic Press.
12. Isate, N. (2013). Roku mazgāšanas diena. *Pirmsskolā*, Nr. 8. LV- 20.- 21. lpp.
13. Jungs, K. G. (1993). *Psiholoģiskie tipi.* Rīga: Zvaigzne ABC. 131 lpp.
14. Kazāka, D. (2012). Aicinājums Tiesībsargam: veselības mācības nepieciešamība visiem bērniem un jauniešiem. Ievietots: 6.09.2012.
<http://www.ir.lv/blogi/personigie-blogi/aicinajums-tiesibsargam-veselibas-macibas-nepieciešamiba-visiem-berniem-un-jauniesiem> (Skatīts: 17.03.2014)

15. Lebow, Michael D. (1986). *Update on the fat child and the behavioural scientist-practitioner.*
16. *Logopēdijas terminu skaidrojošā vārdnīca.*(2012). Sast. autoru kol. Lūse, J., Miltiņa, I., Tūbele, S. Rīga: RaKa. 527 lpp.
17. Lieģeniece, D. (1999) *Kopveseluma pieeja bērnu audzināšanā.* Rīga: RaKa. 262 lpp.
18. Ļubļinska, A. (1979). *Bērnu psiholoģija : mācību līdzeklis.* Rīga: Zvaigzne ABC. 382 lpp.
19. Marmarosh, C., Morgan, Christina M., Tanofsky-Kraff, M., Wilfley, Denise E. (2004). *Eating-Disordered Behaviors, Body Fat, and Psychopathology in Over weight and Normal-Weight Children.*
20. Moscovici, S. (2000). *Social Representations and Communicative Processes.*
21. *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca.* (2000). Sast. autoru kol. V. Skujiņas vadībā. Rīga: Zvaigzne ABC. 248 lpp.
22. Piažē, Ž., (2002). *Bērna intelektuālā attīstība.* Rīga: Pētergailis. 318 lpp.
23. *Psiholoģijas vārdnīca.* (1999). Sast. autoru kol. Aivars, J., Aršavskis, V., Breslavs, G. u.c. Rīga: Mācību grāmata. 157 lpp.
24. (1998). *Pirmsskolas vecuma bērna audzināšanas un personības veidošanās problēmas.* Rīga: Mācību apgāds NT.
25. Reņģe, V., Austers, I. (2004). *Kvalitatīvās metodes sociālo priekšstatu pētījumos.* (Skat. internetā 15.04.2014.) <http://lu.lv/materiāli/apgads/raksti/682.pdf>
26. Rubana, I. M. (1998). *Tava veselība.* Rīga: RaKa. 160 lpp.
27. Ruža, A. (2005). *Latvijas iedzīvotāju sociālie priekšstati par Eiropas Savienības valstīm.* Sk. internetā (15.03.2014) http://www3.acadlib.lv/greydoc/Ruzas_disertacija/Ruza_lat.doc
28. Sloka, A. (2003). <http://www.antrasprakse.lv/pardomas-par/brivibu/> Sk. internetā (01.05.2014).
29. Vecgrāve, A. (1996). *Kā man saprast savu bērnu.* Rīga: Zvaigzne ABC. 187 lpp.
30. Wagner, W. (2013). *Description, explanation and method in social representation research* Sk. internetā (10.03.2014.) http://www.psr.jku.at/PSR1995/4_1995Wagne.pdf
31. Walker, I. (2002). *Social Cognition. An Integrated Introduction.* – London: The Bath Press.
32. Zelmenis, V. (2000). *Pedagoģijas pamati.* Rīga: RaKa. 291 lpp.
33. Zuboviča, J. (2013). *Kā skolēniem skaidrot veselīga uztura principus? Skolas vārds, Nr. 41. LV- 29.- 32. lpp.*
34. <http://ogii.lv/?p=2357>(skatīts 15.04.2014).

35. http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/programmas/pirmsskolai/pirmssk_izgl_mac_programma.pdf (skatīts 4.09.2016).

Pielikumi

1. *pielikums Uztura piramīda (<http://ogii.lv/?p=2357>)*



2. pielikums Vecāku aptaujas anketa

Lūdzu, atzīmējiet sava bērna veselīga dzīvesveida paradumus, kādi tie ir mājās.

Nr.	Kritēriji	Rādītāji		
1.	Bērns ēd veselīgi	Vienmēr- 3	Dažreiz- 2	Nekad- 1
2.	Bērns vēlas fiziski darboties	Vienmēr- 3	Dažreiz- 2	Nekad- 1
3.	Bērns ievēro personīgo higiēnu	Vienmēr- 3	Dažreiz- 2	Nekad- 1
4.	Bērns vēlas doties svaigā gaisā	Vienmēr- 3	Dažreiz- 2	Nekad- 1

Paldies!

Apkārtne un sabiedriskās dzīves norises

Mērķis. Izpratnes par apkārtējo pasauli veidošana, veicinot izziņas darbību un sociāli emocionālo attīstību.

Uzdevumi:

- ✚ Attīstīt izziņas intereses, prasmi vērot un pētīt.
- ✚ Sniegt zināšanas un veidot izpratni par vidi un tajā notiekošajiem procesiem.
- ✚ Veidot bērnos piederības izjūtu savai dzīves videi.
- ✚ Aktualizēt nacionālo identitāti ar latviešu tautas tradīcijām un svētkiem
- ✚ Veicināt bērnu apzinātu uzvedību uz ceļa – iepazīstinot ar ceļu un luksoforu, ceļazīmēm un transportu, uzvedības normām uz ceļa.

Virzieni	1.pakāpe	2.pakāpe	3+4.pakāpe
Izpratne par savu ķermeni un veselību	<p>Iepazīst savu ķermeni; nosauc ķermeņa daļas; sāk atšķirt kreiso un labo roku, kāju...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vārdiski nosauc savas veicamās darbības; • Pakāpeniski paplašinās priekšstats par ķermeņa higiēnu; • Ar pieaugušā palīdzību pats mēģina: <ul style="list-style-type: none"> - ģērbties; - apaut kājas; - mazgāt rokas; - apsēsties uz podiņa; - lietot dažādus galda piederumus; - ķemmēt matus... • Vingrinās pareizi pateikt savas vēlmes un vajadzības: 	<p>Attīstās izpratne par savu dzimuma piederību un tai atbilstošu emocionālo un sociālo pašizteikšanos;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ievēro personīgo higiēnu: <ul style="list-style-type: none"> - ķermeņa tīrībai; - matu sakārtojuma; - apģērba tīrībai un kārtībai; - apavu tīrībai... • Prot apģērbties atbilstoši laika apstākļiem; • Veidojas priekšstats par veselīgu ikdienas uzturu, vitamīniem; • Vingrināties PAZĪT – <ul style="list-style-type: none"> - indīgās ogas; - indīgās sēnes; - indīgos augus; - bīstamos kukaiņus; - bīstamās vielas; 	<ul style="list-style-type: none"> • Izveidojies priekšstats par dzimumam atbilstošu uzvedību; • Izveidojies elementārs priekšstats par savu anatomisko uzbūvi un fizioloģiskajām īpatnībām; • Patstāvīgi ievēro kulturāli higiēniskos noteikumus vienmēr un visur; • Zināt ko drīkst un ko nedrīkst darīt tad, ja ir sasvīdis, sakarsis. • Izveidojusies izpratne par galvenajiem vitamīnu avotiem; • Apgūtas elementāras zināšanas par dažām slimībām un to profilaksi; • Radīt priekšstatu par tautas medicīnu un tās pielietošanu slimību gadījumos:

	<ul style="list-style-type: none"> - izzalkumu; - slāpes; - nogurumu; - sāpes; - aiziet uz tualeti... <ul style="list-style-type: none"> • Rosināt uzmanīties: <ul style="list-style-type: none"> - pastaigā; - no svešiem cilvēkiem; - no nepazīstamiem kukaiņiem; 	<ul style="list-style-type: none"> - bīstamos priekšmetus... <ul style="list-style-type: none"> • Izprot aktīva dzīvesveida pozitīvo nozīmi un ar prieku piedalās dažādās fiziskās aktivitātēs. • PĒTĪT SEVI: <ul style="list-style-type: none"> - savu acu krāsu; - matu krāsu, kuplumu, garumu; - lūpu formu; - savu garumu, lokanību; 	<ul style="list-style-type: none"> - zāļu tējas; - sakarsētais sāls; - kāju karsēšana...
	1. pakāpe	2. pakāpe	3+4. pakāpe
Ģimene	<ul style="list-style-type: none"> • Bērns nosauc savu vārdu, uzvārdu; • Prot pateikt vai ar pirkstiem parādīt savu vecumu; • Nosauc savu vecāku vārdus, brāļu, māsu vārdus; • Piemin savus vecvecākus; • Prot elementāri pastāstīt par ģimenes locekļu pienākumiem un veicamajiem darbiem mājās; • Aicināt rotaļās atainot labestību, iecietību un uzmanību... 	<ul style="list-style-type: none"> • Izveidojies priekšstats par savu ģimeni, tās locekļu savstarpējām attiecībām; • Veidot izpratni par ģimenes locekļu pienākumiem un tiesībām: (mīļot, barot, kārtot, rūpēties, gludināt, mazgāt, remontēt, izklaidēt, mācīt, dusmoties, aizstāvēt... Paklausīt, paciesties, iepriecināt palīdzēt, netraucēt, samīļot, atvainoties...) • Pareizi nosauc savu vecumu; • Zina savu tuvinieku un radnieku vārdus; • Prot pastāstīt un interesējas ko dara ģimenes locekļi ārpus mājas; • Dalās iespaidos par gatavošanos svētkiem kopā ar ģimeni, svētku svinēšanu; • Izprast jēdzienus: Mazulis, lielais brālis (māsa), skolnieki, pieaugušie, vecāki, vecvecāki... • Veidot izpratni, ka pie ģimenes pieder ģimenes mīluļi dzīvnieki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Izprot savus pienākumus pret ģimeni, ģimenes locekļiem; • Ir lepns par savu ģimeni; • Veido elementāru savas ģimenes ciltskoku; • Izprast jēdzienus: dzimtas koks, paaudzes, radnieki, dzimtas (ģimenes) tradīcijas... • Veidot priekšstatus par ģimenes budžeta veidošanos, tā izlietojumu; • Izprot, ka kopā ar ģimeni pavadītais laiks ir īpaši svarīgs, SVĒTS – dzimšanas dienas, kopīga sportošana, izbraukumi, gadskārtu svētki, teātru un koncertu apmeklējumi... • Prot respektēt pārējo ģimenes locekļu darba un atpūtas ritmu (tētis skatās ziņas, māmiņa atpūšas, brālis mācās...)

Virzieni	1.pakāpe	2.pakāpe	3.pakāpe
<p>Tuvākā apkārtnē - PII</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Orientēties grupas telpās, zināt to nozīmi, iepazīties ar grupā esošajiem priekšmetiem un lietām, to glabāšanas un lietošanas noteikumiem, mudināt tos ievērot. • Vingrināties nosaukt grupas telpas (tualetes, ģērbtuve, guļamistaba); • Zināt savu grupas laukumu, iepazīties ar rotaļlaukuma ierīcēm. • Vingrināties atcerēties un nosaukt grupas bērnu vārdus, skolotājas un auklītes vārdus; • Prast atrast ceļu uz sporta, mūzikas zālēm, ēdamzāli. • Iepazīties ar visas PII teritoriju, tās izvietojumu un iekārtojumu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Izprast grupiņas dzīves ritmu; • Zināt PII, savas grupiņas nosaukumu; • Pilnveidot prasmi orientēties PII, zināt kas kurā telpā atrodas; • Pazīt visus PII darbiniekus pēc izskata, ar ko nodarbojas, nepieciešamie instrumenti; • Pazīt savas grupas laukumu, zināt kur glabājas āra rotaļlietas; • Iesaistīt bērnus grupas telpas estētiskajā noformēšanā; • Prast orientēties grupas lietu vidē uzturēt to kārtībā, izprast, ka rezultāts nodrošina sakārtotu vidi; • Zināt, kā nokļūt no mājas uz PII; • Iepazīstināt ar PII uzbūves īpatnībām, salīdzinot ar citām ēkām, pievērst uzmanību telpu estētiskajam noformējumam. • Sniegt zināšanas un priekšstatus par visu PII darbinieku darba savstarpējo saistību un nepieciešamību. 	<ul style="list-style-type: none"> • Veidot prasmi patstāvīgi orientēties PII telpās, prast atrast jebkuru telpu. Prasmi paskaidrot kā tur nokļūt. • Veidot izpratni par PII komandas darbu – katrs darbinieks dod savu ieguldījumu un ir vajadzīgs; • Zināt PII adresi, prast pastāstīt kā nokļūt līdz PII; • Pazīt pirmsskolas iestādes apkārtnē esošos objektus; • Izprast visas pirmsskolas iestādes ritmu, kas ir līdzīgs manas grupiņas ritmam; • Izveidojusies piederības izjūta savai grupiņai pirmsskolas iestādei; • Rosināt pozitīvas attieksmes veidošanos pret PII teritoriju saudzējot un uzkopjot to.
<p>Virzieni</p>	<p>1.pakāpe</p>	<p>2.pakāpe</p>	<p>3.pakāpe</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Izprast jēdzienu “mana dzīvesvieta – mana tuvākā apkārtnē” (māja, pagalms, pilsēta). • Veidot priekšstatus par skaisto apkārtnē un dabā; • Kā skatītājiem piedalīties pirmsskolas iestādes svinīgajos pasākumos, kas saistīti ar valsts svētkiem. 	<ul style="list-style-type: none"> • Iepazīt dzimto pilsētu (pagastu) (kur atrodas skola, pilsētas dome, pasts, autoosta...) • Iepazīstināt ar Latvijas karogu; • Veidot priekšstatus par valsti - ka dzīvojam Latvijā; • Iepazīstināt kartē ar Latvijas kontūru, kaimiņu valstīm; • Iepazīstināt ar tautību, zināt, ka Latvijā 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientēties dzimtās pilsētas (pagasta) centra teritorijā, iepazīt tur esošos vēsturiskos piemiņas objektus un piedalīties piemiņas pasākumos; • Iepazīt pilsētas (pagasta) centra apkārtnē esošos dabas objektus; • Vērot un salīdzināt pilsētu (pagastu) dažādos gadalaikos; • Zināt kas ir himna, dzirdot atpazīt • Veidot priekšstatus par valsts, pilsētas

Dzimtā vieta. Latvija		<p>dzīvo latvieši, un arī citas tautības;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veidot izpratni par atšķirīgo dažādās kultūrās, akcentēt daudzveidību (valodu, ēšanas, ģērbšanās kultūras, svētki); • Veidot izpratni kas ir Latvijas dzimšanas diena; • Veidot priekšstatu: Latvijas galvaspilsēta – Rīga. 	<p>ģerboņiem;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veidot vispārīnātu priekšstatu, kas ir valsts prezidents, zināt nosaukt, atpazīt attēlā; • Zināt nosaukt dažus ievērojamus Latvijas cilvēkus; • Veidot priekšstatus par galvenajiem nodarbošanās veidiem Latvijā, saistībā ar tās ģeogrāfisko situāciju; • Zināt nosaukt dažas pilsētas; • Veidot priekšstatu par Latviju kā par draudzīgu uz sadarbību orientētu valsti; • Iepazīstināt ar karti un globusu, veidot izpratni par valstu robežām, armiju, karogiem, naudu; • Prast nosaukt dažas valstis; • Veidot toleranci pret atšķirīgām kultūrām.
Virzieni	1. pakāpe	2. pakāpe	3+4. pakāpe
Mana māja	<ul style="list-style-type: none"> • Rosināt nosaukt mājas daļas: sienas, jumts, logi, durvis, skurstenis... • Vecināt pastāstīt par dažādām mājas telpām; • Vingrināties raksturot telpu: sienas, grīda, logi, durvis... • Rosināt stāstīt par savu māju – dzīvokli... • Veidot priekšstatus, ka telpas jāuzkopj un jātur kārtībā; • Veidot bērniem izpratni – katram nepieciešama māja (man, skudrai, bitei, grotiņai, ezim, lācim, lellei...). • Pastaigās vērot māju dažādību; 	<ul style="list-style-type: none"> • Zināt pateikt savu adresi; • Prast pastāstīt kā nokļūt no mājas līdz pirmsskolas iestādei; • Brīvi orientēties mājas vai dzīvokļa telpu izvietojumā, nosaukt un raksturot tās; • Veidot izpratni par mēbeļu daudzveidību un funkcijām; • Iepazīstināt ar atšķirīgu celtnu arhitektūru, materiālu, funkcijām; 	<ul style="list-style-type: none"> • Teicami orientējas ceļa posmā mājas – pirmsskolas iestāde; • Paplašināt izpratni par māju kopā ar tai piederīgo vidi – pagalms, dārzs, pagrabs, garāža u.c. • Veidot priekšstatu par “mājas izjūtu” (ne tikai fiziska vieta, bet arī emocionāli) • Sniegt priekšstatu par mājām senos laikos, citās zemēs (uz citām planētām), dzīvnieku, kukaiņu, putnu mājas;

Virzieni	1.pakāpe	2.pakāpe	3+4.pakāpe
<p>Lietu vide</p> <p>Rotaļlietas</p>	<ul style="list-style-type: none"> Izraisīt interesi par rotaļlietām, to daudzveidību; Prast nosaukt dažādas rotaļlietas, meklēt kopīgas un atšķirīgas pazīmes; Rosināt vērot un nosaukt lietas ar kurām darbojas, kas sastopamas tuvākajā apkārtnē (mājā, PII); Vingrināt izprast lietu pielietošanu un nepieciešamību; Vingrināt nosaukt krāsu, formu (apaļš, stūrainis), izmēru (liels – mazs, resns, tievs, augsts,zems); Vingrināt atpazīt lietas, grupēt tās pēc raksturīgām detaļām, skaņām; Saklausīt un atpazīt dažādu materiālu, priekšmetu radītu skaņu: klusa, skaļa, ja piesit, pieklauvē, piem., kokam, stikla glāzei, paskandina metāla zvaniņu, saburza čabošu papīru. Rosināt taustīt un izzināt dažādu materiālu virsmas, noteikt to īpašības. Vingrināt grupēt priekšmetus pēc pieņemtiem etaloniem. 	<ul style="list-style-type: none"> Prast grupēt rotaļlietas pēc to kopīgām pazīmēm (krāsas, formas, nozīmes); Sekmēt bērna vēlmi sižeta lomā rotaļās izmantot dažādas rotaļlietas; Vingrināt nosaukt lietas, objektus uz pieredzes pamata tuvākajā un tālākajā apkārtnē, pēc tieša vērojuma dabā, attēla vai apraksta. Uzsvērt dažādu lietu būtību, t.i. kā palīgīdzeklis daudzveidīgas darbības veikšanai; Rosināt iepazīt un izzināt dažādus materiālus: <ul style="list-style-type: none"> - dabīgie materiāli: koks, akmens, māls, korķis, vilna, metāls, āda, dzintars; - mākslīgie materiāli: plastmasa, gumija; - audumi (sīkāk neklasificējot – dabīgos un mākslīgos); Vingrināt nosaukt dažādus materiālus, no kā izgatavotas lietas (arī domājot atgriezeniski par materiāla pielietošanu); Rosināt eksperimentēt, gremdējot ūdenī dažādus materiālus (peld – grimst); Vingrināt raksturot lietu krāsu, formu, izmēru īpatnības; Vingrināt atpazīt lietas pēc skaņas, darbības apraksta; Vingrināt grupēt lietas pēc dažādām pazīmēm, vispārināt tās, rosināt atrast savu grupējuma veidu; 	<ul style="list-style-type: none"> Prast konstruēt un modelēt dažādas rotaļlietas; Veicināt nosaukt lietas, objektus tuvākajā un tālākajā apkārtnē, attēlos utt., noteikt tos uz pieredzes pamata; nosaukt līdz šim nezināmas lietas, objektus, balstoties uz pieredzi (līdzīgi zināmajiem); Veicināt noteikt priekšmetus, objektus pēc raksturīgām pazīmēm (izskats, pielietošana, materiāls); Veicināt raksturot lietas pēc pieaugušā dotajiem vai patstāvīgi izvēlētiem nosacījumiem. Veicināt atpazīt priekšmetus, objektus pēc raksturīgām un mazāk raksturīgām pazīmēm, īpatnībām. Sniegt priekšstatus par dažādu lietu izveidi, vēsturisko rašanos. Veidot pozitīvi saudzējošu attieksmi pret lietām ar kurām darbojas. Rosināt izdomāt pasaulē neesošas lietas. Rosināt izmantot dažādus informācijas avotus (pieaugušie, enciklopēdijas), lai izzinātu pasauli.
Virzieni	1.pakāpe	2.pakāpe	3.pakāpe

<p>Transports Sākum - zināšanas CSN</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rosināt atpazīt un nosaukt transporta līdzekļus (automašīnu, traktoru, vilcienu, kuģi...) Pazīt un nosaukt transporta līdzekļu galvenās sastāvdaļas; Izskaidrot un veidot sapratni par to kā jāuzvedas uz ielas: ietve ir gājējiem, braucamā daļa – transportam, bez pieaugušajiem vienam pašam uz ielas neiet; 	<ul style="list-style-type: none"> Veidot sākotnēju priekšstatu par dažādiem transporta veidiem: autotransports, jūras, upju, gaisa, dzelzceļa, lauksaimniecības, avārijas dienesti, to funkcijas; Personīgā transporta līdzekļi: motocikli, automašīnas, jahtas, helikopteri... Iepazīstināt ar drošības noteikumiem uz ielas, kā pareizi šķērsot ielu. 	<ul style="list-style-type: none"> Sniegt priekšstatus par dažādiem specdienestiem: policija, ātrā medicīniskā palīdzība, ugunsdzēsēji, avārijas dienesti; Pilsētas, starppilsētu, starpvalstu transports, lietošanas noteikumi; Transports senos laikos un nākotnē; Iepazīstināt ar kārtības uzturēšanu uz ielas, satiksmes regulēšana, tehnisko dienestu loma – policija; Iepazīstināt ar dažām ceļa zīmēm: gājēju pāreja, autobusu pietura, vērot citas ceļazīmes un mēģināt tās saprast; Iepazīstināt ar luksoforu, tā funkcijām un signāliem; Pārgājiens: <ul style="list-style-type: none"> vēro apkārtni, atpazīsti PII tuvākos objektus, tuvākās ielas un to nosaukumus; Izpēti karti, sastādi maršrutu; Stingri ievēro CSN; Iegaumē ceļu pa kuru būs jāatgriežas; Atkārto kā jāuzvedas, ja visa grupiņa dodas pārgājienā,
<p>Virzieni</p>	<p>1.pakāpe</p>	<p>2.pakāpe</p>	<p>3.pakāpe</p>
	<ul style="list-style-type: none"> Rosināt interesi par pieaugušo darbu (vecāku un PII darbinieku); Vingrināties nosaukt dažādas pieauguša cilvēka darbības (māmiņa gatavo ēst, auklīte mazgā telpas, sētnieks slauka pagalmu...) Iesaistīt bērnus (rotaļu veidā) kopējā darbā ar pieaugušajiem; 	<ul style="list-style-type: none"> Veidot priekšstatus par bērnudārza darbinieku profesijām. Veidot priekšstatus par vecāku nodarbošanos, profesijām. Rosināt bērnus uzkrāto informāciju par pieaugušo darbu, dažādām profesijām, pielietot sižeta lomu rotaļās. Veidot priekšstatus par lauksaimniecības 	<ul style="list-style-type: none"> Veidot priekšstatus par pieaugušo darbu, kas saistīts ar lauksaimniecības produktu pārstrādi, zvejniecību, profesijām rūpnīcās un pielietojamo tehniku, darbarīkiem. Vingrināt lietot pieaugušo darbu, kas saistīts ar lauksaimniecības produktu pārstrādi, zvejniecību, apzīmējumus,

<p>Pieaugušo darbs.</p> <p>Profesijas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Veidot sākotnējus priekšstatus par bērniem pazīstamu (māsiņa, pavārs, sētnieks...) cilvēku darbu, vērot un iesaistīties kopējā darba procesā ar pieaugušajiem. 	<p>profesijām; iepazīstināt ar zemes apstrādē pielietojamajiem darbarīkiem un tehniku</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veidot priekšstatus par policijas, ugunsdzēsēju un ārsta profesiju, izprast jēdzienus “ātrā palīdzība”, “ugunsdzēsēju mašīna”, to izsaukšanas nepieciešamību. • Aicināt vecākus iepazīstināt bērnus ar savu profesiju, rosināt bērnus pareizi nosaukt un pastāstīt par ģimenes locekļu nodarbošanos (tēvam, mātei). • Veidot priekšstatus par dažādu darbarīku nepieciešamību; • Vingrināt lietot darbarīku, kas saistīti ar vecāku (vai citu pazīstamu cilvēku) profesijām, nosaukumus. 	<p>profesijas rūpnīcās, medicīnas instrumentu nosaukumus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turpināt veidot priekšstatus par vecāku darbu (profesijām). • Veidot priekšstatus par dažādām profesijām bibliotēkā, pastā, veikalā, teātrī, poliklīnikā, muzejā, zooloģiskajā dārzā, ātrajā palīdzībā, poliklīnikā, skolā • Veidot priekšstatus par profesijām, kas saistītas tautas mākslas izstrādājumiem – lietišķie izstrādājumi, rotaslietas, ādas izstrādājumi, audumi utt. • Pārrunāt ar bērniem par tēmu: “Par ko es vēlos kļūt.”
<p>Virzieni</p>	<p>1.pakāpe</p>	<p>2.pakāpe</p>	<p>3.pakāpe</p>
<p>Svētki.</p> <p>Atzīmējamās dienas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piedalās PII gadskārtu svētkos u.c. svētkos gan kā skatītāji un rotaļnieki; gan arī paši uzstājas ar atsevišķiem priekšnesumiem; • Svētki grupā: <ul style="list-style-type: none"> - bērnu dzimšanas un vārda dienas; - dzimšanas dienas lellēm; - skolotājas un auklītes jubilejas (mācās šajos godos kā uzvesties, apsveikt, pacienāt viesus...) • Kopā ar skolotāju un auklīti gatavojas grupas telpu greznošanai (vairāk kā vērotāji); • Skatās visas izrādes, kuras rāda viesmākslinieki un vecāko grupu 	<ul style="list-style-type: none"> • Iepazīties ar rudenī svinamajiem latviešu svētkiem: - Miķeļdienu; <ul style="list-style-type: none"> - Mārtiņdienu; • Iepazīties ar ziemā svinamajiem svētkiem: <ul style="list-style-type: none"> - Ziemassvētkiem, Jauno gadu, Meteņiem; • Iepazīties ar pavasara svētkiem: <ul style="list-style-type: none"> - Lieldienām, Mātes dienu, Vasaras svētkiem; • Iepazīties ar vasarā svinamajiem svētkiem: - Jāņiem, Pēterdienu; <p><u>GATAVOŠANĀS SVĒTKIEM:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - informācija par tradīcijām; - folkloras materiāla izvēle; - Ilustratīvā materiāla apskate; 	<ul style="list-style-type: none"> • Prast pastāstīt par svētkiem, pildīt rituāla darbības un izskaidrot to nozīmi (bluķa vilkšanu, olu ripināšanu, dzērveņu ēšanu...) • Veidot bērnus izpratni par “Veļu laiku”; • Izprot jēdzienus: ziemas, pavasara, vasaras, rudens saulgrieži; • Aktīvi iesaistās svētku organizēšanas procesā; • Nostiprināt zināšanas par latviešu rakstu zīmēm un ornamentiem, radoši lietot tos tēlotājdarbībās; • Iepazinušies un izprot tautas ticējumus un parašas... • Aktīvi piedalīties PII organizētajos tematiskajos svētkos, sporta svētkos, zīmēšanas un daiļlasītāju konkursos,

	bērni;	<ul style="list-style-type: none"> - Attiecīgo svētku dziesmu mācīšanās, rotaļu izspēlēšana; - Gaidāmo svētku atainošana tēlotājdarbībās; - Apsveikumu gatavošana; - Telpu rotāšana; - Gatavošanās un piedalīšanās PII rīkotajās izstādēs; - Kopīgās izstādes un citu grupu apskatīšana. 	<p>piemiņas brīžos...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visos svētkos piedalās ar saviem priekšnesumiem.
--	--------	--	--

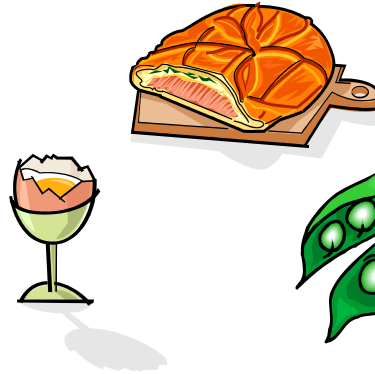
4. Pielikums Uzturvielu lapa

UZTURVIELU lapa

Olbaltumvielas ir galvenais cilvēka ķermeņa uzbūves materiāls. Tās nepieciešamas augšanai un novecojušo ķermeņa šūnu atjaunošanai. Dažas olbaltumvielas cilvēka organismā veicina enerģijas ražošanas norises, citas palīdz cīņā ar mikrobiem, kas izraisa slimības.

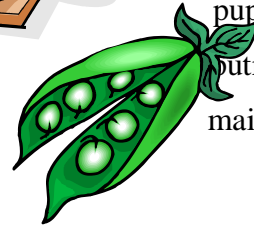
Ar olbaltumvielām bagāti
daudzi dzīvnieku produkti:

piens
biezpiens
gaļa
zivis
olas



un augu produkti:

zirņi
pupas
putraimi
maize



Ogļhidrātu galvenais uzdevums ir nodrošināt organismu ar enerģiju. Galvenie uztura ogļhidrāti ir ciete un cukuri.

Ciete ir
kartupeļos
maizē
pākšaugos
putraimos



Cukuri ir
augļos
ogās
dārzeņos
pienā

Pie ogļhidrātiem pieder arī **šķiedrvielas**. Tām ir liela nozīme organisma darbībā. Šķiedrvielas darbojas kā duša zarnām; neļauj zarnās augt mikrobiem, kuri izraisa pūšanu; palīdz izvadīt no organisma indīgas vielas un mazina to kaitīgo iedarbību; aizkavē asinsvadu slimību attīstību.

Šķiedrvielas bagātīgi sastopamas:

rupjmaizē
pilngraudu maizē
kliju maizē
putraimos



augļos
pupās
augļos
sēklās
ogās
dārzeņos
riekstos un sēnēs

Tauki ir gan bagāts enerģijas avots, gan arī celtniecības materiāls, jo ietilpst visu cilvēka organisma šūnu sastāvā. Taukvielas palīdz organismam izmantot dažus vitamīnus K, E, D, A. Tauki, lietoti ar mēru, piešķir ēdienam labu garšu un rada sāta sajūtu, jeb paēduša cilvēka sajūtu. Arī taukvielas saņemam kā no augu, tā no dzīvnieku valsts produktiem.

Dzīvnieku tauki:

sviests

krējums

speķis

sojas

trekna gaļa



Augu tauki:

augu eļļas –

saulespuķu

kukurūzas

rapšu





Tauki slēptā veidā, tā, ka tos ar aci saskatīt nevar, ir iestrādāti saldējumā, šokolādē, kūkās, kūpinātos gaļas un zivju produktos, desās, kotletēs, pastētēs.





Vitamīni ir vielas, kas, kaut arī ļoti mazā daudzumā, organismam ir ļoti vajadzīgas.

No vitamīniem ir atkarīga cilvēka augšana un veselība, darbaspējas un labsajūta.

SVARĪGĀKIE VITAMĪNI






Vitamīns	Ko tas dara?	Kur to meklēt?
B1 	Nepieciešams, lai ražotu enerģiju nervu un muskuļu darbībai	Rupjmaizē, griķos, auzu pārslās, kartupeļos
B2 	Vajadzīgs enerģijas ražošanai audu būvēšanai, ādas un acu veselībai	Pienā, rupjmaizē, olās, gaļā, aknās
E 	Piedalās sarkano asinsķermenīšu radīšanā	Gaļā, aknās, zivīs, olās, pienā
C 	Vajadzīgs enerģijas ražošanai, augšanai, brūču sadziedēšanai, lai būtu veselas smaganas, asinsvadi, varētu pretoties infekcijām	Augļos, ogās, dārzeņos

<p>A</p> 	<p>Nepieciešams labai redzei, ādai, pretestībai pret infekcijām</p>	<p>Aknās, zivīs, olas dzeltenumā, lapu dārzeņos, oranžos un dzeltenos augļos, ogās</p>
<p>D</p> 	<p>Vajadzīgs kaulu un zobu veselībai</p>	<p>Treknās zivīs, olās, pienā</p>

Vislabāk organisma vajadzības pēc vitamīniem nodrošina vispusīgs uzturs. Tomēr der zināt, ka vitamīnu dažādi sakopojumi nopērkami aptiekās tablešu, dražeju, kapsulu, pulveru veidā. Vislabāk droši vien tu pazīsti C vitamīnu saldskābās košļājamās vai šķīdināmās tabletēs. Šie vitamīni ieteicami tad, ja uzturā nav pietiekami daudz dārzeņu, augļu, kā arī slimību gadījumos.

Minerālvielas cilvēka ķermenī ir kaulu, zobu, asinsšūnu sastāvā. Tās nepieciešamas arī nervu un muskuļu darbam, asins sarecēšanai, ja gadījies brūce, gremošanai kuņģī un citām norisēm organismā.

SVARĪGĀKĀS MINERĀLVIELAS

Minerālviela	Ko tā dara?	Kur to meklēt?
<p>Kalcijs</p> 	<p>Vajadzīgs kaulu un zobu veidošanai, muskuļu darbībai</p>	<p>Pienā, biezpienā, maizē, putraimos, pupās, zirņos</p>
<p>Fosfors</p> 	<p>Nepieciešams kaulu un sarkano asinsķermenīšu veidošanai</p>	<p>Olās, zivīs, pākšaugos, putraimos, maizē</p>
<p>Dzelzs</p> 	<p>Piedalās sarkano asinsķermenīšu veidošanā</p>	<p>Olās, aknās, pākšaugos, rupjmaizē, bietēs, skābenēs, zemenēs, upenēs</p>
<p>Kālijs</p> 	<p>Kopā ar nātriju uztur ūdens līdzsvaru organismā. Vajadzīgs nervu un muskuļu darbībai.</p>	<p>Augļos, ogās, dārzeņos, maizē, auzu pārslās, griķos</p>
<p>Nātrijs</p> 	<p>Uztur ūdens līdzsvaru organismā, vajadzīgs nervu un muskuļu darbībai</p>	<p>Galda sāļi, produktos, kuriem jau pievienots sāls – maizē, desā, sierā, konservos</p>

Ūdens nedod kalorijas, tomēr tas ir ļoti svarīga uztura sastāvdaļa. Var teikt, ka cilvēks lielā mērā sastāv no ūdens, jo pieauguša cilvēka organismā ūdens ir vairāk par pusi no kopējā

svara, bet maza bērna organismā – divas trešdaļas. Ūdens nepieciešams uzturvielu noārdīšanai un transportēšanai, asiņu, gremošanas sulu veidošanai, atkritumvielu izvadīšanai no organisma. Ūdens palīdz arī uzturēt pastāvīgu ķermeņa temperatūru. Lieko siltumu ķermenis atdod ar sviedru palīdzību, tāpēc karstā laikā tu svīsti.

Katru dienu jāizdzer tik daudz šķidruma, cik ķermenis to zaudē. Šis daudzums ir apmēram sešas līdz astoņas glāzes.

5. pielikums Pētnieciskais darbs***Pētnieciskais darbs*****1.uzdevums**

(Bērni ir atnesuši dažādu produktu etiķetes un iepakojumus)

Aplūkosim tos un noteiksim, cik daudz olbaltumvielu, tauku,

ogļhidrātu un vitamīnu ir šajos produktos. Pēc etiķešu izpētes aizpilda darba lapu.

Nr. p.k.	Produkta nosaukums	Uzturvielu vērtība (100 gramos)			
		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Vitamīni
1.	Piena šokolāde ar riekstiem	8,3 g	40,1 g	43,8 g	Lazdu rieksti 14%
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					

Kādas uzturvielas cilvēks saņem no produktiem?

Kuros no šiem produktiem visvairāk ir:

- a) Olbaltumvielu
- b) Tauku
- c) Ogļhidrātu

(apvilkt tabulā atbilstošu skaitli)

2.uzdevums

Pārrunā kā sastādīt pareizu ēdienkarti, ņemot vērā iegūto informāciju. Izvēlieties veselīgus un garšīgus produktus.

Mana ēdienkarte

Brokastis	
Pusdienas	
Launags	
Vakariņas	

(Pēc to sastādīšanas, ēdienkartes tiek izanalizētas)

Mana nedēļas ēdienkarte (pārrunā ar klausītājiem kā varētu veikt šo pētījumu un to izvērtēt).

Katru dienu atzīmē tabulā ar „+” zīmi tos produktus, kurus tu lietoji uzturā. Nedēļas beigās saskaiti, cik daudz „+” tev ir katrā tabulas ailē.

✚ Ja tie ir 3 vai vairāk – uzzīmē zaļu aplīti.









✚ Ja tie ir 2 – uzzīmē zilu aplīti.

✚ Ja „+” ir tikai viens vai nav vispār, uzzīmē sarkanu „!” (tas ziņos tev un taviem vecākiem, kam jāpievērš īpaša uzmanība)

Produkta, ēdiena nosaukums	Nedēļas diena					Kopā
	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	
Piens						
Biezpiens						
Sviests						
Dārzeņi						
Augļi						
Maize						
Zivis						
Gaļa						

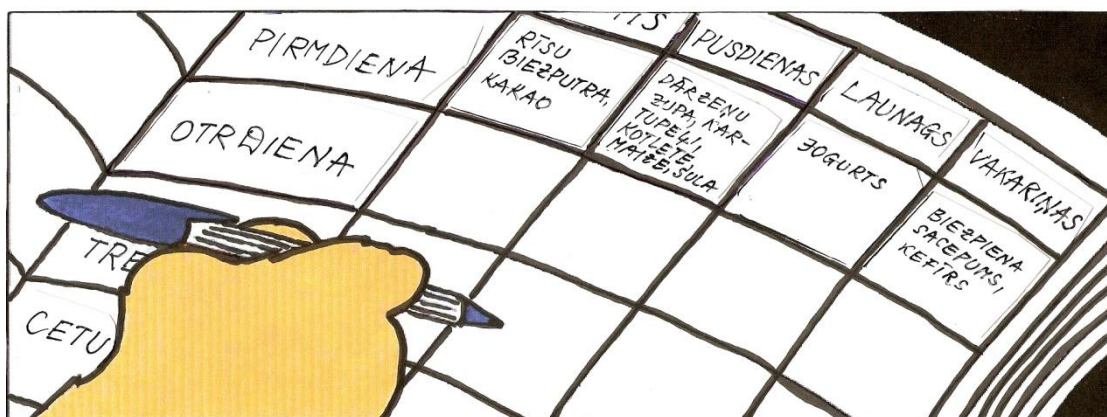
Putra						
Miltu un makaronu izstrādājumi						

Paraugs.

Produkta, ēdiena nosaukums	Nedēļas diena					Kopā
	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	
Piens	+	+	+	+	+	
Biezpiens			+			
Sviests	+	+	+	+	+	
Dārzeni	+			+	+	
Augļi		+				
Maize	+	+	+	+	+	
Zivis					+	
Gaļa	+		+			
Putra	+	+	+	+	+	
Miltu un makaronu izstrādājumi			+	+		

Izvēlies no produktu lapas veselīgos produktus, izgriez un ielīmē tos savā iepirkumu grozā!





Pamēģini arī tu rakstīt šādu dienasgrāmatu. Atceries un uzraksti vai uzzīmē ko veselīgu tu lietoji uzturā konkrētajā ēdienreizē.

	Brokastis	Pusdienas	Launags	Vakariņas
Pirmdiena				
Otrdiena				
Trešdiena				
Ceturtdiena				
Piektdiena				

IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

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

RPIVA _____ Rīga _____
(fakultāte)

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

Darba autors _____ Līva Bukoga _____
(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

Darba zinātniskais vadītājs _____
(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)