

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PIRMSSKOLAS UN SĀKUMIZGLĪTĪBAS NODAĻA

**PIRMSSKOLAS PEDAGOGA UN 2-3- GADUS VECU
BĒRNU VECĀKU SADARBĪBA BĒRNA VESELĪGA
DZĪVESVEIDA PARADUMU VEIDOŠANAI**

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Autors: **Annija Zāgere**
Stud. apl. az18012

Darba vadītājs:
Mg.sc.edu. Agita Klempere-Sipjagina

RĪGA

2020

Anotācija

Darbs apskata vecāku un pedagogu sadarbības nozīmi bērnu (2-3 gadu) veselīga dzīvesveida paradumu veidošanā. Šī mērķa sasniegšanai darbā tiek apskatīts, kā veidot veselīgas darba attiecības starp bērna pedagogu un bērna vecākiem, jo šādām attiecībām jābūt pirms tiek sākta runa par to, kādiem būtu jābūt šiem paradumiem, ko vecāku un pedagoga sadarbības rezultātā iemācītu bērnam.

Kad sadarbībai nepieciešamās attiecības ir izveidotas, tad var sākt darbu pie bērna mācīšanas. Un par šo visu tiek aprakstīts šajā darbā. Darbā apskatīti veselīgi paradumi bērnam no ēšanas, fizisko aktivitāšu, higiēnas puses. Tāpat kā zināt, ko bērnam mācīt, ir jāzina ko bērnam nemācīt. Tas tiek apskatīts darba pēdējā nodaļā. Darbs sastāv no 41 lapaspusēm, 18 izmantotiem literatūras avotiem, secinājumiem un 2 pielikumiem.

Atslēgvārdi: sadarbība, veselīgi paradumi, bērni.

Abstract

This work looks at parent and their child (2-3 years old) teachers collaboration for teaching of healthy lifestyle habits to the child. For that purpose the work looks at how to form good relationships between the parent and the teacher, because without these in place you can't start looking at what to teach the child.

Once proper relationship for collaboration is in place you can start thinking about what to teach and that also is written about in this work. The work looks at healthy habits from eating, physical activity, hygiene. Much like knowing what to teach the child is important to both parents and teachers, knowing what not to teach is equally as important to the betterment of the child. This work contains 41 pages, 18 literature sources, conclusions and 2 annexes

Keywords: cooperation, healthy habits, children.

Saturs

1.2-3 gadus vecu bērnu vecumposma raksturojums.....	7
2.Izglītības iestādes un ģimenes sadarbība.....	8
2.1.Pirmsskolas un ģimenes sadarbības veicināšana.....	9
2.2.Vecāku un skolotāju sadarbība2-3-gadu vecu bērnu veselīga dzīvesveida paradumu veicināšanai	10
3.Vecāku iesaistīšanās veselību veicinošos paradumu īstenošanā.....	12
3.1.Veselību veicinošie paradumi	12
3.1.1.Ēšanas paradumi.....	12
3.1.2.Fizisko aktivitāšu paradumi.....	15
3.1.3.Higiēnas paradumi	16
3.1.4.Kopīgi pavadītā laika paradumi.....	17
3.1.5.Situācijas no kā izvairīties.....	17
4.Empīriskais pētījums par pedagoga un vecāku sadarbību bērna veselīga dzīvesveida īstenošanu.....	19
4.1.Pētījuma bāzes raksturojums un empīrisko pētījuma izvēlēto pētījuma metožu pamatojums un apraksts.....	19
4.2.Empīriskā pētījuma norises apraksts	20
4.3.Empīriskā pētījuma norises apraksts	24
4.4.Novērojumu rezultātu analīze	30
Secinājumi.....	33
Priekšlikumi.....	34
Izmantotās literatūras un avotu saraksts.....	35
Pielikumi.....	36

Ievads

Daudz ir teikts par vecāku un skolotāju sadarbību bērna attīstības procesā skolas gados, bet pētījumi par šīs sadarbības nozīmi pirmsskolas bērniem nav tik daudz apskatīti. Neskatoties uz to, šīs sadarbības nozīmīgums ir neapšaubāms. Iepriekšējie pētījumi bērna attīstību vislabāk var simbolizēt, kā daudzu savienotu apļu sistēmu, kurā katrs riņķis izdara savu spiedienu uz bērnu, rezultātā bērna attīstība var tikt apzīmēta kā šīs sistēmas summa, nevis katra atsevišķa riņķa iedarbe (Bronfenbrenner, 1979). Riņķi šajā kontekstā simbolizē bērna sociālās dzīves daļas – vecākus, pedagogus, un sabiedrību. Diemžēl lielākā daļa no šiem pētījumiem tika veikti ar skolas gadu bērniem, bet daudzos no tiem norāda, ka attiecības starp skolu un ģimeni kļūst nozīmīgas jau agrā bērna dzīvē it īpaši bērnudārza laikā (Shpancer, 1997). No iepriekšējā izriet, ka ir vēlme noskaidrot, kā pirmsskolas skolotājs var sadarboties ar 2-3 gadus veca bērna vecākiem, lai rosinātu veselīga dzīvesveida paradumu apgūšanu. Darbā tiks apskatīts, kādus paradumus ir nozīmīgi iemācīt bērniem, un kā veiksmīgi sadarboties ar bērnu vecākiem, lai maksimizētu mācīšanas efektus un ilgtermiņa rezultātus. Darbā paskaidrots, kāpēc šī sadarbība starp vecākiem un bērna pedagogiem ir nozīmīga.

Pētījuma objekts:

Pirmsskolas izglītības iestādes pedagoga un bērnu vecāku sadarbība

Pētījuma priekšmets:

Pirmsskolas izglītības iestādes pedagoga un bērnu vecāku sadarbība, veicinot bērna veselīga dzīvesveida paradumus.

Kvalifikācijas darba pētījuma jautājums: Kādā veidā pirmsskolas izglītības iestādes pedagogam iespējams sadarboties ar bērna vecākiem, lai veicinātu bērna veselīga dzīvesveida paradumus?

Kvalifikācijas darba mērķis:

Noskaidrot pedagoga un vecāku savstarpējās sadarbības iespējas bērnu veselīga dzīvesveida paraduma veidošanā.

Kvalifikācijas darba uzdevumi:

Analizēt pedagoģisko, psiholoģisko literatūru par pirmsskolas pedagoga sadarbību ar bērna vecākiem, lai pēc iespējas veiksmīgāk veicinātu veselīgu paradumu veidošanos.

Analizēt literatūru par veselīgiem paradumiem, ko vajadzētu iemācīt bērnam pirmsskolā.
Izveidot anketu un anketēt vecākus par sadarbību un veselīgiem paradumiem.
Novērot pirmsskolas pedagoga un vecāku sadarbību ikdienā
Izstrādāt ieteikumus vecāku un pedagoga sadarbībai bērna veselīga dzīvesveida paradumu veidošanai.

Izmantotā pētījuma metode:

Literatūras analīze, aptaujas metode, novērošana, pedagoģiskās darbības analīze,.

Pētījuma bāze:

D privātās pirmsskolas izglītības iestādē laika posmā no 2020.gada janvāra mēneša līdz 2020.gada maijam.

1. 2-3 gadus vecu bērnu vecumposma raksturojums

Pedagoģiskajā procesā skolotājam ir jāiepazīst katrs bērns, viņa iepriekšējā pieredze, spējas un intereses, tomēr svarīgi zināt arī vispārējās bērnu vecumam raksturīgās iezīmes. Psiholoģijā pirmsskolas vecuma bērnu attīstību iedala agrās bērnības periodā un pirmsskolas periodā.

Agrās bērnības jeb mazbērna periodā (1–3 gadi) bērna organisms intensīvi aug un attīstās. Bērna garums otrajā dzīves gadā palielinās vidēji par 10 cm, trešajā – par 8 cm, vēlāk – apmēram 5 cm gadā. Strauji aug kauli, attīstās iekšējie orgāni un kustību aparāts. Bērns šajā vecumā stabili iet, skrien, dejo. Notiek arī pārmaiņas bērna centrālās nervu sistēmas uzbūvē un darbībā. Runas attīstībā dominē uztverošā puse – bērns labi saprot teikto, bet pats vēl runā maz, izmantojot nelielu vārdu skaitu. Bērna vārdu krājums palielinās strauji: 1 gada vecumā bērns izrunā apmēram 10 vienkāršus vārdus, bet 3 gadus veca bērna vārdu krājumā ir 250–300 vārdu (VISC, 2016).

Šajā periodā vadošā bērnu darbība ir spēle un rotaļa. Manipulācijas ar priekšmetiem ir priekšnoteikums bērnu iesaistei rotaļās un spēlēs (VISC, 2016).

Bērns grib darboties patstāvīgi, taču līdzīgi tam, kā to dara pieaugušais, kas viņam ir paraugs, kura darbības viņš vēro un atdarina. Bērns vēlas, lai pieaugušais piedalās viņa priekšmetiskajās darbībās, rotaļās un spēlēs (Skola 2030).

Bērnā ir izteikts egocentrisms, viņam svarīgas tikai savas intereses, un sadarbība ar citiem bērniem izpaužas kustību spēlēs, darbojoties blakus nevis kopā. Tikai no apmēram 3 gadu vecuma bērnam rodas vajadzība pēc rotaļu biedriem (VISC, 2016).

No divu gadu vecuma bērns sāk apzināties savas spējas, sāk attīstīties viņa pašapziņa. Šajā vecumā bērns, iepazīstot apkārtējo vidi, uztver to, kas piesaista viņa uzmanību. Bērnā nav izpratnes par nākotni vai pagātņi, viņš spēj emocionāli reaģēt tikai uz to, ko uztver tieši tajā brīdī. Bērns pats vēl nespēj kontrolēt savas vēlmes, tās ir nenoturīgas, viegli pārejošas. Bērna identitāte veidojas saistībā ar viņa vārdu. Līdz ar kustību attīstību bērns sāk apzināties sevi kā indivīdu, personību. Tādējādi kustību tālākā attīstība veicina neatkarības un pašapziņas veidošanos (VISC, 2016).

2–3 gadu vecumā, kad bērns jau sevi izdalījis no apkārtējās vides (bērns par sevi runā 1.personā), viņam veidojas pašcieņas izjūta.

Bērns izjūt prasības un ierobežojumus, izkopj pašapkalpošanās iemaņas, kārtības un tīrības izjūtu. Šajā vecumā bērns ir jāatbalsta, jādod viņam piemēroti uzdevumi un laiks to veikšanai bez steigas.

Pirmsskolas skolotāja darbība:

Visatbildīgākais darbs, protams ir grupas pedagogam, jo bērniem ikdiena pāriet kopā ar pedagogu un auklīti. Pedagogam darbības laiks ir ļoti plašs - jāatbild gan par bērnu nodarbībām, aktivitātēm, rotaļām, rotaļlietām, jāspēj novērot ne tikai bērnu uzvedību, attīstību, bet arī saistītie jautājumi par nepieciešamajām lietām, dokumentiem (grupas žurnāls, skolotāja dienasgrāmata u.c.), darba plānošanu un pārējām ikdienas lietām. Jārūpējas, lai bērniem būtu atbilstoši un darbību sekmējoši apstākļi, vide uz kuriem bērni labprāt vēlas doties. „Daudz uzmanības jāvelta rotaļbāzes izveidošanai un grupas atbilstoši iekārtošanai, jo no tā atkarīga sekmīga vai mazāk sekmīga pedagoģiskā darbība un bērna garīgās attīstības rezultāts” (Golubina, 2007, 148).

„Pedagoģiskā procesa mērķtiecīgu organizāciju, veidojot audzinošu vidi, kurā skolēns jūtas brīvi, savā cilvēciskajā nozīmē nodrošina humāns pedagoģiskais darbības stils. Tā galvenā īpatnība ir skolēna un skolotāja mērķu tuvināšanās, skolēna vajadzību apmierināšana interesantās, netradicionālās darbības formās, kurās skolēni izjūt sevi kā darbības subjektu aktīvā, līdztiesīgā sadarbības pozīcijā ar audzinātāju” (Špona, 2006, 97).

Lai sekmīgi organizētu pedagoģisko procesu, skolotājam ir labi jāpārzina normatīvie dokumenti, piemēram, pirmsskolas vadlīnijas, un savā grupā īstenotā pirmsskolas mācību programma, kā arī brīvi jāorientējas mācību materiālā, ko iespējams izmantot, īstenojot attiecīgo mācību satura programmu.

2. Izglītības iestādes un ģimenes sadarbība

Visefektīvākā sadarbība pedagogam ar bērna vecākiem ir, ka vecāki aktīvi piedalās bērna audzināšanā. Lai sadarbība veidotos, savs ieguldījums jādod gan izglītības iestādes vadībai, gan skolotājiem un vecākiem, savukārt labumu no tā gūst bērns, ģimene un izglītības iestāde, dažos gadījumos pozitīvais ieguvums sniedzas daudz tālāk aiz izglītības iestādes sienām līdz pat vietējai sabiedrībai.

Agrīnās bērnības posmā bērnu drošība, aprūpe un vispārējā labklājība lielā mērā ir atkarīga no ģimenes. Saziņa starp ģimenēm un pirmsskolas izglītības iestādi palīdz veidot savstarpēju saprašanos un vienotas prasības bērniem no vecāku un audzinātāju puses. Pateicoties ģimeņu un pedagogu sadarbībai plānošanā, tiek veicināta dažādu sabiedrisko prasmju, attīstās attiecības starp vienaudžiem un bērna sagatavošana pāriešanai uz vecāku grupu.

Ir svarīgi saprast, ka mācīšanās nesākas ar to brīdi, kad bērns ver mācību iestādes durvis. Bērna pirmie skolotāji ir vecāki. Tas, ko bērns iemācās mājās, ģimenē, kļūst par pamatu lielākam mācību procesam. Vecāki ietekmē bērna vērtību sistēmu, attieksmi, uzvedību, izturēšanos, veselību, pašapziņu, gatavību pirmsskolai. Turklāt ar ģimeni mēs saprotam plašāku loku – ne vien tradicionālo ģimeni, kurā ir tēvs, māte un bērni. Bērna pirmsskolas dzīvē var piedalīties arī vecvecāki, tēvoči un kaimiņi, kas reizēm pieskata bērnu.

1. Pirmsskolas un ģimenes sadarbības veicināšana

Kāds no tā ir ieguvums bērnam? Kad bērni dzīvo divās pilnīgi atdalītās pasaulēs, ik rītu un ik vakaru pārejot no vienas uz otru, tad atšķirības starp formālo izglītību skolā un neformālo izglītību ģimenē, tad labi izglītota un mīlēta bērna mērķis var nedaudz novirzīties (Rosenthal and Sawyers 1996). Savukārt ģimenes un bērnudārza sadarbība sniedz bērnam drošības sajūtu.

Kad bērna ģimenes loceklis piedalās skolas dzīvē ar pozitīvu attieksmi, pat ja tas nenotiek daudz un bieži, bērna pašapziņa jūtami ceļas. Šāda pozitīva piedalīšanās dod bērnam apstiprinājumu, ka ģimene pieņem bērna otro pasauli, to pasauli, kurā bērns pavada visas savas bērnības darba dienas, un kura tik ļoti atšķiras no mājas pasaules. (Greenberg, 1989).

Kad ir iesaistījušies vecāki, bērniem ir augstāki mērķi, ja skolotāji pret ģimenēm izturas ar cieņu, tas pozitīvi ietekmē bērnu attieksmi pret skolu (*Greenberg, 1989*). Bērni jūt, ka viņu ģimenes locekļi tiek pieņemti un novērtēti, tad izglītības iestādes apmeklējums kļūst par patīkamu piedzīvojumu visai ģimenei.

Skolotāju, ģimenes, dažādu iestāžu, konsultantu un citu izglītības iesaistīto pušu pienākums būtu sniegt informāciju par bērna attīstību tad, kad bērns pāriet no vienas programmas līmeņa uz citu. Šāda informācijas izglītības pēctecība ir ļoti būtiska, lai varētu nodrošināt sekmīgu bērna attīstību. Šādu pēctecību var panākt, nodrošinot saziņu gan pa horizontāli bērnam mainot izglītības iestādi viena mācību gada laikā, gan pa vertikāli, kad bērns pāriet uz vecāko grupu.

2. Vecāku un skolotāju sadarbība 2-3-gadu vecu bērnu veselīga dzīvesveida paradumu veicināšanai

Bērnu vecākiem un šo bērnu skolotājiem ir kopīgs mērķis. Veicināt bērna veiksmīgu attīstību šajā ļoti ietekmējamajā 2-3 gadu vecumā. Kā ar jebkuru uzdevumu, pie kura strādā vairāki cilvēki, rezultāti ir daudz labāki, ja attiecīgie cilvēki strādā kopā, lai sasniegtu kopīgu mērķi.

Neseni zinātniskie darbi strikti akcentē bērna agro dzīvi, kā kritisku punktu bērna turpmākai attīstībai. Marcon pētījums 1999. gadā demonstrēja, kā bērna pirmsskolas pieredze var kļūt par pamatu bērna turpmākiem dzīves sasniegumiem. (Robin McCure, ..2019) Paturot šo prātā bērna skolotāja un vecāku sadarbība kļūst pašsaprotama. Šo attiecību veidošana nevar krist uz vienas puses pleciem. Vecāki uztic savu bērnu skolotājam un skolotājam jāspēj pierādīt, ka viņu bērns ir labās rokās.

Bērna ģimenes labākajās interesēs ir informēt skolotāju par stāvokli ģimenē, lai skolotājs zina, uz kuru ģimenes locekli vērst uzmanību turpmākajā sadarbībā, piemēram, gadījumā, ja vecāki šķīrušies ir nozīmīgi zināt, ar kuru vecāku bērns pavada visvairāk laiku, lai turpmāk var labāk informēt šo cilvēku. Šīs labās attiecības vislabāk kalpo informācijas apmaiņai. Šī informācija ir kritiska, lai informētu vecākus par kādu jaunu problēmu pie kuras tiek strādāts, ka pirmsskolā iegūtie paradumi tiek pieņemti ārpus iestādes.

Informācija par sasniegumiem ir tikpat nozīmīga kā par problēmām. Ja šajā informācijas apmaiņā tiek secināts, ka mērķa paradums ir iemācīts pilnībā, šīs atziņas rezultātā var doties pie nākamā mērķa, protams neaizmirstot iepriekš iemācīto. Šai informācijas nodošanai nav obligāti

jābūt individuālai. Ziņu plakāts ar informāciju par visu grupu, piemēram, esošās vai nākošās nedēļas mērķa aktivitātēm, var ietaupīt laiku un to labāk izmantot noderīgākās aktivitātēs.

Pēc iespējas vairāk jācenšas vecākus iesaistīt vecāku sapulcēs. Sapulce ir sanāksme, kurā piedalās (kāda kolektīva, organizācijas, personu grupas) locekļi, lai kolektīvi izlemtu dažādus jautājumus. (John Simpson) Liela daļa pirmsskolas pedagogu izmanto šīs sapulces, kā galveno saziņas līdzekli starp vecākiem un pedagogiem un ar labu iemeslu. Šādā kontrolētā vidē ir viegli kontrolēt informācijas plūsmu. Ir izslēgti ārējie faktori, kas varētu novērst vecāku uzmanību. Galvenais ir atcerēties, ka šādās sapulcēs ir jāprot pareizi organizēt un vadīt. Vecāku sapulces gandrīz vienmēr notiek vakarā, kad vecāki un pedagogi ir pavadījuši dienu strādājot. Tāpēc abu pušu interesēs ir turēt šīs sapulces īsas. Sapulcei, tāpat kā grāmatas anotācijai, ir jābūt īsai un kodolīgai. To visvieglāk panākt, ja sapulcei iepriekš sagatavojas. Vislabāk sapulci veidot kā priekšnesumu, kurā vecāki var iesaistīties, nevis kā prezentāciju, kuru vecāki ir spiesti noklausīties. Informācija labāk paliks vecāku atmiņā, ja tie tika aktīvi iesaistīti sapulces norisē. Savukārt pēc garlaicīgas sapulces, kura norisinās kā prezentācija, lielākā daļa vecāku izies ārpus iestādes un vairāk uzmanību veltīs apziņai, ka sapulce beidzot ir beigusies, nevis tam, ko tikko sapulcē dzirdēja. Lai izvairītos no garlaicības sapulču laikā, pirms, piemēram, neizbēgamas svarīgas informācijas, kura obligāti jāapskata, bet kurai nav labs veids, kā to pasniegt:

1. Var izsniegt katram vecākam kādu viņa bērna darbu;
2. Papildus sapulcēm var izmantot pasākumus kā atvērto durvju dienu. Apmeklējums šādiem pasākumiem saprotams nebūs tik augsts kā sapulcei, bet tie vecāki, kuri šos pasākumus apmeklēs, tuvāk redzēs, kā viņu bērniem sokas pirmsskolā, kas tiek bērnam mācīts.
3. Līdzīgi atvērto durvju dienām ir svētku pasākumi. Šie pasākumi parasti prasa daudz gatavošanos. Tāpēc pedagogi dažkārt var nonākt situācijā, kad jālūdz vecākiem palīdzību (Laima Braše, 2010).

Tas ir pilnīgi normāli, un lielākoties vecāki ir pietiekami atsaucīgi, kas parāda, ka tāpat, kā ar bērna veselīgu paradumu mācīšanu, lai nokļūtu pie mērķa, šajā gadījumā svētku pasākuma, pedagogiem un vecākiem ir jāsadarbojas. Labākajā gadījumā vecāki paši interesēsies par aktuālo informāciju bērniem nododot vai tos saņemot atpakaļ, un saskaņos turpmākās rīcības ar skolotāju, bet tas ir tieši skolotāja uzdevums izrādīt iniciatīvu vecāku izglītošanā. Šī iniciatīva ir nozīmīga, jo praksē ne visi vecāki tik aktīvi iesaistās izglītības iestādes pasākumos, vai par to interesējas. To

parāda 2015. gada veiktā aptauja par vecāku iesaistīšanos bērna izglītībā un rezultāti nav pozitīvi. Tikai 20 procenti no aptaujātajiem vecākiem piedalījās bērnu izglītība attiecībā pret izglītības iestādi. Tāpēc atsevišķos gadījumos vecāks var likties tāds pats audzēknis kā bērns. Skolas uzdevums ir uz skolas un ģimenes sadarbību balstīta vecāku izglītošana (Laima Braše, gads 20.lpp). Uz šīs izglītības pamata varēs sadarbības laikā pieņemt lēmumus par turpmāko darbību ātrāk, jo abām pusēm piemītīs visa nepieciešamā informācija lai veiktu informētu lēmumu, kas izslēgs šaubīšanos no lēmuma pieņemšanas laika.

2. Vecāku iesaistīšanās veselību veicinošos paradumu īstenošanā

Lai vieglāk saprastu, cik iesaistīti ir bērna vecāki, vajadzētu nostādīt parametrus, pēc kā varētu iegūt rezultātus un redzēt, cik vecāki ir ieinteresēti bērna paraduma veicināšanā. Ja pielieto uzvedības ekonomikas pieeju, kas liecina, ka cilvēku izvēli emocijas ietekmē ievērojami vairāk. Apmēram 7:3 pēc dažādu pētījumu rezultātiem. Ar šo faktu galvā kā parametru varam ņemt vecāku emocijas pret bērna izglītības iestādi. Šādu pieeju izmantoja Gallup pētījums 2015. gadā, un ar šādu pieeju tika izstrādātas 3 kategorijas, kurās var sadalīt vecākus attiecībā pret viņu iesaistīšanos bērna izglītības iestādē (Amy Adkins 2015.gads). Lai novērtētu pedagoga un vecāku sadarbību, varētu būt izdevīgi veikt anonīmu aptauju ar jautājumiem ,cik iespējams, ka piedalīsieties vecāku sapulcē un cik iespējams ka bērna izglītības iestādi ieteiksiet kādiem jauniem vecākiem. Tas ļaus novērtēt gan situāciju attiecīgā pedagoga vecāku grupā, gan palīdzēs vadībai izglītības iestādē saprast, kuras būs potenciāli problemātiskas grupas ar zemu vecāku iesaistību.

3. Veselību veicinošie paradumi

Darba autors uzskata, ka paradumi ir cilvēka rīcība, kuru iespējams novērot atkārtoti pie vienādiem vai līdzīgiem apstākļiem. Tas nozīmē, ka pirms cilvēks šo uzvedību izrāda pašam neapzinoties, tā ir viņa muskuļu atmiņā, šī uzvedība jāapgūst gandrīz tāpat kā jebkurš cits talants.Tāpēc bērnam vissvarīgāk ir iemācīt paradumus, kas saistīti ar visnozīmīgākajām cilvēka rīcībām. (Amy Morin, healthy Habits You Should Teach Your Child Now)

1. Ēšanas paradumi

Mūsdienās aizvien vairāk bērni cieš no aptaukošanās. PVO dati 2010. gadā rādīja, ka 43 miljoniem bērnu vecumā līdz pieciem gadiem tika diagnosticēta aptaukošanās (Latvijas veselības ministrijas dati). Iemesli šai slimībai ir dažādi, bet viens no neapstrīdamiem ir ēšanas paradums. Jo agrāk bērnam iemāca pareizus ēšanas paradumus un šo paradumu nozīmi, jo lielāka iespēja, ka tie tiks ievēroti turpmākajā bērna dzīvē.

3 gadu vecumā bērns sāk kļūt patstāvīgāks un vēlās veikt savas izvēles. Tas nozīmē, ka bērns var sākt teikt nē dažādiem ēdieniem. Līdz ar to vecāku un skolotāju uzdevums ir nodrošināt pareizās ēdienu izvēles iespējas bērnam, pareizajā laikā, daudzumā un no pareizās ēdienu grupas. Šajā vecumā bērni ir pietiekami spējīgi izlemt, vai viņi grib ēst un cik daudz. Ja bērns atsakās ēst, ir vērts piedomāt par apēstā ēdiena daudzumu un vai tas bija pietiekami. Ja daudzums ir adekvāts iespējams jāmaina porciju lielums. Pretējais ir patiess (Harvard Men's Health Watch, 2005).

Ja pēc ēšanas bērnam ir tendence naškoties ,jāpievērš uzmanība porciju lieluma palielināšanai, vai arī našķošanās vēlmi izmantot kā iespēju radināt bērnu ēst veselīgi. Saldumu vietā dodot bērnam, piemēram, augli, tiek mācīts, ka ēdienreizi var papildināt ar augļiem kā desertu un, ka augļi ir laba un veselīga alternatīva saldumiem, kuru uzņemšanas daudzumu ieteicams strikti vērot un novērst, kur iespējams. Kopumā laba ideja ir pasniegt mazas porcijas, ja bērns gribēs, viņš palūgs vēl. Tikpat nozīmīgi cik pats ēdiens ir ēdienreīžu laiks. Pareizi sastādīts ēdienreīžu grafiks nodrošina bērna apmierinātību dienas garumā un optimālu ēdiena uzņemšanas daudzumu, jo, ja ēdienreizes ir pārāk tuvu viena otrai, ēdiens tiks izniekots un pārāk tālu dos intervālu, kurā bērns jutīsies izsalcis un neapmierināts, kas var izraisīt problēmas ar bērna uzvedību. Šie ieradumu veicināšanas pasākumi jāizpilda gan vecākiem, gan pirmsskolas iestādēm. Vecāku un skolotāju uzdevums ir pārliecināties, ka bērns ēd regulāri, veselīgi un pietiekami. Vecākiem obligāti jāinformē pirmsskolas iestādi par bērna dietārajām vajadzībām un alerģijām. Pirmsskolas uzdevums savukārt ar šo informāciju ir sastādīt ēdienkarti, kas apmierinātu visu bērnu vajadzības. (Nutrition and Menu Planning for Children in the Child Care Food Program. Florida Department of Health Bureau of Child Care Food Programs.2013).

Dienas laikā bērnam vajadzētu ēst 3 reizes dienā ar 2 vai 3 uzskodu reizēm starp ēdienreizēm. Ēdienreizēm ieteicams atvēlēt 20-30 minūtes un uzskodām 10-20 minūtes, lai bērns nejustos steidzināts. Vajadzētu ēšanas laikā izvairīties no liekas uzmanības novēršanas, kā

televizora skatīšanos vai telefona lietošanu. Tad pārliecināties, ka tas nekļūs par ieradumu turpmākajā bērna dzīvē. Sakarā ar ēdienreizēm viens svarīgs paradums, ko derētu iemācīt bērnam, ir sākt katru dienu ar veselīgām un garšīgām brokastīm. Dienas sākšana bez brokastīm palielina aptaukošanās risku 4 reizes. Un tā kā daudzi brokastu ēdieni satur daudz šķiedrvielu, tas palīdz novērst diabētus un sirds slimības (Harvardas medicīnas skola). Nevajadzētu būt šo paradumu grūti iemācīt, jo daudzi no brokastu ēdieniem parasti ir kāds no bērna mīļākajiem ēdieniem, kas nozīmē, ka bērns brokastis labprāt ēdīs. Tikai jāpārliecinās, ka brokastis tiek gatavotas veselīgas. Pankūkas ar ievārījumu nevajadzētu dot katru rītu. Būtu labāk šādus deserta ēdienus pietaupt, piemēram, brīvdienām, kas padarīs tos gaidītākus, kā arī palīdzēs regulēt cukuru un taukus, ko bērns uzņem. Darba dienās labāk šos ēdienus aizstāt ar vārītu olu vai putru. Kaut ko, kas bērnu labi pabaros līdz nākamajai ēdienreizei, lai izvairītos no bērna vēlmes trūkuma ēst, ieteicams mainīt ēdienus pietiekami bieži. Tas piedos ēšanai dažādību un nodrošinās bērnu ar daudz dažādiem vitamīniem, kas netiktu uzņemti, ja tiktu gatavoti tikai 1 ēdiena grupas ēdieni. (Nutrition and Menu Planning for Children in the Child Care Food Program. Florida Department of Health Bureau of Child Care Food Programs.2013).

Ieteicams vecākiem kļūt par paraugu bērnam un pašiem pedomāt pie saviem ēšanas paradumiem. Ir vērts paturēt prātā, ka viens no visizplatītākajiem bērnu diētas trūkumiem ir dzelzs trūkums. Lai no tā izvairītos jāpārliecinās, ka bērna diētā ir pietiekami dzelzs saturoši produkti kā: gaļa, zaļumi un pupas. Tikpat nozīmīgi ir pārliecināties, ka dienas laikā bērns uzņem pietiekami daudz šķidruma, īpaši aktīvu aktivitāšu laikā. Ūdenim jābūt bērna galvenajam dzērienam. Ieteicams izvairīties no augļu sulām, jo tās satur daudz cukuru, kas var ietekmēt bērna apetīti. Tikpat svarīgi ir nodrošināt bērnu ar veselīgām uzkodu opcijām. Pārsvarā bērni nav spējīgi apēst pietiekami daudz ēdiena 1 ēdienreizē, lai apmierinātu viņu ķermeņus aktīvā dienā. Šo trūkumu palīdz aizpildīt uzkodas starp ēdienreizēm. (Smart Snacking. Mary L. Gavin, MD.2015).

Vēl viena pieeja ir lasīt bērnam grāmatu, kurā ir ilustrācijas ar ēdieniem. Ar laiku ieteicams ļaut bērnam mēģināt lietot ēšanas piederumus. Bērnu 3 gadu vecumā var apsvērt iesaistīt pašā ēdiena gatavošanas procesā. Izpalīdzēšana ar mazām lietām palīdzēs asociāciju veidošanai starp gatavošanu mājās un veselīgu ēdienu. Darbības kā sastāvdaļu pievienošana vai pankūku mīklas maisīšana. Šīs darbības var būt arī netieši saistītas ar pašu gatavošanu, runāšana par ēdienu vai konservu bundžu skaitīšana, padošana. Šādas aktivitātes ar ēdiena tēmām bieži tiek apskatītas pirmsskolā, kas nozīmē, ka bērnam tas nebūs nekas īpaši jauns, un viņš spēs tajās aktīvi piedalīties.

Ieteicams apsvērt bērnam pamazām mācīt ne tikai ko ēst, bet arī zināt atšķirību starp produktiem, kas nāk no ekoloģiskiem avotiem, un tiem, ar ne tik labu izcelsmi. To var sākt lēnām darīt arī 2-3 gadu vecumā, mācot bērnam, ka tas, kas nācis no pašu mājas dārza ir labāks par to, kas tiek nopirkts veikalā. Ja nav pieeja dārzam, mazs augs uz palodzes var kalpot kā piemērs tai pašai idejai.

2. Fizisko aktivitāšu paradumi

Amerikas nacionālā veselības organizācija iesaka bērniem, kopš staigāšanas apgūšanas, dienas laikā atvēlēt vismaz 3 stundas aktīvām aktivitātēm. (*Physical Activity Guidelines for Americans*, 2nd edition 2018) Tas ietver gan aktivitātes iekštelpās un ārpus tām. Pārliecinoties, ka bērns seko šādam aktivitāšu grafikam, nodrošinās veselīgu bērna fizisko attīstību un veicinās labu paradumu veidošanu. Pirmsskolas iestādes nodrošina bērnus ar izglītojošām un bērnam patīkamām nodarbībām. Daži pat piedāvā papildus nodarbības, piemēram, peldēšanas, kā tas tika darīts pirmsskolas izglītības iestādē, kuru apmeklēja darba autore.

Sadarbība starp vecākiem un skolotājiem nodrošinās, ka bērns saņem pilnvērtīgu un daudzpusīgu fizisko aktivitāšu programmu bērnudārzā un ārpus tās. Šādas programmas esamība nodrošinās to, ka bērns nebūs bezdarbībā. Aizvien vairāk pierādījumu tiek atrasts par ilgstošas sēdēšanas nelabvēlīgo ietekmi uz bērna veselību. Tika pierādīts, ka ilgstoša sēdēšana var novest pie aptaukošanās, diabēta un vēža. (Start Active, Stay Active. 2011) No šīm problēmām vieglāk izvairīties, ja abas puses strādā kopā bērna labā. Tāpat kā ar visu.

Vecākiem ir jābūt kā paraugam bērnam. Ja vakari tiek pavadīti sēžot pie televizora, bērns visticamāk pieņems šos nelabvēlīgos paradumus. Labāk būtu iesaistīt bērnu ikdienas fiziskās aktivitātēs. Tā vietā, lai izmantotu automašīnu, ir daudz noderīgāk, ja šis ceļš tiek veikts kā pastaiga. Tā būs laba fiziskā aktivitāte bērnam. Protams jāatceras, ka fiziskās aktivitātes būs izbaudāmākas, ja bērns tās uzskatīs par jautrām. Labākā opcija šīs aktivitātes mēģināt iesaistīt rotaļās. Piemēram, vienkārša skriešana iesaistīta “ķerenēs” kļūst par jautru rotaļu, bet saglabā aktivitātes labumus. Tāpat kā ar citiem paradumiem ir nozīmīgi, lai vecāki saprot, ka var neskaidrību gadījumā veicāt palīdzību bērna skolotājam.

Jautājumi par bērna aktivitāti var rasties daudziem un bērna aktivitāti ietekmē neskaitāmi apstākļi. Uz šiem jautājumiem ir grūti atbildēt, ja nav zināms, ko bērns dara dienas laikā, tāpēc

nododot bērnu vecākiem, ir noderīgi viņus informēt par bērna dienas aktivitātēm un fizisko intensitāti, lai vecāki var saprast, cik noguris vai gatavs turpmākām aktivitātēm ir viņu bērns.

Tāpat arī skolotājam saņemot bērnu noderīgi uzzināt kā bērns gulēja, ja izskatās, ka bērns ir noguris. Nogurums ietekmēs bērna vēlmi piedalīties rotaļās, un koncentrācija nebūs uz mācīšanos. Tieši tāpēc ir svarīgi iemācīt bērnam rūpēties par savu miega režīmu. Bērniem 2-3 gadu vecumā ir nepieciešamas 12-13 stundas miega dienā. Tajā iekļauts diendusas laiks. (National health service UK). Vecākiem un pedagogiem jāpārlicinās, ka šis režīms lielākoties nemainās no dienas uz dienu. Tas palīdzēs bērnam vieglāk piecelties no rītiem un justies labāk, kad bērns būs pamodies. Pedagogiem būtu jāpārlicinās, ka bērns diendusas laikā patiešām guļ. Daudzos bērnudārzos bērni diendusu guļ starp rotaļlietām. Ja nododot bērnu vecākiem bērns ir noguris, miegaināks, derētu pārbaudīt vai bērns patiešām guļ, vai viņa uzmanību kaut kas novērš un liedz viņam gulēt.

3. Higiēnas paradumi

Šajā jautājumā labu paradumu veidošanā vajadzētu būt ieinteresētām abām pusēm. Slikti higiēnas paradumi nenovēršami novedīs pie slimībām. Ģimenēm tas nozīmē papildus izdevumus un bērns zaudē iespējas laiku pavadīt bērnudārzā. Skolotājiem savukārt tas radīs bažas par pārējo, bērnu veselību.

Lieta, kas ir obligāti jāiemāca šī vecuma bērniem, ir mazgāt rokas. (Hand Washing: Why It's So Important. Michelle M. Karten, MD.2018) Jāatceras, ka šajā vecumā bērni vēl nav tik stabili uz kājām. Tas nozīmē, ka bērna rokas nenovēršami pavadīs laiku uz grīdas, kura nav tā tīrākā vieta, kur tās varētu būt. Apvienojot šo ar faktu, ka šī vecuma bērni iespējams vēl nemāk kārtīgi apieties ar ēšanas piederumiem, aizvieto savu nemāku ēst ar rokām un jums ir recepte katastrofai.

Higiēna ir viens no tiem jautājumiem, par kuru obligāti ir jāinformē vecāki, ja tiek pamanīts, ka kaut kas netiek darīts pareizi. Autore uzskata, ka dažas no higiēnas lietām ir atkarīgas no balansa starp pārāk daudz darbības un pārāk maz. Piemēram, matu mazgāšanas gadījumā, ja bērna mati tiek mazgāti pārāk reti tie kļūst netīri, bet pretējā gadījumā, ja tie tiek mazgāti pārāk bieži, tiek riskēts ar bērna galvas ādas izžūšanu, kas novedīs pie blaugznām. Populārs piemērs ir vannošana. Daudziem bērniem šis process patīk, bet ir tikpat daudz bērnu, kuriem tā nav mīļākā dienas daļa. Svarīgākais ir bērnam iemācīt to, cik šie procesi būtu patīkami vai nepatīkami, tie ir

nepieciešami. (Personal Hygiene Habits to Teach Your Child. Katherine Lee.2019) Šo labo paradumu trūkums negatīvi ietekmēs bērna turpmāko dzīvi īpaši pusaudža gados, kad higiēna kļūs ļoti svarīga, un labu pamatu eksistēšana palīdzēs bērnam tikt cauri šim dzīves periodam.

4. Kopīgi pavādītā laika paradumi

Vecāku un bērna labākajās interesēs ir pārliecināties, ka bērns pēc iespējas ātrāk vēlēties iemācīties lasīt. Tāpēc ieteicams bērnam pēc iespējas vairāk lasīt priekšā. (Reading Aloud with Children of All Ages. Derry Koralek) Lasīšana lieliski aizstāj laiku pie telefona vai televizora ekrāna un labvēlīgi ietekmēs bērna attīstību. Ja bērns lasīšanu priekšā izbaudīs, tas dos iemeslu gribēt to apgūt pašam, kas savukārt novedīs pie paraduma vēlēties kaut ko iemācīties. Šīs vēlmes jācenšas atbalstīt, lai uzlaboto bērna pašapziņu un turpinātu vēlmi tālāk kaut ko apgūt. Kā jau teikts iepriekš, šis ir kritisks vecums bērna turpmākajiem akadēmiskajiem sasniegumiem.

2-3 gadu veci bērni daudz laika pavada zīmējot. Šī ir pirmā komunikāciju metode bērniem, kuru var saglabāt. Tāpēc līdz pat rakstīšanas apgūšanai, ieteicams ļaut bērnam pēc iespējas vairāk laiku pavadīt ar zīmuļiem rokā, ne tikai lai būtu zīmējumi, kurus pielikt pie sienas, bet arī bērna roku kontroles apgūšanas dēļ, kas vēlāk palīdzēs ar rakstīšanas kvalitāti (Misty Adoniou, 2012). Dzejnieks un mākslinieks E.E.Cummings uz jautājumu par rakstīšanas un zīmēšanas intervētāja uzskatīto negatīvo ietekmi vienai uz otru teica” *On the contrary, they love each other*”. Zīmēšana nav vienīgais veids kā veicināt bērna roku kontroles apgūšanu. Rokdarbi ir lielisks veids kā to panākt, kā šīs aktivitātes vārds to skaidri norāda. Roku darbi pieprasa pacietību un uzmanību uz mazām detaļām un iztēli. Identiskas prasības zīmēšanai, tikai atšķirība no zīmēšanas roku darbi ir taustāmāki un strādā trīs dimensijās. Bērni bērnudārzā daudz laika pavada pie šādām aktivitātēm, bet tas nenozīmē, ka vecāki nevar sadarboties ar pedagogiem un nodrošināt kaut ko līdzīgu bērnam ārpus bērnudārza.

5. Situācijas no kā izvairīties

Vecāki bērnam ir kā spogulis. Šī ir vienlaicīgi brīnišķīga lieta un zobens ar diviem asmeņiem. Tikpat svarīgi zināt, ko darīt vai nedarīt audzinot bērnus. Pedagogiem šajā jautājumā ir priekšrocība, jo viņiem ir mācīts, kas darāms un tikpat svarīgi, ko nedrīkst darīt, kad tiek mācīti bērni. Pedagogi šo informāciju patur vairāk galvā nekā vecāki, jo viņu darbs uz to paļaujas. Tāpēc pedagogiem der atgādināt vecākiem laiku pa laikam, ko nemācīt bērnam.

Daudzas lietas no kā vajadzētu izvairīties ir jau pieminētas darbā, bet šajā nodaļā tiks apskatītas lietas, kas neietilpst iepriekšējās, apskatītajās kategorijās. Viena no visbiežāk sastopamajām kļūdām ir vecāku neizpildīto sapņu uzgrūšana bērnam (Ģimenes loma skolēnu socializācijā. Laima Braše. 2010) Pedagogiem no šīs kļūdas ir viegli izvairīties, jo viņiem nav šis īpašās individuālās saites ar katru attiecīgo bērnu, kas liktu viņiem vēlēties, lai bērns piepilda to, vai lai viņam izdodas tas, kas vecākam neizdevās. Iespējams daudz svarīgāk ir atcerēties lietas, ko nevajadzētu darīt attiecībā uz bērna veselību.

Visapskatītākā no šīm problēmām ir netiešā smēķēšana, jeb neaktīva smēķētāja cigarešu dūmu ieelpošana. Visiem labi zināms par smēķēšanas nelabvēlīgo ietekmi uz smēķētāja veselību, bet vecākiem vēl svarīgāk ir atcerēties, ka tikpat kaitīgi ir ieelpot cigarešu dūmus, pat ja ieelpotājs aktīvi nesmēķē. Pasīvā smēķēšana paaugstina risku it īpaši bērniem saslimt ar asinsvadu un elpceļu slimībām un paaugstina risku bērnam turpmākajā dzīvē kļūt par smēķētāju. Protams, ka bērna pedagogs nevar likt bērna vecākiem atmest smēķēšanu, bet vajadzētu pārliecināties, ka vecāki nesmēķē bērna klātbūtnē informējot viņus par eksistējošajiem veselības riskiem. Bērnu aizsargspējas pret pasīvo smēķēšanu ir vājākas par pieaugušo, un bērni, kuri atrodas kopējās telpās ar smēķējošiem vecākiem, slimo ar respiratoriskajām slimībām slimo 2 reizes biežāk nekā bērni, kuru vecāki smēķē atsevišķās telpās vai nedara to vispār. (Augsim veseli. Palīglīdzeklis skolotājiem. O.Glikaska. 1994) Jāatceras arī to, kā smēķēšana izskatās caur bērna acīm. Šajā vecumā bērni aktīvi mācās par savu apkārtējo pasauli un viens no galvenajiem veidiem, kā tas tiek darīts ir caur vecākiem. Tas vislabāk redzams tad, kad vecāki, kuri bērna klātienē vairāk runā savā starpā novedīs pie tā, ka bērns pats ātrāk sāks imitēt vecākus un centīsies runāt. Tieši tam vajadzētu bīdēt vecākus un pedagogus. Bērns centīsies attēlot vecākus, vai veidos asociācijas starp vecākiem un lietām, ko tie ikdienā dara.

3. Empīriskais pētījums par pedagoga un vecāku sadarbību bērna veselīga dzīvesveida īstenošanu

4. Pētījuma bāzes raksturojums un empīrisko pētījuma izvēlēto pētījuma metožu pamatojums un apraksts

Pētījums tika veikts D privātajā pirmsskolas izglītības iestādē X laika posmā no 2020.g. janvāra mēneša līdz 2020.gada maijam. Pētījuma veikšana privātajā iestādē ļāva novērot kādas metodes pedagogs izmanto, lai būtu sadarbība ar vecākiem. Tomēr galvenā uzmanība tika vērsta uz bērna ikdienas gaitām un pedagoģisko darbinieku sadarbību ar vecākiem un sadarbības prasmju novērošanu, lai apstiprinātu vai noliegtu izvirīto hipotēzi.

Pētījumā tika izmantotas šādas empīriskās metodes:

1. **datu ieguves metodes** – intervēšana, aptaujāšana, novērošana, iegūto rezultātu analīze.

Intervija ar pirmsskolas skolotājiem, lai noteiktu kādas sadarbības formas viņi izmanto. Vai seko līdz bērna veselīgiem paradumiem.

Aptaujas ar pirmsskolas bērna vecākiem, lai noteiktu kādas sadarbības formas viņiem patīk sadarbībā ar pedagogiem un kā seko līdz bērna ikdienai, lai būtu veselīgs dzīvesveids.

Novērošana- ar novērošanas palīdzību darba autore novēroja bērnus, pedagoģisko darbinieku sadarbību ar vecākiem, sekojot līdz bērna veselīgam dzīvesveidam.

1. **datu apstrādes metodes** – aprakstošā statistika;

1. **datu analīzes metodes** – analīze.

Lai izzinātu pirmsskolas pedagogu viedokli par sadarbību un bērna veselīgo dzīvesveidu, darba autore sastādīja interviju ar 7 jautājumiem (skatīt 1. pielikumu).

5. Empīriskā pētījuma norises apraksts

Pētījuma norises vieta: D privātā pirmsskolas izglītības iestāde X

Pētījuma norises laiks: no 2020.g. februāra mēneša līdz 2020.gada maijam.

Šajā iestādē, pētījuma ietvaros, tika veikta pedagoģisko darbinieku sadarbības ar 2-3 gadus veca bērna vecākiem novērošana un bērna ikdienas gaitas saistībā ar veselīgu dzīvesveidu.

Šajā iestādē tika veiktas intervijas ar pedagogiem. Intervija (sk.1.pielikumu) tika piedāvāta pedagogiem, kuri ir D pirmsskolas izglītības iestādes darbinieki. Intervija tika piedāvāta šauram respondentu skaitam – 4. Atbildes tika saņemtas no visiem respondentiem. Intervijas jautājumi tika nosūtīti elektroniski, lai respondents var atbildēt rakstiski un pārdomāt savas atbildes. Intervijā darba autore (pētnieks) izmantoja speciāli sagatavotus jautājumus, lai iegūtu no respondentiem konkrētas atbildes. Jautājumi tiek veidoti pamatojoties uz teorētisko daļu, par pirmsskolas darbinieku sadarbību ar bērna vecākiem, par veselīgu dzīvesveidu. Intervijas jautājumi visiem respondentiem tika uzdoti vienādi.

Intervija notika respondentiem izvēlētā veidā – rakstiski.

4.3.1.tabula Respondentu pedagoģiskais darba stāžs

1. respodents	3 gadi
2. respodents	Strādāju pirmsskolas izglītības iestādē divus gadus. Pirmo gadu biju kā aukle/pedagoga palīgs un otrajā gadā iestājos Latvijas Universitātē un sāku strādāt par pedagogu (2019. gada, septembrī)
3. respodents	35 gadi
4. respodents	5 gadi

No tabulas var secināt, ka respondentu pedagoģiskais stāžs ir 1- 35 gadi. 0-4 gadu stāžs ir diviem respondentiem, 4-8 gadu stāžs – vienam respondentam, bet 35 gadu stāžs ir vienam respondentam. Vērojot D privātās pirmsskolas izglītības iestādi, var secināt, ka iestādē ir dažādu

gadu darba stāžs. Pedagogam, kas nesen ir uzsācis savas darba gaitas, pilnveidoties šajā profesijā palīdz pedagogi ar lielāku pieredzi. Kā Jūs raksturotu ,vai ir nozīme tam, cik ilgstoši strādā pirmsskolas izglītības iestādē? Tam ir plusi, mīnusi, kādi?

Uz intervijas 2.jautājumu „ Kādā veidā Jums vislabāk patīk sadarboties ar bērna vecākiem?” vēlējos uzzināt kāda sadarbības forma ir vispopulārākā. Pēc iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka visiem respondentiem sadarbības formas ir vienādas. Visas atbildes apkopojot: tas noteikti būtu tiešais kontakts- aci pret aci. Tās var būt gan īsas sarunas sagaidot bērnus no rīta, gan arī vecāku sapulcēs. Respondentiem ļoti nepatīk saziņa caur sociālajiem tīkliem, kas šobrīd kļuvusi tik aktuāla, tā ir pārāk bezpersoniska, un šādā veidā vecāki bieži vien palaiž garām svarīgu informāciju. Tad jau labāk darbojas dažādi plakāti, kas tiek izlikti labi redzamās vietās, piemēram, pie ieejas durvīm.

Uz intervijas 3.jautājumu „ Cik bieži ar bērna vecākiem sazināties par bērnu sasniegumiem, grūtībām, ikdienu?” Pēc iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka katrs respondents ar vecākiem sazinās daudzuma ziņā atšķirīgi . Kā atbildes tika sniegtas:

1. Vismaz 1x nedēļā,
2. Tas īstenībā ir ļoti atkarīgs no vecākiem un arī pašiem bērniem. Ir vecāki ar kuriem par šiem tematiem tiek runāts katru dienu(pat ja nav bijis grūtību vai sasniegumu). Vecāki mēdz dienā vairākas reizes rakstīt uz grupas telefonu, jautājot, kā viņu bērnam iet, un tad vakarā vai nākošajā rītā pārjautāt to vēlreiz. Pati griežos pie vecākiem tikai tad, ja tiešām ir noticis kaut kas labs vai tieši pretēji slikts. Tad atklājas, ka ir arī tādi vecāki, kas nemaz nevēlas to visu klausīties un cenšas pēc iespējas ātrāk iet prom un arī likt problēmsituācijas risināt man pašai. Manā pieredzē šobrīd ir gadījušies ļoti lieli pretstati- vieni vecāki, kas vēlas visu zināt un dzirdēt vairākas reizes, vai arī pretēji negrib neko zināt un neiesaistās vispār.
3. Sanāk bieži, jo skolotājas gan sagaida bērnus, gan atdod vakaros vecākiem, tāpēc vecāki vakaros paši labprāt paaizeresējas par bērnu. No rītiem ir steidzīgi. Ja vecāks pats neuzdod jautājumus, mēs skolotājas pašas ierosinām sarunas, lai painformētu par bērna ikdienu un veiksmēm, neveiksmēm.
4. Individuāli pēc nepieciešamības

Atbildes uz intervijas 4.jautājumu „ Vai savā darba pieredzē ir nācies saskarties ar problēmām, ka nevar sastrādāties ar bērna vecākiem un kā tās risinājāt?” Viens respondents atbildēja, ka nav nācies saskarties ar problēmām, bet trīs respondentiem ir nācies saskarties ar problēmām. Respondenti sākumā risināja personīgi sarunā ar vecākiem, ja arī pēc sarunas nespējām rast risinājumu, tad piesaistīju vadības palīdzību, jo vecāki ir pārkāpuši iekšējās kārtības noteikumus vairākkārtīgi, lai gan ir saņēmuši brīdinājumus.

Uz intervijas 5.jautājumu „Cik reizes nedēļā bērniem tiek vadītas fiziskās aktivitātes?” uz šo jautājumu saņemu divu veidu atbildes, ka tiek vadītas 3 reizes nedēļā paredzētās fiziskās nodarbības, saņemu no trīs respondentiem. Kā arī citās nodarbībās, piemēram, mūzikā tiek daudz spēlētas fiziskas rotaļas un dejots. Ja laikapstākļi atļauj, tad bērni katru rītu (gaišajā laikā arī vakaros) tiek vesti ārā pastaigā, kur tie var izskrieties, pakāpelēt pa slidkalniņiem un izvingrināt kājas ar skrejriteņiem. Otra atbilde no viena respondenta, dažādas fiziskās aktivitātes notiek katru dienu. Bez kustību rotaļām nav iedomājama bērnu ikdienu. Pēc atbildēm var secināt, ka pedagogi pievērš uzmanību, lai bērns tiktu nodarbināts un būtu nepieciešamās fiziskās aktivitātes, lai būtu aktīva diena.

Uz intervijas 6.jautājumu „ Cik bieži ikdienā bērniem atgādiniet par uzturu, higiēnu? Vai tas ir individuāli, vai arī tam ir atvēlēts laiks nodarbībās par šādām tēmām?” tika saņemtas dažādas atbildes. Kā atbildes tika sniegtas:

1. Cenšos vismaz 1x nedēļā par to runāt un atgādināt bērniem. Ja ir mēneša tēma par uzturu un/vai higiēnu, tad šīm tēmām pievēršu pastiprinātu bērnu uzmanību. Nodarbības cenšoties pasniegt radošāk, lai bērnus vairāk ieinteresētu,

2. Ir daži bērni, kuriem tas ir jāatgādina katru dienu, piemēram, mazgāt rokas, taču lielākoties mums ar to problēmu nav. Bērni zina, ka nemazgājot rokas var saslimt, kā arī, ka jāēd vitamīniem bagāti produkti- augļi, dārzeņi utt. Protams šai tēmai tiek atvēlēts vesels mēnesis gada sākumā, tieši pirms sēšanas ikgadējai slimības laiks, lai bērnus pēc iespējas vairāk pasargātu no dažādiem vīrusiem,

3. Ikdienā sanāk bieži, jo bērni vēl mazi (3g.v.) un jāatgādina par roku mazgāšanu. Katru dienu tīram zobus pirms diendusas, tad arī atgādinām par pareizu zobu tīrīšanu. Pirmsskolā ir medmāsa, kura ir novadījusi izglītojošu nodarbību par roku

mazgāšanu, zobu tīrīšanu. Grupā ir izvietotas piktogrammas, kuras atgādina bērniem par higiēnu,

4. Katru dienu, kad mazgājam rokas, tīrām zobus. Ēdienreizēs tiek atgādināts par veselīgu uzturu. Notiek arī nodarbības par šādām tēmām.

Intervijas 7.jautājums „Cik bieži vecākiem tiek nodota informācija par bērna ikdienu?(foto, darbiņi utt.)” tika uzdots, lai noskaidrotu vai pedagogi nodot vecākiem atskaiti, ko pa nedēļu vai dienām ir darījuši bērnu attīstībai. Atbildes tika sniegtas:

1. Katru nedēļu grupas Facebook lapā tiek ievietotas fotogrāfijas ar bērnu darbiņiem un to izpildi, kā arī visi darbiņi tiek izlikti gaitenī pie sienas vecāku apskatei. Šajā grupā tiek likta arī informācija par pasākumiem, ēdienkarte nedēļai, un citi svarīgi paziņojumi par bērnudārza ikdienu ,atbildēja divi respondenti,

2. Praktiski vecāki katru dienu apjautājas par dienā veikto, un vēl viņiem ir pieejams dienas plānojums, bērna darbi(mapīte, kuru nedrīkst nest uz mājām) atbildēja viens respondents,

3. Viens respondents atbildēja, ka bieži izliek bērna foto vecāku facebooka grupā , kur vecāki redz kā bērni darbojas , tā var sekot līdz ikdienai , ko pedagogs dara kopā ar bērniem. Citiem vecākiem nosūtu katru dienu bildes privāti.

Facebooka grupa- privāta grupa, kur pirmsskolas vadība izveido un pievieno tikai bērna vecākus un pašu pedagogu. Tur pedagogs liek bildes, nodarbību aprakstu, svarīgus paziņojumus. Pie bildēm netiek nepiederoša persona. Pirms tiek grupa izveidota, tiek prasītas vecāku atļaujas, vecākiem, pedagogiem ir jāparakstās, ka noteikumi tiks ievēroti.

Apkopojot visas saņemtās atbildes, var secināt, ka labai sadarbībai ir ļoti liela nozīme. Pirmsskolas pedagogs ir bērnam kā otrā “mamma”. Lai bērnam nodrošinātu veselīgu dzīvesveidu s, katru dienu nepieciešamas fiziskās aktivitātes, bet dažādas ikdienas režīmā speciāli organizētas sporta aktivitātes. Liela nozīme veselīgam dzīvesveidam higiēna, kur pedagogi arī pievērš lielu uzmanību. D pirmsskolas iestādē grupai bija viens pedagogs. Iespējams, no sadarbības puses skatoties, ir vieglāk strādāt, bet atbildība arī ir dubulta.

6. Empīriskā pētījuma norises apraksts

Pētījuma norises vieta: D pirmsskolas izglītības iestāde

Pētījuma norises laiks: no 2020.g. aprīļa mēneša līdz 2020.gada martam. Šajā iestādē tika turpināta pedagoģisko darbinieku un bērna vecāku sadarbības novērošana. Un veiktas aptaujas ar vecākiem. Aptauja (sk.2.pielikumu) tika piedāvāta bērnu vecākiem, kuri ir D pirmsskolas bērna vecāki. Aptauja tika piedāvāta šauram respondentu skaitam – 16. Atbildes tika saņemtas no 13 respondentiem. Aptaujas jautājumi tika nosūtīti elektroniski, lai respondents var atbildēt rakstiski un pārdomāt savas atbildes. Šai aptaujai darba autore (pētnieks) izmantoja speciāli sagatavotus jautājumus, lai iegūtu no respondentiem konkrētas atbildes. Jautājumi tiek veidoti pamatojoties uz teorētisko daļu par pirmsskolas pedagoga sadarbību ar bērna vecākiem, par veselīgu dzīvesveidu. Aptaujas visiem respondentiem tika nosūtīti vienādi. Aptaujas notika respondentiem izvēlētā veidā – rakstiski nosūtot uz e-pastu.

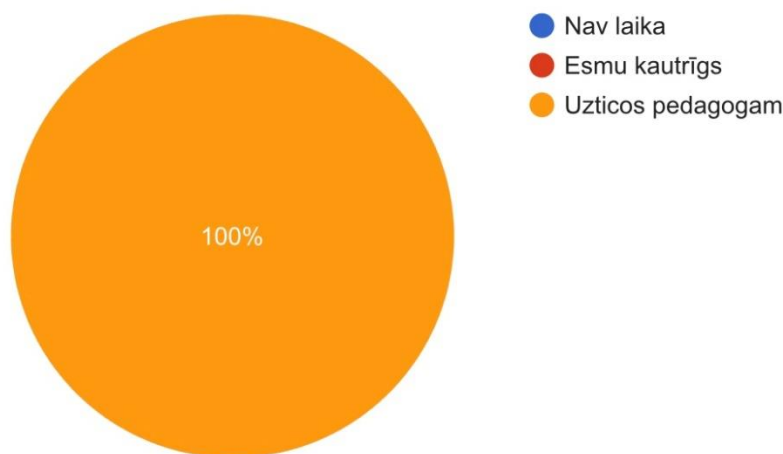


4.4.1.att. vecāku sadarbība ar bērna pedagogu

Pēc aptaujas rezultātiem uz pirmo jautājumu var secināt, ka vecākiem vislabāk patīk sarunāties klātienē, sadarboties ar bērna pedagogu. Manuprāt šī sadarbība ir visefektīvākā, jo ir acu kontakts. Man personīgi ļoti nepatīk saziņa caur sociālajiem tīkliem, kas šobrīd kļuvusi tik aktuāla.

2) Ja uz pirmo jautājumu atbildējāt nē, kāpēc nesadarbojaties?

1 atbilde

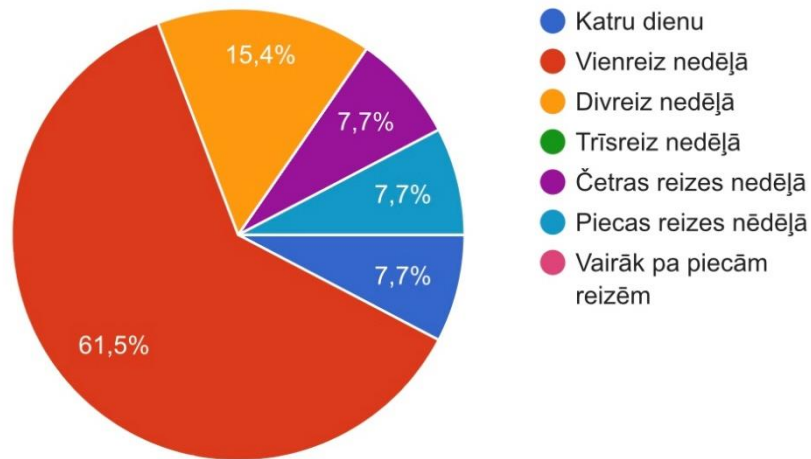


4.4.2.att. Kāpēc nav sadarbība vecākam ar bērna pedagogu

Pēc datiem liecina, ka gandrīz visi vecāki sadarbojas ar bērna pedagogu, bet laba ziņa, ka viens respondents nesadarbojas ar bērna pedagogu, jo uzticas viņam. Darba autore uzskata, ka visiem vecākiem vajadzētu sekot līdz bērna ikdienai, jo ir svarīgi kādus paradumus 2-3 gadus veciem bērniem iemācīt. Uzticēšanās ir būtiska attiecību sastāvdaļa.

3)Cik bieži ar pedagogu sazināties par savu bērnu varbūt – sava bērna sasniegumiem, grūtībām, ikdienu?

13 atbildes



4.4.3.att. Saziņas biežums

Vairākums vecāku ar bērna pedagogu sazinās vienreiz nedēļā par bērna ikdienas gaitām pirmsskolā. Darba autore uzskata, ja vecāks vienreiz nedēļā sazinās ar pedagogu, ka tā nav pietiekami laba sadarbība, jo bērni ir vēl mazi un vajadzētu vismaz katru otro dienu apvaicāties par bērna ikdienu, ja ne klātienē, tad vismaz telefoniski. Pedagoģa un bērna vecāku sadarbība ir svarīga bērna turpmākajai dzīvei.

4)Kādus pedagoga ieteikumus par sava bērna veselīgu dzīvesveidu ārpus dārziņa turpināt izmantot?

Saņemtās atbildes:

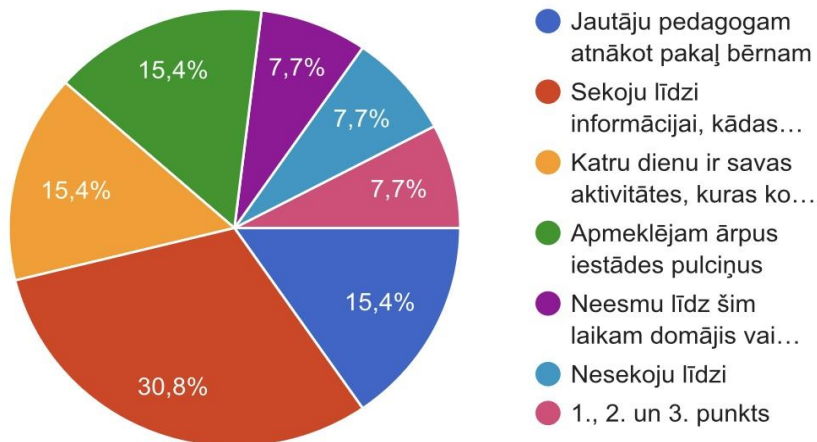
1. 3 respondenti atbildēja, ka nav bijuši ieteikumi.
2. Dienas režīmu atbildēja 2 respondents.
3. Pastaigas un rotaļas atbildēja 3respondenti.
4. Roku mazgāšana(higiēna) atbildēja 1 respondents.

5. Attīstošās rotaļas atbildēja 1 respondents.
6. Fiziskās aktivitātes, ka bērnam mājās arī jāskrien un jāvingro atbildēja 1 respondents.
7. Iedrošināt bērnu un kopā vairāk darīt aktivitātes atbildēja 1 respondents.
8. Grafika ievērošana, kā ātrāk bērnam būt patstāvīgam atbildēja 1 respondents.

Uz 4 jautājumu var secināt, ka gandrīz visi vecāki saņem no pedagoga ieteikumus un tos arī izmanto ārpus dārziņa. Darba autori priecē, ka vecāki arī ārpus pirmsskolas iestādes izmanto ieteiktos ieteikumus bērna attīstībai un paraduma veidošanai. Ieteikumi ir dažādi, bet visvairāk ārpus dārziņa tiek izmantots ieteikums par rotaļām un pastaigu, kas ir ļoti labs rādītājs, jo 2-3 gadus veciem bērniem rotaļas un pastaiga ir vissvarīgākais paradums. Darba autore secina, ka no vecāku puses attieksme ir tikai pozitīva. Vecāki vēlas dalīties ar savām zināšanām un papildināt jaunas zināšanas, ko pedagogs iesaka.

5)Kā ikdienā sekojat līdzī sava bērna fiziskām aktivitātēm?

13 atbildes



4.4.4.att. Kā vecāks seko līdzī bērna aktivitātēm

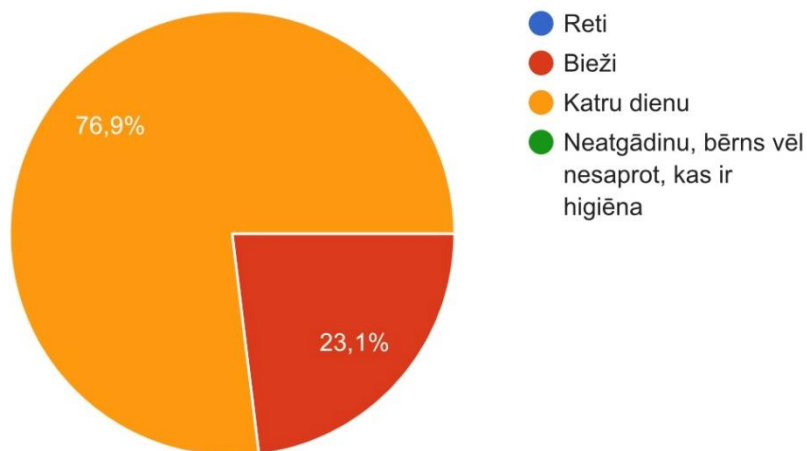
Uz piekto jautājumu kā vecāki seko līdzi sava bērna fiziskām aktivitātēm, vairākums atbildēja, ka seko līdzi informācijai, kādas aktivitātes ir bijušas pirmsskolas izglītības iestādē. Darba autore analizējot šo jautājumu var secināt, ka vecākiem interesē, vai bērnam ikdienā ir pietiekamas fiziskās aktivitātes.

Darba autori priecē, ka tikai viens respondents no visiem, kas atbildēja uz šo jautājumu, nebija aizdomājies, vai bērnam ir pietiekamas fiziskās aktivitātes. Bērnam fiziskās aktivitātes ir vissvarīgākā nodarbe ikdienā, pedagogam un vecākiem vajadzētu bērnam nodrošināt katru dienu fiziskās aktivitātes.

Ir vecāki, kuriem ir zināšanas par bērna veselīgu dzīvesveidu, tās pielieto bērna audzināšanā.

6) Cik regulāri bērniem atgādiniet par higiēnas paradumiem?

13 atbildes

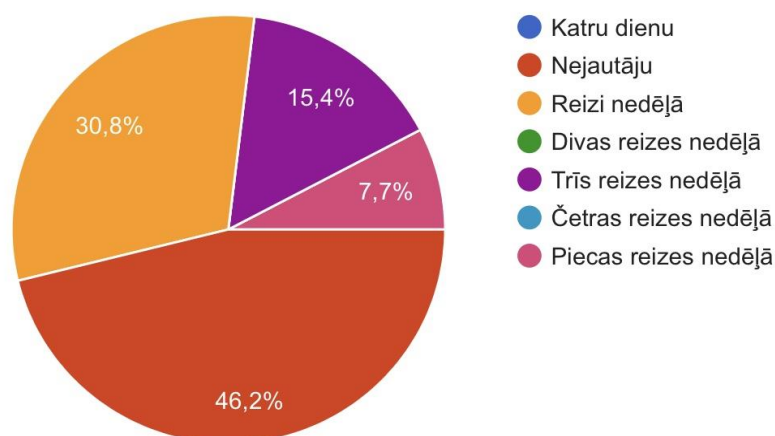


4.4.5.att. Higiēnas atgādinājums bērnam

Uz 6 jautājumu bija pozitīvas atbildes, ka bērnam katru dienu atgādina par higiēnu. Darba autore uzskata, ka bērnam no mazotnes ir jā mācās, kas ir higiēna un jāatgādina katru dienu, bet pēc iesniegtām respondenta atbildēm var secināt, ka visi vecāki to dara.

7)Cik regulāri jautājiēt sava bērna pedagogam par sava bērna ēšanas paradumiem, lai varētu sekot līdzī bērna uzturam?

13 atbildes



4.4.6.att. Atgādinājums bērnam par uzturu

Noslēdzošais jautājums par ēšanas paradumiem ir diezgan slikts rādītājs, jo gandrīz puse neinteresējas pie pedagoga par bērna ēšanu, vai tikai reizi nedēļā pajautā, tas nav pietiekoši, lai sekotu līdzī sabalansētam uzturam. Darba autore domā, ka bērna vecākam vajadzētu katru dienu sekot līdzī bērna uzturam, jo 2-3 gadus veci bērni ir mazi un nevar vecākiem pastāstīt, ko pa dienu ēda vai neēda. Tagad aktuāli, ka bērns visam piekrīt vai nepiekrīt, ko vecāks jautā.

Apkopojot visas saņemtās atbildes, var secināt, ka labai sadarbībai ir ļoti liela nozīme kā pirmsskolas izglītības iestāde sadarbojas ar bērna vecākiem. Kopumā var secināt, ka ir vecāki, kas seko līdzī bērna veselīga paraduma veidošanai, un ir vecāki, kas neseko līdzī vai uzticas pedagogam un ārpus dārziņa neizmanto nekādus ieteikumus. Bet ir vecāki, kas savus bērnus ved uz pulciņiem, lai bērns no bērnības būtu nodarbināts un saņemtu pietiekamas fiziskās aktivitātes.

Manuprāt, dažiem vecākiem vajadzētu vairāk pievērst uzmanības bērna ikdienas gaitām pirmsskolas izglītības iestādē, jo labāk bērnu no 2 gadiem pieradināt pie veselīga dzīvesveida.

7. Novērojumu rezultātu analīze

Pēc teorijas analīzes, darba autore sagatavoja novērošanas kritērijus, kuriem īpaši pievērst uzmanību D iestādes pedagoģisko darbinieku sadarbību ar bērna vecākiem novērošanas laikā (sk. 4.5.1. tabulu, Sadarbības novērošanas rādītāji).

4.5.1. tabula, Sadarbības novērošanas rādītāji

Kritēriji	Rādītāji		
	V	D	R
Pedagoga izmantotā komunikācijas metode			
Komunikācija sazvanoties		x	
Komunikācija aci pret aci	x		
Kopīgi pasākumi			x
Saraksts, izmantojot mūsdienu tehnoloģijas (WhatsApp, SMS, epasta ziņojumi)	x		
Vecāku sapulces			x
Informāciju stends	x		

Pirmais punkts, ko darba autore novēroja pedagoģisko darbinieku sadarbībā ar bērna vecākiem komunikācijas stils. Sīkāk tika apskatīti seši komunikācijas veidi:

1. Komunikācija sazvanoties – dažreiz, ne vienmēr. Tika novērots, ka šī komunikācija atkarīga no tā, vai pedagogam ir laiks, ko veltīt sarunai pa mobilo ierīci. Tika novērots, ka situācijās, kad pedagogi sazinās ar bērna vecākiem darba laikā, ka citu variantu nav un atbilde vai informācija jānodod pēc iespējas ātrāk darba laikā, sazvanīšanās metode tiek izmantota. Pārējo jautājumu risināšanai, kas nav steidzami, tika atvēlēts laiks kamēr

bērniem ir diendusa, pārsvarā tā ir viena stunda, ko vecāki zina un var zvanīt, runāt ar pedagogu par savu bērnu.

2. Komunikācija aci pret aci, jeb tieša komunikācija – novērota vienmēr, bieži. Autore uzskata, ka savādāks rezultāts nevarētu būt, jo izmantojot pārējos stilus pilnībā nebūtu iespējama pilnīga sadarbība un veiksmīga informācijas tālāka nodošana. Var pieņemt, ka pārējie komunikācijas stili ir kā papildinājums šim, ja nav iespēja klātienē visu izrunāt, vai kaut kāda informācija piemirsta tajā brīdī.
3. Kopīgi pasākumi – reti. Dažus pasākumus var ielānot tieši sociāliem mērķiem – lai mudinātu skolotājus un vecākus atpūsties un labāk iepazīt vienam otru. Darba autore ievēroja, ka pedagogi tikai kopīgus pasākumus vēlas savā darba laikā, negrib brīvdienās vai vēlu vakaros. D. privātā pirmsskolas izglītības iestādē kopīgi pasākumi ir ļoti reti, jo nav atsaucības no pedagoga puses. Kopīgi pasākumi pārsvarā ir ”Māmiņdienu” un ”Ziemassvētku” koncerts, kur bērni uzstājas, un vecāki skatās, kas nenotiek pētījuma veikšanas laikā, bet ir zināms no pedagogiskās pieredzes.
4. Saziņa, izmantojot mūsdienu tehnoloģijas (WhatsApp, SMS, epasta ziņojumi) – vienmēr, bieži. Darba autore novēroja, ka pedagogs caur saraksti tikai nodeva informāciju vecākiem, ja nebija nekā svarīga vai steidzams. Bērna vecums 2-3 gadi ir pietiekami maziņi, darba autore uzskata, ka pedagogam ir jānodod katru otro dienu kāda informācija vecākam par ikdienu, sasniegumiem vai kāda cita informācija, jo pirmās dārziņa gaitas ir svarīgas bērnam, lai bērnam būtu pietiekama attīstība, lai bērns labi justos, vecākam gan pedagogam ir jāzina viss, kas notiek ar bērnu.
5. Vecāku sapulces. Datums-13.01.2020, dalībnieku skaits- 12, Sapulces saturs:
 - Iepazīšanās ar noteikumiem;
 - Svētku svinēšana;
 - Plānotās nodarbības pēc programmas;
 - Dienas ritms
 - Jautājumi no vecākiem.

Iepazīstināšana ar programmu, soli pa solim un tās saturu – janvārī. Sapulces ar lekcijām par bērna attīstību – lai apspriestu dažādus attīstības aspektus un vecāku problēmas – cik bieži to atļauj intereses un laiks. Īpaši lektori un tēmas – lai apspriestu attiecīgus jautājumus, piemēram, uztura jautājumus, veselību un drošību vai mūziku. Darba autore novēroja, ka pedagogi negrib

rīkot sapulces, kur piedalās viņi gan vecāki, jo uzskatot, ka sapulce ir bezjēdzīga, kur vecāki atnāk un nosēž. Sapulces notiek pārsvarā vakaros pēc darba, tad vecākiem gribas ātrāk steigties uz mājām, jo ir noguruši un nevar koncentrēties uz informāciju. Nākamā dienā pēc sapulces vecāks neko neatceras, jo nebija uztvēris informāciju, pedagogam klāt lieks uzdevums, visu informāciju nosūtīt caur saraksti, vai jāvelta savs brīvais laiks sazvanoties ar vecākiem. Darba autore uzskata, ka sapulces vislabāk rīkot rīta pusē.

6. Informācijas stends – novērota vienmēr, bieži. Autore uzskata, ka informācijas stends ir vislabākais veids kā vecāki var sekot līdz bērna ikdienas gaitām. Uz stenda katru nedēļu pedagogs izvieto ēdienkarti, nedēļas plānu un katru dienu papildina, ja ir svarīga informācija. Bet D pirmsskolas izglītības iestādei ir divi stendi. Viens, kur izliek informāciju vecākiem, bet otrs, kur izliek bērna darbus, ko bērni dienas garumā ir izdarījuši.

Novērošana tika veikta D pirmsskolas izglītības iestādē, klātienē līdz 12.03.2020 ar visiem vecākiem, bet pēc tam sanāca novērošana gandrīz ar visiem, jo daži bērni neapmeklēja pirmsskolas izglītības iestādi vīrusa dēļ. Novērošana tika veikta, kad vecāks atved un izņem savu bērnu no iestādes, bet pa dienu tika novērots pedagogs, cik bieži un kā nodod informāciju vecākiem par viņu bērnu.

Rādītāji:

V – vienmēr

D – dažreiz, ne vienmēr

R – reti

Secinājumi

Kvalifikācijas darbā izvirzītais mērķis bija izpētīt un izanalizēt pedagoga sadarbību ar bērnu vecākiem, un kādas ir efektīvākās sadarbības metodes, lai veicinātu bērnam veselīgus paradumus. Pats svarīgākais bija uzzināt un novērot, kāda metode veicina labāku sadarbību. Pēc teorijas, intervijas, aptaujas un novērošanas veikšanas, var secināt, ka:

1. Komunikācijā visvairāk izmanto gan mutisku saziņu, gan rakstisku saziņu. Pēc novērotā autore secina, ka vecāki izmanto vairāk rakstisko saziņu, bet pedagogi labāk izvēlas komunicēt aci pret aci vai sazvanīties.
2. Pedagogi spēj izanalizēt, kurš sadarbības veids katrā situācijā ir labāk izmantojams.
3. Bērna veselīgu paradumu veidošanā jāpiedalās gan vecākiem, gan bērna skolotājiem.
4. Vislabākos panākumus sasniedz tie vecāki un pedagogi, kuri sadarbojas.
5. Abām pusēm ir jāzina, kādi ir veselīgi paradumi, lai tos varētu mācīt bērnam.
6. Pedagogi spēj izanalizēt, kurš sadarbības veids katrā situācijā ir labāk izmantojams.
7. Tikpat svarīgi pedagogiem informēt vecākus par to, ko darīt un informēt viņus par to, ko nedarīt.
8. Vecāki izmanto ārpus izglītības iestādes ieteikumus, ko iesaka bērna pedagogs.

No iepriekš minētā secinu, ka hipotēze ir apstiprinājusies un izvirzītais darba mērķis ir sasniegts.

Priekšlikumi

Darba beigās autore izstrādājusi dažus priekšlikumus, kas varētu uzlabot pirmsskolas izglītības iestādes pedagoga savstarpējo sadarbību ar bērnu vecākiem.

1. Izmantot savstarpējā saziņā mazāk e-pastus, rakstisku saziņu, bet tieši komunicēt satiekoties, aci pret aci.

2. Lai pedagogs ar bērna vecākiem labāk viens otru iepazītu, būtu labāka komunikācija un vieglāk sarunāties, pedagogam vairāk jārīko nelieli pasākumi, kur vecāki var piedalīties un atbrīvoties.

3. Vecākus iedrošināt neslēpt nevienas problēmas, bet gan būt atklātiem pret bērna pedagogiem, jo laba un ilgstoša sadarbība būs daudz veiksmīgāka.

4. Sapulcēs piedāvāt un izstrādāt labas sadarbības noteikumus, nelielas prezentācijas vai interesantas spēles, kur visi piedalās un kopīgi sadarbojas.

5. Pedagogs katru mēnesi uztaisa anonīmu aptauju un iedot vecākiem, lai aizpilda. Interesējošos jautājumus un kādu tukšu aili, lai vecāks var izteikt savas domas un kādus priekšlikumus, ja vecākam neērti par to runāt ar bērna pedagogu.

6. Grupā katru mēnesi vajadzētu ievēlēt kādu no vecākiem par grupas “galveno”, lai pedagogs varētu nodot viņam informāciju, un tas vecāks palīdzētu pedagogam. Katru mēnesi grupas “galvenais” mainās, tā varētu vecākus iesaistīt bērna ikdienas gaitās.

Izmantotās literatūras un avotu saraksts.

1. D. Lieģeniece. *Bērns-pasaule, pasaule-bērnā*. Rīga: Valsts Izdevniecība Zvaigzne, 1992.
2. Golubina, V. *Pirmskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga: SIA Izglītības soļi, 2007.
3. Harvard Men's Health Watch. Pieejams: https://www.health.harvard.edu/press_releases/weight_loss_healthy_breakfast.
4. How much sleep do children need? Pieejams: <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-much-sleep-do-kids-need/>.
5. Inta Bula-Biteniece. *Holistiskā pieeja ģimenes sportā pirmskolas izglītībā*. Rīga: Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija, 2011.
6. I.Puškarevs. *Higiēniskā audzināšana un dzimumaudzināšana*. Rīga: Zvaigzne, 1991.
7. Katherine Lee. *Personal Hygiene Habits to Teach Your Child*. Pieejams: <https://www.verywellfamily.com/teaching-your-child-good-personal-hygiene-620527>.
8. Laima Braše. *Ģimenes loma skolēnu socializācijā*. Rīga: RaKa, 2010.
9. Mirdza Āboltiņa. *Kā aug mūsu bērns*. Rīga: Datorzinību centrs, 1998.
10. Misty Adoniou. *Drawing to support writing development in English language learners*. (Publicēts 07.08.2012).
11. O.Glikaska. *Augsim veseli. Palīgīdzeklis skolotājiem*. Rīga: Zvaigzne ABC, 1994.
12. Reading Aloud with Children of All Ages. Derry Koralek. Reading is fundamental.
13. Rita Geske. *Bērna bioloģiskā attīstība*. Rīga, RAKA, 2005.
14. Robin McCure. *Is a Preschool Education Important?* 2019.
15. Špona, A. *Audzināšanas process teorijā un praksē*. Rīga: RaKa, 2006.
16. Vispārējās izglītības likums. Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=20243> (skatīts 04.05.2020.)
17. Vispārējā programma pirmskolas izglītībai. Pieejams: https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/met_iet_pirmsk_prog_ist.pdf (skatīts 04.05.2020)
18. Zoja Čehlova. *Izziņas aktivitāte mācībās*. Rīga: RaKa, 2002.

Pielikumi

Intervija pedagogiem

Labdien! Esmu Latvijas Universitātes studente. Sava kvalifikācijas darba ietvaros vēlos noskaidrot Jūsu viedokli dažos jautājumos par pirmsskolas pedagoga un vecu bērnu vecāku sadarbību bērna veselīga dzīvesveida paraduma veidošanai

Intervētājs – Annija Zāģere

Intervējamais –

Intervijas laiks (datums) -

- 1. Cik ilgs ir Jūsu pedagoģiskais darba stāžs?**
- 2. Kādā veidā Jums vislabāk patīk sadarboties ar bērna vecākiem?**
- 3. Cik bieži ar bērna vecākiem sazināties par bērna sasniegumiem, grūtībām, ikdienu?**
- 4. Vai savā darba pieredzē ir nācies saskarties ar problēmām, ka nevariet sastrādāties ar bērna vecākiem un kā tās risinājāt?**
- 5. Cik bieži vecākiem tiek nodota informācija par bērna ikdienu?**
- 6. Cik reizes nedēļā bērniem tiek vadītas fiziskās aktivitātes?**
- 7. Cik bieži ikdienā bērniem atgādiniet par uzturu, higiēnu? Vai tas ir individuāli vai arī tam ir atvēlēts laiks nodarbībās par šādām tēmām?**

Paldies, ka veltījāt savu laiku!

Aptaujas anketa vecākiem

Labdien, cienījamie vecāki! Esmu Latvijas Universitātes pēdējā kursa studente. Sava kvalifikācijas darba ietvaros veicu pētījumu par pirmsskolas pedagoga un 2-3 gadu vecu bērnu vecāku sadarbību bērna veselīga dzīvesveida paraduma veidošanai. Jūsu viedoklis ir svarīgs. Anketa ir anonīma, iegūtie dati tiks izmantoti tikai apkopotā veidā un konkrētā darba ietvaros.

1)Kā Jūs vislabprātāk sadarbojaties ar sava bērna pedagogu?

- a. Sarunājoties
- b. Saņemot ziņas
- c. Piedāvājot savas idejas sadarbībai
- d. Piedalos vecāku sapulcēs
- e. Esmu vecāku padomē, organizēju dažādus pasākumus
- f. Nesadarbojos
- g. cits.....

2)Ja uz pirmo jautājumu atbildējāt nē, kāpēc nesadarbojaties?

- a. Nav laika
- b. Esmu kautrīgs
- c. Uzticos pedagogam
- d. Cits.....

3)Cik bieži ar pedagogu sazināties par savu bērnu varbūt – sava bērna sasniegumiem, grūtībām, ikdienu?

- a. Katru dienu
- b. Vienreiz nedēļā
- c. Divreiz nedēļā
- d. Trīsreiz nedēļā
- e. Četras reizes nedēļā
- f. Piecas reizes nedēļā
- g. Vairāk pa piecām reizēm

4)Kādus pedagoga ieteikumus par sava bērna veselīgu dzīvesveidu ārpus dārziņa turpināt izmantot?

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

5)Kā ikdienā sekojat līdzi sava bērna fiziskām aktivitātēm?

- a. Jautāju pedagogam atnākot pakal bērnam
- b. Sekoju līdzi informācijai, kādas aktivitātes ir bijušas pirmsskolas izglītības iestādē
- c. Katru dienu ir savas aktivitātes, kuras kopā darām ārpus dārziņa
- d. Apmeklējam ārpus iestādes pulciņus
- e. Neesmu līdz šim laikam domājis vai bērnam ir pietiekamas aktivitātes
- f. Nesekoju līdzi
- g. Cits.....

6)Cik regulāri bērniem atgādiniet par higiēnas paradumiem?

- a. Reti
- b. Bieži
- c. Katru dienu
- d. Neatgādinu, bērns vēl nesaprot, kas ir higiēna
- e. Cits.....

7)Cik regulāri jautāji sava bērna pedagogam par sava bērna ēšanas paradumiem, lai varētu sekot līdzi bērna uzturam?

- a. Katru dienu
- b. Nejautāju
- c. Reizi nedēļā
- d. Divas reizes nedēļā
- e. Trīs reizes nedēļā
- f. Četras reizes nedēļā
- g. Piecas reizes nedēļā

Paldies par viedokļa izteikšanu!

3.pielikums Novērošanas protokols

Kritēriji		Rādītāji	
	V	D	R
Pedagoga izmantotā komunikēšanas metode			
Komunikācija sazvānoties			
Komunikācija aci pret aci			
Kopīgi pasākumi			
Saraks, izmantojot mūsdienu tehnoloģijas (WhatsApp, SMS, epasta ziņojumi)			
Vecāku sapulces			
Informāciju stends			

Kvalifikācijas darbs „Pirmsskolas pedagoga un 2-3 gadu vecu bērnu vecāku sadarbība bērna veselīga dzīvesveida paraduma veidošanai” izstrādāts LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes Pirmsskolas un sākumizglītības nodaļā.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti.

Autors: **Annija Zāgere**

A. Zāgere 22.05.2020.
paraksts un datums

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: akad. grāds, ieņemamais amats **Vārds Uzvārds** _____

paraksts un datums

..... darbs aizstāvēts komisijas sēdē

____.____.2020. prot. Nr. _____, vērtējums ____ (_____)

Komisijas sekretāre: _____

paraksts un datums