

**LU**

**Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte**

1.līmeņa profesionālās augstākās izglītības studiju programma

**GITA KUSIŅA**

**Bērnu izpratnes veicināšana par veselīgu dzīvesveidu  
vidējā pirmsskolas vecumā**

**Kvalifikācijas darbs**

**Darba vadītājs**

---

Profesore	Dr.psych.	Tija Zīriņa	
Akadēmiskais amats	Zinātniskais / akadēmiskais grāds	Vārds, uzvārds	Paraksts

TUKUMS 2021

## Anotācija

Kusiņa G. Bērnu izpratnes veicināšana par veselīgu dzīvesveidu vidējā pirmsskolas vecumā. Kvalifikācijas darbs. Tukums: LU, 2021. – 47 lpp.

Darbā iekļautas 6 tabulas, 24 attēli, 3 pielikumi un 26 literatūras avoti.

Darba mērķis ir pētīt bērnu izpratnes veidošanos par veselīgu dzīvesveidu vidējā pirmsskolas vecumā.

Darba uzdevumi:

- sniegt veselīga dzīvesveida raksturojumu;
- analizēt bērnu attīstības likumsakarības vidējā pirmsskolas vecumā;
- atlasīt pedagoģiskos paņēmienus bērnu veselīga dzīvesveida veicināšanā pirmsskolā;
- veikt pētījumu par bērnu veselīga dzīvesveida veicināšanu pirmsskolā.

Darba nodaļu raksturojums:

1.nodaļa – Literatūras apskatā tika pētīti zinātniskie raksti, kas ir saistīti ar veselīga dzīvesveida izpratni, ko tas ietver sevī – sabalansētu uzturu, fiziskās aktivitātes, kaitīgos ieradumus, veselības stāvokli un garīgo līdzsvaru. Bērnu attīstības likumsakarības vidējā pirmsskolas vecumposmā. Pedagoģiskie paņēmieni bērnu izpratnes veicināšanā par veselīgu dzīvesveidu.

2. nodaļa – Darbā izmantoto pētījuma metožu pamatojums. Pētāmās mērķauditorijas apraksts. Pētījuma norises apraksts. Pētījumā iegūto datu analīze un interpretācija.

Pētījumā tika secināts, ka bērni ir atvērti jaunām zināšanām un darbībām, bet vecākiem un pedagogiem ir jābūt tiem virzītājiem, kas bērnam liek turpmākos pamatus uz tālāko dzīvi par veselīgu dzīvesveidu. Digitālo ierīču ienākšana ikdienā rada sekas, lai bērni aktīvi piedalītos fiziskajās aktivitātēs, būtu garīgi līdzsvaroti, ēstu veselīgi. Sekmīgam darbam ar bērniem ir nepieciešama pareiza bērnu sadalīšana pēc zināšanu līmeņiem. Visefektīvākais pedagoģiskais paņēmieni, lai veicinātu bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu, ir spēles un sarunas, ar kurām palielina bērnu ieinteresētību. Ekskursijas un pārgājieni bērnos veicina emociju uzplūdus, kas sekmē viņu radošo darbību un tālāko mācību degsmi. Pedagogam ir jābūt aktīvam un radošam jebkurā no septiņām mācību jomām, lai veicinātu bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu.

## **Annotation**

Kusiņa G. Facilitation of children awareness of a healthy lifestyle in pre-school age. Qualification work. Tukums: LU, 2021 – 47 P.

The work includes 6 tables, 24 figures, 3 appendices and 26 references.

The aim of the study is to study the development of children's understanding of a healthy lifestyle in middle school age.

Work tasks:

- provide a description of a healthy lifestyle;
- to analyze the regularities of children's development in middle school age;
- to select pedagogical methods in promoting a healthy lifestyle of children in preschool;
- to carry out a study on the promotion of a healthy lifestyle in pre-school for children.

Description of work departments:

Chapter 1- A review of the literature examined scientific articles related to the understanding of a healthy lifestyle, which includes a balanced diet, physical activity, harmful habits, health status and mental balance. Regularities of child development in middle preschool age. Pedagogical techniques for raising children's awareness of a healthy lifestyle.

Chapter 2 – Justification of the research methods used in the work. Description of the target audience. Description of the research process. Analysis and interpretation of research data.

The study concluded that children are open to new knowledge and activities, but that parents and educators need to be the drivers who lay the foundation for a healthy lifestyle in the child. The advent of digital devices on a daily basis has the effect of enabling children to take an active part in physical activity, be mentally balanced and eat healthily. Successful work with children requires the correct division of children according to the levels of knowledge. The most effective pedagogical way to promote children's understanding of a healthy lifestyle is through games and conversations that increase children's interest. Excursions and hikes in children stimulate emotions, which stimulates their creativity and enthusiasm for further learning. The educator must be active and creative in any of the seven areas of learning to promote children's understanding of a healthy lifestyle.

## Saturs

Ievads.....	5
1. Veselīga dzīvesveida raksturojums un bērnu attīstība vidējā pirmsskolas vecumā.....	7
1.1. Veselīga dzīvesveida jēdziens .....	7
1.2. Bērnu attīstības likumsakarības vidējā pirmsskolas vecumposmā.....	11
1.3. Pedagoģiskie paņēmieni bērnu izpratnes veicināšanā par veselīgu dzīvesveidu .....	15
2. Pētījums par bērnu izpratnes veidošanos par veselīgu dzīvesveidu vidējā pirmsskolas vecumā.....	19
2.1. Izvēlēto pētījuma metožu pamatojums.....	19
2.2. Pētāmās mērķauditorijas apraksts .....	20
2.3. Pētījuma norises apraksts .....	22
2.4. Pētījumā iegūto datu analīze un interpretācija .....	27
Secinājumi .....	39
Priekšlikumi.....	40
Literatūras un avotu saraksts .....	41
Pielikums .....	43

## Ievads

Veselīgs dzīvesveids mūsdienās ir ļoti aktuāla tēma visu dzīvēs, gan pieaugušo, gan bērnu ikdienā. Jo tagad visapkārt ir novērojami dažādi nelabvēlīgie kairinātāji (ātrās uzkodas, mobīlās ierīces, zema motivācija, mazkustība u.c.), kuri to negatīvi ietekmē. Ir svarīgi, lai vecāki bērniem jau kopš mazotnes ieliek spēcīgus pamatus veselīgam dzīvesveidam. Bērnodārzos arī tiek ņemta vērā šī globalā problēma un bērnos veido izpratni par šādu dzīvesveidu.

Vecāki un pirmsskolas skolotāji ir tie, kas bērnos liek pamatus zināšanām par jebkurām dzīves iemaņām. Tā pat tas notiek par veselīgu dzīvesveidu, ja bērns to nenovēro ikdienā gan ģimenē, gan bērnodārzā, tad tas viņam var šķist pavisam svešs un nezināms. Tāpēc vecāku un skolotāju pienākums ir likt pamatus tālākai dzīvei. Ir jāizveido bērna priekšstatus par to, kas ir veselīgs dzīvesveids, par to ka pareizi ir jāēd, jāsporto, jāguļ dienā paredzēto laiku, nedrīkst aizrauties ar mobilajām ierīcēm un svarīgs ir bērna vispārējais veselības stāvoklis.

Veselīgu dzīvesveidu ģimenēs arvien mazāk ievēro ikdienā, jo uzskata, ka tas ir skolotāju uzdevums – likt pamatus bērnu dzīves uzskatā. Vecākiem šķiet, ka tas nav viņu primārais dzīves pienākums. Tāpēc pirmsskolas iestādēs šī problēma arī tiek ņemta vērā un ir ieviesti veselīga dzīvesveida pamatprincipi rotaļnodarbībās katru dienu, veidojot bērna izpratni par to. Lai bērņā tiktu nostiprinātas šīs zināšanas, tad notiek skolotāju un vecāku sadarbība, kurā brīdī tiek nodota informācija par notiekošo bērnodārzā un tiek izteiktas iespējas, ko vecāks varētu darīt mājās kopīgi ar bērnu.

Tikai kopīgi skolotājs un vecāks var izveidot bērņā sapratni un patiku pret lietām, kas veicina viņa pilnvērtīgu attīstību un izaugsmi. Bērņā ir jārada iekšējā motivācija, lai viņš saprastu, kāpēc būtu jāievēro visi veselīga dzīvesveida pamatprincipi, jāskaidro un jāstāsta ko viņš iegūst no to ievērošanas. Regulāri ievērojot šos pamatprincipus, izveidojas noteikti ikdienas paradumi, kā ietekmē rodas arvien jauni ieradumi, kuri veicina kopējā veselības stāvokļa uzlabošanu.

Svarīgi ir veicināt veselīgu dzīvesveidu ikviena ikdienā, jo tas ir pamats, lai cilvēks būtu aktīvs, vesels, jo mūsdienās netiek ievērota pareiza ēšana, nepietiekamas fiziskās aktivitātes un dienas ritms ir nesabalansēts.

**Pētījuma objekts** – pedagoģiskais process pirmsskolā.

**Pētījuma priekšmets** – bērnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu.

**Mērķis ir** pētīt bērnu izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu vidējā pirmsskolas vecumā.

**Pētījuma jautājums** - kuri pedagoģiskie paņēmieni vissekmīgāk veicina bērnu izpratnes veidošanos par veselīgu dzīvesveidu?

**Darba uzdevumi:**

1. sniegt veselīga dzīvesveida raksturojumu;
2. analizēt bērnu attīstības likumsakarības vidējā pirmsskolas vecumā;
3. atlasīt pedagoģiskos paņēmienus bērnu veselīga dzīvesveida veicināšanā pirmsskolā;
4. veikt pētījumu par bērnu veselīga dzīvesveida veicināšanu pirmsskolā.

**Teorētiskās pētījumu metodes:**

- zinātniskās literatūras analīze;
- dokumentu analīze.

**Empīriskās pētījumu metodes:**

- bērnu uzvedības novērošana;
- vecāku anketēšana;
- pedagoģiskā izmēģinājumdarbība bērnu izpratnes sekmēšanai par veselīgu dzīvesveidu.

**Pētījuma bāze:**

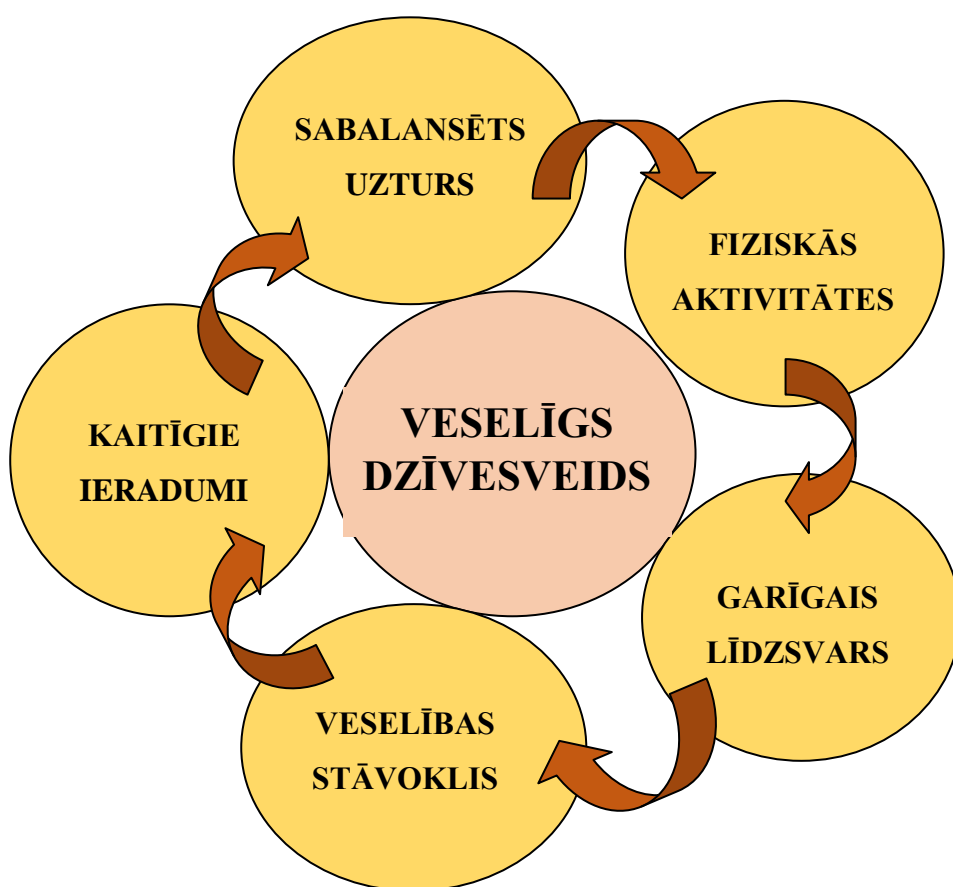
Pētījumā piedalās Jelgavas PPII „X” 26 vidējā vecumposma bērni un viņu vecāki.

# 1. Veselīga dzīvesveida raksturojums un bērnu attīstība vidējā pirmsskolas vecumā

## 1.1. Veselīga dzīvesveida jēdziens

Cilvēks izvēloties produktus pievērš uzmanību daudzām niansēm – uzturvērtībai, derīguma termiņam, ražotājam, cenai un pat iepakojuma izskatam, ļoti lielā mērā no tā ir atkarīgs arī mūsu bērnu ikdienas uzturs. Bet pašlaik vislielākā vērība tomēr tiek pievērsta cenai, kā rezultātā cilvēks izvēlas ne tik veselīgus produktus. Tagad ārsti un speciālisti liek saprast nozīmi starp veselību un cenu, jo tām nav viena vērtība, tāpēc cilvēkiem liek izvēlēties veselīgus un svaigus produktus. Tā kā bērni tagad lielāko dienas daļu aizvada pirmsskolās, tad ikdienas ēdienkarte ir saistīta ar iestādes pavāriem, kuri ik nedēļu to sastāda, kaut gan ne mazāk par to ir atbildīgi paši vecāki.

Apziņas veidā gan no saviem tuvākajiem cilvēkiem, gan no pirmsskolas pedagogiem bērni veidojas izpratne par veselīgu uzturu, kas tiek iekļauta zem veselīga dzīvesveida.



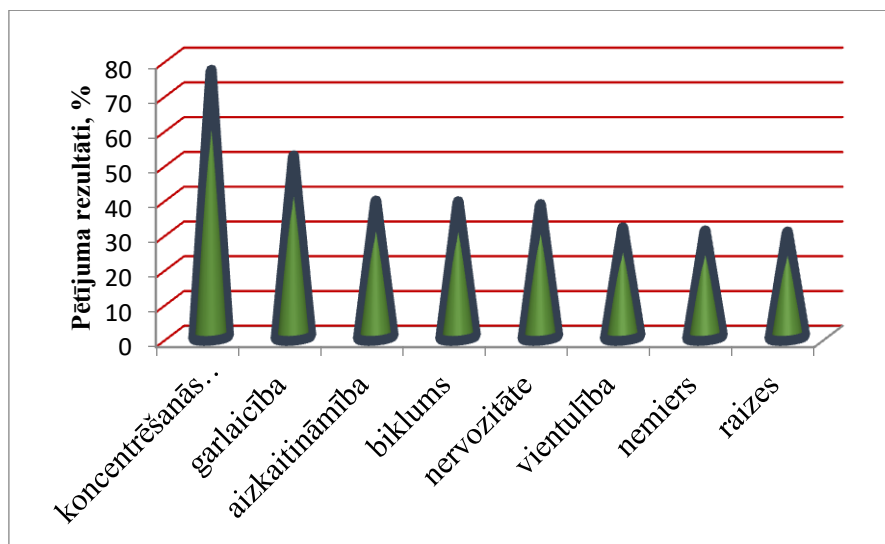
1.att. Veselīga dzīvesveida pamatprincipi.

Zem veselīga dzīvesveida slēpjas fiziskās aktivitātes ( pastaigas, sportošana), garīgais līdzsvars (miega kvalitāte, ķermenis un dvēsele viens veselums), veselības stāvoklis (imūnsistēma) un kaitīgie ieradumi (digitālās ierīces), līdz ar to veidojas rotējošais aplis (skat.1.att.).

Tā kā COVID-19 pandēmija ir apņēmusi visu pasauli, līdz ar to ir svarīgi gan bērniem, gan pieaugušajiem ievērot veselīgu dzīvesveidu ikdienā, lai saglabātu ķermeņa imunitāti. Ārsti, sporta un veselīga uztura pārstāvji uzsver veselīga dzīvesveida nozīmi mūsu ikdienā. Esot ķermenim veselam, tas spēj cīnīties pret slimībām, ieskaitot arī koronvīrusu. Tāpēc, pirmkārt, viss jāsāk ar sevi pašu, pēc tam ar ģimeni un tad plašāk sev visapkārt (Rahmawati, Nurfathin, 2020, 5,6). Daudzos COVID-19 pandēmija izraisa smīkņāšanu, līdz ar to riskam tiek pakļauti paši un sev apkārt esošie cilvēki. Kopā darot un kopā turoties tik mēs spējam uzveikt šo vīrusu un līdz ar to mūsu ikdiena būtu atpakaļ ierastajam ritmam, kāds tas bija pirms starp mums parādījās koronvīruss.

World Health Organization (WHO) COVID-19 ietekmē aicina vecākiem pievērst uzmanību bērna garīgajam līdzsvaram, uzturam un sniedz padomus, kā veicināt bērna labsajūtu šajā posmā, lai viņi justos droši, laimīgi (WHO, 2021).

Bērnu attīstībai liela nozīme ir pirmsskolas iestādei, kurā tiek likts pamats veselīgam dzīvesveidam, tāpēc svarīgi ir sniegt šo pieredzi, lai pirmsskolnieks izaugtu vesels indivīds šajā pandēmijas periodā. Tā kā tika slēgtas daudzas iestādes, bet pirmsskolas bija vienas no tām, kas tomēr veica savus ikdienas darbus gan klātienē, gan neklātienē, līdz ar to pedagogi bija galvenie, kas bērnu virzīja veselīgam dzīvesveidam, pievēršot tam papildus uzmanību. Pētījumā tika novērots, ka gan vecākos, gan bērnos un pedagogos ir novērota garīgā līdzsvara trauksme – nedrošība, bailes, dusmas. Pedagogu uzskats bija, ka talmācības ceļā viņi bērnam nespēj dot neko noderīgu, kā arī šis pandēmijas periods veicina digitālo ierīču pastiprinātu izmantošanu ikdienā (Duran, 2021, 257, 258). COVID -19 bērnus attālina no veselīgā dzīvesveida, radot draudus pašiem sev.



**2.att. Biežākie bērnu uzvedības izmaiņu iemesli karantīnas laikā (Derya, 2021, 89).**

Pētījumā tika apkopoti biežākie bērnu uzvedības izmaiņu iemesli karantīnas laikā. Izmaiņas bērnos bija novērojuši 85,7% vecāku, kas piedalījās pētījumā, tā ir lielākā daļa respondentu. Biežākie simptomi, kuri tika pētījumā novēroti un pamanīti, bija koncentrēšanās grūtības, garlaicība, aizkaitināmība, bīklums, nervozitāte, vientulība, nemiers un raizes (skat. 2.att.). Bērni mazāk veica fiziskās aktivitātes, vairāk gulēja, jo jutās fiziski noguruši. Vecāki atzina, ka pirmsskolas apmeklēšana bērniem nāk tikai par labu, jo tur viņi patērē enerģiju un socializējas. Tāpēc arī ir nepieciešamība pēc projektiem, kuros ir izstrādāta programma, kas spēj atbalstīt ģimenes šādos grūtos brīžos, dodot tālāko dzīves stimulu (Derya, 2021, 89, 90). Bērnu reakcija uz saspringtiem notikumiem var būt dažāda, vieni var pieprasīt vairāk uzmanības, bet citiem atkal patīk, ka viņus liek mierā un neliek neko darīt. Jauna un izaicinoša uzvedība ir dabiska reakcija, tāpēc šādos brīžos pieaugušie var palīdzēt, izrādot mīlestību, pacietību un nepieciešamības gadījumos mierīgi ierobežojot uzvedībā (Bartlett, Griffin, Thomson, 2020).

Covid-19 pandēmijas laikā bērni ir pakļauti lielam informācijas daudzumam un augstam apkārtējo un pieaugušo stresa un trauksmes līmenim. Jo visiem nav ne jausmas, kas notiks tālāk, tas ir ceļš uz nezināmo. Vecākiem runājot ar bērniem ir jāņem vērā bērna vecums un izpratnes līmenis, tāpēc sniegtajai ziņai ir jābūt iekļūstīgai un efektīvai, lai sniegtu labumu ilgtermiņā psiholoģiskajai labsajūtai. Jo vecākam jāsaprot, ka viņam tajā brīdī nesēž blakus vienaudzis, bet tas ir cilvēks, kurš vēl tikai izzina pasauli (Dalton, Rapa, Stein 2020, 346, 347).

Veselīgs dzīvesveids ir svarīgs ikvienam no mums, tas saglabā veselību un veido ieradumus, kas uzlabo mums to. Fiziskā kultūra un sporta joma rada veselīga dzīvesveida pamatu un svarīga cilvēka fizisko un garīgo spēju attīstīšanai. Veselība ir labsajūtas stāvoklis gan fizisks, gan psiholoģisks, gan sociāls, gan emocionāls. Svarīgi ir ielikt bērnos veselīgu

ieradumu pamatus un veicināt tos uzņemties atbildību par savu veselības stāvokli ( Robards, 2014, 189). Katram no mums ir jā rūpējas par savu ķermeni, jo paši par to atbildam un esam noteicēji. Lai gan pirmsskolas vecuma bērni ir diez gan vēl mazi, lai uzņemtos vieni par to rūpes, tad vecākiem ir jābūt tiem virzītājiem, kas liek viņiem kļūt apzinīgākiem un patstāvīgākiem. Jo šis ir vissekmīgākais vecums, lai veicinātu un attīstītu ko jaunu.

Ir normatīvie akti, kas regulē un kontrolē pirmsskolas iestādēs ar veselīga dzīvesveida saistošos pamatprincipus. MK noteikumos 13.03.2012. Nr. 172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” tiek kontrolēts viens no veselīga dzīvesveida pamatprincipiem (veselīgs uzturs) pirmsskolas iestādēs, jo tā mērķis ir nodrošināt veselīga un līdzsvarota uztura lietošanu pirmsskolās. Šis likums nosaka uztura normas, kuras ir jāievēro. Ēdināšanu organizē, lai uzturvielas un enerģētiskā vērtība pa ēdienreizēm tiktu sadalīta korekti, vidējam vecumposmam diens enerģētiskā vērtība 860-1170 kcal:

- olbaltumvielas 22-44 g;
- tauki 29-52 g;
- ogļhidrāti 97-176 g.

Ēdienkartē ir jāiekļauj graudaugu produkti, dārzeņi, augļi, ogas, liesa gaļa, zivis, olas, piena produkti. Tai ir jābūt novietotai vecākiem redzamā vietā un par ēdienkarti atbildīgais ir iestādes vadītājs.

MK noteikumi 17.09.2013. Nr. 890 „Higiēnas prasības bērnu uzraudzības pakalpojumu sniedzējiem un izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmu” nosaka higiēnas prasības pirmsskolas iestādēs, kas ir saistīts ar veselīga dzīvesveida pamatprincipiem – bērna veselības stāvokli un garīgo līdzsvaru. Šis likums attiecas, ja aktivitātes tiek nodrošinātas ārā, ja iestādē notiek ēdiena gatavošana. Pirmsskolas iestādes vadītājs ir atbildīgs, lai personālam ir vajadzīgās prasmes un zināšanas par higiēnas prasībām, lai būtu droša vide. Lai bērnam pozitīvi uzturētu garīgo līdzsvaru, tad dienas režīms tiek noteikts atbilstoši bērna vecumam un attīstībai, tiek nodrošināta atpūta (miegs) pēc pusdienām ik dienu. Likumā arī tiek pieminēts, ka digitālo ierīču lietošana bērniem ir pieļaujama ne ilgāk par 15 minūtēm divreiz dienā, to mūsdienās ir nepieciešams ievērot it īpaši.

Vispārējās izglītības likuma 10.06.1999, V. nodaļā 20. pantā tiek reglamentēta pirmsskolas izglītības programma, kas saturiski aptver veselīga dzīvesveida pamatprincipus – individualitātes veidošanu; garīgo, fizisko un sociālo attīstību; veselības nostiprināšanu. Šīs vadlīnijas ir obligātas pirmsskolas iestādē, jo tās ir kas izstrādā un īsteno pirmsskolas izglītības programmu, kura aptver individualitātes veidošanos, garīgo, fizisko un sociālo

attīstību, veselības nostiprināšanu, zinātkāres, patstāvības un radošuma attīstību, psiholoģisko sagatavošanos talākām skolas gaitām, valsts valodas pamatiemaņu apguves lietošanu.

MK noteikuma 21.11.2018. Nr. 716 „Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām un pirmsskolas izglītības programmu paraugiem” mērķis ir zinātkārs, radošs un dzīvespriecīgs bērns, kas dzīvo veselīgi, droši un aktīvi, patstāvīgi darbojas, ieinteresēti un ar prieku mācās, gūstot pieredzi par sevi, citiem, apkārtējo pasauli un savstarpējo mijiedarbību tajā.

Svarīgi ir šos likumus ievērot pirmsskolas iestādēs, lai iesaistītās personas zinātu savas tiesības un pienākumus, kā rezultātā varētu sekmīgi notikt nepārtraukta izglītības procesa turpināšana. Veidojot apkārt sev un citiem drošu sociālo, psiholoģisko, emocionālo vidi, rodas cilvēka iekšējais miers, kas neveido trauksmes un stresa līmeni, kā arī netiek uzbudināts, lai tā iespaidā nerīkotos neapdomīgi.

*Secinājumi:*

- *Veselīga dzīvesveida 5 pamatprincipi ir atkarīgi viens no otra, vienalga kādā secībā, jo to kopīgs mērķis ir vesels, aktīvs indivīds.*
- *World Health Organization (WHO) liek uzsvaru tam, lai bērns būtu vesels, tad nepieciešams nodrošināt mieru un labsajūtu apkārtējā vidē.*
- *Pētīt (Duran, 2021) rakstu tiek pamatota mūsdienu vislielākā problēma – digitālās ierīces, kuras veicina bērnos mazkustību un vēlmi neko nedarīt.*
- *Rakstā (Derya, 2021) uzsver Covid-19 ietekmi uz bērnu uzvedību, kur tiek izcelts, ka viņos zūd koncentrēšanās spējas, viņiem viss šķiet garlaicīgs, līdz ar to netiek stimulēts neviens veselīga dzīvesveida pamatprincips.*
- *Veselība ir labsajūtas stāvoklis gan fizisks, gan psiholoģisks, gan sociāls, gan emocionāls.*

## **1.2. Bērnu attīstības likumsakarības vidējā pirmsskolas vecumposmā**

Bērni sevi un pasauli atklāj ar kustību un uztveri caur savu ķermeni un sajūtām. Bērna motorie sasniegumi šajā vecumposmā veicina izpratni par savu personību. Kur kustībai ir liela nozīme motorikas attīstībā, šajā periodā prasmes veido pamatu sarežģītākas motorikas attīstīšanai. Bet kustības ir atkarīgas no bērna attīstība spējām, tās tiek diferencētas, lai tās labāk spētu uztvert gan ķermenis, gan sajūtas. Vidējā vecumposmā apgūtās prasmes bērnos būs mūža garumā un kļūst kā pamats jaunām prasmēm (Hayrettin, 2019, 580, 582). Šajā vecumā viņi ir ļoti jūtīgi un alkstoši atklāt jaunas lietas, atbilstoši savām spējām. Vecāku un

pirmsskolas iestādes pedagogu mērķis ir virzīt bērnu uz personības attīstību, iepazīstināt ar sabiedrības dzīvi un sagatavot skolai. Ļoti liela nozīme ir pozitīvu emociju radīšanā, jo tās stimulē bērnu uz darbībām. Pirmsskolas vecuma bērniem svarīga ir sociāli emocionālā attīstība, vides faktoru ietekme, vizuālās un motoriskās koordinācijas un uzmanības spējas (Valovičova, Trnikova, Sollarova, Katrušin, 2020, 2, 4).

Vidējais pirmsskolas vecumposms ir svarīgs, jo šajā laikā visefektīvāk attīstās fiziskās, emocionālās, sociālās un valodas prasmes un personība (Seda, 2011, 2). Bērna attīstībā spēcīga ir indivīda ģenētiskā ietekme un ārējie faktori. Kā arī starp vides faktori – stimulējošā vide, grāmatu un mācību līdzekļu pietiekamība, ģimenes ieradumi un paradumi (izglītība, sociālais stāvoklis), par kuriem pirmsskolā atbild pedagogi, bet mājās paši vecāki. Veiksmīgai bērnu attīstībai tiek izmantotas metodes, piemēram, uzdevumi, radošās darbības, spēles un vingrinājumi, kuras vērstas uz konkrētu psihisko spēju stimulēšanu, piemēram, runas, matemātiskās, fiziskās, uztveres u.c. (Valovičova, Trnikova, Sollarova, Katrušin, 2020, 1, 3).

Vidējā vecumposmā galvenā nozīme ir pieaugušo ietekmei, jo pašattīstība ir ievērojami ierobežota. Tāpēc mērķis ir radīt apkārtējo klimatu, kas ļauj bērnam attīstīties un atjaunināt savu iedzimto potenciālu un attīstības rezerves (Valovičova, Trnikova, Sollarova, Katrušin, 2020, 2, 4). Jo šajā vecumā bērnam ir izveidojies nosacīts savienojums, kur bērns atkārtoti un izmanto noteiktas instrukcijas, lai konkrētas darbības rezultātā saniegtu iecerēto mērķi. Šajā situācijā bērnam tiek lūgts izstrādāt uzdevumu, jo tas ir prasīgāks, jo bērns to vairāk kontrolē ar savu runu. Kad tas ir pareizi izpildīts, tad tas vairs netiek aprunāts. Līdz ar to bērns 4,5 gadu vecumā pielāgo savu uzvedību, lai veiktu uzdevumu un turpinātu doties uz savu izvirzīto mērķi, viņš pats formulē sava veida komandu, kas virza uzdevuma izpildi (Rosaria, 2018, 24).

Bērnu agresija ir novērojama vidējā vecumposmā ļoti izteikti, tai ir dažādas formas – sist, spert, kost; verbāli uzbrukumi; draudu un vardarbības izmantošana, citu iebiedēšanai; dusmu lēkmes; karstgalvja uzliesmojums, iznīcinot apkārtējās lietas. Šīs agresijas formas ir atkarīgas no ietekmējošajiem faktoriem. Jo bērns ir straujāks pēc dabas, jo šī agresijas izlikšana uz āru arī būs izteiktāka un otram bērnam tiks nodarīts lielāks ļaunums (Hejlskovs-Elvēns, 2010, 45, 46). Svarīgi ir šo agresiju izkaust laicīgi nevis gaidīt kamēr tā kļūs vēl efektīvāka un neapturamāka.

Ļoti svarīgs faktors, 3-5 gadus veciem bērniem, ir veselības stāvoklis, kas nosaka bērna intelektuālās, uzvedības un runas spējas. Bērniem ar veselības problēmām ir zemāki šo spēju rādītāji un sastopamas vairāk uzvedības problēmas, tāpēc nākotnē ir lielāks risks saskarties ar mācīšanās traucējumiem. Veselu bērnu vecākiem nav novērojams stress, līdz ar to viņi nerada bērnos lieku trauksmi. Jo lielāks ir stresa līmenis vecākos, jo sliktāki ir bērna

valodas rādītāji un biežāki uzvedības traucējumi (Bryan, Burstein, 2006, 9, 10). Bērnām ir ļoti svarīgs miers un sapratne, lai viņā neradītu lieku iekšējo trauksmi, kas ietekmētu viņa tālāko attīstību.

Vidējā vecumposmā svarīgi attīstības uzdevumi:

- kognitīvā attīstība – bērni tiek mudināti vairāk jautāt. Labs laiks valodas attīstībai un svešvalodu apgūšanai. Mācīšanās noris rotaļdarbības veidā;
- bērna pašcieņas attīstība – salīdzinot sasniegumus ar noteiktiem mērķiem. Izjutot apkārtējo atbalstu, mīlestību;
- emociju pašregulācija – mācās valdīt savas emocijas un pārvarēt iekšējos konfliktus;
- dzimuma identifikācija – sākas interese par pretējo dzimumu;
- adaptācija ārpusģimenes vidū – pakāpeniska bērna pieradināšana, atrodoties ārpus ģimenes un mājas vides;
- bērna darbība grupā – darbošanās kopā ar citiem bērniem nevis vienam pašam (sadarbība), veidojot nepieciešamību pēc saskarsmes;
- bērna iemaņas un prasmes – jāraisa interese par vispārīgām lietām, kuras bērnos nākotnē var izveidot tiešu simpātiju;
- sagatavošanās skolas gaitu sākumam (Zilītis, 1999).

Vidējā vecumposmā bērns turpina attīstīties, pieaug interese par vienaudžiem, palielinās interese par darbu, rodas daudz jautājumu par apkārtējām norisēm. Viņš vēlas izzināt pasauli, kura atrodas visapkārt, ar visām savām maņām. Tāpēc svarīga ir vide, kurā bērns atrodas ik dienu, pirmkārt, tā ir ģimene un pirmsskolas iestāde, kuras pilda šo svarīgo uzdevumu.

Šī vecumposma bērniem visu patīk izzināt, izpētīt, novērot caur spēlēm, tās ir viņiem neaizstājamas. Tāpēc iekārtojot apkārtējo vidi ir jāņem vērā šī nepieciešamība un vajadzība. Šajā periodā ir svarīga bērnu savstarpējā sadraudzība un darbošanās kopīgi (Duran, 2021, 257).

Ar patīku palīdz mājas darbos, ievēro izvirzītos noteikumus, sāk apzināties to, ka arī mēdz būt atšķirīgi viedokļi (Geske, 2005, 228). Visam jānotiek kā vienmēr – veidojas ikdienas rituāli, jo tie rada mieru un drošību. Bērniem ir nepieciešama stabilitāte, patstāvīgums, neziņa ir stress (Bikova, 2018, 87, 88).

Bērniem ir nepieciešama godīga informācija, lai viņiem tā nebūtu jāizdomā un jāveido pašiem (Dalton, Rapa, Stein, 2020, 346, 347). Jo no patiesas informācijas veidojas pareizs skatījums uz visām dzīves situācijām.

Šajā vecumposmā bērns veidojas vēlme izpatikti un izpalīdzēt citiem. Viņi nemēdz darīt kaut ko, nepalūdzot pieaugušajam atļauju. Protams, liela vēlme ir būt neatkarīgam, jo vēlas būt īpašs un kļūt par savas dzīves noteicēju un valdnieku. Bet pirms tam ir jāiederas, lai citi novērtētu un rūpētos. Līdz ar to rodas morālās attīstības pirmssākumi un mīlestība (Likona, 2000, 117, 118).

Pirmsskolas vecumā bērni, labprāt, izpilda viņu spējām piemērotus radošus uzdevumus, tāpēc nevajag liegt šo iespēju. Vajag sniegt vairāk iespēju, līdz ar ko izveidojas augstāks drosmes līmenis un uzdrīkstēšanās. Aplāpējot bērnu uzdrīkstēšanos, tiek nodzēst liesma tālākai darbībai.

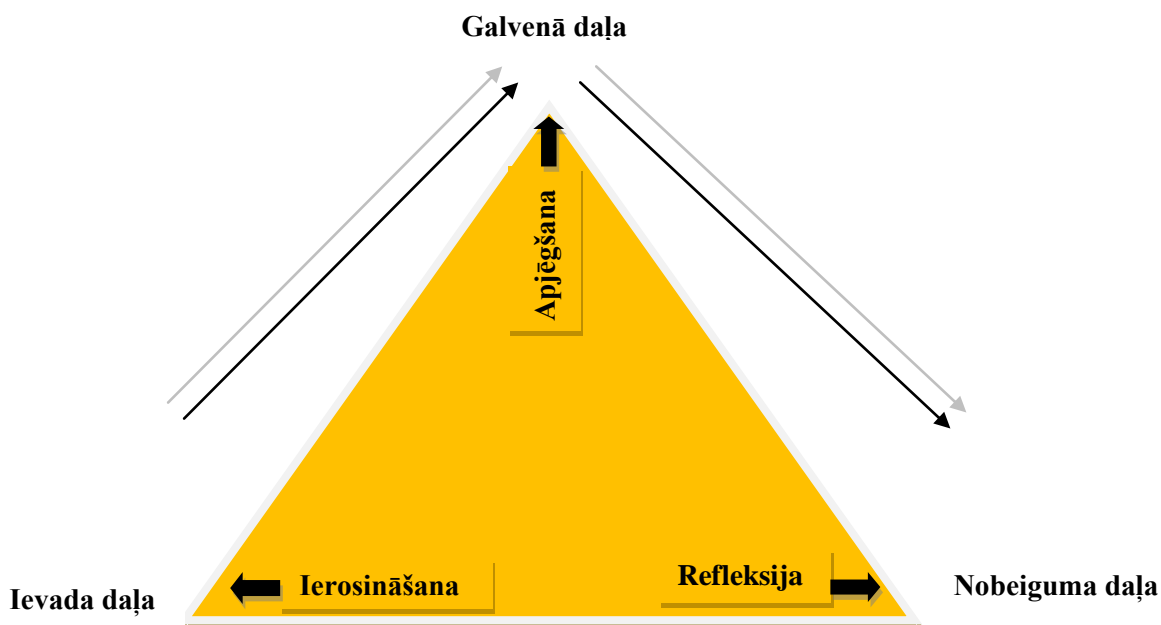
#### *Secinājumi:*

- *Vidējais vecumposms ir svarīgs bērniem, jo tiek likts pamats viņu nākotnei. Šajā laikā visizteiktāk attīstas viņu personība, fiziskās spējas, emocionāls un sociālās prasmes, kā arī veidojas plašāks valodu krājums.*
- *Šajā vecumā bērnam ap sevi ir svarīga vide, kurā viņš atrodas un kura spēj veicināt viņa interesi un vēlmi izzināt apkārtējo pasauli. Pirmkārt, tā ir ģimene, kurā ir savi ieradumi un paradumi, bet, otrkārt, tā ir pirmsskolas iestāde, kas izvirza savu ikdienas paradumus.*
- *Veiksmīgai bērnu attīstībai ir jāizmanto noteiktas metodes, kuras vērstas uz konkrētu spēju stimulēšanu, piemēram, runas spēju attīstībai – sarunas, pasaku lasīšana un stāstīšana, attēlu aplūkošana un raksturošana; fizisko spēju attīstībai – fiziskās aktivitātes, pareizi ēšanas rituāli, izturības trenēšana utt.*
- *Bērns galvenais ietekmētājs ir pieaugušais, jo viņš pakāpeniski pieradina kļūt patstāvīgam un atbildīgam pār savām darbībām, liekot pamatus bērna nākotnei, jo pašattīstība vēl šajā vecumā ir ierobežota.*
- *Vidējā vecumposmā ir svarīga bērna iekšējā stabilitāte, patstāvība, kas viņā rada mieru, drošību, bet nerada trauksmi.*
- *Apkārtējās pasaules izzināšana, izpēte sekmīgāk notiek caur spēlēm un rotaļām, jo tās aktivizē valodas mijiedarbību ar konkrētu darbību.*

### 1.3. Pedagoģiskie paņēmieni bērnu izpratnes veicināšanā par veselīgu dzīvesveidu

Galvenā nozīme, lai bērnam tiktu veicināta izpratne par veselīgu dzīvesveidu, ir tam kā ir iekārtota apkārtnējā mācību vide un kā tiek organizētas rotaļnodarbības. Un vislabākais variants ir to veidot kopīgi ar bērniem, viņu domas un vēlmes ir jāņem vērā jebkurā brīdī, jo no tā ir atkarīga viņu attīstība un dzīves pilnveidošanās. Mācību procesam ir jābūt virzītam uz katra bērna individualitāti, tam jābūt jēgpilnam, jo jāspēj nodrošināt viņu psihisko, sociālo un fizisko attīstību.

Tematu apgūst integrētā rotaļnodarbībā ik nedēļu vai ik mēnesi, kura ir sadalīta 3 galvenajos posmos (skat.3.att.)(VISC, 2016). Šie visi posmi tiek izdalīti šādi - ievada daļa, galvenā daļa un nobeiguma daļa. Ievada daļā ir svarīgi, kā bērns tiek virzīts uz veicamo darbu un kā saprot to, cik daudz viņš zin par konkrēto tematu un ko vēlas uzzināt. Doma tiek ierosināta, lai veidotu tālāk apjēgšanu. Galvenajā daļā ir svarīga bērna patstāvīga darbība, radošums un domāšana, kur aktīvi piedalās kopīgās darbībās. Bet nobeiguma daļā tiek iegūta atgriezeniskā saite, par to ko viņš ir ieguvis un uzzinājis, vai ir apstiprinājušās viņa domas par jautājumiem, uz kuriem vēlējās rast atbildes mēneša gaitā vai tomēr tā nav bijis. Veicot savstarpējo domu apmaiņu, var secināt un izveidot tālākos mācību uzdevumus.



3.att. Rotaļnodarbības posmi (VISC, 2016).

Rotaļnodarbības katrā posmā ir svarīga pedagoga un bērnu savstarpējā mijiedarbība un sadarbība, kura ir svarīga kopīga mērķa sasniegšanai – izpratnes veidošanā par veselīgu dzīvesveidu. Darbojoties ir jāsaņem bērnu interese par konkrēto tematu un vēlamā darbošanās.

Pedagogs ir tas kas stimulē un virza uz konkrēto mērķi, tā ir savstarpējā sadarbība, noteiktā virzienā.

Pedagogs ir tas, kurš virza bērnu, tāpēc ir svarīgi, lai viņš:

- ir uzticības persona bērniem mācīšanās procesā;
- pārziņa to, ko vēlas iemācīt bērniem;
- spētu vadīt un pārraudzīt pirmsskolnieka mācību procesu;
- spētu domāt par savu radošo darbību un mācītos no pieredzes;
- regulāri mācītos un apmainītos ar pieredzi.

Pedagoga kompetence veido zināšanas, prasmes un uzskati, kas parāda sevi darbībā, līdz ar ko tas ietekmē audzēkņu darbību (Namsone, Volkinšteine, Lāce, 2018, 150).

*1.tabula. Pedagoģiskie paņēmieni rotaļnodarbības posmos*

<b>Rotaļno- darbības posms</b>	<b>Pedagoģiskais paņēmieni</b>	<b>Resursi</b>	<b>Apraksts</b>
Ievada daļa	Domu zirneklis	Liela formāta lapa, krā- sainie zīmuļi	Bērni tiek apjautāti, kā viņi sa- prot vārdus <u>veselīgs</u> un <u>dzīves- veids</u> . Ko varētu nozīmēt vār- du savienojums – <u>veselīgs dzīvesveids</u> ?
	Attēli	Veselīga uztura piramīda, bērni sporto un pastai- gājas.	Bērniem pedagogs rāda at- tēlus, kas ir saistīti ar veselīgu dzīvesveidu. Bērni tiek mudi- nāti stāstīt un uzdot jautājumus par attēlos redzamo.
	Stāsti	Š. Vaimeistere, S. Krum- ma. Patiesa laime. Esi vesels!, 2018. S. Grietiņa. Izvēlīgā ēša- na. 2021.	Grāmatas par veselīgu dzīves- veidu ar maziem stāstiem un aizraujošiem uzdevumiem.
	Spēle	Veselības pratības dator- spēle – Veselībnieks.	Kopīga spēle ar pedagogu, kur var apgūt zināšanas par veselī- gu dzīvesveidu.

*1.tabulas turpinājums. Pedagoģiskie paņēmieni rotaļnodarbības posmos*

<b>Rotaļno- darbības posms</b>	<b>Pedagoģiskais paņēmieni</b>	<b>Resursi</b>	<b>Apraksts</b>
Galvenā daļa	Plakāta veidošana	Attēli ar veselīgu un neveselīgu dzīvesveidu, šķēres, līme, liela formāta papīra lapa, zīmuļi.	Bērni veido plakātu „Veselīgs dzīvesveids”, izmantojot piedāvātos attēlus - izvēlas un pamato savu izvēli.
Galvenā daļa	Fiziskās aktivitātes	Sporta inventārs – plastmasas riņķi, konusi, bumbas,	Piedalīšanās fiziskajās aktivitātēs gan iekštelpās, gan ārā. Pastaigas bērnudārza teritorijā vai ārpus tās.
	Ēd veselīgi!	Veselīgi produkti, piemēram, dārzeņi, augļi, graudaugi, piena produkti u.c	Produktu apstrāde, sensorā novērtēšana-tauste, garša, oža, redze. Ēdiena pagatavošana.
Nobeiguma daļa	Saruna	Attēli par veselīgu dzīvesveidu, plakāts, grāmatas.	Bērni stāsta un citiem jautā par to, ko ir uzzinājuši temata ietvaros par veselīgu dzīvesveidu.
	Pašvērtējums	Bērnu stāstījums par savu ikdienu.	Bērni stāsta savu novērtējumu –cik veselīgi viņš pats dzīvo.

Izstrādājot jebkuru rotaļnodarbību ir svarīgi ievērot visu 3 posmu mijsakarību (skat. 1. tabula). Veidojot rotaļnodarbību par veselīgu dzīvesveidu, tad svarīgi visos posmos iekļaut saistību ar izvēlēto tematu (iekļaut veselīga dzīvesveida pamatprincipus). Sākuma daļā tiek uzzināts no bērna, ko viņš zin un ko vēlas uzzināt par konkrēto tematu. Pēc tam jau notiek noteiktas un apzinātas darbības – stāstīti stāsti, veidoti plakāti, spēlētas spēles, nodarbošanās ar fiziskajām aktivitātēm un veselīga uztura lietošana ikdienā. Beigu daļā tiek apkopota informācija, ko bērns ir uzzinājis un ieguvis, kā arī kas visvairāk ir paticis vai nav paticis mācoties par šo tēmu.

Viens no vissvarīgākajiem pedagoģiskajiem paņēmieniem ir sarunas. Ar bērniem pēc iespējas vairāk ir jāsarunājas, jāveido dialogi, lai veicinātu runas prasmes veidošanos, spēju stāstīt par lietām, darbībām un spēju komunicēt ar vienaudžiem un pieaugušajiem.

Bērnu dialogrunas attīstību veicina rotaļas, jo to aktivizē valodas mijiedarbība ar konkrētu darbību, jo tā nav tikai izklaide. Dialogs ir process, kurā bērns mācās domāt un spriest, sarunāties ar līdzcilvēkiem un uz klausīt citus (Stangaine, 2014, 5, 26). Bērni šajā vecumā veido sarežģītus teikumus no 3-4 vārdiem, noskaita dzejoli vai nodzied dziesmu, uzdod jautājumus (Geske, 2005, 228).

Rotaļnodarbības pēc iespējas ir vairāk jāpavada ārpus telpām, jo tad bērni ir fiziski aktīvāki nekā tie, kas atrodas iekštelpās, jo tas ir saistīts ar augstāku enerģisko aktivitāti un mazāku mazkustīgumu. Ārā vidē attīstās atbalsta motorika, paaugstinās D vitamīna līmenis, kas uzlabo kaulu veselību un samazina tuvredzības rašanos, veicina bērnu sociālo un emocionālo attīstību, paaugstina problēmrisināšanas spējas un radošumu. Šiem bērniem ir mazāks liekā svara rādītājs, diendusas laikā labāks miegs un fiziski aktīvāki ( Saelens, Christakis, Tandon, 2019, 2, 9).

*Teorētiskās daļas secinājumi:*

- *Veselīga dzīvesveida pamatprincipu iesākums bērnam tiek ielikts jau pēc 1 gada vecuma, kas kalpo kā pamats tālāko dzīves ieradumu izveidei.*
- *Galvenie pamatlicēji bērna izpratnes veidošanā par veselīgu dzīvesveidu vidējā vecumposmā ir vecāki un skolotāji.*
- *Svarīgākais no veselīga dzīvesveida pamatpincipiem ir fiziskās aktivitātes (kustība) gan telpās, gan ārā, kas būtu svarīgas bērna attīstībai vidējā vecumposmā.*
- *Vidējā vecumposmā bērnam attīstoties pieaug liela interese par darbu, rodas daudz jautājumu par notiekošām lietām. Viņam ir vēlme izzināt pasauli ar visām maņām, tāpēc svarīgi būtu šajā vecumā veicināt bērna izpratni par veselīgu dzīvesveidu, veidot paradumus ikdienai.*
- *Bērnu interesi par veselīgu dzīvesveidu var piesaistīt ar rotaļām un spēlēm, kuras ir jēgpilnas un spēj nodrošināt psihisko, sociālo un fizisko attīstību.*

## **2. Pētījums par bērnu izpratnes veidošanos par veselīgu dzīvesveidu vidējā pirmsskolas vecumā**

### **2.1. Izvēlēto pētījuma metožu pamatojums**

Veicot pētījumu par bērna izpratnes veidošanu pirmsskolas vidējā vecumposmā tika izmantotas teorētiskās un empīriskās pētījumu metodes, kuras veicināja iegūto rezultātu patiesumu un kvalitāti. Ar to palīdzību tika izpildīti darba uzdevumi un iegūts gala iznākums.

Teorētiskās pētījuma metodes ir uzskatu un pieņēmumu sistēmas loģiska izpēte, kas ietver teorijas izskaidrošanu. No teorētiskajām pētījumu metodēm kvalifikācijas darbā tika izmantotas šādas:

- zinātniskās literatūras analīze;
- dokumentu analīze.

Zinātniskās literatūras analizēšanā tiek izmantoti ne vecāki par 2000. gada materiāliem, kuri no tiem ir mūsu pašu autoru rakstīti darbi (grāmatas) un ārzemju pētnieku raksti zinātniskos žurnālos.

Dokumentu analīzē ir skatīti un izvērtēti likumdošanas akti: MK noteikumi 13.03.2012. Nr. 172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem”, MK noteikumi 17.09.2013. Nr. 890 „Higiēnas prasības bērnu uzraudzības pakalpojumu sniedzējiem un izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmu”, Vispārējās izglītības likums 10.06.1999, MK noteikumi 21.11.2018. Nr. 716 „Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām un pirmsskolas izglītības programmu paraugiem”.

Empīriskās pētījuma metodes ir materiālu apkopojums, izmantojot pierādījumus, kuri iegūti novērošanas vai pieredzes rezultātā. Tās palīdz noteikt objektīvus likumus, pēc kuriem notiek noteiktu parādību attīstība. No empīriskajām pētījumu metodēm kvalifikācijas darbā tika izmantotas šādas:

- novērošana – veselīga dzīvesveida iespējas bērniem bērnudārzā;
- aptauja - no vecākiem tiek iegūta informācija;
- pedagoģiskā izmēģinājumdarbība - bērnu izpratnes sekmēšanai par veselīgu dzīvesveidu.

Novērošanas metode tiek pielietota ikdienas darbā pirmsskolas izglītības iestādē. Tiek vērots, kāds ir pirmsskolas izglītības iestādes skatījums par to kā veicināt bērnu izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu. Kādi resursi un pasākumi tiek izmantoti, lai tas noritētu.

No aptaujas metodēm tika izmantots anketēšanas paņēmiens, kur kā respondenti ir vidējā vecumposma bērnu vecāki un tie ir 26. Kur viņi patstāvīgi atbild uz jautājumiem, kā rezultātā tiek savākti dati par kopējo redzējumu, kas pēc viņu domām ir veselīgs dzīvesveids un kā paši novērtē savu iesaistīšanos un pirmsskolas izglītības iestādes darbu šajā jomā, lai veicinātu bērnu izpratnes veidošanu.

Pedagoģiskā izmēģinājumdarbība tika pielietota, lai uzzinātu kādas ir bērnu zināšanas un domas par veselīgu dzīvesveidu. Rotaļnodarbībās tika izvēlēti atbilstoši mācību materiāli, kas sekmētu bērnu izpratnes veidošanos par visiem veselīga dzīvesveida pamatprincipiem – sabalansētu uzturu, fiziskajām aktivitātēm, garīgo līdzsvaru, veselības stāvokli un kaitīgajiem ieradumiem (digitālās ierīces).

## **2.2. Pētāmās mērķauditorijas apraksts**

Privātās pirmsskolas izglītības iestādē kopumā ir 5 grupas – „Zaķēni” (1.5 – 2 gadi), „Cālēni” (3-4 gadi), „Pelēni” (4-5 gadi), „Rūķi” (5-6 gadi) un „Lācēni” (6-7 gadi). Pētījuma mērķauditorija ir grupa „Cālēni” un grupa „Pelēni”, jo šīs grupas atbilst vidējam vecumposmam, bet kā pētījuma bāze tika izvēlēta grupas „Pelēni” 26 bērni. Telpas ir funkcionālas, estētiski noformētas, tīras un kārtīgas. Telpu iekārtojums un inventārs atbilst izglītojamo skaitam, vecumam un augumam. Ņemot vērā iestādes telpu specifiku, grupām ir sava garderobe, grupas telpa, kas zonāli sadalīta (guļamzona un aktīvās darbošanās zona), tualetes telpa. Grupu telpas ir atbilstoša sanitāri higiēniskajām prasībām, telpās ir optimāla temperatūra, tās tiek regulāri vēdinātas un uzkoptas. Telpu apgaismojums ir atbilstošs normatīvo aktu prasībām. Telpu krāsojums ir gaiši zaļā krāsā, kas veicina izglītojamo labsajūtu.

Telpu sadalījums ir pēc interešu centru principa. Organizējot mācību procesu un ikdienas aktivitātēs, pedagogi izmanto atbilstošus mācību līdzekļus un uzskates materiālus. Grupā pedagogi ir izveidojuši savas grupas vecumposmam piemērotu materiālo bāzi, lai izglītojamie varētu radoši darboties visas dienas garumā. Skolotājas maina uzskates materiālus atbilstoši tēmām, gadalaikiem. Grupas vide ir atbilstoša vecumposmiem.

Grupās ir pietiekoša materiālā bāze, kas veicina bērnu izziņas procesu, sajūtu, mācību pamatjomu, radošuma un lietpratību attīstību. Tā tiek regulāri atjaunota un papildināta, iegādājoties par iestādes materiālajai bāzei dotajiem līdzekļiem. Pateicoties pedagogu radošajai, darbībai gatavojot materiālus, kā arī pedagogu un vecāku veiksmīgas sadarbības rezultātā.

Pedagoģiskā procesa plānošana izriet no mācību satura, mācību un audzināšanas uzdevumu rakstura, bērnu vecuma posma, bērnu spējām, psiholoģiskajām īpatnībām un izvirzītā gada uzdevumiem, tāpēc rotaļnodarbībās tiek izmantoti atbilstoši izdales, uzskates

materiāli, grupās regulāri tiek veidotas tematiskās izstādes, iesaistot gan bērnus, gan vecākus (Viļuma, 2020, 22, 23).

Pirmsskolas izglītības iestādē izglītojamo zināšanu un prasmju un attieksmju vērtēšana tiek veikta saskaņā ar MK noteikumiem Nr. 533, kuri nosaka pirmsskolas izglītības vērtēšanas pamatprincipus, to nosaka valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijas. Lai uzlabotu un sekmīgāk organizētu procesu zināšanu apguvei, pedagogi ikdienā vērtē – kas izdevies, kas ne tik labi, pie kā vairāk jāpiestrādā (Viļuma, 2020, 13).

Pirmsskolas darbībā, galvenokārt, tiek rosināta bērna interese piedalīties visās darbībās, kas notiek ikdienā. Bērni domā pozitīvi un paškritiski izvērtē problēmsituācijas un rada tām atrisinājumus. Galvenais mācību metodēs ir tas, lai tiktu radīta bērnu ieinteresētību visā tajā ko viņi dara, veicinātas pozitīvas emocijas un radīta pozitīvi labvēlīga mācību vide.

Skolotājam bērns ir psiholoģiski jāsaprotams konkrētam uzdevumam un ir jābūt viņam blakus, lai ievirzītu darbībā. Skolotājs prognozē katra bērna personības savstarpējo mijiedarbību, skaidri paredzot attīstības mērķi. Šajā procesā skolotājs iesaista visus grupas bērnus (Špona, 2004). Skolotājam jābūt kā paraugam, pēc kura bērni vadās visās darbībās, veicinot tiešu savstarpējo sadarbību. Netieša skolotāja un bērnu sadarbība ir saistīta ar vecākiem, jo lai vide būtu labvēlīga bērniem, tad jābūt apkārtējam mieram. Pirmsskolā, lai notiktu sekmīgāka bērnu apmācība, tad ir nepieciešama ciešāka vecāku piesaiste bērnu audzināšanas procesam, jo skolotājs nespēj to izdarīt viens, tas ir jāveic kopā.

Atklātība veicina komunikāciju, tāpēc diez gan viegli strādāt ar bērniem 2. vecumposmā. Viņi ir ļoti zinātkāri un apveltīti ar lielu radošumu. Viņi vēlas uzzināt ko jaunu un aizraujošu. Bet stingri pieturas pie saviem uzskatiem, ja nākas dienas ritmu mazliet pamainīt, tad viņi ir mazliet apmulsuši un izsisti no miera stāvokļa, apjukuši.

Muzikālā darbība bērņus stimulē tālākām darbībām, jo tā ir pamatu pamats. Skolotājs rada bērņos interesi par mūziku kā kopumu gan ar rotaļu, dzejolišu, dziesmu un pašas mūzikas palīdzību. Jo mēs skolotāji esam radošas būtņes, kas spēj saprast vai vēlas saprast katra vecumposma intereses un zināšanu līmeni, spējam uzlikt uzsvāru tādām lietām, kas varētu būt svarīgas un nozīmīgas. Ejot pat pastaigā bērņi ar prieku skaita skaitāmpantus, un pašī mēģina sacerēt ko jaunu. Stāstot stāstus bērņiem patīk, ja tiek tas darīts izpaužot emocijas.

Pašu bērņū plānota rotaļdarbība ir tik aizraujoša, jo šajos brīžos var novērot katra personību, kurš ir līderis, kurš ir tas kas pakļaujas citiem. Tiek izveidota sava rotaļu pasaule, kura liek viņiem atvērties, justies pavisam brīvi. Katra lomū spēle vairo un attīsta bērņū iekšējo pasauli, ļauj viņiem atvērties un būt pašiem.

Pozitīvai bērņū stimulēšanai ļoti labi der pārsteiguma momenti – apbalvojumi (medaļas, diplomi), paslēpts nezināmais kārbā, kāds gardums. Bērņiem tiek sniegtas pozitīvas

emocijas un pacilāts garstāvoklis. Jo tomēr viņiem vajag tik maz, kas spēj dot stimulu tālākām darbībām.

Daļa bērnu spēj būt pastāvīgi savos darbos, bet otra daļa tomēr vēlas, ka viņiem viss tiek teikts priekšā un jūtas vēl laimīgāki to vispār nedarot. Bērnus ļoti aizrauj kulinārijas dienas, kad notiek darbošanās un sarunas par veselīgu un neveselīgu pārtiku. Šajā vecumā ir ļoti svarīgi bērnam parādīt pareizo virzienu uz veselīgu dzīvesveidu.

### 2.3. Pētījuma norises apraksts

Pētījuma sākumā tiek veikta 26 vidēja vecumposma bērnu novērtēšana, lai uzzinātu, cik liela ir viņu izpratne par veselīgu dzīvesveidu un vai ikdienā tai tiek pievērsta uzmanība, ievērojot visus 5 pamatprincipus.

*2. tabula. Bērnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu novērtējums pētījuma sākumā*

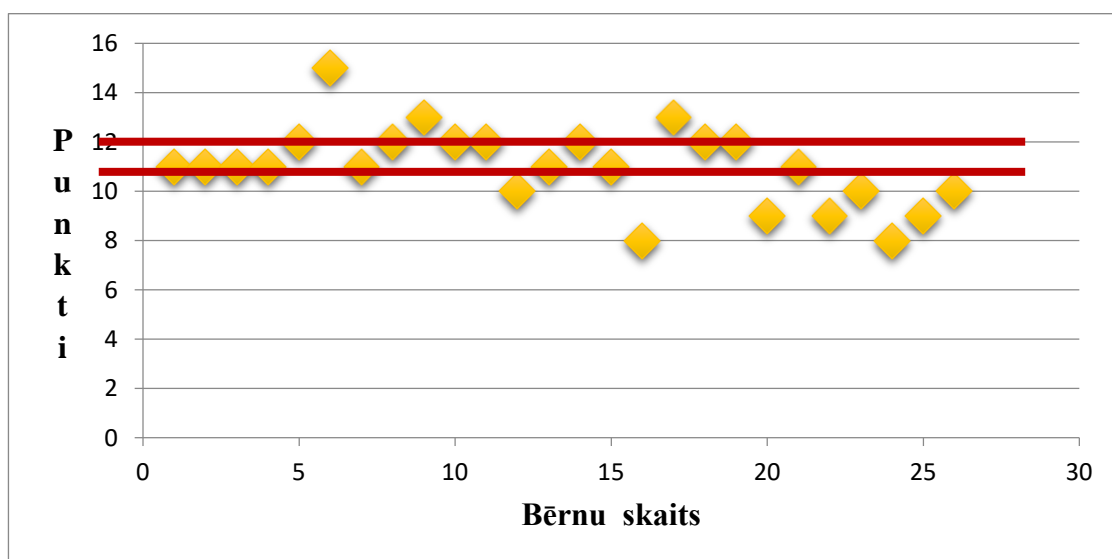
Bērna vārds	Izpratne par veselīgu dzīvesveidu	Ēd veselīgi	Nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm	Veselības stāvoklis	Garīgais līdzsvars	Digitālo ierīču nelietošana	Punkti kopā
Justs	2	1	2	2	2	2	<b>11</b>
Karolīna	1	2	2	3	2	1	<b>11</b>
Anna	1	2	2	2	2	2	<b>11</b>
Patrīcija	1	2	3	2	2	1	<b>11</b>
Alise	2	2	2	2	2	2	<b>12</b>
Ance	3	2	3	3	2	2	<b>15</b>
Jānis	1	2	2	2	2	2	<b>11</b>
Ervīns	2	2	2	2	2	2	<b>12</b>
Elans	2	2	3	3	2	1	<b>13</b>
Lelde	2	2	2	2	2	2	<b>12</b>
Estere	2	2	2	3	2	1	<b>12</b>
Maija	2	1	2	2	2	1	<b>10</b>
Ieva	1	2	2	2	2	2	<b>11</b>
Pāvels	1	2	3	3	2	1	<b>12</b>
Ronalds	2	2	2	2	2	1	<b>11</b>
Mišela	1	1	2	2	1	1	<b>8</b>
Darja	2	2	2	2	3	2	<b>13</b>
Klāvs	2	2	2	2	2	2	<b>12</b>
Elīza	2	2	2	2	2	2	<b>12</b>
Adrians	1	2	2	1	1	2	<b>9</b>
Amanda	2	2	2	2	2	1	<b>11</b>
Odrija	2	1	1	1	2	2	<b>9</b>
Almira	1	2	2	1	2	2	<b>10</b>
Kristena	2	2	1	1	1	1	<b>8</b>
Sāra	1	1	2	2	2	1	<b>9</b>
Kate	2	2	2	1	2	1	<b>10</b>

Lai rezultātus apkopotu, tiek izveidota tabula ņemot vērā darbā izvirzīto hipotēzi - bērnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu vidējā pirmsskolas vecumā ir ļoti zema un tās galvenie veicinātāji ir vecāki un pirmsskolas izglītības iestāde, kurā pēc konkrētiem kritērijiem tiek novērtēta 26 bērnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu (skat.2.tabula).

Izvirzīto kritēriju datu analīzei tika pielietota punktu sistēma (1-3), kur:

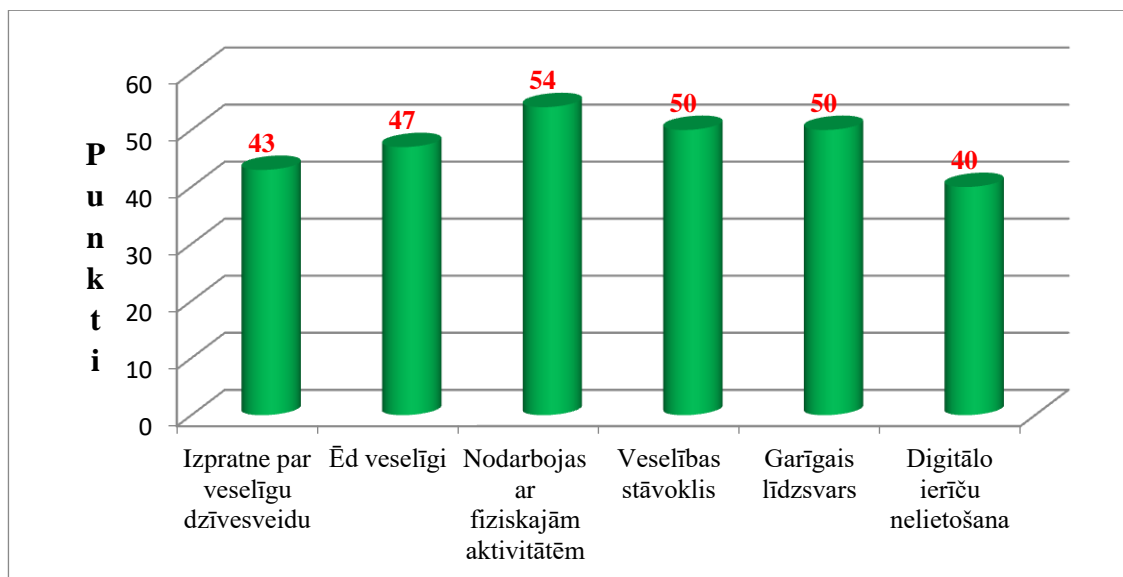
- 1 punkts (vāji) – nav izpratne par veselīgu dzīvesveidu un tās 5 pamatprincipiem;
- 2 punkti (viduvēji) – ir izpratne par veselīgu dzīvesveidu, bet ikdienā netiek pievērsta liela uzmanība 5 pamatprincipu ievērošanai;
- 3 punkti (labi) – ir izpratne par veselīgu dzīvesveidu un ikdienā tiek pievērsta uzmanība 5 pamatprincipu ievērošanai.

Analizējot novērošanas datus, var secināt, ka bērnu izpratnes līmenis par veselīgu dzīvesveidu ir vidējs, jo no maksimāli iespējamajiem 18 punktiem, galvenokārt, ir novērojami rezultāti 11 un 12 punktu robežās, diagrammā atzīmēts ar sarkanām līnijām (skat. 4.att.). Kopējais punktu daudzums līdz 10 (ieskaitot) ir 8 bērniem, tā ir ceturtdaļa no novēroto bērnu skaita. Tikai trīs bērniem izpratnes līmenis par veselīgu dzīvesveidu pārsniedz vidējo līmeni.



**4.att. Bērnu izpratnes novērtējums par veselīgu dzīvesveidu sākumā.**

Vidējā vecumposmā bērniem visaugstāk tiek novērtēta nodarbošanās ar fiziskajām aktivitātēm, pēc kuras seko veselības stāvoklis un garīgais līdzsvars. Šajā vecumā bērniem veselības stāvoklis jau ir stabilāks, viņš ir vairāk apradis ar apkārtējo vidi un fiziski nobriedušāks. Bet diemžēl mūsdienu aktuālā problēma ir digitālo ierīču lietošana, novērojot šos bērnus arī to var pamanīt (skat.5.att.),



**5.att. Pētījuma sākumā izvirzīto kritēriju novērtējums.**

Laika gaitā bērni uzkrāj zināšanas, kas tiek iegūtas no dzīves pieredzes, ikdienas darbības un kopējās informācijas iegūšanas no pedagogiem, vecākiem, apkārtējās sabiedrības un vides. Tā pat arī notiek par veselīgu dzīvesveidu un tās pamatprincipiem – pieredze nāk ar laiku un darbošanos. To pašu var novērot pētījuma beigās.

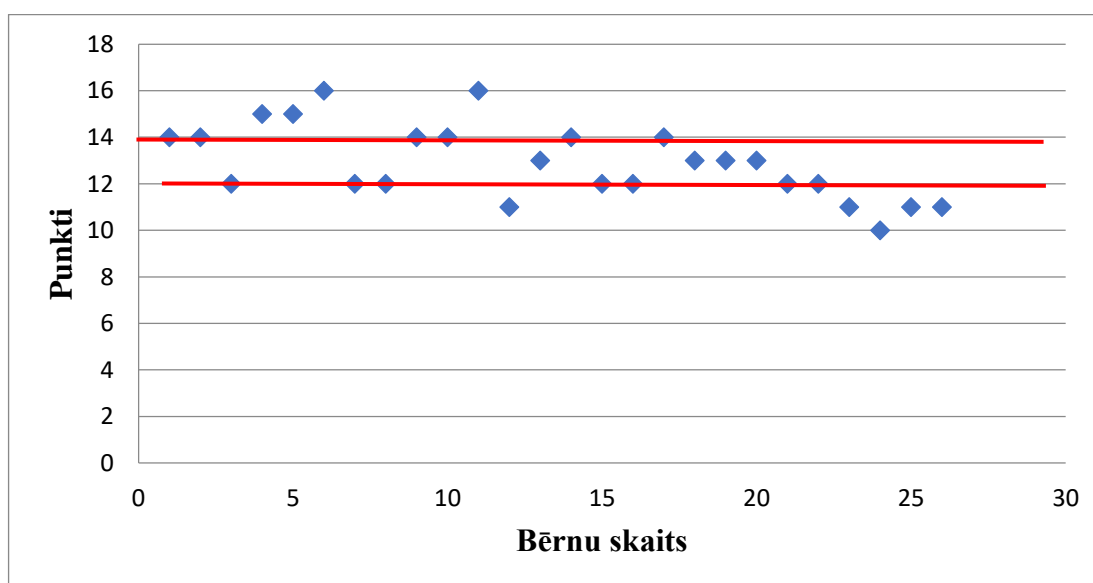
**3. tabula. Bērnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu novērtējums pētījuma beigās**

Bērna vārds	Izpratne par veselīgu dzīvesveidu	Ēd veselīgi	Nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm	Veselības stāvoklis	Garīgais līdzsvars	Digitālo ierīču nelietošana	Punkti kopā
Justs	2	↑ 2	↑ 3	2	↑ 3	2	14
Karolīna	↑ 2	2	↑ 3	3	2	↑ 2	14
Anna	↑ 2	2	2	2	2	2	12
Patrīcija	↑ 3	2	3	2	↑ 3	↑ 2	15
Alise	↑ 3	2	↑ 3	2	↑ 3	2	15
Ance	3	2	3	3	↑ 3	2	16
Jānis	↑ 2	2	2	2	2	2	12
Ervīns	2	2	2	2	2	2	12
Elans	2	2	3	3	2	↑ 2	14
Lelde	2	2	↑ 3	2	↑ 3	2	14
Estere	↑ 3	↑ 3	2	3	↑ 3	↑ 2	16
Maija	2	↑ 2	2	2	2	1	11
Ieva	↑ 3	2	2	2	2	2	13
Pāvels	↑ 2	2	3	3	2	↑ 2	14
Ronalds	2	2	2	2	2	↑ 2	12
Mišela	↑ 2	↑ 2	2	2	↑ 2	↑ 2	12
Darja	2	↑ 3	2	2	3	2	14
Klāvs	2	2	↑ 3	2	2	2	13
Elīza	2	↑ 3	2	2	2	2	13
Adrians	↑ 2	2	↑ 3	↑ 2	2	↑ 2	13

**3. tab. turpinājums. Bērnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu novērtējums pētījuma beigās**

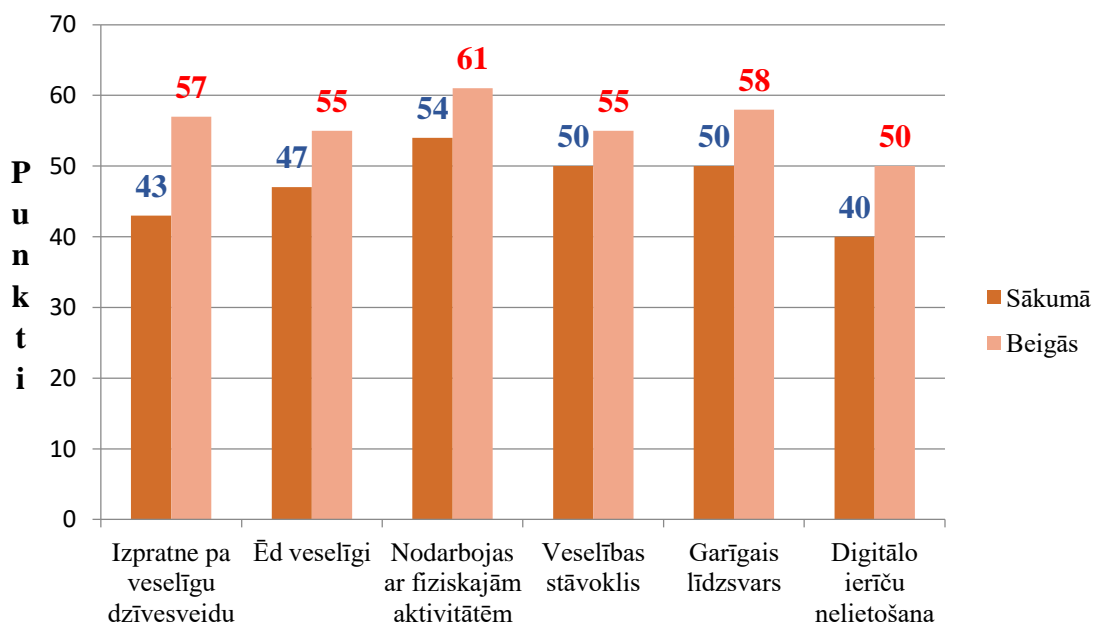
Bērna vārds	Izpratne par veselīgu dzīvesveidu	Ēd veselīgi	Nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm	Veselības stāvoklis	Garīgais līdzsvars	Digitālo ierīču nelietošana	Punkti kopā
Amanda	2	2	2	2	2	↑ 2	<b>12</b>
Odrija	2	↑ 2	↑ 2	↑ 2	2	2	<b>12</b>
Almira	↑ 2	2	2	1	2	2	<b>11</b>
Kristena	2	2	1	↑ 2	1	↑ 2	<b>10</b>
Sāra	↑ 2	↑ 2	2	2	2	1	<b>11</b>
Kate	2	2	2	1	2	↑ 2	<b>11</b>

Pētījuma beigās var novērot, ka bērnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu mazliet ir palielinājusies (skat. 3.tab.). Jo sniegtās zināšanas pirmsskolas iestādē ir sniegušas vērtīgu ieguldījumu. Skolotāju un vecāku savstarpējā sadarbība ir pozitīvi ietekmējusi bērnu sapratni par veselīgu dzīvesveidu, gan sekmējusi bērnus lietot mazāk digitālās ierīces un ēst veselīgāk ikdienā.



**6.att. Bērnu izpratnes novērtējums par veselīgu dzīvesveidu beigās.**

Pētījuma beigās bērnu izpratnes līmenis par veselīgu dzīvesveidu ir paaugstinājies, jo to apstiprina arī punktu skaits, vērtējot bērnus pēc izvirzītajiem kritērijiem vidējais punktu skaits ir no 12 līdz 14 punktu robežai, kaut gan pētījuma sākuma tas bija 11 līdz 12 punktu amplitūdā (skat.6.att.). Maksimālo punktu skaitu (18 punkti) neviens nav sasniedzis, bet tikai viena bērna novērtējums ir 16. Un vienam bērnam ir novērtējums 10 punkti, kurš ir viszemākais, kaut gan sākuma 2 bērniem bija 8 punkti.



### 7. att. Pētījuma sākumā un beigās izvirzīto kritēriju novērtējums.

Pēc kritēriju novērtēšanas bija redzams, ka bērni vairāk sāka izprast, kas ir veselīgs dzīvesveids, digitālo ierīču pieminēšana un lietošana ikdienā kļuva retāka (skat.7.att.). Bet tā pat priekšgalā atradās kritērijs par nodarbošanos ar fiziskajām aktivitātēm.

#### *Pētījuma norises secinājumi:*

- *Vislielākā vēriba ikdienā tiek pievērsta fiziskajām aktivitātēm gan iekštelpās, gan ārā;*
- *Vismazāk var ietekmēt digitālo ierīču lietošanu ikdienā, jo tās tiešie ierobežotāji ir paši vecāki;*
- *Bērnu kopējais punktu skaits pēc izvirzītajiem kritērijiem, pētījuma beigās paaugstinājās no 11-12 līdz 12-14 punktiem – izpratne par veselīgu dzīvesveidu kļuva lielāka;*
- *Grūti ir ietekmēt bērna veselības stāvokli īstermiņā, tur ir nepieciešama ilgtermiņa iedarbība.*

## 2.4. Pētījumā iegūto datu analīze un interpretācija

### 2.4.1. Bērnu uzvedības novērošanas rezultāti

Bērni ikdienā ir ļoti nedroši par sevi, skaļi, vēlme būt pārākiem par citiem, grib, lai viņus ievēro. Šīs īpašības novērojamas arī citās dzīves situācijās un darbībās. Viņi ikdienu ir piesātināt ar citām radošām lietām, bet ne tik ļoti ar to, lai aktualizētu katru dienu veselīgu dzīvesveidu savā dienas ritmā (skat. 4. tabula).

#### 4. tabula. Bērnu uzvedība mijiedarbībā ar veselīgu dzīvesveidu

Veselīga dzīvesveida pamatprincipi	Novērotās bērnu uzvedības
Ēd veselīgi	Bērnu vislielākie gardumi ir saldumi-cepumi, konfektes. Labprāt ēd augļus un dārzeņus. Ne visai garšo graudaugu produktu ēdieni – putras. Brokastis ēd ļoti maz, vislabāk ēd pusdienas, kurās ir gan zupa, gan otrais ēdiens. Launagā arī ir izvēlīgi. Ne labprāt ēd salātus.
Nodarbošanās ar fiziskajām aktivitātēm	Ļoti aizrauj fiziskās aktivitātes, kaut gan dažreiz lielu pārspēku gūst vēlme rotaļāties, bet nevis aktīvi piedalīties aktīvās nodarbībās. Meitenes ir fiziski aktīvākas un izturīgākas.
Veselības stāvoklis	Bērnu veselības stāvokli nevar nemaz tā novērtēt pirmsskolas iestādē. Saslimstot bērna uzvedība izmainās, jo vizuāli var redzēt, ka bērns ir mazāk aktīvs, jūtas miegaināks, lielāka vēlme būt pie vecākiem.
Garīgais līdzsvars	Bērni jūtas mierīgi un garīgi līdzsvarot, ja viņi ir gulējuši diendusu, tā pat kā noteiktu laiku ir atpūtas brīži, kas sniedz bērnam mieru un atelpu no veicamajiem dienas darbiem. Pastaigas svaigā gaisā sniedz enerģiju tālākm dienas darbībām.
Digitālo ierīču lietošana	Digitālo ierīču lietošana mūsdienās ir ļoti izplatīta, to pirmsskolas iestādēs ir grūti ietekmēt, bet šī lieta ir atkarīga no vecāku nostājas mājas vidē.

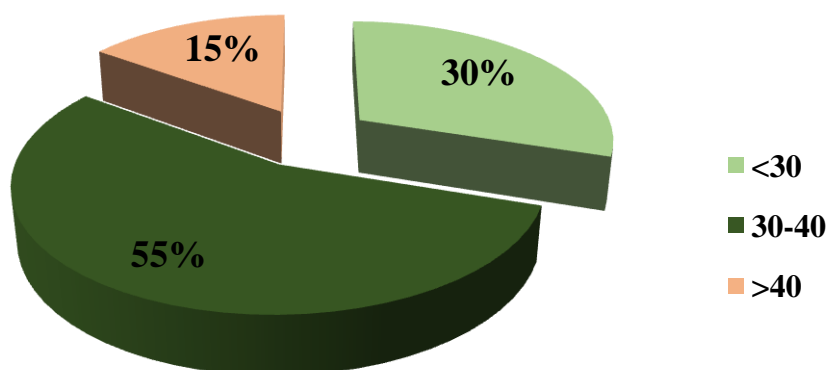
Bērnu nostāju un uzvedību veicina iekšējā un kopēja ģimenes nostāja, jo pirmsskolas iestādei ir grūti izmainīt bērna ieradumus un domas, ja ģimenē tiek darīts savādāk.

*Secinājumi:*

- *Bērni ir uzbudināti, grūti kontrolējami, nav koncentrēšanās spēju.*
- *Uzvedība ir negatīva, jo arī dēļ Covid-19 izraisītajām sekām, bērni bieži atrodas mājās, atnākot uz pirmsskolas iestādi grib sevi parādīt kā pārākumu pār citiem.*
- *Digitālo ierīču visatļautība mājās rada problēmas uzvedībā pirmsskolas iestādē.*
- *Uzvedību ietekmē nevienāds dienas ritms pirmsskolas iestādē un mājās.*

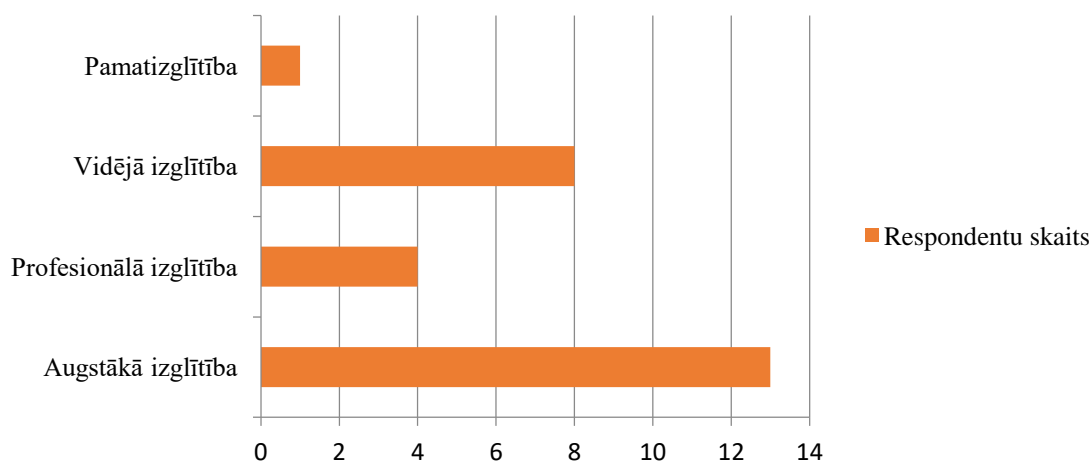
#### **2.4.2. Aptauju anketu rezultāti**

Anketēšanā tika aptaujāti 26 vecāki, grupa „Pelēni”, jo šī ir viena no vidējā vecumposma grupām privātajā pirmsskolas izglītības iestādē. No visiem respondentiem viens bija tik vīriešu dzimuma pārstāvis. Vecāki anketas ( skat. 1. pielikums ) aizpildīja divu līdz trīs dienu laikā un bija ļoti atsaucīgi.



**8.att. Respondentu vecuma attiecība, %**

No respondentiem 30% bija jaunāki par 30 gadiem, 55% amplitūdā no 30 līdz 40 gadiem un 15 %, kas bija vecāki par 40 gadiem (skat. 8.att.). Vislielākā daļa vecāku ir pāri 30 gadiem un vairumam šis bērns ģimenē nav vienīgais, bet ir vai nu lielāki brāļi vai māsas.



**9.att. Respondentu izglītības līmeņi.**

Izglītības līmenis vecākiem, galvenokārt, bija augstākais, bet arī bija sastopami ar vidējo un profesionālo izglītības līmeni. Vienam no respondentiem bija tik iegūta pamatizglītība (skat. 9.att.). Augstākais izglītības līmenis ir vecumā no 30-40 gadiem.

Definīcija „veselīgs dzīvesveids” tiek izskaidrots, galvenokārt, ka tas ir pareizs sabalansēts uzturs, fiziskās aktivitātes (skat. 5.tab.). Tiek pieminēts arī par kvalitatīvu miegu, veselību, personīgo higiēnu. Respondenti, galvenokārt, raksta to, ka tas ir veselīgs uzturs, bet tik daudz neizprot, ka zem tā slēpjas tik daudz kā, ko mēs ikdienā ievērojam maz vai vispār pat neievērojam. Respondenti, kuru vecums ir zem 30 gadiem, vismazāk izprot „veselīga dzīvesveida” vārdu savienojuma skaidrojumu, bet nojauš jēgu.

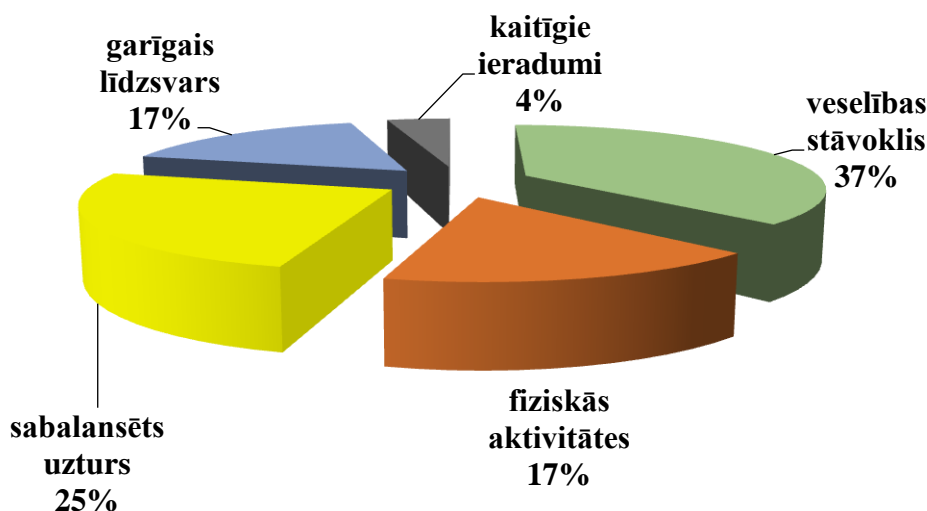
**5. tabula Respondentu skaidrojums- kas ir veselīgs dzīvesveids.**

< 30 gadi	30-40 gadi	40> gadi
Ēst veselīgu pārtiku, kustēties.	<b>Regulāras ēdienreizes</b> , vairāk vitamīnu (augļi, dārzeņi) mazāk „fast food” ēdieni. Ēdieni enerģijai, veselībai. Lai organisms uzņem nepieciešamās uzturvielas.	<b>Kvalitatīva pārtika</b> pietiekamā daudzumā un regulāras <b>fiziskās aktivitātes</b> , <b>pietiekama miega</b> daudzums, personiskā <b>higiēna</b> , <b>emocionālā un garīgā labsajūta</b> .
Balanss starp to, kas ir vajadzīgs un ko grib.	<b>Sabalansēts uzturs</b> , <b>fiziskās aktivitātes</b> , <b>miegs</b> , gaiss, <b>imūnsistēmas</b> patstāvīga uzlabošana.	Ieklausīties savā ķermenī un to mīlēt.
<b>Uzturs</b> , <b>fiziskās aktivitātes</b> , <b>miega kvalitāte</b> , mazāk stresa. <b>Uzturs sabalansēts</b> , pēc iespējas dabīgākas izejvielas, vairāk dārzeņu uzturā, arī	<b>Kustības</b> , <b>veselīga pārtika</b> un dzīvesprieks. Dod savam ķermenim/prātam visu nepieciešamo, neko lieku un lai viss ir līdzsvarā.	<b>Veselīgs uzturs</b> , <b>aktīvs dzīvesveids</b> , daudz svaiga gaisa.

5. tabulas turpinājums. Respondentu skaidrojums- kas ir veselīgs dzīvesveids

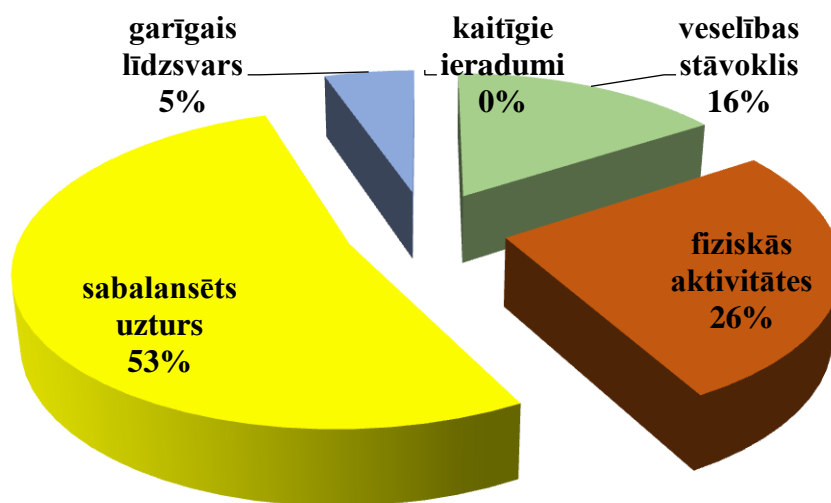
< 30 gadi	30-40 gadi	40> gadi
labie tauki. Arī dzīvesvietas atrašanās vieta- gaisa kvalitāte, tīra, elpojoša māja, mazāk atgāžu blakus.		
<b>Veselīgs uzturs</b> , daudz dažādas <b>aktivitātes</b> un nodarbes svaigā gaisā. Rūpes par savu ķermeni gan fiziski, gan morāli.	Ievērot <b>higiēnu</b> , ēst <b>sabalansētu ēdienu</b> – augļi, dārzeņi u.c. <b>Sportot</b> vai <b>paStaigas</b> .	<b>Kārtīgas ēdienreizes, aktivitātes, miegs</b> , vide.
Dzīvesveids, kurā valda enerģija un vēlme <b>kustēties</b> , darīt.	Manuprāt, tas sevī ietver <b>sabalansētu uzturu, kustības</b> un laika pavadīšanu svaigā gaisā, hobijus vai jebko, kas sagādā prieku un spēj uzlādēt un „restartēt” no ikdienas pienākumiem un spriedzes.	Rūpes par veselīgu dzīvi- izskatu, <b>veselību</b> .

Pēc iepriekš apkopotajiem rezultātiem (skat. 2.tab.) var secināt, ka respondenti lielākā mērā izprot veselīga dzīvesveida nozīmi un atbildot uz aptaujas jautājumu „ Vai Jūs savā ģimenē veicināt bērna izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu?”. Tad daudz maz vienlīdzīgi tiek atbildēts ar „jā” vai „mazliet”, bet tāds kā „nē” variants vispār netiek izteikts, līdz ar to norādot, ka zināšanas, lai arī tās varbūt niecīgas, bet tomēr tādas pastāv. Bet jautājot „ Vai pēc Jūs domām pirmsskolas iestādē tiek veicināt bērna izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu? ”, tad vairāk kā puse respondentu saka „jā”, bet maza daļa vecāku „mazliet”. Pēc šiem rādījumiem var secināt, ka vislielāko ieguldījumu par veselīgu dzīvesveidu sniedz pirmsskolas iestādē nevis paši vecāki mājās.



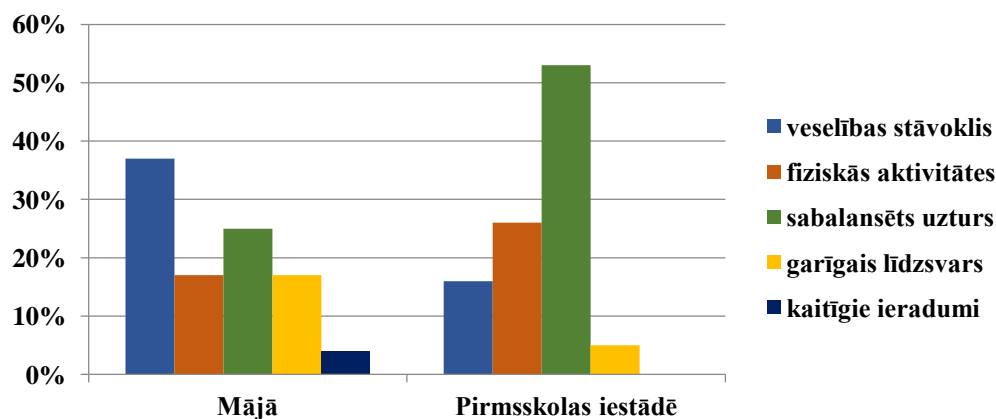
10.att. Veselīga dzīvesveida pamatprincipu sadalījums bērna ikdienā mājās.

Veselīga dzīvesveida pamatprincipi ir veselības stāvoklis, fiziskās aktivitātes, sabalansēts uzturs, garīgais līdzsvars, kaitīgie ieradumi (skat. 1.att.). Svarīgi ir tas, kam vecāki pievērš uzmanību bērna ikdienā (skat.10.att.). Kā no svarīgākajiem tiek minēts bērna veselības stāvoklis (37%), bet kā nākamais seko sabalansēts uzturs (25%), jo respondenti ikdienā pievērš uzmanību veselīgam uzturam, lai tas būtu uzturvielām bagāts. Viennozīmīgi svarīgi pamatprincipi ir fiziskās aktivitātes un garīgais līdzsvars, kur katru novērtē 17% respondentu. Vismazākais aptaujas rezultāts 4% ir tam pamatprincipam, ka vismazāk tiek pievērsta uzmanība digitālo ierīču lietošanai ikdienā, jo vecākam ērtāk bērnam ir iedot viedierīci rokās nekā ar viņu nodarboties.



#### **11.att. Veselīga dzīvesveida pamatprincipu sadalījums bērna ikdienā pirmsskolas iestādē.**

Atšķiras respondentu vērtējums pirmsskolas iestādē no mājas ikdienas. Jo tiek uzskatīts, ka vislielākā vērība bērnudārzā tiek pievērsta sabalansētam uzturam un tie ir 53% - vairāk nekā puse no respondentiem. Nākamās seko fiziskās aktivitātes (26%), kas tiek organizētas kā sporta nodarbības (2 reizes nedēļā), pastaigas bērnudārza teritorijā un citas aktivitātes svaigā gaisā. Kā trešo svarīgāko uzsver bērna veselības stāvokli (16%). Respondenti uzskata, ka vismazāk tiek vērsta uzmanība garīgajam stāvoklim (5%) un digitālo ierīču pielietošanai netiek izmantota pirmsskolas iestādē (skat.11.att.).



**12. att. Veselīga dzīvesveida pamatprincipu salīdzināšana mājas ikdienā un pirmsskolas iestādē.**

Salīdzinot veselīga dzīvesveida pamatprincipu secību mājas ikdienā un pirmsskolas iestādē atšķiras. Vecāki mājās visvairāk uzmanību pievērš bērna veselības stāvoklim, bet pēc viņu domām pirmsskolas iestādē vairāk uzmanība tiek pievērsta sabalansētam uzturam (ēdienkartei), bet paši uzturam pievēršas mazāk, ierindojot to kā otro. Viszemāk tiek vērtēta digitālo ierīču lietošana gan mājās, gan pirmsskolas iestādē. Pirmsskolas iestādē uz līdzvērtīga pakāpiena tiek nolikts garīgais līdzsvars (skat. 12.att.).

Aptaujas noslēgumā vecāku ieteikumi pirmsskolas iestādei ir tik dažādi, bet, galvenokārt, līdzīgi (skat. 13.att.).



**13. att. Vecāku ieteikumi pirmsskolai.**

Vecāku ieteikumi ir tik ļoti atšķirīgi un aktuāli, jo veicot aptauju ir radusies doma par nodarbībām bērnudārzā, kas veicinātu bērnu izpratnes veicināšanu par veselīgu dzīvesveidu.

*Secinājumi:*

- *Respondenti noliedz, ka bērni mājās daudz lietoju digitālās ierīces, to novērtējot kā pēdējo no visiem 5 pamatprincipiem.*
- *Vecāki paļaujas uz pirmsskolas iestādi, ka tā veicinās bērna izpratni par veselīgu dzīvesveidu.*
- *Respondenti veselīgu dzīvesveidu definē, galvenokārt, kā veselīgu produktu lietošanu ikdienas uzturā un kā fiziski aktīvu dzīvi.*
- *Vecāki, kas ir jaunaki par 30 gadiem mazāk izprot, kas ir veselīgs dzīvesveids, nekā tie kas ir vecāki, to varētu saistīt ar digitālo ierīču intensīvāku ienākšanu mūsu dzīvēs.*
- *Veselīga dzīvesveida pamatprincips, kuram mājās tiek pievērsta vislielākā uzmanība ir bērna veselības stāvoklis (37%), bet pirmsskolas iestādē viņi atzīmē sabalansētu uzturu (53%).*

### **2.4.3. Pedagoģiskā izmēģinājumdarbība bērnu izpratnes sekmēšanai par veselīgu dzīvesveidu**

Veicot pedagoģisko darbību pirmsskolas iestādē tika izmantoti attēli (ar veselīga dzīvesveida 5 pamatprincipiem), grāmatas ( Š. Vaimeistere, S. Krumma. Patiesa laime. Esi vesels!, S. Grietiņa. Izvēlīgā ēšana. 2021.), plakāti (veselīga uztura piramīda), dabas vide un resursi, kolēģu ieteikumi, kas palīdzētu veicināt bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu. Darbības laika posms bija šī gada sākums līdz novembra mēnesim. Ar kuriem bērniem strādāju un darbojos ir manas pašas grupiņas audzēkņi. Tāpēc pie aprakstošās daļas ir bildes no mana arhīva.

Tā kā grupā kopumā ir 26 bērni, lai veiksmīgāk un sekmīgāk noritētu mācīšanās process, tad bērni tika sadalīti 3 apakšgrupās, kur katrā bija pa 9 bērniem. Pētījuma sākumā novērojot bērnus, tikka iegūti un apkoti dati par veselīga dzīvesveida izpratni (skat.2.tab.). Veicot pētījumu konkrēti strādāju pa apakšgrupām, kuras arī tika sagrupētas tieši pēc viņu spējām (skat. 6.tab.). Lai veicamās darbības bērniem būtu saprotamāks un pats mācību process būtu individuālāks un sekmīgāks.

6. tabula. Bērnu sadalījums pa apakšgrupām

Apakšgrupa	Bērnu vārdi	Punkti	Bērnu skaits
Pirmā	Maija, Mišela, Adriāns, Odrija, Almira, Kristena, Sāra, Kate	8-10	8
Otrā	Justs, Karolīna, Anna, Patrīcija, Alise, Jānis, Ieva, Ronalds, Amanda	11-12	9
Trešā	Ance, Ervīns, Elans, Lelde, Estere, Pāvels, Darja, Klāvs, Elīza	12-15	9

**Veselīgs uzturs** nenozīmē tikai ēst veselīgu pārtiku, bet tas iekļauj šādus posmus, kā produktu pētīšanu, to sagatavošanu ēdiena pagatavošanai, ēst gatavošana. Pirmsskolas iestādē, lai veicinātu bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu, integretajās rotaļnodarbībās tika pielietota šī kārtība. Ar bērniem tiek pārrunāts, kas ir veselīgs uzturs, rādīti attēli. Bērni paši stāsta, ko domā par veselīgu dzīvesveidu, kas garšo vai negaršo, ko ēd mājās. Tad seko degustācija, kur bērni ēd pašu atnestus, sagatavotus augļus un dārzeņus, jo viņi zina, ka tie ir jāēd, lai būtu veseli (skat.14.att.).



14.att. Produktu degustēšana.

Bērniem tiek stāstīts augu augšanas process, lai viņi apzinātos no kurienes rodas viss tas, ko mēs ikdienā lietojam pārtikā, jo tam pašam graudam ir jāizaug, lai mēs iegūtu pēc tam miltus un no tiem citus pārtikas produktus (skat.15.att.).



15.att. Produktu pētīšana.

Arī no citiem produktim iegūstam ko vērtīgu, tā pat kā no ķirbjiem sēklas, kuras paši izžāvē (skat.16.att.), un ikdienā var našķoties. Tādā veidā bērni izprot ķēdes posmus – izaug ķirbis, ķirbi var ēst, sēklas izžāvē, tās arī var ēst vai atstāt kā sēklu sēšanai pavasarī dobēs.



**16. att. Ķirbju sēklu žāvēšana.**

Pēc produktu izpētīšanas bērni veido tehnoloģisko karti, pēc kuras instrukcijām vēlāk veic ēst gatavošanu (skat.17.att.). To veido līmējot, zīmējot, krāsojot, trenē roku pārrakstot skolotājas rakstītos vārdus.



**17.att. Tehnoloģiskās kartes veidošana.**

Pēc izveidotās tehnoloģiskās kartes bērni aizrautīgi ķeras pie ēst gatavošanas (skat.18.att.). Svarīgi ir mācīt bērniem šajā vecumā kopīgi darboties, jo tas ir izzinoši, jautri, interesanti un aizraujoši. Tiek veicināta kopīga sadarbība starp vienaudžiem, pedagogu un vecākiem (ēst gatavošana notiek mājās).



**18.att. Ēst gatavošana.**

Svarīgi ir tas, lai bērns var un spēj novērtēt ēdienu, tāpēc tiek izveidota tabula, kurā bērns ar smaidīgu (garšo) vai bēdīgu (negaršo) sejiņu attēlo savas sajūtas (skat.19.att.).



**19.att. Ēdiena novērtēšanas tabula.**

Eksperimenti (novērošana) ir tie, kas aizrauj bērnus un veicina viņu ieinteresētību izzināt lietas, produktus, kas ar tiem notiek kādā noteiktā laika posmā (skat.20.att.). Vērojot produktus, kopīgi tiek izrunāts par tā veselīgumu, piemēram, maizi sapelējušu nedrīkst ēst, jo tā ir sabojājusies, bet graudi dīgst – aug.



**20.att. Eksperimenti.**

Pirmsskolas iestāde piedalās programmā „Piens un augļi skolai” (<http://piensaugliskolai.lv/lv/>), kur katru nedēļu bērniem tiek dots piens un augļi, kas arī ir labs pavērsiens uz veselīgu dzīvesveidu.

**Fiziskās aktivitātes** ikdienu ir viena no galvenajām nodarbēm gan iekštelpās, gan ārā, lai bērni augtu fiziski aktīvi un attīstīti. Līdz ar to tiek veicināta imunitātes veidošanās pret kaitīgiem slimību ierosinātājiem, kā rezultātā nostiprinās veselība. Ikdienā bērniem ir pastaigas pirmsskolas iestādes teritorijā, bet pa retai reizei dodas arī ārpus tās (skat.21.att.).



**21. att. Pastaigas ārpus pirmsskolas iestādes.**

Bērni aktīvi sporto gan iekštelpās, gan ārā (skat.22.att.). Tā pat ļoti aizraujas ar vingrošanu, spēlējot rotaļu „Kā es daru - tā jūs arī!”, kur viens bērns parāda kustības un tā dara arī pārējie, pēc tam nākamais bērns rāda kustības.



**22.att. Bērni sporto un vingro.**

Garīgais līdzsvars tiek veicināts ar atpūtas laikiem starp nodarbībām, diendusas gulēšanu. Ļoti labs veids bērniem iegūt jaunas emocijas un iespaidus, dodoties ekskursijā (skat.23.att.). Emocijas un iespaidi saglabājas uz diez gan ilgu laiku.



**23. att. Došanās ekskursijās.**

Mieru bērnos rada pabūšana pie dabas, izbaudot pikniku, kur paši cep un bauda piknika gardumus (skat.24.att.). Tā ir kā relaksācija no ikdienas ritma.



**24.att. Pikniks.**

**Veselības stāvoklis** tiek veicināts ar personīgās higiēnas ievērošanu, pareiza roku mazgāšanu, zobu tīrīšanu. Vannasistabas telpā ir izvietoti plakāti ar pareizu roku mazgāšanu no mājaslapas [www.mazgarokas.lv](http://www.mazgarokas.lv). Bērni skatās filmiņas par pareizu roku mazgāšanu – „Mācību video par roku mazgāšanu”, „Ziepju Burbulīte un Negantais Mikrobs”.

Bērni gērbjas atbilstoši gadalaikam un laikasptākļiem, lai pasargātu sevi no sakaršanas vai nosalšanas. Gērbjoties mācās būt patstāvīgiem un ievērot pareizu gērbšanās secību. Jo tendence ir tāda, ka tomēr vēl joprojām lielu daļu bērnu apgērbj vecāki, līdz ar to viņos neveidojas šīs pašapkalpošanās prasmes, kas ir nepieciešamas tālākai dzīvei.

**Digitālo ierīču lietošana**, lai nebūtu ikdiena, tad bērniem tiek stāstīts par pareizu to lietošanu un izmantošanu. Tāpēc pirmsskolas iestādē arī tas tiek ievērots, un bērni skatās tikai pamācošus video vai filmiņas, reti tiek atļauts noskatīties kādu multenīti, kas ir kā apbalvojums labi padarītam darbiņam.

*Secinājumi:*

- *Izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu nav apgūstama īstermiņa periodā, bet gan ilgtermiņā, kā tas pierādījās pedagoģiskajā darbībā.*
- *Gatavojot kopīgi ēdienus, bērnos rodas lielāka saprašana par veselīgu dzīvesveidu un tā pamatprincipiem.*
- *Vissekmīgāk norit bērnu mācīšanās process, ja veiksmīgi bērni ir sadalīti apakšgrupās pēc zināšanu līmeņa.*
- *Vislielāka bērnu atdeve mācību procesam ir atrodoties āra vidē.*
- *Lai sekmīgi veicinātu bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu, tad pedagoģiskajai darbībai ir jāatbilst bērnu vecumposma attīstības īpatnībām, jo viņiem ir svarīga sociāli emocionālā attīstība, vides faktoru ietekme, vizuālās un motoriskās koordinācijas un uzmanības spējas.*

## Secinājumi

1. Visefektīvākie pedagoģiskie paņēmieni, lai veicinātu bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu, ir spēles, rotaļas un sarunas, kuras ir jēgpilnas un spēj nodrošināt psihisko, sociālo un fizisko attīstību.
2. Pedagoģisko paņēmienu efektivitāti darbībā spēj paaugstināt arī bērnu došanās ekskursijās un pārgājienos, kas veicina emociju uzplūdus un sekmē viņu radošo darbību un tālāko mācību degsmi. Jo mērķis ir radīt apkārtējo klimatu, kas ļauj bērnam attīstīties un pilnveidoties.
3. Veselīgu dzīvesveidu kā pašsaprotamu lietu ir jāiekļauj bērna dienas ritmā ik dienu, nedēļu, mēnesi un gadu, kā rezultātā izveidojas ieradums uz tālāko dzīvi.
4. Bērnu izpratnes veicināšanu par veselīgu dzīvesveidu sekmē, ja pedagogs un vecāks darbojas vienoti, saprotami un atbilstoši bērna vecuma attīstības īpatnībām vidējā vecumposmā, kopīgi virzoties uz mērķi.
5. Bērnu izpratne par veselīgu dzīvesveidu ir likumsakarībā ar pašu vecāku zināšanām par to, jo viņu dzīves paraugs ir savi vecāki.
6. Mūsdienu tehnoloģiju ienākšana ikdienā ļoti ietekmē pareizu veselīga dzīvesveida pamatprincipu ievērošanu.
7. Galvenais no veselīga dzīvesveida pamatprincipiem ir veselības stāvoklis, no kā ir atkarīgas pārējās bērna darbības – aktivitāte vai mazkustīgums, ēšanas paradumi, dienas ritms.
8. Visi pieci pamatprincipi veido vienu veselumu, ievērojot katru pa mazumam jau būs daudz.
9. Sekmīgam darbam ar bērniem ir nepieciešama pareiza bērnu sadalīšana pēc zināšanu līmeņiem.
10. Pedagogam ir jābūt aktīvam un radošam jebkurā no septiņām mācību jomām, lai veicinātu bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu.

## Priekšlikumi

1. Pirmsskolas iestādēs nepieciešama integrētā rotaļnodarbība, kura uzsvērtu veselīga dzīvesveida nozīmi mūsu dzīvēs.
2. Nepieciešama ciešāka sadarbība vecākam ar pedagogu, lai veicinātu bērna izpratni par veselīgu dzīvesveidu.
3. Lielākas iespējas bērnam radīt mierīgāku vidi pirmsskolas iestādē, lai būtu atbilstošs personāla atbalsts uz noteiktu bērnu skaitu, kas paaugstinātu garīgo līdzsvaru.
4. Veidot kopīgi ar vecākiem veselīga dzīvesveida veicinošus pasākumus pirmsskolas iestādē.
5. Pēc iespējas vairāk darboties āra vidē, neietekmējoties no laikapstākļiem, gan mācību procesos, gan veicot fiziskās aktivitātes.
6. Aktīvi iesaistīties rīkotajos pasākumos ārpus pirmsskolas iestādes teritorijas - ekskursijas, degustācijas, sporta sacensības utt.
7. Runājot ar bērniem ir jāsaņem bērnu vēlmēs, lai sekmētu un veicinātu bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu.
8. Vidējā vecumposmā aktīvāk ir jādarbojas, izstrādājot spēles ar veselīga dzīvesveida pamatprincipiem.
9. Tā kā bērniem patīk lomu spēles un dramaturģija, tad ir jāiesaista tēli, kas akcentē veselīgu dzīvesveidu, jo viņi pieķeras pašu izdomātiem varoņiem.
10. Iespēja izveidot pašiem savu grāmatu par veselīgu dzīvesveidu, to rakstot, zīmējot, aplicējot un veidojot.

## Literatūras un avotu saraksts

1. Bartlett J. D., Griffin J., Thomson D. (2020). Resources for supporting children's emotional wellbeing during the Covid-19 pandemic.
2. Atabey, D. (2021). Covid-19 from the perspective of preschool prospective teachers: What can we do for children? *International journal on social and education sciences*. Vol. 3, No. 1 , pp. 82-94.
3. Bikova, A. (2018). *Manam bērnam patīk bērnu darzs!* Jumava.
4. Dalton L., Rapa E., Stein A. (2020). Protecting the psychological health of children through effective communication about Covid-19. *The lancet child and adolescent healthy* 4(5) , pp. 346-347. Pieejams: [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanchi/PIIS2352-4642\(20\)30097-3.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanchi/PIIS2352-4642(20)30097-3.pdf).
5. Geske, R. (2005). *Bērna bioloģiskā attīstība*. Izdevniecība Raka.
6. Gumusdaģ, H. (2019). Effects of pre-school play on motor development in children. *Universal journal of educational research* 7 (2) , pp. 580-587.
7. Hatipogul, S. (2011). Traffic knowledge and perceptions of pre-school age children. p. 6.
8. Hejlskovs-Elvēns, B. (2017). *Bez kļiedzieniem, kodieniem, sitieniem*. SIA "Jelgavas tipogrāfija".
9. Likona, T. (2000). *Bērna audzināšana no dzimšanas brīža cauri pusaudža gadiem*. Avots.
10. Lubomira Valovičova, Jana Trnikova, Sollarova, Boris Katrušin. (2020). Stimulation and development of intellectual abilities in preschool of age., (p. 11).
11. Munise, D. (2021). The effects of COVID-19 pandemic on preschool education. *International journal of educational methodology* 7 (2) , pp. 249-260.
12. Namsone, D., Volkenšteine, J., Lāce, G. (2018). Skolotājam nepieciešamās kompetences. 146-157
13. Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem, Nr.172 (MK noteikumi 2012. gada 13. marts).
14. Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām un pirmsskolas izglītības programmu paraugiem, Nr.716 (MK noteikumi 2018. gada 21. novembris).
15. Robards, F. (2014). Healthy lifestyles. In *Youth health resource kit*. 3.12 (pp. 189-193).
16. Rosaria, M. (2018). Physical education between body healthy and cognitive growth for young children (age 3 to 5)., (p. 28).

17. Saelens B. E., Christakis D. A., Tandon P. S. (2019, jūlijs 2). Physical activity and parental attitudes and beliefs of children attending a nature preschool. *University of Washington*, p. 15.
18. Sifa Dian Rahmawati, Fara Nurfathin. (2020). The importance of healthy lifestyle in pandemic era. p. 8.
19. Stangaine, I. (2014). Pirmsskolas vecuma bērna dialogrunas attīstība rotaļās. *Disertācijas darbs*, (lpp. 196).
20. Špona, A. (2004). *Audzināšanas process teorijā un praksē*. Raka.
21. Tanis Bryan, Karen Burstein. (2006). The relationship between healthy status, language development, and behavior in young children., (p. 13).
22. *Valsts izglītības saturs centrs*. (2016). Ielādēts 2021. gada 11. augusts no [https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/met\\_iet\\_pirmsk\\_prog\\_ist.pdf](https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/met_iet_pirmsk_prog_ist.pdf)
23. Viļuma, S. (2020). *Jelgavas privātās pirmsskolas izglītības iestādes "Pūčuks" Pašvērtējuma ziņojums*. Jelgava.
24. Vispārējās izglītības likums (1999. gada 10. jūnijs).
25. *World healthy organization*. (2021). Retrieved jūlijs 21, 2021, from Healthy at home-healthy parenting.: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting?gelid>
26. Zilītis, A. (1999). *Pirmsskolas bērna psihosociālā attīstība*. Izdevniecība - Jelgava: LLU.

# Pielikums

## 1. PIELIKUMS Aptaujas anketa APTAUJA

Labdien! Sava kvalifikācijas darba „Bērnu izpratnes veicināšana par veselīgu dzīvesveidu vidējā pirmsskolas vecumā” ietvaros vēlos izzināt Jūsu izpratni par veselīgu dzīvesveidu. Lai iegūtu pēc iespējas precīzus datus ir ļoti svarīgi, lai Tavas atbildes uz jautājumiem ir atklātas. Savu atbildi atzīmējiet X.

Šī aptauja ir anonīma.

1. Jūsu dzimums:

sievietē

vīrietis

2. Jūsu vecums:

< 30 gadi

30-40 gadi

40 > gadi

3. Jūsu izglītība:

pamatizglītība

vidējā izglītība

profesionālā izglītība

augstākā izglītība

4. Kā Jūs saprotat jēdzienu – **veselīgs dzīvesveids**?

---

---

---

---

---

5. Jūs savā ģimenē veicināt bērna izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu?

nē

mazliet

jā

6. Kādā secībā Jūs sanumurētu veselīga dzīvesveida pamatprincipus sava bērna ikdienā mājās? *Sanumurēt no 1 - 5, kur 1 - pievēršat vislielāko uzmanību, bet 5 – pievēršat vismazāko uzmanību !*

- veselības stāvoklis (imūnsistēma)
- fiziskās aktivitātes (pastaigas, sportošana u.c.)
- sabalansēts uzturs (veselīgi un svaigi produkti, sabalansēta ēdienkarte)
- garīgais līdzsvars (miega kvalitāte, ķermenis un dvēsele viens
- veselums)

kaitīgie ieradumi (digitālo ierīču lietošanas paradumi)

7. Pēc Jūs domām pirmsskolas iestādē tiek veicināt bērna izpratnes veidošanu par veselīgu dzīvesveidu?

- nē
- mazliet
- jā

8. Kādā secībā Jūs sanumurētu veselīga dzīvesveida pamatprincipus sava bērna ikdienā pirmsskolas iestādē? *Sanumurēt no 1 - 5, kur 1 – tiek pievērsta vislielākā uzmanība, bet 5 – tiek pievērsta vismazākā uzmanība !*

- veselības stāvoklis (imūnsistēma)
- fiziskās aktivitātes (pastaigas, sportošana u.c.)
- sabalansēts uzturs (veselīgi un svaigi produkti, sabalansēta ēdienkarte)
- garīgais līdzsvars (miega kvalitāte, ķermenis un dvēsele viens
- veselums)

kaitīgie ieradumi (digitālo ierīču lietošanas paradumi)

9. Jūsu ieteikumi pirmsskolas iestādei, lai sekmīgāk veicinātu bērnu izpratni par veselīgu dzīvesveidu.

---

---

---

---

---

**Paldies par veltīto laiku anketas aizpildīšanai!**

**JAUKU DIENU!**

## GALVOJUMS

Es, \_\_\_\_\_ Gita Kusiņa \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_ Gita Kusiņa \_\_\_\_\_

(vārds, uzvārds)

\_\_\_\_\_

(paraksts)

Datums: \_\_\_\_\_ 24.11.2021. \_\_\_\_\_

### 3. PIELIKUMS. Izziņa par aizstāvēšanu

#### IZZĪŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs izstrādāts

*(atbilstošo pasvītrot)*

LU \_\_\_\_\_ Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

(fakultāte)

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

**Darba autors** \_\_\_\_\_ Gita Kusīna

(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

**Darba zinātniskais vadītājs** \_\_\_\_\_ profesore, dr. psych., Tija Zīriņa

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

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs aizstāvēts

Pārbaudījuma komisijas 20\_\_ .gada \_\_\_\_\_

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs aizstāvēts

Pārbaudījuma komisijas 20\_\_ .gada \_\_\_\_\_ sēdē, protokola Nr. \_\_\_\_\_

vērtējums \_\_\_\_\_

(vērtējums)

\_\_\_\_\_ (vērtējums vārdiem)

Valsts pārbaudījuma

komisijas priekšsēdētājs \_\_\_\_\_

(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

\_\_\_\_\_ (paraksts)

