Pirmsskola 5 gadi

**Modulis: Plaukstošas personības**

**Tēma: Mana veselība**

**Tēmas atsegums**

**Tēmas apguve strukturēta 3 nodarbībās:**

1. nodarbība – Tīras rokas

2. nodarbība – Veselīgs uzturs

3. nodarbība – Fiziskās aktivitātes

**Tēmas apguves mērķi**

***Zināšanas: veidot priekšstatu par to,***

* kādēļ jāmazgā rokas un kā to darīt pareizi;
* kas ir personīgā higiēna un mikrobi, tostarp baktērijas un vīrusi, kā tie izplatās un vairojas;
* kā cieņa un laipnība saistīta ar personīgās higiēnas ievērošanu;
* kas ir veselīgas uzkodas;
* kas veido veselīgu uzturu (kā arī par to, kas ir kalorijas un citas uzturvielas);
* kādi ir ar neveselīgu ēšanu saistītie riski;
* kādus ieguvumus garīgās un fiziskās veselības uzturēšanā sniedz fiziskās aktivitātes un aktīvs dzīvesveids;
* kā iekļaut fiziskās aktivitātes savā ikdienā;
* kādi ir ar mazkustīgu dzīvesveidu saistītie riski.

***Morālās prasmes: sekmēt šādu morālo ieradumu veidošanos bērnos:***

* apzināties personīgās higiēnas un roku mazgāšanas nozīmīgumu labas veselības saglabāšanai;
* ievērot veselīga uztura pamatprincipus;
* rūpēties par savu garīgo un fizisko veselību;
* nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm ikdienā;
* apzinās mazkustīguma un neveselīga uztura negatīvo ietekmi uz veselību.

**Tēmā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **No Pirmsskolas izglītības vadlīnijām** | **Papildus no programmas “e-TAP”** |
| **Vērtības** | Dzīvība, cilvēka cieņa, kultūra | Rūpes, atbildība, cilvēka daba, harmonija |
| **Tikumi** | Gudrība, laipnība, centība, savaldība, mērenība | Apņēmīgums, pašiniciatīva, pašvadība, spriestspēja, spēja sadarboties |

**Tikumu praktizēšanas iespējas:**

* praktiski gatavot veselīgus našķus un/vai salātus, rīkojot “Veselīga uztura dienas”. Smelieties iedvesmu no Rimi uztura speciālistes Olgas Ļubinas un atklājiet noderīgus paņēmienus, kā izvēlēties veselīgāko  <https://www.youtube.com/watch?v=vm5fhXa-30Q>!
* vienoties ar bērniem un viņu vecākiem par bērnu dzimšanas dienu svinēšanu bērnudārzā (piemēram, par gadalaikiem) un citu pasākumu rīkošanu, dodot priekšroku veselīgam cienastam (piemēram, bez konfektēm, čipsiem, gāzētajiem dzērieniem u.tml.);
* praktisko aktivitāšu piemērus var ņemt arī no 1.līdz 3. klasei tēmas “Veselīgs uzturs” (7.-26. lpp.) un “Fiziskās aktivitātes (27.-41. lpp.) ietvaros <https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsBerns_web_0.pdf>