

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Pirmsskolas skolotājs

SINTIJA SKUDRIŅA

**Rotaļa kā veselīga dzīvesveida izpratnes veicinātāja vidējā
pirmsskolas vecumā**

Kvalifikācijas darbs

Darba vadītājs:

Profesore

Dr.psych.

Tija Zīriņa

Akadēmiskais amats

Zinātniskais/
akadēmiskais grāds

Vārds, Uzvārds

Paraksts

CĒSIS 2021

Anotācija

Sintija Skudriņa. Kvalifikācijas darbs: *Rotaļa kā veselīga dzīvesveida izpratnes veicinātāja vidējā pirmsskolas vecumā.*

Pētījuma aktualitāte: veselīga dzīvesveida izpratnes veicināšana ir aktuāla ik viena bērna attīstības kontekstā un ņemot vērā, to, ka bērni pirmsskolā pavada lielu savas ikdienas daļu, tad pirmsskola ir tā vieta, kur veselīga dzīvesveida veicināšanai ir jāpievērš uzmanība. Veselīga dzīvesveida veicināšana primāri ietekmē bērna veselību un dzīve kvalitāti.

Pētījuma mērķis: teorētiski noskaidrot un praktiski pārbaudīt kā ar rotaļu pirmsskolā sekmējama veselīga dzīvesveida izpratne vidējā pirmsskolas vecuma grupā.

Pētījuma metodes: Teorētiskā metode –literatūras analīze; dokumentu izpēte.

Empīriskās metodes:

- pedagoģiskā novērošana;
- pedagoģiskā izmēģinājuma darbība.

Sasniegtie rezultāti: ir izstrādāti secinājumi un priekšlikumi veselīga dzīvesveida veicināšanai izmantojot rotaļas vidējā pirmsskolas vecuma grupā.

Atslēgas vārdi: *veselīgs, uzturs, mentālā veselība, dienas režīms, kustības veselīgs dzīvesveids.*

Kvalifikācijas darbs sastāv no Ievada, teorētiskās analīzes, empīriskās pētījuma daļas, secinājumu un priekšlikumu daļas, kā arī no izmantotās literatūras un avotu saraksta. Kvalifikācijas darba apjoms 43 lappuses. Darbs satur 9 tabulas, 4 attēlus, 25 izmantotās literatūras un informācijas avotu.

Annotation

Sintija Skudriņa. Qualification work: *Games as a promoter of a healthy lifestyle in middle preschool age.*

Topicality of the research: Promoting a healthy lifestyle awareness is relevant in the context of each child's development and given that children spend a large part of their daily lives in pre-school. Pre-school is the place where the promotion of a healthy lifestyle needs to be addressed. Promoting a healthy lifestyle primarily affects a child's health and quality of life.

Objective of the research: to find out theoretically and practically test how play in pre-school promotes the understanding of a healthy lifestyle in the middle pre-school age group.

Achieved results: have been developed conclusions and proposals for promoting a healthy lifestyle through play in the middle school age group.

Keywords: healthy, diet, mental health, daily routine, exercise healthy lifestyle.

The volume of the qualification work is 43 pages. The qualification work consists of an introduction, theoretical analysis, empirical part of the research, part of conclusions and proposals, as well as a list of used literature and sources. The work contains 9 tables, 4 pictures, 25 used literature and information sources.

Saturs

Ievads.....	5
1. Veselīga dzīvesveida principu īstenošana pirmsskolā.....	7
1.1. Veselīga dzīvesveida raksturojums.....	7
1.2. Bērnu attīstības likumsakarību raksturojums vidējā pirmsskolas vecumā	12
1.3. Veselīga dzīvesveida principu iekļaušana mācību saturā	13
1.4. Rotaļa kā pedagoģiskais paņēmiens veselīga dzīvesveida īstenošanā pirmsskolā	17
2. Empīriskais pētījums par veselīga dzīvesveida veicināšanas iespējām.....	23
2.1. Pētījuma metodoloģija	23
2.2. Pētījuma mērķauditorijas apraksts	26
2.3. Pētījuma norises apraksts.....	29
2.4. Pētījuma rezultātu analīze un interpretācija.....	32
Secinājumi	40
Priekšlikumi.....	41
Literatūras un avotu saraksts	42

Ievads

Veselīgs dzīvesveids sevī ietver daudz un dažādu principu ievērošanu cilvēka ikdienā, lai cilvēks būtu vesels un spēka pilns nodoties ikdienas aktivitātēm, taču mūsdienās arvien vairāk cilvēku jāmāca, jāaicina un jāinformē dzīvot veselīgāk.

Ar veselīgu dzīvesveidu, cilvēki pamatā saprot, ka tas nozīmē ēst kvalitatīvu pārtiku un būt aktīviem, jeb kustēties, taču liela daļa piemirst, ka arī kvalitatīvs miegs nozīmē būt veselīgākam. Veselīga dzīvesveida pamata principi jāmācās jau bērnībā, kad sāk veidoties izpratne par to kas cilvēka organismam nepieciešams un kas nav. Veselīga dzīvesveida loma pirmsskolā ir būtiska, lai nākotnē mūsu sabiedrība būtu veselīga, līdz ar to spējīgāka veiksmīgi attīstīties.

Veselīga dzīvesveida izpratnes veicināšana, pirmkārt, ir būtiska visas sabiedrības kontekstā, jo veselība ir kā viena no pamatvērtībām ir cilvēka dzīves kvalitātes, viņa ģimenes un arī sabiedrības labklājības pamats. Veselīga sabiedrība ir produktīvas un ražīgas ekonomikas un valsts attīstības pamats. Sabiedrības veselība ir nozīmīga sabiedrības ilgtspējīgas attīstības pamatnozāre un viens no sabiedrības organizētas darbības veidiem, lai aizsargātu, veicinātu un atjaunotu cilvēku veselību (Matisāne L., Romanovska G., 2013). Cilvēka veselība ir viena no cilvēka pamatvajadzībām, kas nodrošina cilvēkam kvalitatīvu ikdienu un spēju iekļauties kopējā sabiedrībā. Sabiedrības veselība un tās nodrošināšana ir gan valsts, gan katra paša sabiedrības locekļa atbildība un interese.

Taču, otrkārt, veselīga dzīvesveida izpratnes veicināšana ir aktuāla ik viena bērna attīstības kontekstā un ņemot vērā, to, ka bērni pirmsskolā pavada lielu savas ikdienas daļu, tad pirmsskola ir tā vieta, kur veselīga dzīvesveida veicināšanai ir jāpievērš uzmanība. Veselīga dzīvesveida veicināšana primāri ietekmē bērna veselību un dzīve kvalitāti. Centrālās statistikas pārvaldes pēdējie 2020.gadā apkoptie dati liecina, ka 2019. gadā visvairāk bērnu (31,0 %) un pusaudžu (13,6 %) tika hospitalizēti elpošanas sistēmas slimību dēļ. No visiem hospitalizētajiem bērniem visvairāk bērnu tika hospitalizēti infekciju (13,4 %), ievainojumu, saindēšanās un citu ārējās iedarbes seku un gremošanas sistēmas slimību dēļ (7,9 %). 2019. gadā 8 300 bērniem bija noteikta invaliditāte. Tai skaitā pirmreizēja invaliditāte bija noteikta 847 bērniem. Pirmreizēja invaliditāte visbiežāk tika noteikta saistībā ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem (310 gadījumi), iedzimtām kroplībām, deformācijām un hromosomu anomālijām (149 gadījumi) un nervu sistēmas slimībām (78 gadījumi) (Centrālās statistikas pārvalde, 2020).

Šī statistika gadiem ir nemainīgā un bērnu veselības stāvoklis kopumā neuzlabojas, bērni paliek mazkustīgāki, bērni un to vecāki nepievērš uzmanību veselīga uztura

pamatnoteikumiem un tas viss atspoguļojas bērnu kopējā veselības stāvoklī, kad nepieciešama ārstēšana stacionāros vai ilgstoša ārstēšanās mājās apstākļos. Bērni, kuri bieži slimo arī nespēj pilnvērtīgi mācīties, apgūt jaunas prasmes un zināšanas, kas ietekmē bērna spēju attīstīties intelektuāli.

Būtībā par veselīga dzīvesveida paradumu nozīmi cilvēka ikdienā ir jārunā agrīnā vecumā, lai novērstu ne tikai dažādu slimību attīstīšanos, bet, lai novērstu arī nespēju mācīties un izglītoties.

Pētījuma objekts: pedagoģiskais process pirmsskolā.

Pētījuma priekšmets: bērnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu.

Pētījuma mērķis: teorētiski noskaidrot un praktiski pārbaudīt kā ar rotaļām pirmsskolā sekmējama veselīga dzīvesveida izpratne vidējā pirmsskolas vecuma grupā.

Pētījuma jautājums: kā izmantot rotaļu veselīga dzīvesveida izpratnes veicināšanā vidējā pirmsskolas vecuma grupā?

Pētījuma uzdevumi:

1. analizēt literatūru par veselīga dzīvesveida principu īstenošanu pirmsskolā;
2. sniegt bērnu attīstības likumsakarību raksturojumu vidējā pirmsskolas vecumā;
3. pārbaudīt teorētiskās atziņas empīriskajā pētījumā un analizēt iegūtos rezultātus par veselīga dzīvesveida izpratnes veidošanos pirmsskolas vidējā vecuma grupā.
4. izstrādāt secinājumus un priekšlikumus veselīga dzīvesveida izpratnes uzlabošanai pirmsskolā.

Pētījuma metodes:

Teorētiskā metode –literatūras analīze; dokumentu izpēte.

Empīriskās metodes:

- pedagoģiskā novērošana;
- pedagoģiskā izmēģinājuma darbība;

Pētījuma bāze: 12 bērni no X pirmsskolas izglītības iestādes vidējā vecuma bērnu grupas.

1. Veselīga dzīvesveida principu īstenošana pirmsskolā

1.1. Veselīga dzīvesveida raksturojums

Par veselīga dzīvesveida nepieciešamību ikdienā zina katrs, taču ne vienmēr tam tiek pievērsta nepieciešamā uzmanība un šo principu ievērošana lielai sabiedrības daļai rada grūtības. Tāpēc būtiski, ka veselīga dzīves veida principi tiek veidoti, kā paradumi jau bērnībā, kas krietni atvieglotu šo principu ievērošanu visa mūža garumā.

Mūsdienās tendence diemžēl ir drūma – mazkustīgs dzīvesveids daudziem kļūst arvien pierastāks. Salīdzinot ar gadsimta sākumu, tagad cilvēki uz pusi retāk pārvietojas ar kājām. Cilvēki ilgstoši pavada laika sēžot, tā pieaugušie un bērni diennaktī pavada vismaz astoņas stundas jeb pusi nomoda laiku. Mūsdienu tehnoloģijas sniedz iespējas pasīvai izklaidei, sarūk vajadzība būt aktīviem un kustībā (Hansens, Sundberjs, 2016). Tāpat cilvēki arvien vairāk izvēlas jau gatavu ēdienu un arvien mazāk izvēlas to audzēt, un gatavot paši, kas rada liekā svara problēmas. Taču ne tikai ierobežotais kustību apjoms un nepārdomātā ēdienkarte norāda uz neveselīgiem dzīvesveida principiem, jo veselīgs dzīvesveids sevī ietver vēl virkni citu priekšnoteikumu un par veselīga dzīvesveida kompleksu uzskatāms –

1. sabalansēts uzturs;
2. optimāla fiziskā aktivitāte;
3. veselīgas ķermeņa masas uzturēšana;
4. brīvība no atkarību izraisošo vielu lietošanas;
5. atpūtas režīma ievērošana, t.sk. kvalitatīva atpūta miegā;
6. rūpes par savu garīgo veselību (Slimību profilakses un kontroles centrs, 2021).

Taču konkrētā kvalifikācijas darba ietvaros vairāk tiks uzmanība vērsta uz veselīga dzīves veida izpratnes veidošanu caur tādiem veselīga dzīvesveida paradumiem, kā uzturs, fiziskā aktivitāte, atpūtas režīms un rūpes par garīgo veselību, jo šie ir tie jautājumi kuri ir izprotami arī bērniem un bērni pirmsskolā ar šiem principiem mērķtiecīgi tiek iepazīstināti.

Viens no svarīgākajiem veselīga dzīvesveida noteikumiem ir sabalansēts un veselīgs uzturs. Uzturs nodrošina ķermeni ar nepieciešamām barības vielām, kas dod spēku un enerģiju veikt ikdienā nepieciešamās aktivitātes. Ar pārtikas produktiem, kurus mēs ēdam, un dzērieniem, kurus mēs dzeram, ir iespējams uzreiz ietekmēt enerģijas plūsmu, lai nodrošinātu organismam nepieciešamo. Vienlaikus organismā tiek atjaunoti arī izsmeltie enerģijas krājumi (Krausts, Krausta, 2014).

Veselīgam uzturam pamatam jā sastāv no graudu, dārzeņu un augļu grupām. Šīs grupas satur visvairāk barības vielu. Pēc tam jāpievieno piena, gaļas un pupiņu grupas. Tie nodrošina kalciju un olbaltumvielas augošajam ķermenim. Visbeidzot, mazākajā apjomā jālieto eļļas un

saldumi. Šos pārtikas produktus var ēst pēc tam, kad esat devis ķermenim vajadzīgās barības vielas (Petrie, 2007). Svarīgi, ka uzturs ir sabalansēts un daudzveidīgs, dodot cilvēka organismam maksimāli daudz vērtīgas enerģijas.

Attiecībā uz bērnu ēdienkarti, ārkārtīgi būtiski, ka tiek ievērots princips, ka bērnam ar olbaltumvielām jāuzņem 10-15% no visa enerģijas daudzuma, ar taukvielām 30-35%, ar ogļhidrātiem 50-55% no kopējā enerģijas daudzuma, sadalot uztura daudzumu četrās ēdienreizēs dienā (Geske, 2005). Ievērojot attiecīgo principu bērns dienas laikā spēs uzņemt savam organismam nepieciešamās barības vielas, kas bērnam ļaus augt, attīstīties un dos nepieciešamo enerģiju.

Pareizu un veselīgu uzturu raksturo arī pareiza ēšanas ritma ievērošana, jo sasteigta, neregulāra ēšana rada riskus, ka vēlāk tiks apēsts pārmērīgi daudz, kas rezultēsies liekā svara (Gritšneidere, 2014). Pareiza ēšanas ritma paradumus visvienkāršāk veidot bērnībā, kad bērns tiek pieradināts pie pamata ēdienreizu esamības un šajās ēdienreizēs arī uzņem lielāko daļu nepieciešamā uztura. Svarīgi, ka bērns tiek iesaistīts ēdienreizu plānošanā un iepirkumu saraksta veidošanā, tas bērnam ļaus iemācīties plānot ēdienkarti, plānot ēdienreizes un būt klātesošam ēdienreizu ritma veidošanā (Boden, 2016). Bērna viedokļa ņemšana vērā, gatavojot un plānojot ēdienreizes, bērnam radīs lielāku interesi par uzturu un tā nepieciešamību. Kā arī, ja bērns būs iepazinis veselīgas uzskodu un našķu alternatīvas, retāk izvēlēsies neveselīgu pārtiku.

Pārsvarā visi cilvēki zina, ka ēst veselīgi, tas ir labi un to ir nepieciešams darīt, taču neveselīga uztura izvēles veicina dažādi faktori un tie pārsvarā ir –

- trauksme;
- miega traucējumi;
- atkarība no ēdiena;
- patstāvīgs izsalkums;
- emocionāla ēšana (Kindzule, 2019).

Svarīgi, lai veicinātu veselīga uztura iekļaušanu savā ikdienā ir ne tikai plānot ēdienreizes, sastādīt pārtikas sarakstu, bet būtiski ir izvairīties no pārdzīvojumiem, ikdienas stresa ietekmes, jāvelta uzmanība kvalitatīvam miegam u.tml., respektīvi, ja cilvēks ir labā garastāvoklī, atpūties, mierīgs arī iespējamība izvēlēties neveselības uztura alternatīvas krietni samazinās.

Tātad būtībā veselīga uztura priekšnoteikumi ir sabalansēts uzturs, vecumam un slodzei atbilstošs pārtikas daudzums, taču enerģētiski barojošs. Tāpat svarīgi, ka ēdienreizes ir plānotas un tiek ievērots ēdienreizu ritms, taču, lai organisms justu vēlmi pēc spēcinošas

pārtikas un netiktu apēstas vairāk pārtikas, kā organisms spēt patērēt būtiski, lai vecinātu veselīga dzīvesveida esamību ikdienā ir svarīgi nodrošināt arī kustības.

Mūsdienās, attīstoties tehnoloģijām, visu vecumu diapozona bērnu, pusaudžu un pat pieaugušo fiziskā aktivitāte ir katastrofāli samazinājusies. Lai attīstītu jebkura orgāna darba spējas nepieciešama to fiziska noslogošana un to nevar iegūt ar pāris sports nodarbībām mācību iestādē. Fizisko aktivitāšu deficīts samazina pozitīvo izmaiņu iespējas ķermenī un veicina dažādu saslimšanu veidošanos. Brīvā laika fizisko aktivitāšu un sporta nodarbību loma aktīva un veselīga dzīves veida izkopšana ir fiziskās un garīgās veselības pamats (Krauksts, 2006).

Regulāras fiziskās aktivitātes ir viena no vissvarīgākajām lietām, ko varat darīt veselības labā. Ikviens var izjust fizisko aktivitāšu priekšrocības veselībai - vecumam, spējām, etniskajai piederībai, formai vai izmēram nav nozīmes. Vidējas intensitātes aerobās aktivitātes, piemēram, ātra pastaiga, vairumam cilvēku parasti ir drošas (National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2021).

Regulāru fizisko aktivitāšu ieguvumi ir tieši saistīti ar veselības uzlabošanu un saglabāšanu, kas, galvenokārt, palīdz -

- samazināt sirdslēkmes risku;
- labāk saglabāt optimāli svaru;
- nodrošina zemāku holesterīna līmeni asinīs
- samazina 2. tipa cukura diabēta un dažu vēža risku;
- samazina asinsspiedienu;
- nodrošina stiprāku kaulu, muskuļi un locītavas esamību;
- liek justies labāk un nodrošina vairāk enerģijas;
- uzlabo pašsajūtu u.c.

Regulāra fiziska slodze pozitīvi ietekmē arī mentālo veselību, jo tā mazina stresu, uzlabo atmiņu, palīdz labāk gulēt un uzlabo vispārējo garastāvokli, kas nozīmē, ka kustības līdzsvaro arī cilvēku smadzeņu darbību.

Attiecībā uz bērnu nepieciešamību kustēties ir skaidrs, ka fiziski labi attīstītam bērnam ir lielākas garīgā darba potences. Kustību ierobežošana ir pretrunā ar bērna bioloģisko dabu un var kļūt par dažādu slimību sākumu. Pirmsskolas vecuma bērniem, lai nodrošinātu organisma fizioloģiskās funkcijas, katru dienu ne mazāk, kā 3-4 stundas bērnam jādod iespēja pavadīt kustībās (Kuzņecova, Karlovska, 2006).

Taču veicot fiziskās aktivitātes tik pat ļoti cik organismam ir nepieciešama samērīga slodze, tik pat ļoti ir nepieciešama arī atpūtas nodrošināšana, līdz ar to, tā ir viena no veselīga dzīvesveidu veicinošām aktivitātēm.

Atpūtas režīma nodrošināšana organismam ļauj atjaunot enerģiju, kas ir nepieciešama, lai veiktu ikdienā nepieciešamās aktivitātes. Ja cilvēks savā ikdienā neiekļauj veselīgu atpūtas un miega režīmu, tas kaut kādā līmenī sāk ietekmēt arī veselību, jo ķermenis ir pārslodzē. Mūsdienās tehnoloģiju, viedierīču klātesamība ikvienā mūsu ikdienas solī, ārkārtīgi būtiski ietekmē ķermeņa un smadzeņu spēju atjaunoties.

Tātad miegam ir būtiska loma labas veselības un labsajūtas nodrošināšanā visa mūža garumā. Pietiekami kvalitatīvs miegs īstajā laikā palīdz aizsargāt:

- garīgo veselību;
- fizisko veselību;
- dzīves kvalitāti;
- drošību.

Tas, kā cilvēks jūtas nomodā, daļēji ir atkarīgs no tā, kas notiek miegā. Miega laikā ķermenis strādā, lai atbalstītu veselīgu smadzeņu darbību un saglabātu fizisko veselību. Bērniem un pusaudžiem miegs palīdz veicināt augšanu un attīstību. Tāpat bērniem un pusaudžiem, kuriem trūkst miega, var būt problēmas sadzīvot ar citiem. Viņi var justies dusmīgi un impulsīvi, viņiem var mainīties garastāvoklis, justies skumji vai nomākti vai trūkst motivācijas. Viņiem var būt arī problēmas koncentrēt uzmanību un mācīties (National Heart, Lung, and Blood Institute, 2021). Tātad pastāvīgs miega trūkums var palielināt risku saslimt ar dažām hroniskām veselības problēmām, tas var ietekmēt arī to, cik labi cilvēks spēj domājat, reaģējat, strādāt, mācīties un saprasties ar apkārtējiem.

Tiek uzskatīts, ka pieaugušajam optimāls nakts miega ilgums ir 7-8 stundas, kuru laikā organisms spēj atjaunoties, taču bērniem šis miega ilgums nepieciešams garāks. Sešgadīgam bērnam ir jāguļ aptuveni 11 stundas, taču līdz divpadsmit gadiem šis laiks samazinās līdz 9 vai 10 stundām. Tomēr, tāpat kā pieaugušajiem arī bērniem ir atšķirīgas vajadzības pēc miega (Einsvorta, Bareta, Keja, Kītings u.c., 2003).

Lai vecinātu veselīga miega un atpūtas režīma ieviešanu ikdienā ir svarīgi, lai gan bērniem, gan pieaugušajiem tiktu izveidoti gulēt iešanas rituāli, kuri palīdzētu nomierināt emocijas, nolikt malā viedierīces un ļaujot ķermenim un prātam atpūsties bez dažādu kairinošu apstākļu iedarbības, kas traucē miega kvalitātei.

Taču tik pat svarīgi cik veselīga dzīvesveida priekšnoteikumi ir saistīti ar uzturu, aktivitātēm, miega kvalitāti, tik pat svarīgi, ka domājot par veselīgu dzīvesveidu, tiek domāts un sekot līdzī arī mentālajai, jeb garīgajai veselībai.

Psihiskā veselība ir nozīmīga un neatņemama vispārējās veselības komponente. Pasaules veselības organizācija veselību definē kā pilnīgu fizisku, garīgu (psihisku) un sociālu labklājību, nevis tikai stāvokli bez slimības vai fiziskiem trūkumiem. Savukārt specifiski psihiskā veselība ir labklājības stāvoklis, kad indivīds spēj īstenot savu potenciālu, tikt galā ar ikdienas stresu, produktīvi strādāt un dot ieguldījumu sabiedrībā. Laba indivīda un kopējā sabiedrības psihiskā veselība ir būtisks nosacījums stabilas, drošas un labklājīgas sabiedrības veidošanai (Slimību profilakses un kontroles centrs, 2020). Kas būtībā nozīmē, to ka, lai cilvēks pilnvērtīgi funkcionētu, iekļautos sabiedrībā un spētu pilnībā funkcionēt, ir svarīgi veicināt arī mentālās veselības noturību.

Garīgā veselība ietver mūsu emocionālo, psiholoģisko un sociālo labklājību. Tas ietekmē to, kā cilvēks domā, jūtas un rīkojas dažādās ikdienišķās situācijā. Garīgā veselība ir svarīga katrā dzīves posmā, sākot no bērnības un pusaudža vecuma līdz pieauguša cilvēka vecumam.

Pēdējā desmitgadē arvien vairāk pasaules valstu aktualizē psihiskās veselības nozīmi, kā arī tās traucējumu agrīnās atklāšanas, profilakses un novēršanas svarīgumu. Austrālijas un Jaunzēlandes Psihiatrijas koledžas pētījumā par bērnu, pusaudžu un pieaugušo psihisko saslimšanu lēsts, ka visā pasaulē psihiskās slimības sastāda 11% no visu slimību sloga. Eiropas Savienībā vidēji katrs trešais pēdējā gada laikā cietis no kāda psihiska traucējuma. Psihiskās veselības traucējumi (viena vai vairākas epizodes) Eiropā tiek novēroti 16-18% bērnu līdz 6 g.v. Psihisko traucējumu rašanās cēloņi ir dažādi – tā var būt iedzimta slimība, traucējumi var rasties pēc smagākiem smadzeņu bojājumiem, kā arī sociālo/ vides faktoru ietekmē. Ir grūti novērtēt, vai traucējumu parādīšanās agrīnā vecumā vairāk ir rezultāts problēmām attiecību veidošanā ar apkārtējiem vai arī pirmās pazīmes individuālai psihopatoloģijai, jo gan vienā, gan otrā gadījumā traucējumi var būt novērojami īslaicīgi (Pārrresoru koordinācijas centrs, 2021).

Kas nozīmē, ka mentālās veselības problēmas ir ikdiena no lielai sabiedrības daļai un to nerisināšanas gadījumā tas ietekmē kopējo veselību, iespēju iekļauties sabiedrībā un bērnu gadījumā tas ietekmē spēju augt un pilnvērtīgi attīstīties. Svarīgi, ka veicinot veselīga dzīvesveida veicināšanu tiek runāts arī par mentālās veselības jautājumiem un tās nozīmi veselīga dzīvesveida saglabāšanā.

Kopumā iespējams secināt, ka veselīgs dzīvesveids sastāv no daudz dažādiem aspektiem un tas ir vecināms, ja tiek vērsta uzmanība, kā uz veselīga uztura paradumu veidošanu, tā arī uz aktivitāšu nozīmību ikdienā, kā arī svarīga ir atpūta ar kvalitatīvu miegu, vēršot uzmanību arī uz garīgo, jeb mentālo veselību. Veselīgs dzīvesveids ir komplicēts process, par kura nozīmību jārunā jau agrīnā vecumā, kad cilvēkā veidojas dažādi paradumi.

1.2. Bērnu attīstības likumsakarību raksturojums vidējā pirmsskolas vecumā

Bērni pirmsskolas vecumā attīstās strauji un ievērojami. Ar katru gadu bērns kļūst arvien zinātkārāks, aktīvāks un spējīgāks mācīties arvien jaunas prasmes, un zināšanas. Vidējā pirmsskolas vecumā bērni jau ir apraduši ar pirmsskolas vidi, cilvēkiem pirmsskolā un visu, kas saistīts ar dzīvi tajā, tāpēc bērni paliek drošāki un vēlas iepazīt arvien jaunas lietas.

Vidējā pirmsskolas vecuma grupā zināšanas un prasmes apgūst bērni vecumā no 3-4 gadiem. Viena no būtiskākajām lietās kuru apgūst bērni attiecīgajā vecumā ir emociju apzināšana un kontrole. Bērns patiešām sāk saprast, ka viņas ķermenis, prāts un emocijas ir viņa paša. Bērns sāk izprast atšķirību starp sajūtām, piemēram, laimīgs, skumjš, bailīgs vai dusmīgs. 3-4 gadu vecumā bērns arī izrāda bailes no iedomātām lietām, rūpējas par to, kā citi rīkojas, un izrāda pieķeršanos pazīstamiem cilvēkiem (raisingchildren.net.au, 2021).

Tāpat attiecīgajā vecumā bērni sāk apzināti izmantot dažādas emocijas un spēj izprast citu emocijas, kas ļauj bērnam piedāvāt tādas rotaļas kuru laikā tiek rast priekšstats par to kā veidojas emocijas, ko tās nosaka, kā izvairīties no negatīvām emocijām u.tml.

Vidējā pirmsskolas vecuma grupā notiek arī nozīmīga runas attīstība, no šķietami neskaidras valodas, tā kļūst saprotamāka apkārtējiem un palielinās vārdu krājums. 3-4 gadu vecumā bērns spēj –

- nosaukt vārdu un vecumu;
- runāt 250 līdz 500 vārdus;
- atbildēt uz vienkāršiem jautājumiem;
- runāt piecu līdz sešu vārdu teikumos un runāt pilnos teikumos pēc 4 gadu vecuma;
- runāt skaidri, lai gan runa var nebūt pilnībā saprotama līdz 4 gadu vecumam;
- stāsti īsus stāstus (3 to 4-Year-Olds: Developmental Milestones, 2021).

Vidējā pirmsskolas vecumā bērni palielina vārdu krājumu, lieto garākus un sarežģītākus teikumus, iesaistās problēmu risināšanā un runā par vairāk nekā tikai to, kas notiek šobrīd. Bērni pirmsskolas vecumā runā par lietām, kas notika pagātnē, kā arī par lietām, kas notiks nākotnē. Svarīgi, ka šajā vecumā bērni spēj komunicēt gan verbāli, gan ar žestiem, mīmiku un kopējo izturēšanos pret apkārt esošajiem (Powell, 2020).

Kas nozīmē, ka komunikācija ar bērnu attiecīgajā vecumposmā ir daudzveidīga un daudzveidīgas var būt arī piedāvātās rotaļu formas. Bērna runas un valodas prasmes ir

attīstījusies tādā līmenī, lai par atsevišķiem, bērnam izprotamiem jautājumiem ar bērnu iespējams diskutēt, izzināt bērna viedokli un esošo pieredzi.

Kognitīvā attīstība 3-4 gadus vecam bērnam nav tikai alfabēta apguve vai skaitīšana. Tas aptver visu informācijas absorbēšanas mācību procesu, kas ietver jautājumu uzdošanu, kā arī informācijas apstrādi un izpratni. 3-4 gadus veci bērni vairāk izprotot apkārtējo pasauli uzdod daudz jautājumu, lai paplašinātu savu redzesloku un pasauli (Morin, 2019).

Attiecīgajā vecumposmā bērns spēj salīdzināt un spriest par apkārt notiekošajiem procesiem, spēj atcerēties notikumu detaļas, kuras bieži skaidro caur jautājumu uzdošanu pieaugušajiem, tātad raksturīga iezīme bērniem 3-4 gadu vecumā ir sakarību izprašana caur jautājumu uzdošanu. Spēj arī salīdzināt dažādas formas un figūras, pazīst krāsas un spēj pamatot savu izvēli.

Attiecībā uz fizisko attīstību, lielākā daļa 3 gadus vecu bērnu spēj iet pa līniju, turēt līdzsvaru uz vienas kājas un iet atpakaļ. Parasti var arī mīt pedāļus, noķert lielu bumbu un lēkt ar abām kājām (Morin, 2019). Attiecīgajā vecumā bērnus var sākt iepazīstināt ar dažādiem sporta veidiem, taču vairāk ļauj izpausties individuāli, jo komandu spēlēs var sagādāt grūtības pielāgošanās vairākiem bērniem vienlaicīgi.

Attiecīgajā vecumposmā bērnu sīkā motorika tikai vēl attīstās, līdz 3 gadu vecumam bērni parasti iemācās mazgāt un nosusināt rokas, saģērbties ar nelielu palīdzību un pārsšķirstīt grāmatas. Lielākā daļa 3-4 gadus veci bērni rakstīšanas instrumentu var turēt ar pirkstiem, nevis ar dūri (Morin, 2019). Kas nozīmē, ka sīkās motorikas kustības nostiprinās tā, lai veiktu dažādus krāsošanas, līniju vilkšanas, griešanas darbus.

Kopumā bērni 3-4 gadu vecumā ir vērsti uz sevi un bērna apkārtējās pasaules izzināšanu, bērns šajā vecumā grib saprast, uz izzināt visus procesus, kas viņam apkārt notiek, tāpēc pasauli izzina jautājot. Bērns attiecīgajā vecumposmā ir aktīvs un kustības mīlošs, taču vēl nespēj pilnvērtīgi izvērtēt savas spējas un spēkus. Attiecīgajā vecumposmā bērni attīsta savas valodas prasmes un komunicē ar apkārtējiem saprotamā valodā, kā arī var pastāstīt nelielus stāstus ar savu iesaisti. Visas prasmes un zināšanas bērns apgūst rotaļas procesā, izzinot sevi un apkārtni sev apkārt.

1.3. Veselīga dzīvesveida principu iekļaušana mācību saturā

Lai pieaugušā vecumā cilvēka ikdienā veselīga dzīvesveida paradumi būtu pašsaprotami, to veicināšanai un veidošanai jāpievērš uzmanība jau bērnībā, kas nozīmē, ka

dažādi veselīga dzīvesveida paradumi ir jāiekļauj arī mācību saturā un tiem jābūt klātesošiem bērnu ikdienā.

Jaunā mācību satura Skola2030 uzsvars tiek likts uz to, lai bērns iegūst vērtībās balstītus paradumus visai dzīvei, ikdienā apmeklējot pirmsskolu. Mācību saturs balstās uz vairākām svarīgām jomām, kuru apguve bērnam ir nepieciešama un viena no šīm jomām ir veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma.

Veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā pirmsskolas izglītības nobeigumā bērns ar prieku iesaistās nodarbībās telpās un ārā un veido veselīga dzīvesveida ieradumus, apzinoties riskus veselībai un mācoties tos novērst, sev un citiem drošā veidā pārvietojas pa dažādām šķēršļu joslām un piedalās kustību rotaļās, apvienojot soļošanu, skriešanu, rāpošanu, rāpšanos, notur līdzsvaru, pārvieto priekšmetus un pārvar šķēršļus, izvēloties darbības veidu atbilstoši situācijai, daudzveidīgi izmanto sīkās motorikas prasmes, apzinās savu dzimumu un ķermeņa neaizskaramību, ikdienā regulāri ievēro personīgo higiēnu, stāsta, kādi individuālie aizsardzības līdzekļi jālieto dažādās kustību aktivitātēs, piemēram, pārvietojoties ar velosipēdu (Valsts izglītības un satura centrs, 2021).

Tātad mācību satura apguve balstās uz izpratnes veicināšanu un paradumu veidošanos, kas nosaka bērna vēlmi, nepieciešamību, un izpratni par to, kas ir veselīgs dzīvesveids, par to kas ir droši viņa un apkārtējo veselībai, kā arī par to, ka visu šo prasmju kopums labvēlīgi ietekmē veselību. Svarīgi, ka apgūstot jauno mācību saturu attiecībā uz veselību un drošību bērnam tiek nostiprināta izpratne par to, ka –

- fiziskā aktivitāte ir priekšnosacījums labai fiziskajai un garīgajai veselībai;
- drošību un veselību sev un citiem ietekmē gan paša izsvērti lēmumi, apzinoties varbūtējos riskus un izvērtējot savu rīcību, gan gatavība atbilstoši reaģēt negaidītās un nepazīstamās situācijās (Valsts izglītības un satura centrs, 2021).

Kas bērnam jau no bērnības dod izpratni par fizisko aktivitāšu nepieciešamību ikdienā un to ietekmi uz kopējo veselību. Kā arī dod izpratni par to, ka drošības apsvērumi ir ņemami vērā, lai pasargātu savu un savu līdz cilvēku veselību gadījumos, kad nepārdomātas rīcības dēļ tiek gūtas traumas, ciešot veselībai un labsajūtai. Būtiski, ka bērns jau pirmsskolas vecumā tiek iepazīstināts ar veselīga uztura nozīmi un kvalitatīvu dienas režīmu, kurā bērnam ir iespēja pavadīt laiku gan svaigā gaisā, gan atpūsties.

Būtībā pirmsskolas dienas plāns ir balstīts uz to, lai bērnam veicinātu gan izzinošas aktivitātes, gan veselīgu atpūtu un kustību rotaļu esamību bērna ikdienā, lielākajā daļā pirmsskolas izglītības iestāžu dienas plāns ir ļoti līdzīgs, kas sastādīts atbilstoši katra vecumposma attīstībai. Vidējās pirmsskolas vecuma grupas dienas plāns X pirmsskolas izglītības iestādē redzams 1.tabulā.

1.tabula. X pirmsskolas izglītības iestādes dienas režīms vidējā pirmsskolas vecuma grupā

Laiks	Organizācija
7 ⁰⁰ – 8 ⁰⁰	Audzēkņu sagaidīšana. <i>Personīgās higiēnas ievērošana pirms ienākšanas grupā.</i> Audzēkņu patstāvīgais darbs un sadarbība, rotaļas, vērojumi, individuālais darbs ar bērnu.
8 ⁰⁰ – 8 ¹⁰	Gatavošanās brokastīm. (<i>personīgās higiēnas ievērošana pirms ēdienreizes</i>)
8 ¹⁵ – 8 ³⁵	Brokastis.
8 ³⁵ – 11 ⁴⁰	Rīta aplis. (<i>dienas ritma,plānoto uzdevumu skaidrojums un tēmas aktualizēšana</i>)
	Integrētās rotaļnodarbības . Caurviju prasmju un zināšanu veidošana dažādās mācību jomās.
	Gatavošanās pastaigai. Pastaiga. (<i>vērojumi, eksperimenti, priekšstatu nostiprināšana, sporta spēles, pamatkustību nostiprināšana</i>). <i>Atgriešanās no pastaigas. Personīgās higiēnas ievērošana pirms ēdienreizes.</i>
11 ⁴⁵ – 12 ⁰⁵	Pusdienas.
12 ⁰⁵ – 15 ⁰⁰	Gatavošanās dienas miegam. (<i>personīgās higiēnas ievērošana pirms dienas miega</i>) Dienas miegs.
15 ⁰⁰ – 15 ²⁰	Gatavošanās pēcpusdienas aktivitātēm. (<i>mošanās no miega, ģērbšanās</i>) Bērnu patstāvīgā darbība. (<i>personīgās higiēnas ievērošana pirms ēdienreizes</i>)
15 ²⁰ – 15 ³⁵	Launags.
15 ³⁵ – 19 ⁰⁰	Radošās rotaļas, individuālais darbs ar bērniem, darbs apakšgrupās, bērnu patstāvīgā darbība. Pulciņi. Pastaiga, pārrunas ar vecākiem.

1.tabula redzamais dienas plāns apliecina, ka bērnu dienas režīms tiek plānots, tā, lai bērni apgūtu vecumam atbilstošas zināšanas un prasmes, kā arī, lai ikdienā bērniem nodrošinātu kustību aktivitātes un laika pavadīšanu svaigā gaisā. Svarīga dienas režīma sastāvdaļa ir dienas miegs, kad bērniem ir iespēja atpūsties un atjaunot enerģiju, tādējādi bērni iegūt prasmes, ka organismam papildītas dienas laikā nepieciešams arī miers un atpūtas laiks.

Vērtējot jauno mācību saturu veselības un fiziskās aktivitātes jomā vidējā pirmsskolas vecumā, tiek noteikti sekojoši plānotie bērnam sasniedzamie rezultāti –

- ar prieku iesaistās fiziskajās aktivitātēs telpās un ārā un stāsta, ka veselīgi dzīvot nozīmē lietot veselīgu uzturu, ievērot dienas režīmu, ģērbties atbilstoši laikapstākļiem, regulāri iesaistīties fiziskajās aktivitātēs; mācās ievērot veselīga dzīvesveida principus.
- Mācās saskatīt iespējamās traumu gūšanas veidus (sasitumi, zilumi, nobrāzumi) un rīkojas atbilstoši norādījumiem, kas saistīti ar drošību.
- Stāsta par savām nepatīkamajām sajūtām un izjūtām.

- Ikdienā ievēro personīgo higiēnu.
- Stāsta, kādi individuālie aizsardzības līdzekļi jālieto, pārvietojoties ar velosipēdu un skrejriteni.
- Pārvietojas dažādās vidēs pēc nosacījuma: soļo, skrien, rāpo, lien, veļas, lec, mācās noturēt līdzsvaru.
- Pārvar šķēršļus dažādos veidos pēc paša un/ vai skolotāja izvirzītiem nosacījumiem sev piemērotā tempā.
- Pārvieto priekšmetus dažādos veidos pēc paša un/vai skolotāja izvirzītiem nosacījumiem: tver, padod, ripina, velk, stumj, met, sper (Valsts izglītības un saturs centra, 2021).

Pirmsskolas izglītības mācību saturs paredz, ka bērniem vidējā pirmsskolas vecumā jāgūst priekšstats un prasmes dažādu veidu kustību īstenošanai, aktīvu laika pavadīšanu, dažādiem drošības jautājumiem. Tajā pat laikā gūt priekšstatu par veselīgas higiēnas nozīmi veselības stiprināšanā, kā arī veselīga uztura priekšnoteikumiem. Bērnam gūstot priekšstatu un veidojot attiecīgos veselīga dzīvesveida paradumus mācību procesā, tiek veicināta veselības pratība, kura tiek attīstīta un veicināta arī tālākajā izglītības procesā.

Veselības pratību var saprast kā līmeni, kurā cilvēks spēj piekļūt, saprast, novērtēt un piemērot veselības informāciju, lai ikdienas dzīvē izdarītu secinājumus un pieņemtu lēmumus, kas saistīti ar veselības aprūpi, slimību profilaksi un veselības veicināšanu, tādējādi saglabājot un uzlabojot dzīves kvalitāti visa mūža garumā. Veselības pratības jēdziens ilustrē veselības un izglītības savstarpējo, abpusēji vērsto sadarbību (Klempere – Sipjagina, Ķīvīte-Urtāne, Spēlmane, Rateniece, u.c., 2019).

Kas nozīmē, ka tāpat kā citas prasmes arī prasmes rūpēties par veselību ir nepieciešamas visas dzīves laikā un šo prasmju veidošanās ir būtiska jau agrīnā vecumā, kas ir pirmsskolas vecums.

Kopumā iespējams secināt, ka veselīga dzīvesveida principu iekļaušana mācību saturā ir iekļauta vecumam atbilstošā apjomā un formā, kas paredz atsevišķu mācību jomu centru esamību pirmsskolas bērnu ikdienā, kurā bērns apgūst veselīga dzīvesveida paradumus un veicina tos. Ikdienas ritms pirmsskolas izglītības iestādēs pamata tiek plānots balstoties uz, veselīga dzīvesveida paradumu veicināšanu, kas paredz gan izglītojošas, gan kustību aktivitātes. Bērnu ikdiena pirmsskolā tiek plānota tā, lai bērni daļu dienas pavadītā svaigā gaisā, kā arī tiek iekļauts bērnu atpūtas laiks, lai līdzsvarotu bērna enerģiju. Svarīgi, ka bērni pirmsskolā tiek iepazīstināti ar regulārām ēdienreizēm un veselīgu uzturu, kas īpaši svarīgi, lai bērni pilnvērtīgi augtu un attīstītos. Taču arī mācību saturā tiek apskatīti veselīga dzīvesveida veicinoši temati un norit sarunas ar bērniem par šiem jautājumiem.

1.3. Rotaļa kā pedagoģisks paņēmieni veselīga dzīvesveida īstenošanā pirmsskolā

Lai vecinātu veselīga dzīvesveida paradumus par tiem ir jārunā, jārāda un jāakcentē laikus, lai bērni gūtu visaptverošu priekšstatu par veselības nozīmi cilvēka dzīvē un to, kas ietekmē veselības stiprināšanu, tāpēc par šiem jautājumiem ir svarīgi runāt arī pirmsskolas mācību procesā. Pirmsskolas mācību process paredz vairākus pedagoģiskos paņēmienus, lai bērni apgūtu jaunas prasmes un zināšanas, taču visa pamatā ir rotaļa caur kuru bērns apgūst jaunas prasmes un zināšanas.

Arī jaunais mācību saturs Skola2030 ir balstīts uz visaptverošu rotaļnodarbību klātesamību visas dienas garumā pirmsskolas izglītības iestādē. Pirmsskolā mācību procesu paredzēts organizēt integrētā rotaļnodarbībā visas dienas garumā, un tā ietver gan pedagoga mērķtiecīgi organizētu, gan netieši vadītu rotaļdarbību, gan bērnu brīvu rotaļāšanos. Darbošanās un mācīšanās katru dienu notiek gan telpās, gan ārā. Vadlīnijās paredzēts, ka bērniem tiek dota iespēja mācīties iedziļinoties un ar prieku, domāt un praktiski pētīt, sadarboties, apgūt zināšanas un prasmes un pašiem prast tās novērtēt. Skolotājs mācīšanās procesā piedāvā daudzveidīgus uzdevumus un atbalstošus mācību līdzekļus – spēles, konstruēšanas materiālus, rotaļlietas, attēlus, kas ļauj bērnam vingrināties, kļūdīties un modelēt savu darbību, nesteidzinot pabeigt iesākto un katram pašam paplašināt savu pieredzi (Valsts izglītības un satura centrs, 2021).

Rotaļa, kā mācību forma bērnam ir viegli uztverama un dod iespējas praktiskā formā iegūt zināšanas un prasmes. Dažādas rotaļas palīdz bērnam attīstīt un pilnveidot spēju draudzēties, vingrina sociālo saskarsmi, trenē spējas būt līderim un vienlaikus – prasmi pakļauties. Rotaļas palīdz attīstīt prasmi uzvarēt un zaudēt ar godu – abas pieredzes ir vienlīdz svarīgas. Rotaļā bērns apgūst toleranci pret rotaļbiedriem, attīsta savu iztēli un radošumu (Brice, 2013).

Pirmsskolas vecumposmā bērns visas prasmes un iemaņas gūst rotaļu procesā, pat tik praktiskas darbības kā siešana, liešana, griešana u.tml. sākotnēji tiek apgūta rotaļājoties ar dažādiem priekšmetiem un tikai tad, kad bērns guvis pašpārliecinātību par savām spējām bērns izmanto šīs prasmes ikdienā.

Rotaļa patiesi ir bērna mācīšanās un apkārtējās pasaules izzināšanas ceļš! Caur pieredzi, kas tiek gūta rotaļājoties, bērns mācās komunicēt, attīsta koncentrēšanās spējas, aktivizē domāšanu un uztveri. Tiek veidota izpratne par norisēm apkārtējā vidē un sekmēta sadzīvīsku prasmju veidošanās. Rotaļa ļauj bērnam izteikt emocijas un pārdzīvojumus,

apzināties attieksmi un realizēt savas spējas. Mācīšanās caur rotaļu notiek dabiski, nepiespiesti, bez piepūles, tā izmantoja mērķtiecīgā audzināšanas procesā (Višķere, 2017).

Kas nozīmē, ka bērns mācoties caur rotaļām to dara sev tik patīkamā veidā, ka iespējams pat nenojauš, ka šajā brīdī, rotaļājoties notiek zināšanu un prasmju apgūšana, kas noteikti ļauj sasniegt labākus rezultātus zināšanu apgūvē. Ir būtiski caur rotaļām ļaut bērniem atdarināt redzēto un praktizēt ikdienā nepieciešamās prasmes. Tas bērniem dod iespēju radošumam un eksperimentiem, kā arī palīdz iemācīties mijiedarboties ar apkārtējiem.

Rotaļas veicina veselīgu attīstību un attīsta kritiskās domāšanas prasmes. Rotaļas pastiprina atmiņu, palīdz bērniem izprast cēloņus un sekas, palīdz bērniem izpētīt pasauli - un viņu lomu tajā. Bērni rotaļās uzzina, kā lietas sader kopā. Tas ļauj viņiem izmantot savas maņas un veicina izpēti un zinātkāri, un šīs prasmes ir intelektuālās attīstības un kognitīvās apstrādes pamats. Rotaļas arī iedvesmo bērnus izlikties, radīt un iztēloties. Radoša, atklāta spēle palīdz bērniem konceptualizēt, radīt idejas un izmantot kritiskās domāšanas prasmes (Zapata, 2020).

Tātad rotaļas iespējams uzskatīt par pamatu bērna kognitīvo spēju attīstībai, kas tālāk nepieciešamas, lai veiksmīgi apgūtu arī tālākās zināšanas mācīšanās procesā. Svarīgi, ka bērni rotaļu procesā iegūst tādas, kā pamata prasmes visai tālākai dzīvei, lai analizētu, domātu, izzinātu un saprastu.

Rotaļas caur kurām bērns mācās var būt visdažādāko formu un katra no tām attīsta citas prasmes, un māca arvien jaunas zināšanas. Rotaļas var būt –

- kustību;
- lomu;
- teatrālas;
- rotaļlieta.

Kustību rotaļas ir vispusīgs fiziskās audzināšanas līdzeklis un ieņem svarīgu vietu pirmsskolas vecuma bērnu dzīvē. Tās izmantojamas gan bērnu fiziskajai, gan intelektuālajai attīstībai, gan viņu audzināšanai. Rotaļās bērniem attīstās tādas fiziskās īpašības kā –

- spēks;
- ātrums;
- izturība;
- veiklība;
- kustību koordinācija;
- ritma un līdzsvara izjūta (Lapšāne, 2011).

Visas šīs prasmes ir svarīgas bērna visaptverošai fiziskai attīstībai, kas ir pamatā arī veselības nostiprināšanai. Bērni caur kustību rotaļām attīstās vispārīgi un tas vecina bērnam jēgpilna brīvā laika pavadīšanas iespējas.

Pirmsskolas vecuma periodā bērniem raksturīga liela kustību aktivitāte, augšana, koordinācijas spēju pilnveidošanās. Pirmsskolas vecumā bērna muskuļi ir labāk attīstīti nekā spēja tos kontrolēt (Randoha, 2009). Kas nozīmē, ka tieši kustību rotaļas šiem bērniem ir vispiemērotākais kustību veids, jo bērna ķermeņi vēl nav paredzēti specifiskai fiziskai slodzei.

Kustību rotaļu laikā svarīgi ņemt vērā vairākus priekšnoteikumus, piemēram:

- jābūt atbilstošai bērnu spējām un vecumam;
- rotaļas laikā nav ieteicams prasīt stingru disciplīnu, lai bērns spēj paust savas emocijas;
- jāseko, lai bērns rotaļā būtu vadošais un jāpamudina nedrošākie;
- rotaļām jābūt daudzveidīgām (Lapšāne, 2011).

Tātad svarīgi, ka kustību rotaļas laikā bērns jūtas atraisījies un nepiespiesti, lai var brīvi paust savas emocijas un spējas. Kustību rotaļas būtība ir, lai tajā varētu darboties visi un tā neprasītu kādas specifiskas zināšanas vai prasmes, kuru dēļ kāds no bērniem nevarētu, vai negribētu iesaistīties. Būtiski, ka katra kustību rotaļa bērnam ļauj iegūt jaunas prasmes un veicinātu to tālāku attīstību.

Piedaloties kustību rotaļās un spēlēs, skolēns sekmē gan savas fiziskās, gan intelektuālās spējas. Ar rotaļu palīdzību skolēns izzina kultūrvidi, sevi, pasauli, lietas, parādības un sakarības. Rotaļas māca, attīsta, izklaidē un sniedz atpūtu. Rotaļu laikā notiek emociju paušana aktīvā darbībā, sevis kritiska novērtēšana, sadarbība ar citiem dalībniekiem, izejas meklēšana no neparedzētām situācijām, savu kļūdu saskatīšana, lai nevainotu citus savā neveiksmē (Valsts izglītības un saturs centrs, 2021).

Tātad bērns caur kustību rotaļām ne tikai apgūst kustību prasmes, bet apgūst arī prasmes risināt situācijas, sekot līdzi notikumiem un analizēt apkārt notiekošos procesus. Svarīgi, ka caur kustību rotaļām bērni mācās arī regulēt savas emocijas.

Rotaļas var būt arī izspēlētas caur dažādām lomām, kurās bērns var pielietot plašus izziņas un iztēles procesus. Bērna personības sākumi meklējami tieši bērnībā, bērnības rotaļās, kad viņš attēlo un izdzīvo daudzveidīgas lomas – mammas, tēta, policista vai ārsta. Atbilstoši savai pieņemtajai lomai bērns mācās sadarboties, piekāpties vai aizstāvēt savu viedokli. Iejušanās lomā un to izspēlēšana tieši vai netieši sagatavo pirmsskolnieku dzīves darbībai, nākotnes lomu izpildei (Dzintare, Stagine, 2007).

Kas būtībā nozīmē, ka bērns izdzīvojot lomu rotaļas spēj saprast gan sevi, gan apkārtējos, jo pozicionējot sevi kādā noteiktā lomā, pirms tam ir jāgūst kaut kāds priekšstats par to ko nepieciešams atveidot.

Lomu rotaļas ir ārkārtīgi radošas un sistematizēts process, taču svarīgi, ka lomu rotaļa nav veids, lai bērns apgūtu jaunas zināšanas. Tā drīzāk ir mehānisms zināšanu pārveidošanai no virspusējas iepazīšanās līmeņa uz pieredzes bagātināšanu. Tajā pat laikā zināšanas un lomu rotaļa nav pretstatā (Dzintare, Stagine, 2007).

Lomu rotaļas iespējams spēlēt daudz dažādos veidos, tās dod iespēju uzņemties lomu vai izspēlēt noteiktu situāciju. Lomu rotaļas var spēlēt atsevišķi, divatā vai grupās, kā arī ir iespējams variēt ar lomu spēles saturu, kas rada plašas iespējas šo rotaļu izmantošanā mācību procesā.

Lomu rotaļas iespējams veidot arī kā teatrālas rotaļas, kuru laikā bērni izspēlē dažādus notikumus un to gaitu. Svarīgi, ka teatrālu rotaļu laikā bērni tiek iepazīstināti ar mākslinieciskām darbībām un jaunradi, kā arī šo formu rotaļas balstās uz literāru darbu atdzīvināšanu.

Literatūrā teatrālu rotaļu definē, kā –

- radoša rotaļa ir īpaša kultūras forma, kas sekmē bērna tuvošanos tautas kultūrai, mākslai. Arī bērns pats rada savu subkultūru (pasaku, dziesmu, deju, dekorācijas u.tml.
- teatrālā rotaļa ir aktivitāte, kas saistīta ar bērna personības attīstību veselumā, viņa mākslinieciskām spējām. Tā izraisa bērnos emocionālu pārdzīvojumu, gribas piepūli, jaunradi (Dzintare, Stagine, 2007).

Kas nozīmē, ka teatrālu rotaļu laikā bērni iepazīst mākslu un tās dažādas formas, kuras attīsta bērna personību, pašizpausmi un spēju izjust apkārtējo pasauli. Taču teatrālas rotaļas ir vairāk piemērotas lielākajā pirmsskolas vecuma grupā, kad bērni spēj veidot sižetu un notikumu gaitu, jo teatrāla rotaļa atšķiras ar to, ka sižets jau ir iepriekš zināms. Svarīgi arī tas, ka teatrālu rotaļu laikā tiek iepazīti arī literāri darbi un bērnos šie darbi rosina šīs teatrālās izpausmes, kas sekmē literārā darba izpratnes spējas.

Teatrālo formas arī var būt dažādas, piemēram ēnu teātris, figūru (papīra, koku) teātris, roku lelles, dramatizācija. Svarīgi, ka teatrālā rotaļa atbilst bērna vecumam un koncentrēšanās spējām.

Līdz zināmam bērnu vecumam daudzi bērni rotaļās daudz izmanto rotaļlietas, kuras bērni uztver kā draugus un uzticības partnerus. Bērni rotaļlietas spēj identificēt, kā reālus tēlus un tā arī pret tiem izturas – runā, pavada kopā laiku dienas gaitās, iesaista rotaļās u.tml.

Rotaļlietu izvēle mūsdienās ir ārkārtīgi plaša un iespējas tās izmantot mācību procesā līdz ar to arī.

Rotaļlieta ir arī mācību un mācīšanās līdzeklis, kas palīdz bērnam apgūt vispārējas likumsakarības, paņēmienu gan sevis, gan apkārtējās pasaules izzināšanā, veidot spriedumus ar savu personīgo jēgu. Rotaļlietas aktivizē un attīsta bērna runu – rotaļnieks cenšas nosaukt ne tikai priekšmetus, rotaļlietas, to īpašības, bet ar tām runā, komentē darbību vai runā rotaļlietu vietā (Dzintare, Stangaine, 2007).

Svarīgi, ka bērni izmantojot rotaļlietas daudz darbojas ar rokām, tādējādi attīstot sīko motoriku, kas ir svarīga smadzeņu un kognitīvo spēju attīstībai, kas veicina arī runas attīstību.

Rotaļlieta ir būtisks atbalsts un starpnieks bērna sociāli emocionālās kompetences sekmēšanā. Tā palīdz bērnam izprast, vadīt un izpaust savu emocionālo dzīvi tā, lai atbilstoši vecumam varētu vieglāk un sekmīgāk pielāgoties sarežģītajai ikdienai, veidot pozitīvas attiecības, kā arī izpildīt ikdienas uzdevumus un pienākumus, apgūstot nepieciešamās dzīves prasmes (Dzintare, Stangaine, 2007).

Kas būtībā nozīmē to, ka bērns caur rotaļlietām izdzīvo visdažādākās emocijas, ļaujas tām, iepazīt tās, atbrīvojas no negatīvajām emocijām un iegūst sev patīkamas emocijas. Darbība ar dažādām rotaļlietām ļauj bērnam sakārtot emocijas un domas, kas palīdz komunikācijā ar apkārtējiem.

Rotaļas procesā bērnam svarīga ir arī pieaugušā līdzdalību un klātesamība. Rotaļas procesā ir svarīgi šo rotaļu virzīt tā, lai bērns katrā rotaļāšanās procesā iemācās ko jaunu. Klātesošais pieaugušais var rotaļas procesus ietekmēt ar visdažādākajos virzienos un galvenais bērnam radīt vēlmi rotaļāties.

Skolotāja loma rotaļu procesā, kas tiek izmantots, kā mācību metode ir ļoti būtiska un skolotājam jābūt vairāk, kā procesa virzītājam, nejaucoties pašā procesā. Svarīga ir skolotāja iejūtība, cieņa pret bērnu, viņa domas, spēja iejusties bērna fantāzijas lidojumā. Bērni ciena tos pieaugušos un arī pedagogus, kur bērns jūt, ka tiek respektēts. Vidējā un vecākā pirmsskolas vecuma bērni rotaļā uzvedas nepiespiestāk un darbojas spontānāk vienaudžu vidū nekā tad, ja rotaļā iesaistās pieaugušais kas cenšas bērnu “pacelt” līdz savam līmenim vērtējot bērnu uzvedību, vēlas panākt noteiktu rezultātu, vadoties no personiskiem kritērijiem (Dzintare, Stangaine, 2007).

Kas nozīmē, ka pedagogam ir jājūt šī robeža starp bērna akceptētu iesaistīšanos bērna rotaļā, tajā pat laikā bērna neierobežošanu. Bērnam ir svarīgi, ka pieaugušais ir blakus, lai vērstos nepieciešamības gadījumā pēc palīdzības, taču ir arī svarīgi darboties un ļauties sajūtām, kuras ir klātesošas bērna rotaļu procesā. Būtiski ir arī bērnam nelabot, nejaukt, nevirzīt prom no viņa personīgā rotaļas redzējuma, kas ilgstošā periodā bērnu var atturēt no

rotaļāšanās vispār, jo bērnam negribēsies kļūdīties, kas ietekmēs arī bērna radošos attīstības procesus un iespējams pat komunikācijas procesus.

Kopumā iespējams secināt, ka rotaļas ir bērna attīstības pamats un tām ir visdažādākās formas, kādām tās iespējams iekļaut bērna ikdienā. Rotaļas izmantojams pedagoģiskajā procesā, lai bērnam radītu nepiespiestu gaisotni un patiku pret mācību procesu. Rotaļas var būt gan pilnīgi radošs paša bērna iniciēts process, gan ievirzīts pieaugušā process, taču vienmēr jāatceras, ka rotaļas laikā pieaugušais ir vairāk klātesošs, nekā rotaļas noteicējs. Rotaļas ir bērna emocionālo, komunikācijas, attīstības un izpratnes prasmju pamats, caur kurām bērns attīsta arī ikdienā nepieciešamās praktiskās pamata prasmes.

2. Empīriskais pētījums par veselīga dzīvesveida veicināšanu pirmsskolā

2.1. Pētījuma metodoloģija

Veselīga dzīvesveida piekopšana ir būtiska ikdienas sastāvdaļa, jo vairāk ikdienā tam tiek veltīta uzmanība, jo lielāku ietekmi tas atstāj uz mūsu veselību. Tāpēc īpaši svarīgi, ka jau pēc iespējas agrākā vecumā bērns tiek iepazīstināts ar veselīgiem dzīvesveida paradumiem, kuri kalpos par pamatu veselīga dzīvesveida piekopšanai arī pieaugušā vecumā.

Plašākās iespējas runāt par veselīgiem dzīvesveida paradumiem ir ar bērniem vidējā pirmsskolas vecuma grupā, kurā bērni sāk mērķtiecīgāk izzināt pasauli sev apkārt un spēj izvērtēt dažādas likumsakarības. Arī tematiski ievirzīta rotaļa ļauj bērnam paplašināt savu redzesloku un iemācīties arvien jaunas zināšanas par nozīmīgiem jautājumiem. Rotaļa vidējā pirmsskolas vecuma grupā kļūst daudzveidīga un plaši izmantojama mācību procesā.

Pētījuma gaitā par veselīga dzīvesveida veicināšanas iespējām tika pārbaudītas dažādas teorētiskās atziņas, lai rastu atbildi uz pētījuma jautājumu: kā izmantot rotaļu veselīga dzīvesveida izpratnes veicināšanā vidējā pirmsskolas vecuma grupā?

Pamatojoties uz pētījuma gaitā noteikto pētījuma jautājumu, tika izstrādāti sekojoši pētnieciskā darba uzdevumi –

1. analizēt literatūru par veselīga dzīvesveida principu īstenošanu pirmsskolā un sniegt bērnu attīstības likumsakarību raksturojumu vidējā pirmsskolas vecumā;
2. pārbaudīt teorētiskās atziņas empīriskajā pētījumā un analizēt iegūtos rezultātus par veselīga dzīvesveida izpratnes veidošanos pirmsskolas vidējā vecuma grupā.
3. izstrādāt secinājumus un priekšlikumus veselīga dzīvesveida izpratnes uzlabošanai pirmsskolā.

Lai pārbaudītu pētījuma jautājumus un īstenotu pētījumā izvirzītos uzdevumus tika izmantotas sekojošas pētījuma metodes –

- teorētiskā metode, tajā skaitā literatūras analīze; dokumentu izpēte;
- empīriskās metodes, tajā skaitā pedagoģiskā novērošana; pedagoģiskā izmēģinājuma darbība.

Teorētiskā pētījuma metode tika izmantota, lai veiktu literatūras analīzi un mācību satura izpēti, lai iegūtu padziļinātu informāciju par veselīgu dzīvesveidu veicinošiem faktoriem un to sasaisti ar rotaļu, kā vienu no pedagoģiskajiem paņēmieniem. Izmantojot teorētisko metodi tiek iegūta padziļināta informācija, lai veiktu arī novērtēšanas kritēriju izstrādi.

Pedagoģiskā novērošana ļauj veikt pētāmās grupas novērtējumu un izdarīt secinājumus par to cik pētāmajā grupa iekļautie bērni ir gatavi ar rotaļas palīdzību veicināt veselīga dzīvesveida paradumus. Pedagoģiskā novērošana dod arī praktisku ieskatu uz pētījuma jautājumu un dod padziļinātu informāciju par veselīga dzīvesveida paradumu veicināšanu pirmsskolas vidējā vecuma grupā.

Konkrētās novērošanas mērķis ir izzināt katra pētāmajā grupā esošā bērna prasmes un zināšanas par veselīga dzīvesveida veicināšanu pirmsskolā, kā arī iepazīt tuvāk katra bērna rakstura iezīmes, izvērtēt bērnu attieksmi pret dažādiem mācību procesā dotajiem uzdevumiem, lai veiktu pētāmās mērķgrupas raksturojumu. Novērošanas ilgums konkrētā pētījuma ietvaros tika veikts mēneša intervālā – pirms pētījuma, pētījuma laikā un pēc pētījuma, lai izvērtētu rotaļu ietekmi uz veselīga dzīvesveida paradumu veicināšanu.

Pedagoģiskā novērošana tika vērsta uz noteiktu kritēriju izpēti. Izvirzītie kritēriji apkopoti, kuri apkopoti 2.tabulā. Izvirzītie kritēriji izstrādāti balstoties uz teorētiskās literatūras un avotu analīzi.

2.tabula. Novērošanas kritēriji

Npk.	Kritērijs	Mērķis
1.	Ir pamata zināšanas par to kas ir veselīgs uzturs, kāpēc nepieciešamas kustības un miegs	Noskaidrot vai bērniem ir jau kaut kādas pamata zināšanas par to, kas ir veselīgs uzturs. Kritērijs palīdzēs noskaidrot vai bērni zina, kaut ko par to, kāpēc ir nepieciešamas kustības un labs miegs.
2.	Ir pamata prasmes, lai piedalītos rotaļu aktivitātēs	Noskaidrot vai bērniem ir dažādas pamata prasmes, kas ļauj ņemt daļību dažādās rotaļās, piemēram, griezt, siet, līmēt u.tml.
3.	Ir pozitīva attieksme pret mācību procesā piedāvātajām rotaļām (ar patiku iesaistās)	Kritērijs ļaus izvērtēt vai pētāmajā grupā iekļautie bērni ar patiku un pozitīvu attieksmi piedalās rotaļās, kuras ir mērķētas, lai veicinātu veselīgu dzīvesveidu.
4.	Bērna personīgās rakstura iezīmes	Kritērijs ļaus novērtēt bērna personību raksturojošās iezīmes, kas jāņem vērā gan izvēloties bērnam piemērotu rotaļu, gan to, kā tiek veidota saskarsme ar konkrēto bērnu.

Izvērtējot konkrētos kritērijus tiks veikts informācijas apkopojums, lai veiktu pētāmās grupas mērķgrupas raksturojumu.

Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība tiks izmantota ar mērķi pārbaudīt rotaļu ietekmi uz veselīga dzīvesveida paradumu veicināšanu pirmsskolas vidējā vecuma grupā. Pedagoģiskās

izmēģinājuma darbības laikā mācību procesā tika iekļautas vairākas rotaļas, kuras apkopotas 3.tabulā.

3.tabula. Pedagoģiskās izmēģinājuma darbības laikā izmantotās rotaļas

Npk	Rotaļa	Kam paredzēta	Plānotais ieguvums
1.	<i>Veselīgs/neveselīgs</i>	Uztura iepazīšanai	Iepazīstināt bērnus ar veselīga uztura priekšnoteikumiem, kā arī bērniem mācīt izvēlēties staro labu un sliktu uzturu
2.	<i>Emociju mošķis</i>	Mentālās veselības iepazīšanai	Iepazīstināt bērnus ar biežākajām ikdienā jūtamajām emocijām un veicināt prasmi par tām runāt ar apkārtējiem
3.	<i>Dienas režīms</i>	Atpūtas nozīmes iepazīšanai	Iepazīstināt bērnus ar atpūtas un ikdienas samērīguma nozīmi veselības saglabāšanai

Tā kā kustību aktivitātes pirmsskolā ir salīdzinoši pietiekošā apjomā, atsevišķas kustību rotaļas pētījuma laikā netika iekļautas, jo tā jau ir mācību procesa ikdiena, dodoties pastaigās, apmeklējot sporta nodarbības, dodoties atbilstošos laika apstākļos pirmsskolas izglītības rotaļu laukumā. Taču par kustību aktivitāšu nozīmi tiks runāt rotaļā par dienas režīmu.

Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība notika vairakkārt, katru reizi nodarbību laikā izmantojot citu rotaļu. Rotaļas laikā katru reizi ar bērniem runājot par atsevišķiem veselīga dzīvesveida paradumiem un to nozīmi cilvēka ikdienā. Rotaļu izvēli noteica pētījuma teorētiskās daļas secinājums, ka veselīga dzīvesveida sastāvdaļas ir kustību aktivitātes, veselīgs uzturs, kvalitatīvs miegs un laba mentālā veselība.

Lai pētījums noritētu veiksmīgi un tiktu praktiski pētīta rotaļu nozīme veselīgu dzīvesveidu paradumu veicināšanā vidējā pirmsskolas vecuma grupā, tika izstrādāts empīriskā pētījuma plāns:

1. kvalifikācijas darba pētniecības metožu atlase;
2. kvalifikācijas darba pētījuma bāzes noteikšana;
3. pētāmās mērķgrupas raksturojuma veikšana;
4. veselīgas dzīvesveida veicināšanas izvērtējuma kritēriju izstrāde;
5. pedagoģiskās izmēģinājuma darbības izvēle;
6. pedagoģiskās izmēģinājuma darbību veikšana;
7. kvalifikācijas darba iegūto pētījuma rezultātu analīze.

Veicot teorētisko analīzi un pētāmās mērķgrupas ietvaru par veselīga dzīvesveida paradumu veicināšanas iespējām izmantojot rotaļas vidējā pirmsskolas vecuma grupā, tika

izstrādāti vērtēšanas kritēriji caur kuriem novērtēt vai veselīga dzīvesveida veicināšana caur rotaļām ir sekmējama vai nav:

1. bērnam ir zināšanas par veselīga dzīvesveida priekšnoteikumiem;
2. bērns pilnvērtīgi iesaistās rotaļās;
3. bērnam ir pozitīva attieksme pret rotaļu tematu;
4. bērns spēj koncentrēt uzmanību rotaļai;

Izvirzītie kritēriji tika vērtēti atsevišķi katrai rotaļai ar punktiem 0-2, kas nozīmē, ka

- 0 punktu bērns saņem, ja nepiedalās rotaļās, neizrāda ne zināšanas par rotaļas tematu, ne pozitīvu attieksmi;
- 1 punktu saņem, ja dalība, attieksme vai zināšanas ir daļējas;
- 2 punktus, ja bērns pilnībā izpilda prasības, ir zinošs un ar pozitīvu attieksmi.

Apkopojot kopējo punktu skaitu tiek noteikts prasmju līmenis (skatīt 4.tabulu):

4.tabula. Prasmju līmenim nepieciešamo punktu skaita apkopojums

Augsta līmeņa raksturojums	Vidēja līmeņa raksturojums	Zema līmeņa raksturojums
6-8 punkti	3-5 punkti	0-3 punkti

Pētījums tika organizēts vasaras grupā kurā ikdienā ir 24 bērni, taču ņemot vērā vidējā pirmsskolas vecuma sliekšni, pētījumā tikai iekļauti 11 bērni no konkrētās grupas, kuri atbilst noteiktajam vecumam. Pētījums ilga no 2021.gada jūnija līdz 2021.gada augustam.

2.2. Pētījuma mērķauditorijas apraksts

Pedagoģiskajā novērošana un pedagoģiskajā izmēģinājuma darbībā piedalījās 11 vidējās pirmsskolas vecuma grupas bērni, kuri apmeklēja vasaras grupu. Vidējā pirmsskolas vecuma grupā ir bērni kuri ir vecumā no 3-4 gadiem, kas atlasot bērnus pētījumam bija galvenais kritērijs.

Darba teorētiskajā nodaļā, veicot teorētiskās literatūras analīzi par konkrētā vecumposma attīstības likumsakarībām, tika secināts, ka kopumā bērni 3-4 gadu vecumā ir vērsti uz sevis un bērna apkārtējās pasaules izzināšanu, bērns šajā vecumā grib saprast, izzināt visus procesus, kas viņam apkārt notiek, tāpēc pasauli izzina jautājot. Bērns attiecīgajā vecumposmā ir aktīvs un kustības mīlošs, taču vēl nespēj pilnvērtīgi izvērtēt savas spējas un spēkus, tāpēc jāpievērš pastiprināta uzmanība drošības jautājumiem. Attiecīgajā vecumposmā

bērni attīsta savas valodas prasmes un komunicē ar apkārtējiem saprotamā valodā, kā arī var pastāstīt nelielus stāstus ar savu iesaisti. Bērni konkrētajā vecumposmā prot lēkt, mest, turēt līdzsvaru, kā arī sīkā motorika ir attīstīta, tādā līmenī, lai vilktu līnijas, krāsoju un iespējams apgūtu sākotnējās rakstīšanas prasmes. Visas prasmes un zināšanas bērns apgūst rotaļas procesā, izzinot sevi un apkārtni sev apkārt.

Pētāmās mērķgrupas raksturojums veidots, balstoties uz novērošanu grupā, bērnu vārdi ir mainīti.

Mārcis - Kluss, kautrīgs, draudzīgs, izpalīdzīgs, zinātkārs. Maz runā un stāsta, kaut arī daudz zina, saprot un prot, kautrējas pastāstīt savu pieredzi un piedzīvotos notikumus. Grupiņā nepatīk, galvenokārt, veidošana un griešana ar šķērēm, kas prasa lielu koncentrēšanos darbam un ievērot zināmu precizitāti. Mārcis uzskata, ka veselīgs dzīvesveids ir tad, kad neēd daudz konfektes.

Sāra - Sāra ir aktīva, radoša, bet ļoti kautrīga un bailīga, bailes riskēt un izteikt savu viedokli vai domas. Patīk zīmēt, veidot, dejot, sportot, savam vecumam ir ļoti kustīga. Sārai interesē darbošanās ar papīru, šķērēm, līmi, gatavo dažādus interesantus darbiņus. Ātri apvainojās, ja viņu neuzklausa un nepieņem rotaļās. Sāra domā, ka veselīgs dzīvesveids nozīmē dzert daudz tēju.

Gvido - Gvido ļoti aktīvs zinātkārs, radošs, aktīvs un enerģijas pārpilns. Patīk sportot, dziedāt, dejot un piedalīties teātra izrādēs, patīk, ja pievērš uzmanību. Grib būt līderis, vēl neprot piekāpties un ļoti pārdzīvo, ja zaudē, tāpēc bieži atturas iesaistīties rotaļās vai spēlēs, kurās jānoskaidro uzvarētājs. Ļoti labi prot atstāstīt, ātri atceras un iegaumē. Pagaidām darbiņi sanāk pavisam, sasteigti, bet viss ir pareizi. Gvido atzīst, ka īsti nezina, kas ir veselīgs dzīvesveids.

Melānija - Melānija ir ļoti klusa, kautrīga, izpalīdzīga, draudzīga, pieklājīga. Ir talantīga radošajos darbiņos un spēj tiem koncentrēt uzmanību. Darbiņi ir ļoti rūpīgi, skaisti, interesanti un mākslinieciski. Melānijai mantās un lietās valda neliels haoss, pietrūkst vienotības. Ir ļoti muzikāla. Melānija domā, ka veselīgs dzīvesveids ir sports.

Kate - Kate ļoti klusa, bailīga, sapņaina. Viņa baidās riskēt un baidās kļūdīties, tāpēc bieži paliek malā no notikumiem. Interesē galda spēles, puzzles, rotaļas ar lellēm, patstāvīga gandrīz visas izpausmēs. Balstoties uz zināmu notikumu, var veidot stāstījumu ievērojot secību. Kate norāda, ka veselīgs dzīvesveids, tā ir veselīga ēšana.

Kārlis - Kārlis grupas dvēselīte vienmēr gribas samīļot, ļoti nepieciešams fizisks kontakts. Zinātkārās ar loģisku domāšanu un aktiera talantu. Patīk sportot, dejot, dziedāt, piedalīties dažādos pasākumos. Dažbrīd baidās uzsākt ko jaunu, pietrūkst pacietības un drosmes. Radošie un rakstu darbiņi glīti un kārtīgi. Mēdz būt arī draiskulis un savu vainu

noslēpj, bet ar savu smaidu atklāj, ko nodarījis. Kārlis norāda, ka braukt ar velosipēdu ir veselīgi.

Rodrigo - Rodrigo kluss, pieklājīgs, patstāvīgs, izpalīdzīgs, draudzīgs, centīgs. Ātri aprod ar jauniem apstākļiem, sadraudzējas un spēj rast kopīgas intereses. Ļoti interesē daba un norises tajā, kā arī sports, galda spēles-šahs. Darbiņus izpilda rūpīgi un radoši. Rodrigo domā, veselīgs dzīvesveids nozīmē, neēst konfektes.

Karlīna - Klusa pieklājīga, mīla pret apkārtējiem. Tā kā gandrīz gadu jaunāka par pārējiem grupas bērniem, ļoti centīgi darbojās līdz un ātri apguva darbošanos ar skaitļiem un burtiem. Prieks, interesē grāmatas. Radošie darbiņi glīti un kārtīgi. Karlīna pārliecinoši norāda, ka veselīgs dzīvesveids ir ēst daudz dārzeņu.

Raivis - Interesē grāmatas, spēles. Ir draugi ar kuriem kopīgi labprāt rotaļājas. Raivis saudzē savas lietas, kārtīgs un pieklājīgs. Baidās kļūdīties, bet cenšas izdarīt un izdara kārtīgi. Ir jāslavē un jāatbalsta, jāvirza pašam pieņemt lēmumus un uzdrošināties. Raivis zina, ka veselīgs dzīvesveids ir būt svaigā gaisā un dzer bērzu sulas.

Marta - Marta ir grupas līdere. Ļoti daudz pozitīvu emociju, enerģijas lādiņš. Viņa ir par sevi pārliecināta un droša. Prot izvirzīt sev mērķi un pieņemt lēmumus. Dažbrīd mantās un lietās valda haoss, bet pati tiek ar visu kārtībā. Ļoti mērķtiecīga, aktīva, dzīvespriecīga. Darbiņi glīti, rūpīgi noformēti. Marta norāda, ka veselīgs dzīvesveids nozīmē ēst daudz augļus.

Anna - Anna ir ļoti centīga, mērķtiecīga un čakla. Ir draudzīga, izpalīdzīga un sirsnīga. Ar Annu visiem patīk draudzēties gan meitenēm, gan puisiem. Interesē grāmatas, zīmēšana, veidošana, sports, dejošana un mūzika. Anna domā, ka veselīgs dzīvesveids nozīmē vingrot un peldēt.

Kopumā pētāmajā mērķauditorijā iekļautie bērni ir aktīvi un apguvuši savam vecumam atbilstošas prasmes. Bērni ir adaptējušiem savā pirmsskolas izglītības iestādē un savā grupā, kas nozīmē, ka tā viņiem ir pierasta vide un viņi parāda sevi tādi, kādi viņi ir, nekautrējoties un neslēpjot savu dabu. Veicot novērošanu un jautājot par to, kas ir veselīgs dzīvesveids, tika secināts, ka bērniem ir kaut kādas pamata zināšanas vai vismaz nojauta par to, ar ko saistās veselīgs dzīvesveids. Tas nozīmē, ka veicot novērtēšanu pētījuma beigās būs redzama pētījumā izmantoto rotaļu ietekme un varēs izdarīt secinājumus par to, vai ar rotaļām ir veicināma veselīga dzīvesveida izpratne vidējā pirmsskolas vecuma grupā.

2.3. Pētījuma norises apraksts

Pētījuma norises laikā tika veikta pedagoģiskā izmēģinājuma darbība vasaras grupas laikā, atlasot tos bērnus kuri atbilst vidējam pirmsskolas vecumam, kas ir 3-4 gadi. Pedagoģiskā izmēģinājuma darbībā tika izmantotas trīs rotaļas, kuru veicina izpratni par veselīga dzīvesveida jautājumiem. Tā kā veselīgs dzīvesveids sastāv no dažādām aktivitātēs, kvalifikācijas darba autore ar katru rotaļu akcentēja citu no veselīga dzīvesveida aspektiem –

- uzturs;
- dienas režīms;
- mentālā veselība.

Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība tika izmantota ar mērķi iegūt padziļinātu informāciju par iespējām ar rotaļu palīdzību veicināt veselīga dzīvesveida izpratni. Izmantotā metode ļauj iegūt informāciju par bērnu darbībām, prasmēm, zināšanām tieši procesā un viņu ierastajā mācību vidē.

Pirms pedagoģiskās izmēģinājuma darbības notika bērnu sākotnējais novērtējums, vērtējot katru prasmi 0-2 punktu skalā, izmantojot iepriekš izvirzītos novērošanas kritērijus –

1. ir pamata zināšanas par to kas ir veselīgs uzturs, kāpēc nepieciešamas kustības un miegs;
2. ir pamata prasmes, lai piedalītos rotaļu aktivitātēs;
3. ir pozitīva attieksme pret mācību procesā piedāvātajām rotaļām (ar patiku iesaistās).

Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība notika vairākās nodarbībās, katru reizi izmantojot citu rotaļu, uzsverot citu veselīga dzīvesveida sastāvdaļu, tādējādi bērniem radot priekšstatu par to, ka veselīgs dzīvesveids ir vairāku apstākļu kopums un tas ir visaptverošs process. Tika izspēlētas trīs rotaļas –

- *Veselīgs/neveselīgs*
- *Emociju mošķis*
- *Dienas režīms.*

Rotaļu izvēle notika pamatojoties uz teorētiskajā literatūrā iegūto informācijas bāzi, ņemot vērā veselīga dzīvesveida priekšnoteikumus un pētāmās grupas vecuma posmu.

Pirmā piedāvātā rotaļa bija “veselīgs/neveselīgs”. Rotaļas laikā katram bērnam tiek izdalītas veikalū akcijas reklāmas, balta lapa, līme. Bērni šķirstot akcijas bukletu meklē veselīgos produktus un “liek” tos savā groziņā, līmējot uz lapas.

Rotaļas mērķis bērnus iepazīstināt ar veikalā pieejamajiem produktiem un no tiem izvēlēties veselīgos, kas palīdz stiprināt cilvēka organismu, dod spēku un enerģiju.

Veicot bukletu apskati sarunās jau apspriežam, ka cilvēka ikdienas uzturā ir jāiekļauj dažādi augļi, dārzeņi, ūdens, jālieto graudaugi. Runājam arī par to, ka pārtikā ir dažādas uzturvielas – olbaltumvielas, vitamīni, šķiedrvielas u.tml. Bērni labprāt, uzdod dažādus jautājumus par dažādiem pārtikas produktiem, piemēram, Anna jautā: “Vai desa ir gaļa?”

Jāatzīst, ka bērni pamatā izvēlējas jau sev zināmus produktus un tos kuri tiek lietoti mājās, piemēram, maize, žāvēta gaļa, jogurta dzērieni, brokastu pārslas u.tml. (skatīt 1.attēlu).



1.attēls. Rotaļas veselīgs/neveselīgs rezultāts – divu bērnu izvēlētie veselīgie produkti.

Rotaļas noslēgumā ar bērniem tika veikta saruna par to, ko iespējams pagatavot no viņu izvēlētajiem produktiem, taču lielākā daļa bērnu apmulsu un atzina, ka nezina. Taču tie, kas spēja saskatīt sakarības norādīja, ka iespējams pagatavot maizītes, salātus, gaļu u.tml.

Otrā rotaļā “Emociju mošķis”, kuras laikā bērniem tika stāstīts stāsts par to, ka mums ir divu veidu emocijas – labas un sliktas. Labās mūs spēcina, palīdz draudzēties un satikt vienam ar otru, palīdz justies labi, dod spēku un palīdz atpūsties, taču sliktās emocijas mums neļauj gulēt, rada nesaskaņas un traucē priecāties, ja slikto emociju ikdienā ir ļoti daudz tās mums liek arī slimot, tāpēc tika pagatavoti divi mošķi, kurus mīcīt rociņās, kuriem izstāstīt priekus un bēdas, tādējādi izgatavojot rotaļu biedru, individuālām rotaļām (skatīt 2.attēlu).

bija grūti to sasaistīt ar sevi tāpēc tika izmantoti jau iepriekš gatavotie mošķi, lai izveidotu nākamās dienas režīmu Prieka mošķim.

Rotaļas laikā ar attēliem tika arī pārrunāts, kā sakārtots dienas režīms ietekmē veselīgu dzīvesveidu, kāpēc cilvēkiem ir nepieciešama atpūta, kāpēc jātīra zobiņi u.tml.

Rotaļas bērniem netika piedāvātas atsevišķās dienās, lai maksimāli koncentrētos dotajam uzdevumam un varētu izpildīt rotaļas nosacījumus.

Kustību rotaļas, kuras tiek spēlētas katru dienu pētījumā netika iekļautas ierobežotā pētījuma perioda dēļ un ierobežotā pētījuma darba dēļ. Taču ar kustību rotaļas bērniem tiek piedāvātas katru dienu, un kustību apjoms vidējā pirmsskolas vecuma grupā ir pietiekošs, kas pozitīvi ietekmē bērnu kopējo veselības stāvokli.

Pēc rotaļu veikšanas notika atkārtots pētāmās grupas novērtējums, lai noskaidrotu vai konkrēto rotaļu izmantošana veicināja veselīga dzīvesveida izpratni vidējā pirmsskolas vecuma grupā.

Kopumā pētāmās grupas iesaiste vērtējama, kā ļoti laba, bērni labprāt attiecīgajā vecumposmā ar prieku iesaistās dažādās rotaļās, jo šī forma ļauj gan rotaļāties, gan iemācīties jaunas prasmes un zināšanas. Rotaļa ir veiksmīgi izmantojama mācību metode, jo ļauj rotaļas variēt un vienu rotaļu bērniem pasniegt vairākos veidos. Bērniem vidējā pirmsskolas vecumā patīk tādas rotaļas, kurās rotaļas rezultātu var izmantot vēl un vēl, piemēram, emociju mošķi, tie kļūva par pētāmās grupas bērnu ikdienā lietojamu rotaļu biedru un bija klātesoši dažādu sadzīvisku jautājumu risināšanā. Taču ārkārtīgi svarīgi ļaut bērniem rotaļas procesā noskaidrot, izzināt un saprast pašiem, nosakot rotaļas tematu, neparedzēt ārkārtīgi striktus rotaļas noteikumus, kurus bērnam jāievēro, taču tajā pat laikā jābūt radošam. Vidējā pirmsskolas vecumā vairāk jāakcentē radošā darbošanās rotaļās.

2.4. Pētījuma rezultātu analīze un interpretācija

Vidējās pirmsskolas vecuma grupā rotaļa ir viena no pamata mācību metodēm, kas ļauj bērniem izzināt pasauli sev saistošā un interesantā veidā. Tāpēc caur rotaļu ir sekmējama gan tādu prasmju attīstība, kā rakstīšana, lasīšana, gan arī dažādas praktiskas prasmes griešana, līmēšana. Taču tāpat kā caur rotaļu sekmējama prasmju attīstība, tāpat sekmējama arī zināšanu pilnveide par dažādiem tematiem, piemēram, veselīgu dzīvesveidu un tā nozīmi.

Pētījuma mērķis, bija teorētiski noskaidrot un praktiski pārbaudīt kā ar rotaļu pirmsskolā sekmējama veselīga dzīvesveida izpratne vidējā pirmsskolas vecuma grupā. Lai sasniegtu pētījuma mērķi un pārbaudītu vai rotaļa palīdz veicināt bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu, pētījumā tika izmantotas sekojošas rotaļas –

- *Veselīgs/neveselīgs*
- *Emociju mošķis*
- *Dienas režīms.*

Taču, lai varētu secināt vai pētījuma mērķis ir sasniegts, un izpratne caur rotaļām ir veicināta tiks veikts sākotnējais pētāmās grupas novērtējums caur novērošanu, kura rezultāti apkopoti 5.tabulā.

5.tabula. Pētāmās grupas sākotnējais veselīga dzīvesveida zināšanu novērtējums

Vārds	Kritērijs	Kritērijs	Kritērijs	Punkti kopā
	Ir pamata zināšanas par to kas ir veselīgs uzturs, kāpēc nepieciešamas kustības un miegs	Ir pamata prasmes, lai piedalītos rotaļu aktivitātēs	Ir pozitīva attieksme pret mācību procesā piedāvātajām rotaļām (ar patiku iesaistās)	
Mārcis	1	1	0	2
Sāra	1	2	1	4
Gvido	0	1	1	2
Melānija	1	1	1	3
Kate	1	1	0	2
Kārlis	1	1	1	3
Rodrigo	1	1	2	4
Karlīna	1	1	1	3
Raivis	1	1	0	2
Marta	1	1	2	4
Anna	1	1	1	3

Vērtējot novērošanā iegūtos datus iespējams secināt, ka kaut kādas zināšanas par to, kas ir veselīgs dzīvesveids bērniem ir, pamatā tās ir zināšanas par to, ka saldumus ēst slikti, sportot ir labi u.tml., taču neviens no bērniem attiecīgajā vecumposmā vēl nesaprot, ka veselīgs dzīves veids ir plašs pasākumu kopums un ka ar veselīgu pārtiku būs par maz, lai dzīvesveidu sauktu par veselīgu. Pētāmajā grupā bija tikai viens bērns, kurš norādīja, ka nezina, kas ir veselīgs dzīvesveids.

Ja aplūkojam kritēriju kurš noteica vērtēt vai bērniem konkrētajā grupā ir pamata prasmes, lai piedalītos dažādās rotaļās, tad pēc novērtēšanas rezultātiem var secināt, ka visiem bērniem ir vairāk vai mazāk tādas praktiskās prasmes, kā papīra plēšana, līmēšana, attēlu atpazīšana, situācijas izvērtēšana u.tml. Taču pētāmajā grupā bija viens bērns kurš šajā

kritērijā saņēma maksimālo punktu skaitu un prasmes ir labākā līmenī, kā citiem grupas bērniem.

Vērtējot, bērnu attieksmi pret rotaļām un to iekļaušanu bērnu pirmsskolas ikdienā, pēc novērošanas tika secināts, ka daļai bērnu rotaļas likās par grūtu vai netika rasta sākotnējā motivācijas piedalīties, kas nozīmēja nedaudz negatīvu attiekami. Taču tajā pat laikā bija bērni kuri izrādīja ļoti pozitīvu attieksmi un nepacietību, kad varēs uzsākt rotaļas. Lielākā daļa bērnu rotaļās iesaistījās un neizrādīja nekādu īpašu attieksmi, darbojās, tādējādi akceptējot rotaļu procesu.

Uzsākot pētījumu, pirmā piedāvātā rotaļa mērķgrupā bija “Veselīgs/neveselīgs”, rotaļas novērtējuma rezultātu apkopoti 6.tabulā.

6.tabula. Rotaļas “Veselīgs/neveselīgs” novērtējumu rezultātu apkopojums

Vārds	Kritērijs	Kritērijs	Kritērijs	Kritērijs	Punkti kopā
	zināšanas par veselīga uzturu	pilnvērtīgi iesaistās rotaļās	pozitīva attieksme pret rotaļu tematu	spēj koncentrēt uzmanību rotaļai	
Mārcis	1	1	1	1	4
Sāra	1	1	2	2	6
Gvido	0	1	1	1	3
Melānija	0	1	0	0	1
Kate	1	1	1	1	4
Kārlis	0	1	0	0	1
Rodrigo	1	1	0	0	2
Karlīna	1	1	1	1	4
Raivis	1	1	1	2	5
Marta	1	1	2	2	6
Anna	0	1	1	1	3

Rotaļas mērķis bija veicināt interesi un zināšanas par veselīgas pārtikas lietošanu ikdienā. Lai gan lielākā daļa bērnu zināja, ka veselīga pārtika ir augļi, dārzeņi, gaļa, olas, graudaugi, piena produkti, tomēr daži bērni izvēlējās, kā veselīgu produktu žāvētu gaļu, kas nav īpaši ieteicama uzturā. Taču tā ir gaļa un attiecīgajā vecumposmā noteikti bērns vēl nespēj izdarīt šādus secinājumus, ka viens gaļas veids ir veselīgs, bet otrs gaļas veids būs neveselīgs. Tāpat bērni savos “groziņos” lika tos produktus kurus vislabāk pazīst un redz tos lietojam

ģimenē. Tātad skaidrs, ka liela ietekme uz veselīga uztura lietošanas paradumiem ir ģimenē, kur kopīgi apmeklējot veikalu arī notiek galvenā pārtikas produktu izvēle.

Interesanti, ka bērnu “groziņos” nonāca tādi produkti, kā zobupasta, saldējums, cukurs, sviests, maize (skatīt 1.attēlu, 30.lpp.), kas no vienas puses nebūtu veselīgi, taču arī par neveselīgiem tos nevarētu uzskatīt nelielos daudzumos un sevišķi bērnu ēdienkartē. Attiecībā uz zobu pastu tika izrunāts, ka tas nav pārtikas produkts, taču tas ir nepieciešams produkts veselīgiem zobiņiem. Interesanti, ka bērni neizvēlējās nekādus dzērienus, tādējādi tos nesaistot ar pārtiku, kas, protams ir vecumam atbilstoši.

Tomēr daži bērni Gvido, Melānija, Kārlis un Anna sākotnēji nespēja atrast veselīgos produktus, tādējādi izvēloties ievārījumu, zobu pastu, saldējumu, krabju nūjiņas u.tml., tikai sarunu rezultātā bērnu “groziņi” sāka pildīties ar veselīgiem produktiem.

Attiecībā uz iesaisti rotaļā, jāatzīst, ka visi bērni iesaistījās un veica doto rotaļas uzdevumu, taču netika izrādīta kāda īpaša interese par rotaļu.

Sākoties rotaļai tika vērtēta arī bērnu pozitīvā attieksme pret doto rotaļu, kur rezultāti bija dažādi, bija bērni kuri izrādīja ļoti pozitīvu attieksmi, darbojās ar interesi, piemēram, Sāra, Raivis un Marta, taču bija bērni, kuri atzina, ka rotaļa nav interesanta un viņiem tā nepatīk – Melānija, Kārlis un Rodrigo. Šie bērni arī nespēja sakoncentrēt uzmanību darbiņam un bija īpaši mudināmi tomēr kaut ko atrast un izdarīt, lai gan Kārlis un Melānija bija arī bērni, kuri nevarēja atrast nevienu veselīgu produktu sākotnēji.

Kopumā bērni rotaļas dotajam uzdevumam spēja sakoncentrēties un rotaļu pabeigt ar pilniem “groziņiem” veselīgu produktu no kuriem pēc tam, kopīgi domājām iespējamos pagatavojamos ēdienu.

Otrajā rotaļā jau rotaļas darbības un saturs bija nedaudz sarežģītāks, jo attiecīgajā vecumposmā bērniem vēl ir grūti līdz galam atpazīt dažādas emocijas, izprast tās, un kur nu vēl saprast, ka viena cilvēka emocijas ietekmē citu cilvēku emocijas.

Otrās rotaļas mērķis bija izgatavot rotaļlietu, lai attīstītu gan sīko motoriku ar rokām spiežot mantiņu, gan izveidotu savu rotaļlietu, kurai nepieciešamības gadījumā “izstāstīt” savu bēdu vai priekus. Konkrētajā vecumposmā ir dabiski piešķirt emocijas un cilvēkiem raksturīgas pazīmes priekšmetiem, rotaļlietām u.tml.

Lai gan miltu bēšana balonā ir visai sarežģīts uzdevums 3-4 gadus vecam bērnam, tomēr kopā ar pieaugušo bērni spēja to izdarīt un iedodot veidojumam sejiņu bērni patiesi akceptēja šīs jaunās rotaļlietas par ļoti saistošām, taču jāatzīst, ka dažas rotaļlietas pēc kāda laika nācās pārtaisīt, jo baloni neizturēja ļoti intensīvo spaidīšanu.

Rotaļas “Emociju mošķis” kritēriju novērtējumu rezultātu apkopojums 7.tabulā.

7.tabula. Rotaļas “Emociju mošķis” novērtējumu rezultātu apkopojums

Vārds	Kritērijs	Kritērijs	Kritērijs	Kritērijs	Punkti kopā
	zināšanas un izpratne par emocijām	pilnvērtīgi iesaistās rotaļās	pozitīva attieksme pret rotaļu tematu	spēj koncentrēt uzmanību rotaļai	
Mārcis	0	1	2	1	4
Sāra	0	1	2	1	4
Gvido	0	1	2	1	4
Melānija	0	1	2	1	4
Kate	0	1	2	2	5
Kārlis	0	1	2	2	5
Rodrigo	0	2	2	2	6
Karlīna	0	1	2	1	4
Raivis	0	2	2	1	5
Marta	0	2	2	1	5
Anna	0	1	2	1	5

Kopumā jāatzīst, ka izpratnes un zināšanas par emocijām, izpratne par tām šajā vecuma posmā ir zemā līmenī un tās praktiski nav, taču tas ir vecumposmam atbilstoši un bērni šīs prasmes sāk apgūt, tāpēc vēl jo svarīgāk bērniem mācīt runāt par savām emocijām, runāt par to, kas ir sāpīgi vai nepatīkami, kā arī dalīties ar visu priecīgo. Svarīgi, ka sākot izprast savas emocijas, bērns sāk saprast arī apkārtējo emocijas, kas ir būtiski saskarsmē ar apkārtējiem cilvēkiem gan bērniem, gan pieaugušajiem.

Konkrētajā rotaļā iesaiste bija vērtējama pozitīvi, jo, lai gan darbības bija sarežģītas bērniem patika darboties ar miltiem un no šķietami sadzīviskiem priekšmetiem izgatavot rotaļlietu. Rodrigo, Raivis un Marta izrādīja īpaši aktīvu iesaisti, pat izgatavojot vairākus mošķus.

Pozitīvu attieksmi pret rotaļu kopumā izrādīja visi bērni un rotaļā vislabāk patika tieši tas, ka izgatavotā rotaļlieta palika pašiem un ar to varēja rotaļāties visu laiku. Atsevišķi bērni ikdienā šīs rotaļas nēsā līdz, taču bija bērni kas ātrāk zaudēja interesi.

Trešā un noslēdzošā pētījuma rotaļa bija “Dienas režīms”, kur no dotajiem attēliem katram bērnam bija jāsaliek savs dienas režīms, taču daļai bērnu bija aizmirsies, ko viņi darīja rotaļas dienā vai dienu iepriekš, tāpēc tika salikts dienas režīms pašu gatavotajam mošķim ar

nosacījumu, ka mošķim ir jāievēro veselīgs dienas režīms, kas ir būtisks, lai veicinātu veselīgu dzīvesveidu.

8.tabula. Rotaļas “Dienas režīms” novērtējumu rezultātu apkopojums

Vārds	Kritērijs	Kritērijs	Kritērijs	Kritērijs	Punkti kopā
	zināšanas un izpratne par veselīgu dienas režīmu	pilnvērtīgi iesaistās rotaļās	pozitīva attieksme pret rotaļu tematu	spēj koncentrēt uzmanību rotaļai	
Mārcis	1	1	1	1	4
Sāra	1	1	1	1	4
Gvido	1	1	1	1	4
Melānija	0	1	1	0	2
Kate	0	1	1	0	2
Kārlis	0	1	1	0	2
Rodrigo	1	1	1	1	4
Karlīna	1	1	1	1	4
Raivis	1	0	1	0	2
Marta	1	1	1	1	4
Anna	1	0	1	1	3

Kopumā vērtējot rezultātus jāuzsver, ka skaidri iezīmējās tendence, ka tie bērni kuriem ir kaut kādas zināšanas rotaļas tematā vai ir interese par tematu, koncentrēties rotaļai ir vieglāk un arī iesaiste ir pozitīvāka, savukārt tie bērni kuriem temats nav saistošs vai rotaļas uzdevums liekas sarežģīts nespēj tik labi koncentrēties, kā arī iesaiste rotaļā nav tik liela.

Vērtējot zināšanas par veselīga dienas režīma nozīmi lielākā daļā bērnu zināja, ka lai augtu lieli ir labi jāguļ, daži bērni minēja, ka jāguļ daudz arī tad, kad cilvēks saslīmt. Tomēr bija bērni, kuriem par dienas režīmu vēl nav priekšstata.

Rotaļā bērnu iesaiste kopumā vērtējama pozitīvi un tikai divi no bērniem nevēlējās piedalīties, taču tas nav saistāms ar to, ka viņiem nebija izpratnes par to kas ir dienas režīms, bērnus vienkārši neuzrunāja rotaļas forma.

Attieksme pret rotaļu bija samērā pozitīva, kad bērni sāka iesaistīties, jo sīkāk apskatot attēlus spēja asociēt tos ar notikumiem no savas ikdienas.

Interesanti, ka neviens no bērniem sava ikdienas režīmā neiekļāva labierīcību apmeklēšanu, lai gan attēlos tas bija. Pamatā bērni izvēlējās tādus attēlus kā mošanās, zobu tīrīšana, spēlēšanās, gulēšana, daži izvēlējās arī attēlu ar došanos dušā.

Dažiem bērniem rotaļas laikā bija problēmas ar koncentrēšanos rotaļai, ko kvalifikācijas darba autore skaidro ar nesaistošo rotaļas formu, kura atsevišķus bērnus neuzrunāja.

Kopumā vērtējot visas trīs rotaļas vislielākā iesaiste un attieksme bija pret otro rotaļu, kuras laikā tika gatavots Emociju mošķis un procesā tika skaidrota emociju nozīme cilvēku labsajūtas nodrošināšanā.

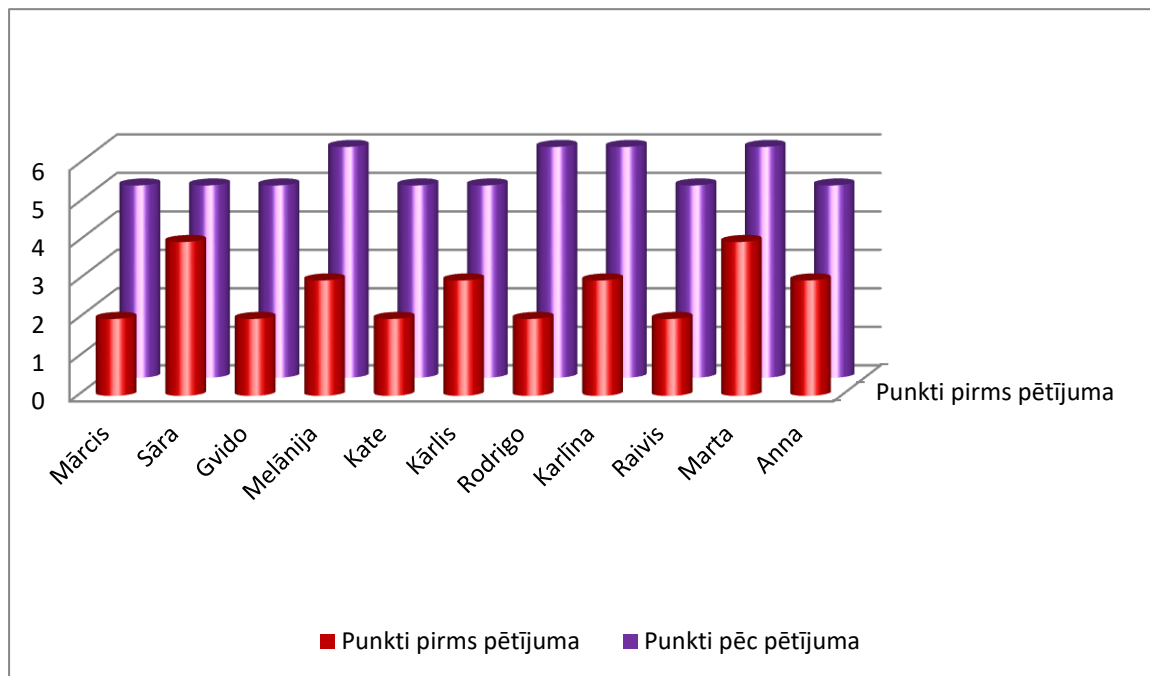
Pētījuma noslēgumā tika veikta atkārtota novērošana, lai izprastu, vai rotaļas ir, veicinājušas veselīgu dzīvesveidu, novērošanas rezultātu apkopoti 9.tabulā.

9.tabula. Pētāmās grupas veselīga dzīvesveida zināšanu novērtējums pētījuma beigās

Vārds	Kritērijs	Kritērijs	Kritērijs	Punkti kopā
	Ir pamata zināšanas par to kas ir veselīgs uzturs, kāpēc nepieciešamas kustības un miegs	Ir pamata prasmes, lai piedalītos rotaļu aktivitātēs	Ir pozitīva attieksme pret mācību procesā piedāvātajām rotaļām (ar patiku iesaistās)	
Mārcis	2	2	1	5
Sāra	1	2	2	5
Gvido	1	2	2	5
Melānija	2	2	2	6
Kate	2	2	1	5
Kārlis	2	2	1	5
Rodrigo	2	2	2	6
Karlīna	2	2	2	6
Raivis	2	2	1	5
Marta	2	2	2	6
Anna	2	2	2	5

Kopumā vērojot iegūtos rezultātus ir skaidri redzams, ka visiem bērniem par veselīga dzīvesveida jautājumiem zināšanas uzlabojās, kas nozīmē, ka bērni vairāk izprot veselīga uztura, kustību, dienas režīma un mentālās veselības nozīmi raugoties uz veselīga dzīvesveida pamata principiem. Protams, ka konkrētajā vecumā bērni tiek tikai iepazīstināti ar šiem jautājumiem, taču tas nozīmē, ka tālākajā mācību procesā bērni ir sagatavoti apgūt jau sīkākas

zināšanas un prasmes, kuras ikdienā būs izmantojamas veselīga dzīvesveida piekopšanā. Novērtējuma beigās visi bērni saņēmuši augstākā līmeņa novērtējumu. Salīdzinoši vērtējumi pētījuma sākumā un pētījuma beigās redzami 4.attēlā, kurā atspoguļots kopējais punktu skaits katram bērnam, novērtējot kritērijus.



4.attēls. Veselīga dzīvesveida zināšanu novērtējums pētāmajā grupā.

Salīdzinājumā redzams, ka visiem bērniem caur pētījumā iekļauto rotaļu izmantošanu veselīgs dzīvesveids vai vismaz zināšanas ir vecinātas. Visiem bērniem, visu kritēriju novērtējums auga un četri no bērniem pētījuma noslēgumā saņēmuši augstāko prasmju novērtējumu. Kvalifikācijas darba autore uzsver, ka novērtējumi auga, jo par veselīga dzīvesveida principiem tika runāts vairāku nedēļu garumā, gan nodarbību laikā, gan ārpus tām, kas arī deva papildus veicināšanas iespējas.

Kopumā vērtējot, bērni rotaļās iesaistās tad, ja to nosacījumi ir vecumam atbilstoši un bērni rotaļas laikā izgatavo ko paliekošu, lai ar to rotaļātos pēc tam, tādējādi no vienas rotaļas, izriet cita rotaļa. Bērniem arī vidējā vecuma grupā ir nelielas zināšanas par to, kas ir veselīgs ēdiens, ka miegs ir nepieciešams augšanai, ka kustēties ir veselīgs, taču runājot caur rotaļu par šiem jautājumiem ar bērniem ir iespējams, bērnus ieinteresēt vairāk un dot bērniem papildus zināšanas par to, kas ir veselīgs dzīvesveids.

Secinājumi

1. Veselīgs dzīvesveids ir dažādu procesu kopums un tas ir vecināms, ja tiek vērsta uzmanība, kā uz veselīga uztura paradumu veidošanu, tā arī uz aktivitāšu nozīmību ikdienā, kā arī svarīga ir atpūta ar kvalitatīvu miegu, vēršot uzmanību arī uz garīgo, jeb mentālo veselību. Veselīgs dzīvesveids ir komplicēts process, par kura nozīmību jārunā jau agrīnā vecumā, kad bērņā sāk veidoties dažādi paradumi un izpratne par apkārtējo pasauli.
2. Rotaļas ir bērna attīstības pamats un tām ir visdažādākās formas, kuras iekļaut gan brīvā lika pavadīšanā, gan mācību procesā. Rotaļas bērņā rada nepiespiestu gaisotni un patiku pret mācību procesu. Rotaļas var būt gan pilnīgi radošs, gan paša bērna iniciēts process. Vienmēr jāatceras, ka rotaļas laikā pieaugušais klātesošs, ne rotaļas noteicējs. Rotaļas ir bērna attīstības un izpratnes pamats, caur kurām bērņš attīsta arī ikdienā nepieciešamās praktiskās pamata prasmes un izzina pasauli.
3. Mērķauditorijā iekļautie bērņi ir aktīvi, kuri ir apguvuši savam vecumam atbilstošas prasmes. Bērņi ir adaptējušiem savā pirmsskolas izglītības iestādē, kas nozīmē, ka tā viņiem ir pierasta vide, kurā neslēpj savu dabu. Veicot novērošanu un jautājot par to, kas ir veselīgs dzīvesveids, tika secināts, ka bērņiem ir kaut kādas pamata zināšanas vai vismaz nojauta par to, ar ko saistās veselīgs dzīvesveids.
4. Pētāmās grupas iesaiste vērtējama, kā ļoti laba, bērņi labprāt attiecīgajā vecumposmā ar prieku iesaistās dažādās rotaļās, jo šī forma ļauj gan rotaļāties, gan iemācīties jaunas prasmes un zināšanas. Rotaļa ir veiksmīgi izmantojama veselīga dzīvesveida izpratnes veicināšanā vidējā pirmsskolas vecuma grupā, jo ļauj rotaļas variēt un vienu rotaļu bērņiem pasniegt vairākos veidos. Bērņiem vidējā pirmsskolas vecumā patīk tādas rotaļas, kurās rotaļas rezultātu var izmantot vēl un vēl, piemēram, emociju mošķi, tie kļuva par pētāmās grupas bērņu ikdienā lietojamu rotaļu biedru un bija klātesoši dažādu sadzīvīsku jautājumu risināšanā. Taču ārkārtīgi svarīgi ļaut bērņiem rotaļas procesā noskaidrot, izzināt un saprast pašiem, nosakot rotaļas tematu, neparedzēt ārkārtīgi striktus rotaļas noteikumus, kurus bērņam jāievēro, taču tajā pašā laikā jābūt radošam. Vidējā pirmsskolas vecumā vairāk jāakcentē radošā darbošanās rotaļās, caur kuru tiek vecināts veselīgs dzīvesveids.

Priekšlikumi

1. Vecākiem jau agrīnā vecumā jāvērs uzmanību uz veselīgu pārtikas produktu ieviešanu bērnu ēdienkartē, jāradina bērns pie dienas režīma un jāievieš dažādi rīta un vakara rituāli, kas bērnam ļaus saprast labāk dienas ritmu un notikumu gaitu. Tāpat vecākiem jau agrīnā bērna vecumā jārunā par savām un bērna emocijām, lai bērnam tās būtu vieglāk izprast un iepazīt.
2. Vecākiem un pirmsskolas pedagogiem jāvērs uzmanību, ka caur rotaļām bērnam tiek nodrošinātas saturīga laika pavadīšanas iespējas, līdz ar to bērnam brīvajos brīžos piedāvāt tādas aktivitātes un rotaļas no kurām bērns var kaut ko mācīties, arī tad ja tas attiecas uz viedierīču izmantošanu.
3. Vecākiem vairāk bērni jāiesaista dažādos mājasdarbos un procesos, kas ietver ēdiena sagatavošanu, iepirkšanos, pastaigu maršruta plānošanu u.tml., jo tas bērnam radīs dabisku izpratni par dažādiem procesiem, tajā skaitā veselīga dzīvesveida vecinošiem procesiem. Bērniem vidējā pirmsskolas vecumā jau piemīt prasmes izziņāt un noskaidrot lietu sakarības, tāpēc šis vecumposms ir atbilstošs, tam, lai bērnu iesaistītu ikdienišķos notikumos.
4. Pirmsskolas pedagogiem jāizmanto tādas rotaļas, kuras ir viegli transformējamas dažādiem prasmju un zināšanu līmeņiem, kā arī, lai rotaļas būtu iespējams izspēlēt dažādos apstākļos, tas dos iespēju apgūt zināšanas un prasmes ne tikai nodarbību laikā, bet jebkurā laikā, kurā bērns izrāda interesi darboties.

Literatūras un avotu saraksts

1. Boden, M. (2016). *The little book of healthy eating*. London: Bloomsbury Education.
2. Brice, B. (2013). *Viss sākas ar rotaļu*. Rīga: Raka.
3. Centrālā statistikas pārvalde, (2010). *Bērni Latvijā. Statistisko datu krājums*. Rīga: Centrālās statistikas pārvalde.
4. Dzintare, D. Stangaine, I. (2007). *Rotaļa – bērna dzīves prasmju sekmētāja*. Rīga: Raka.
5. Einsvorta, L. Bareta S., Keja M., Kītings Dž., u.c., (2003). *Kā izaudzināt brīnišķīgus bērnus. Rokasgrāmata vecākiem un pedagogiem*. Rīga: Valters un Rapa.
6. Geske, R. (2005). *Bērna bioloģiskā attīstība*. Rīga: Raka.
7. Gritšneidere, K.m(2014). *Veselīgi ēšanas paradumi*. Rīga: SIA J.L.V.
8. Hansens, A. Sundberjs, K.J. (2016). *Svarīgākās zāles – kustības*. Rīga: Madris.
9. Kindzule, A. (2019). *Ar uzturu uz tu*. Rīga: Latvijas mediji.
10. Klempere – Sipjagina, A. Ķīvīte-Urtāne, A. Spēlmane, A. Rateniece, I. (2019). *Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem*. Rīga: Veselības ministrija.
11. Krausts, V. Krausta, D. (2015). *Uzturs sportā*. Rīga: Drukātava, SIA.
12. Kuzņecova, A. Karlovska, R. (2006). *Lēcieni pirmsskolas vecuma bērniem*. Rīga: Izglītības soļi.
13. Slimības un profilakses centrs (2021). *Veselības veicināšana*. Pieejams: eveseliba.gov.lv/sakums/informativie-raksti/veselibas-veicinas
14. Matisāne, L. Romanovska, G. (2013). *Metodiskais materiāls Veselības izglītība*. Rīga: Valsts izglītības un satura centrs.
15. Morin, A. (2019). *3-Year-Old Development and Milestones. Your child's growth and motor skills*. Pieejams: <https://www.verywellfamily.com/3-year-old-developmental-milestones-2764712>
16. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2021). *Benefits of Physical Activity -* <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/health/index.htm>.
17. National Heart, Lung, and Blood Institute (2021). *Why is sleep important?* Pieejams: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency>
18. Powell, J. (2020) “Communication: Preschool Children” Preschool Communication & Language Development. Pieejams: <https://www.virtuallabschool.org/preschool/comm-lang-development/lesson-2>

19. Pārresoru koordinācijas centrs (2021). *Bērnu emocionālās un psihiskās veselības atbalstam*. Pieejams: <https://www.pkc.gov.lv/lv/bernu-atbalstam>
20. Petrie, K. (2007). *The Food Pyramid*. Minesota: ABDO Publishing Company.
21. Randoha, A. u.c. (2009). *Ideju krātuve pirmsskolai. Rotaļnodarbības 2-5 gadus veciem bērniem*. Rīga: Zvaigzne ABC.
22. *Suitable for 3-4 years. 3-4 years: preschooler development* (2021). Pieejams: <https://raisingchildren.net.au/preschoolers/development/development-tracker/3-4-years>.
23. Višķere, Z. (2017). *Spēlējies un audz*. Rīga: SIA L.V.J.
24. Zapata, K. (2020). *The Importance of Play: How Kids Learn by Having Fun*. Pieejams: <https://www.healthline.com/health/the-importance-of-play>
25. *3- to 4-Year-Olds: Developmental Milestones* (2021). Pieejams: <https://www.webmd.com/parenting/3-to-4-year-old-milestones#1>

GALVOJUMS

Es, Sintija Skudriņa

Apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem.

Darbā izmantotā literatūra u.c. avoti norādīti literatūras u.c. avotu sarakstā.
Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u.c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

Darba autors

Sintija Skudriņa

(vārds uzvārds)

(paraksts)

Datums: 17.11.2021.

IZZINĀ PAR AIZSTĀVĒŠANU

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

LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte
(fakultāte)

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

Darba autors Sintija Skudriņa
(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

Darba zinātniskais vadītājs Dr.psych. Tija Zīriņa
(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds, paraksts)

Kvalifikācijas darbs

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

vērtējums _____
(vērtējums) (vērtējums vārdiem)

Valsts pārbaudījuma komisijas priekšsēdētājs _____
(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

