



# VESELĪBAS IZGLĪTĪBAS JAUTĀJUMI

PAMATIZGLĪTĪBAS MĀCĪBU  
PRIEKŠMETU SATURĀ

Atbildīgā par izdevumu: Z.Veļša  
Redaktore: N.Sniedze

© ISEC, 2005

## • IEVADS •

### SATURS

Ievads	2
Vispārīgie jautājumi	3
Tehnoloģiju un zinātņu pamati	5
Cilvēks un sabiedrība	8
Valoda	13
Māksla	13
Izmantotā literatūra	14
Informācija	15

2005.gada 1.septembrī līdz ar jauno mācību gadu ir uzsākta pamatizglītības mācību satura reforma. Ir pieņemti jauni mācību priekšmetu standarti, saskaņā ar kuriem Izglītības satura un eksaminācijas centrs (ISEC) ir izstrādājis un publiskojis savā interneta lapā [www.isec.gov.lv](http://www.isec.gov.lv) mācību priekšmetu programmu paraugus, kurus pedagogi var izmantot, realizējot jauno mācību saturu 1.-9.klasē.

Paplašināta dabaszinību apguve, izveidojot dabaszinības kā vienotu integrētu kursu no 1. līdz 6.klasei. Dabaszinību kursā skolēni mācās izprast dabas daudzveidību un vienotību, dabas un cilvēka mijiedarbību, izprast nepieciešamību rūpēties par vides kvalitātes saglabāšanu un uzlabošanu.

Uzsāktās mācību reformas ietvaros ieviests jauns integrēts mācību priekšmets “Sociālās zinības” (1.-9.klasei), kas aizstās līdzšinējo sadrumstaloto un nelielo sociālo zinību mācību priekšmetu apguvi (piemēram, sociālo zinību elementi sākumskolā, vēsture 5.klasē, veselības mācība 5. un 8.klasē, ētika 7.klasē, ievads ekonomikā 8.klasē, civiltzinības 9.klasē), nodrošinot pēctecību un sistemātiskumu. Jaunais mācību priekšmets palīdzēs skolēniem izprast sevi un norises sabiedrībā, apgūt sadarbības un sociālās līdzdalības prasmes, pieņemt apzinātus un argumentētus lēmumus.

Jaunajā sociālo zinību mācību priekšmeta saturā ir iekļauti arī veselības mācības jautājumi. Jautājumi, kas saistīti ar veselības mācību ir iekļauti arī daudzos citos mācību priekšmetos, piemēram, dabaszinībās, bioloģijā, ķīmijā, fizikā, mājturībā, sportā u.c., kas dos iespēju skolēniem iegūt zināšanas, prasmes un iemaņas jautājumos par fizisko un garīgo drošību, veselīgu dzīvesveidu, spriedzi un tās pārvarēšanu, atkarības veidiem un līdzatkarību, augšanu, attīstību un attiecībām. Veselības izglītības jautājumus skolēni apgūst arī klašu audzinātāju stundās.

Sagatavojot materiālu *Veselības izglītības jautājumi pamatizglītības mācību priekšmetu saturā*, ISEC mērķis – sniegt visiem izglītības darbiniekiem un citiem interesentiem pārskatu par veselības izglītības jautājumiem, kas apgūstami pamatizglītības programmās. Tajā ir apkopotas mācību priekšmetu standartos noteiktās prasības, kas ir obligātas veselības izglītības jautājumu apguvei.

Lai skolēni saglabātu garīgo, emocionālo un fizisko veselību, skolā ir ieteicams īstenot dzīvesprasmju pieeju veselības izglītībā. Par veselības tēmām ar skolēniem ir jārunā tad, kad tas ir aktuāli saistībā ar viņa dzīvi un vecumposmu. Tāpēc katrā skolā ieteicams īstenot veselības izglītību ikdienas darbā dažādu mācību priekšmetu stundās, klašu audzinātāju stundās, kā arī organizēt pasākumus, dažādas akcijas un citas aktivitātes veselības izglītībā.

## • VISPĀRĪGIE JAUTĀJUMI •

Pamatizglītība ir izglītības pakāpe, kurā notiek harmoniskas personības veidošanās un attīstība, kā arī sabiedriskajai un individuālajai dzīvei nepieciešamo zināšanu un prasmju pamatu apguve, vērtīborientācijas veidošanās.

Labai veselībai cilvēka dzīvē un daudzveidīgo iespēju izmantošanā ir liela nozīme. Pēc Pasaules Veselības Organizācijas (PVO) 1948.gadā pieņemtās definīcijas veselība nozīmē ne tikai slimības trūkumu. Atbilstoši PVO definīcijai VESELĪBA ir *fiziskā, psihiskā (garīgā) un sociālā labklājība*.

Pilnīgāka ir 1984.gadā PVO izveidotā veselības definīcija:

**„Veselība ir pakāpe, līdz kurai indivīds vai grupa spēj realizēt centienus un apmierināt vajadzības, gan pieņemot veselībai labvēlīgus lēmumus, gan mainot vides ietekmi.”**

Veselības izglītībā biežāk runā par fizisko, garīgo un sociālo veselību, garīgajā veselībā apvienojot psihisko, emocionālo un garīgo. Mācību priekšmetu standarti paredz pievērst uzmanību personības attīstībai kopumā – fiziskā, intelektuālā, sociālā un emocionālā aspektā.

Veselības jēdziena definīcija atbilst holistiskai veselības koncepcijai. Tā skaidrojums ir balstīts uz filozofisku nostādni - **holismu** (gr. *holos* – viss). Holisms nozīmē vienotību, veselumu. Cilvēka ķermenis ir vienots veselums, kurā viss fiziskais un psihiskais ir cieši saistīts. Kompleksi un veselumā tiek aplūkoti arī cilvēka kā personības attīstība. Fiziskā, psihiskā un sociālā veselība atrodas savstarpējā mijiedarbībā. Tāpēc uzmanība jāpievērš visiem veselības aspektiem. Veselīga izvēle ir panākama, dodot iespēju skolēnam attīstīties kopveselumā kā bioloģiskai, psiholoģiskai, emocionālai un sociālai būtnei.

**Veselības izglītība** ir plānveida mācību sistēma, kura, izmantojot vairāku zinātņu atziņas, dod zināšanas, veido attieksmes, prasmes, iemaņas, attīstīta spējas, kas nepieciešamas veselības saglabāšanai (I.M.Rubana *Veselības izglītības pamati*. - Raka, 1997. – 23.lpp.).

Ir trīs galvenie veselības izglītības **uzdevumi**:

1. sniegt zināšanas par veselību un to noteicošiem faktoriem;
2. veidot pozitīvu attieksmi pret savu un citu veselību;
3. attīstīt un izkopt prasmes rūpēties par savu un citu cilvēku veselību.

**Veselības veicināšanas mērķis** ir atbildības uzņemšanās par veselību. Veselības izglītības pamatā ir ideja par garīgi brīvu personību, kuras rīcību

nosaka personiskā pārliecība un izvēle. Veselības izglītības nolūks nav sasniegt augstu zināšanu līmeni, bet panākt, lai indivīds iemācītos apzināties un novērtēt veselību kā līdzekli savu iespēju realizēšanai, dzīves kvalitātes uzlabošanai. Veselības veicināšanas mērķis ir celt katra indivīda spēju saprast, izmantot un ietekmēt apstākļus, kuri iespaido viņa (un arī citu cilvēku) veselību.

Jau ievadā minējām, ka veselības izglītībā ir ieteicams īstenot *dzīvesprasmju pieeju*. PVO dzīvesprasmju (dzīvesdarbībai nepieciešamās prasmes) saprot kā pozitīvu, ārējiem apstākļiem atbilstošu uzvedības spēju, kas ļauj tikt galā ar ikdienas dzīves izvirzītajām prasībām un pieņemt tās izaicinājumus (PVO, 1993). Dzīvesprasmju mācīšanas mērķis ir attīstīt cilvēkam prasmi pieņemt lēmumus jautājumos, kas skar viņa dzīvi, uzņemties atbildību par savu izvēli, un rīkoties atbilstoši izvēlētajam.

Šobrīd veselības veicināšana ir orientēta uz veselību kā vērtību savu garīgo un fizisko potenciālu izzināšanai un realizēšanai dzīvē (I.Kondrāte, I.Kuņicka, I.Rocēna, I.Jātniece *Pusaudžiem par intīmo*. Rokasgrāmata skolotājiem. – ANO Attīstības programma, Izglītības un zinātnes ministrija, 2003. – 18.lpp.).

Tātad, īstenojot dzīvesprasmju pieeju veselības izglītībā, par vienlīdz nozīmīgu tiek uzskatīta ne tikai informācijas sniegšana, bet arī skolēnu prasmju attīstīšana un noteiktu attieksmju veidošana.

Veselības skaidrojumu balstot uz holisma principu – vienotību, veselumu, šajā materiālā visi veselības izglītības jautājumi iedalīti nevis veselības jēdziena dimensijās (fiziskā veselība, garīgā veselība, sociālā veselība), bet gan 4 izglītošanās jomās:

Valoda,

Cilvēks un sabiedrība,

Māksla,

Tehnoloģiju un zinātņu pamati, un tajās sakārtotajos mācību priekšmetos.

Veselības izglītības jautājumi ir integrēti arī klašu audzinātāju stundās, skolēni tos apgūst iesaistoties projektos, konkursos, akcijās u.tml.

ISEC aicina visu mācību priekšmetu pedagogus, klases audzinātājus pievērst uzmanību veselības izglītības jautājumiem ikdienas darbā dažādu mācību priekšmetu stundās.

# • TEHNOLOĢIJU UN ZINĀTŅU PAMATI •

Izglītības jomas „Tehnoloģiju un zinātņu pamati” viens no uzdevumiem paredz:

Attīstīt izpratni par saistību starp matemātikas un dabaszinātņu sasniegumiem, tehnoloģijām, cilvēka ikdienas dzīvi, saimniecisko darbību un vidi, radot nepieciešamību rūpēties par vides un veselības saglabāšanu.

Skolēni apzinās vides un veselības saudzēšanas nepieciešamību, veido izpratni par cilvēku saimnieciskās darbības un dabas mijiedarbības radītajām problēmām.

Sociālais (sadarbības) izglītošanās aspekts dabaszinātnēs paredz, ka skolēns apzinās drošības pasākumu nozīmi, uzturoties dabas vidē, prot atbildīgi rīkoties ekstremālās situācijās, rūpēties par savu un citu veselību un drošību.

Izglītības jomas „Tehnoloģiju un zinātņu pamati” mācību saturā akcentētie jautājumi par zinātnes un tehnoloģiju sasniegumu ietekmi uz vidi, indivīda veselību un dzīves kvalitāti ir svarīgi arī pārējo mācību priekšmetu apgūvē.

## **Informātika. Pamatizglītības mācību priekšmeta standarts 5.-7.klasei**

Viens no informātikas mācību priekšmeta uzdevumiem paredz veidot skolēnam paradumus strādāt drošā darba vidē un apgūt paņēmienus, kurus veicot var samazināt vai izvairīties no veselības traucējumiem darbā pie datora.

*PAMATPRASĪBAS MĀCĪBU PRIEKŠMETA APGŪVEI*, beidzot 7.klasi (pārejas periodā – 9.klasi) – skolēns:

- zina veselīga darba vides nosacījumus un pasākumus, kurus veicot var samazināt vai izvairīties no veselības traucējumiem;
- saprot, ka pārmērīga datorspēļu izmantošana var radīt atkarību.

## **Bioloģija. Pamatizglītības mācību priekšmeta standarts 7.-9.klasei**

Bioloģijas mācību priekšmetā īpaša uzmanība veltīta gan jautājumiem par dabas ietekmi uz cilvēku, gan par cilvēka saimnieciskās darbības ietekmi uz vidi un bioloģisko daudzveidību, gan arī praktiskai darbībai, lai skolēni mācītos pieņemt lēmumus un būtu gatavi saprātīgai rīcībai ikdienas dzīvē un saskarsmē ar dzīvajām būtnēm.

Bioloģijas mācību priekšmeta mērķis ir pilnveidot skolēnu izpratni par

dabas vienotību, sekmēt līdzatbildīgas attieksmes veidošanos vides un veselības saglabāšanā un uzlabošanā, izzinot bioloģiskās sistēmas un likumsakarības dabā.

Viens no bioloģijas mācību priekšmeta uzdevumiem paredz skolēniem apzināties bioloģijas sasniegumu nozīmi, ietekmi uz vidi un dzīvajām būtnēm, gūt pieredzi apkārtējās vides kvalitātes saglabāšanā un uzlabošanā, kā arī veselības veicināšanā.

*PAMATPRASĪBAS MĀCĪBU PRIEKŠMETA APGŪVEI*, beidzot 9.klasi - skolēns:

- zina pozitīvos un negatīvos faktorus, kas ietekmē cilvēka organisma darbību, izprot sabalansēta uztura un veselīga dzīvesveida nozīmi cilvēka dzīvē;
- izprot bioloģijas atklājumu, pētījumu un izgudrojumu ietekmi uz tautsaimniecības attīstību, cilvēka ikdienas dzīvi, veselību un apkārtējo vidi; izprot starojuma ietekmi uz veselību un apkārtējo vidi, prot pasargāt sevi un citus no kaitīgā starojuma (ultravioletā, radioaktīvā, elektromagnētiskā starojuma, rentgenstarojuma);
- pazīst biežāk sastopamos indīgos augus un sēnes; zina, kā rīkoties saindēšanās gadījumos, kur meklēt palīdzību;
- izprot, ka dzīvnieki pārnēsā cilvēka dzīvībai bīstamus parazītus un slimību ierosinātājus; zina, kā aizsargāt sevi no inficēšanās vai invadēšanās; zina, kur meklēt palīdzību;
- izprot vakcinācijas nepieciešamību (arī saistībā ar ceļojumiem uz citām valstīm), ievēro slimību profilakses noteikumus;
- apzinās veselīga dzīvesveida nozīmi, riska faktorus un sekas; rīkojas tā, lai mazinātu atkarības risku;
- izprot kvalitatīva, veselīga un sabalansēta uztura nozīmi veselības saglabāšanā, piesārņojuma ietekmi uz augu, dzīvnieku un cilvēka veselību;
- apzinās bioloģijas zināšanu un prasmju nepieciešamību ikdienas dzīvē, veselības saglabāšanā un izglītības turpināšanā.

## **Fizika. Pamatizglītības mācību priekšmeta standarts 8.-9.klasei**

*PAMATPRASĪBA MĀCĪBU PRIEKŠMETA APGŪVEI*, beidzot 9.klasi - skolēns:

- izprot fizikālo parādību ietekmi uz veselību (gaismas, skaņas, siltuma un jonizējošā starojuma ietekmi uz cilvēka organismu).

## **Ķīmija. Pamatizglītības mācību priekšmeta standarts 8.-9.klasei**

*PAMATPRASĪBAS MĀCĪBU PRIEKŠMETA APGUVĒI, beidzot 9.klasi – skolēns:*

- izprot minerālmēslu izmantošanas nozīmi un minerālmēslu neprasnīgās izmantošanas sekas, to ietekmi uz cilvēku veselību un vides kvalitāti;
- zina veselībai bīstamu (ugunsnedrošas, kodīgas, smacējošas) un sadzīvībai izmantojamu vielu pareizas lietošanas un uzglabāšanas noteikumus.

## **Ģeogrāfija. Pamatizglītības mācību priekšmeta standarts 7.-9.klasei**

Ģeogrāfijas mācību saturs integrēti ietver sevī būtiskus veselības izglītības jautājumus, piemēram, par cilvēku saimnieciskās darbības izraisītajām problēmām, atbildību par sekām, iedzīvotāju dzīves vidi, dabas parādību un klimata ietekmi uz cilvēku dzīvi.

## **Dabaszinības. Pamatizglītības mācību priekšmeta standarts 1.-6.klasei**

Dabaszinību standarts 1.-6.klasei nosaka, ka skolēns, integrēti īstenojot arī veselības izglītību, tiks sagatavots arī saprātīgai rīcībai ikdienā, lai izvairītos no riska situācijām, kas var rasties nepareizas vai neuzmanīgas vielu, materiālu, enerģijas avotu un iekārtu lietošanas rezultātā.

Dabaszinību mācību priekšmeta mērķis - veidot skolēnā izpratni par dabas daudzveidību un vienotību, lai sekmētu labvēlīgu attieksmi pret vides un veselības saglabāšanu un uzlabošanu.

*PAMATPRASĪBAS MĀCĪBU PRIEKŠMETA APGUVĒI, beidzot 3.klasi - skolēns:*

- ievēro personīgo higiēnu;
- atbilstoši savai pieredzei apzinās veselības saudzēšanas nepieciešamību un veselīga dzīvesveida ievērošanas nozīmi.

*PAMATPRASĪBAS MĀCĪBU PRIEKŠMETA APGUVĒI, beidzot 6.klasi - skolēns:*

- izprot gaisa, ūdens un uztura nozīmi cilvēka attīstībā;
- zina par starojuma (rentgenstarojuma, ultravioletā un radioaktīvā starojuma) ietekmi uz cilvēku;
- izprot personīgās higiēnas ievērošanas nepieciešamību un ievēro personīgo higiēnu;
- izprot veselīga dzīvesveida nozīmi un cenšas ievērot to, ir saudzīga attieksme pret savu un citu cilvēku veselību.

# **• CILVĒKS UN SABIEDRĪBA •**

Izglītības jomas „Cilvēks un sabiedrība” viens no uzdevumiem ir veidot izpratni par cilvēka garīgās un fiziskās attīstības un pilsoniskuma vispārējiem nosacījumiem.

Skolēni gūst zināšanas un izpratni par personīgo higiēnu, aktīvu un veselīgu dzīvesveidu un kvalitatīvu dzīvesvidi, fizisko un garīgo veselību, veselības un dzīvības vērtības apzināšanos.

Sociālais (sadarbības) izglītošanās aspekts paredz, ka skolēns gūst prasmes rūpēties par savu dzīvesvidi, savu un līdzcilvēku drošību un veselības aizsardzību, meklējot nepieciešamo palīdzību.

## **Sociālās zinības. Pamatizglītības mācību priekšmeta standarts 1.-9.klasei**

Sociālo zinību mācību priekšmeta uzdevumi ir arī veidot izpratni par cilvēka garīgās un fiziskās attīstības vispārējām norisēm, veselīgu dzīvesveidu un veselībai labvēlīgu vidi; apzināties veselības un dzīvības vērtību, savu un citu atbildību par veselību, drošību, veselīgu vidi; izkopt veselīgus paradumus.

*PAMATPRASĪBAS MĀCĪBU PRIEKŠMETA APGUVĒI, beidzot 3.klasi - skolēns:*

- apzinās savu saistību ar vidi un atbildību par to, atšķir savai veselībai drošu un nedrošu vidi;
- novērtē, cik svarīgi ir rūpēties par veselību; atšķir veselībai un videi draudzīgu un nedraudzīgu rīcību;
- raksturo sevi kā dabas daļu un sabiedrības daļu (bioloģisku un sabiedrisku būtni);
- salīdzina, kas kopīgs un kas atšķirīgs dažādiem cilvēkiem (piemēram, intereses, vērtības, izskats u.c.); pazīst dažādu emociju izpausmes; spēj saistīt emocijas ar notikumiem;
- zina, kas ir nepieciešams fizikai un garīgai attīstībai; par zāļu lomu veselības saglabāšanā un zāļu nekontrolētas lietošanas iespējamām sekām; par sadzīves ķīmisko līdzekļu un medikamentu iespējamo ietekmi uz veselību (saindēšanās un atkarības attīstība); zina, ka smēķēšana nelabvēlīgi ietekmē veselību un darbības;
- prot skaidrot, kāpēc jā rūpējas par veselību; zina, kā rūpēties par savu veselību ikdienā – ievēro ķermeņa tīrību, zobu kopšanu, veselīgu uzturu un fiziskās aktivitātes.

*PAMATPRASĪBAS MĀCĪBU PRIEKŠMETA APGUVEI*, beidzot 6.klasi - skolēns:

- apzinās dzīvības vērtību; apzinās, ka cilvēks pats ir atbildīgs par savu veselību un drošību; novērtē savu veselību ietekmējošos paradumus; apzinās sava dzimuma identitāti un tai atbilstošās sociālās lomas;
- novērtē savstarpējo attiecību un draudzības nozīmi cilvēka dzīvē; veselību veicinošu vidi un veselību kā vērtību; prot pamatot veselīga dzīvesveida nozīmi;
- prot raksturot dažādas emocijas un izprot savas iespējas ietekmēt citu cilvēku emocijas;
- izprot cilvēka augšanas un attīstības norises cilvēka dzīves laikā: piedzimšanu, bērnību, pusaudža gadus, jaunību, briedumu, vecumu un nāvi; smēķēšanas (arī pasīvās smēķēšanas), alkohola un narkotiku ietekmi uz veselību un darbaspējām;
- izprot, kā izpaužas savstarpējas rūpes un atbildība ģimenē; kāpēc nepieciešams ievērot ķermeņa higiēnu un plānot laiku darbam un atpūtai;
- zina par pārmaiņām zēnu un meiteņu ķermenī pusaudžu vecumā; ka augot un attīstoties mainās arī pienākumi, atbildība un savstarpējās attiecības; kā uzturs un fiziskās aktivitātes ietekmē veselību; kā izsargāties no biežāk sastopamajām ādas slimībām; zina, kas ir apreibinošās vielas;
- ir savs viedoklis par nozīmīgām garīgām vērtībām.

*PAMATPRASĪBAS MĀCĪBU PRIEKŠMETA APGUVEI*, beidzot 9.klasi – skolēns:

- respektē cilvēka dzīvības vērtību; zina, ka ir dažādi uzskati par klonēšanas, aborta un eitanāzijas pieļaujamību, un ir sava nostāja šajā jautājumā;
- vērtē pašvaldības un valsts mēroga darbības ietekmi uz dabu un cilvēka veselību;
- izprot veselību veicinošas vides veidošanas pamatprincipus un pozitīvu savstarpējo attiecību veidošanas principus; dažādu emociju un stresa cēloņus; fizioloģiskās pārmaiņas pusaudža un jaunieša organismā; izprot, kā notiek jaunieša garīgā pilnveidošanās (attīstās intelekts, personīgā attieksme, vērtību sistēma, iejūtīgums pret citiem cilvēkiem u.c.);
- apzinās tos savus paradumus, kuri ietekmē veselību; pamato to izvēli; nosaka savu un sabiedrības atbildību par veselību un drošību; novērtē veselīgas sabiedrības priekšrocības; apzinās dzimumu līdztiesības vērtību;
- zina par garīgās pilnveidošanās dažādiem ceļiem (pašdisciplīna, pašizziņa, lūgšana u.c.); par seksuālajām novirzēm, seksa industriju; par ģimenes plānošanas nozīmi un iespējām; kā pārvarēt negatīvas emocijas un stresu, kā rīkoties psiholoģiskas krīzes gadījumos; kā vides ķīmiskais, fizikālais, bioloģiskais piesārņojums ietekmē cilvēku veselību;

- izprot seksualitātes būtību, dzimumu lomas; fiziskās un garīgās veselības kopsakarības;
- izprot un raksturo savu paradumu ietekmi uz veselību; fiziskās aktivitātes kā veselības priekšnosacījumu; ģimenes partnerattiecību būtību un savstarpējās atbildības un izsaka savu viedokli par vērtībām ģimenē (mīlestību, savstarpēju cieņu, atbildību, uzticību, godīgumu u.c.);
- izprot seksuāli transmisīvo slimību un HIV/AIDS profilakses pasākumu nozīmi; izprot, ka atkarība ir slimība; prot noteikt un pamatot apreibinošo vielu lietošanas cēloņus; izprot apreibinošo vielu ietekmi uz cilvēka fizisko, psihisko un sociālo veselību; zina, kā Latvijas normatīvajos aktos ir regulēta atbildība par apreibinošo vielu lietošanu un izplatīšanu; spēj sniegt emocionālu atbalstu grūtībās;
- prot izvēlēties sev piemērotus fiziskos vingrinājumus; raksturo uzturu un ēšanas paradumus kā iespējamus riska faktorus slimību attīstībā (gremošanas, vielmaiņas slimības, psihogēnā anoreksija, bulīmija).

### **Mājturība (rokdarbi). Pamatizglītības mācību priekšmeta standarts 1.-9.klasei**

Mājturības mācību priekšmeta obligātajā saturā ietvertas tēmas – uzturs, apģērbs, iepirkšanās pamatprincipi, mājoklis, drošība u.c. Mācoties mājturību, skolēnam ir iespēja apgūt prasmes savas dzīves organizēšanā, sevis pilnveidošanā un savas apkārtnes uzturēšanā. Skolēns gūst izpratni par cilvēka dzīvesvidi, tās komponentu un ietekmējošo faktoru kvalitātes kritērijiem.

*PAMATPRASĪBAS MĀCĪBU PRIEKŠMETA APGUVEI*, beidzot 3.klasi – skolēns:

- atšķir veselīgus un neveselīgus pārtikas produktus;
- saprot ēšanas režīma nozīmi cilvēka veselības uzturēšanā.

*PAMATPRASĪBAS MĀCĪBU PRIEKŠMETA APGUVEI*, beidzot 6.klasi – skolēns:

- zina, kā uztura piramīdu vai uztura apli var izmantot ēdienkartes sastādīšanā.

*PAMATPRASĪBAS MĀCĪBU PRIEKŠMETA APGUVEI*, beidzot 9.klasi – skolēns:

- zina pilnvērtīga uztura pazīmes (uztura bioloģiskā, enerģētiskā vērtība);
- prot novērtēt ēdienkarti, ievērojot veselīga uztura un ekonomiskos nosacījumus;
- zina, kuri produktu apstrādes un ēdienu gatavošanas veidi dod iespēju saglabāt to uzturvērtību.

## Sports. Pamatizglītības mācību priekšmeta standarts

### 1.-9.klasei

Sporta mācību priekšmeta mērķis ir sekmēt skolēnu veselības saglabāšanu un nostiprināšanu, attīstot fiziskās īpašības, pilnveidojot nepieciešamās prasmes un zināšanas un veidojot godīgu attieksmi citam pret citu.

Sporta mācību priekšmeta uzdevumi paredz arī radīt skolēnam iespēju nodarboties ar regulārām fiziskām aktivitātēm labas veselības nodrošināšanai; pilnveidot izpratni par personīgās higiēnas nozīmi; pilnveidot savu fizisko attīstību.

#### *PAMATPRASĪBAS MĀCĪBU PRIEKŠMETA APGUVĒI:*

- beidzot 3.klasi - skolēns zina un ievēro pamatprasības sporta apģērbam telpās un āra apstākļos;
- beidzot 6.klasi – skolēns zina, kādas ir iespējas sevi norūdīt;
- beidzot 9.klasi – skolēns zina un ievēro personīgās higiēnas prasības un norūdišanās iespējas; izprot mācāmo vingrinājumu nozīmi personīgās veselības nostiprināšanā un fiziskās sagatavotības pilnveidošanā.

Kā jau vispārīgo jautājumu daļā minējām, veselības izglītības pamatā ir ideja par garīgi brīvu personību, kuras rīcību nosaka personiskā pārliecība un brīva izvēle. Izvēle nenozīmē tikai brīvību, bet tā ir arī atbildība par savu rīcību un līdzcilvēkiem. Jo lielāka ir cilvēka brīvība, jo lielāka ir viņa atbildība.

Cilvēka **garīgā veselība** saistīta ar prāta veselību, kā iegūstam un uztveram informāciju un kā to izmantojam. Garīgā veselība atspoguļojas attieksmē pret sevi (pašapziņā, pašcieņā), attieksmē pret cilvēkiem un notikumiem, emociju un jūtu izpausmē. Tā atspoguļo arī cilvēka vērtību sistēmu, pieņemtos uzvedības un attiecību principus.

**Sociālā veselība** ir adekvāta sociālās īstenības uztvere, adaptācija sociālajā vidē, empātija, atbildība. Tā ir saistīta un ir atkarīga no cilvēka iespējām labi justies ģimenē, klasē, vienaudžu grupā un saskarsmē ar cilvēkiem.

## Ētika. Pamatizglītības mācību priekšmeta standarts

### 1.-3.klasei

Ētikas mācību priekšmeta pamatā ir priekšstats par cilvēku kā brīvu, individuālu, spriestspējīgu, atbildīgu personību, kas dzīvo daudzveidīgā un strauji mainīgajā pasaulē. Ētika ir mācība par noteiktām vērtībām atbilstošu izvēli un rīcību. Morāle ir vērtību, principu un normu kopums, kas norāda uz vēlamo

rīcību un izvēli.

Mācību priekšmets *Ētika* rada pamatus, kas ļauj skolēnam orientēties dažādu vērtību piedāvājumā un veikt to izvērtējumu; tas ir vispārīgākais mācību priekšmets, kas palīdz veidot pamatus saprātīgai izvēlei, sirdsapziņas un morālo jūtu pastiprinātai darbībai, jēgpilnai, pozitīvai attieksmei pret dzīvi, ētisko vērtību apzināšanai, kopšanai, īstenošanai; tas attīsta skolēnā kritiskās domāšanas prasmes, spēju izvērtēt situāciju un izvēlēties tikumisku rīcību, nostiprinot viņa personisku pārliecību par ētisko vērtību un tikumu nozīmību pašpilnveidē un savstarpējās attiecībās.

## Kristīgā mācība. Pamatizglītības mācību priekšmeta standarts

### 1.-3.klasei

Apgūstot kristīgo mācību, iespējams likt stipru pamatu cilvēka dzīvei, attīstīt garīgās un intelektuālās spējas, pakāpeniski veidot aizvien pilnīgāku atbildības sajūtu, saglabājot vērtības, kuru pamatā ir kristīgā morāle un atbildība Dieva priekšā. No Bībeles izriet reliģiski ētiskie principi un morāle, kas palīdz atšķirt būtisko no pārejošā, patieso no meliem, ļauno no labā, un izvēlēties īsto.

Kristīgās mācības priekšmets ir būtiski nozīmīgs, lai palīdzētu atveseļot un sakārtot sabiedrību; tas skolēniem dod iespēju veidot savu pasaules uzskatu; tas dod ieguldījumu vērtību orientācijas un garīgās pārliecības jomā Valsts pamatizglītības standartā izvirzītā mērķa – „sekmēt skolēna atbildīgu attieksmi pret sevi, ģimeni, līdzcilvēkiem, savu tautu, Tēvzemi, cilvēci un augstākajām morālajām vērtībām” sasniegšanai.

## • VALODA •

### **Latviešu valoda mazākumtautību izglītības programmās. Pamatizglītības mācību priekšmeta standarts 1.-9.klasei**

Atbilstoši vecumposma interesēm un vajadzībām komunikatīvā, valodas un sociokultūras kompetence integrēti, pakāpeniski un secīgi tiek veidota tematiskajos lokos. Viens no tematiskajiem lokiem paredz aplūkot tematu – es, citi, brīvais laiks, veselīgs dzīvesveids.

### **Svešvaloda. Pamatizglītības mācību priekšmeta standarts 1.-9.klasei**

3.-6.klases skolēniem svešvalodas stundās apgūstamo tematu izvēli nosaka 8-12 gadus vecu bērnu pasaules uztveres īpatnības. Skolēnu interešu lokā ir arī temati: es brīnišķīgajā pasaulē; es, tu un citi; es par tevi rūpēšos u.c.

7.-9.klases skolēniem svešvalodas stundās apgūstamo tematu izvēli nosaka 13-15 gadus vecu pusaudžu pasaules uztveres īpatnības. Pusaudžu interešu lokā ir arī temati: es, citi, ikdiena un savstarpējās attiecības; es, citi, brīvais laiks un savstarpējās attiecības; es, citi, skola un savstarpējās attiecības; es, citi, daba un sociālā vide u.c.

## • MĀKSLA •

Izglītības jomas „Māksla” mācību priekšmeti, mākslinieciskā darbība dod bagātu netiešu dzīves pieredzi un sekmē harmoniskas personības attīstību. Literatūras, mūzikas un mākslas apguve nodrošina līdzsvaru starp intelektuālo, emocionālo un gribas attīstību. Apgūstot mākslas priekšmetus, skolēniem netieši tiek veidots pamats jebkura cita mācību priekšmeta apguvei. Mākslu jomā apgūtās zināšanas, prasmes un attieksmes nosaka skolēna personības attīstību un palīdz ikvienā ar mākslu nesaistītā jomā.

## • IZMANTOTĀ LITERATŪRA •

1. I.Bluka, I.M.Rubana. *Dzīvesprasmju apguve skolā*. - Rīga, 2002.
2. I.Kondrāte, I.Kuņicka, I.Rocēna, I.Jātniece. *Pusaudžiem par intīmo*. Rokasgrāmata skolotājiem. – ANO Attīstības programma, Izglītības un zinātnes ministrija, 2003.
3. S.Omārova, I.Kalniņš, A.Rūrāne. *Veselību veicinošās skolas Latvijā 1993 – 2000*. Attīstība un iespējas. – Rīga, Pasaules Veselības Organizācija, 2001.
4. I.M.Rubana. *Veselības izglītības pamati*. - Raka, 1997.
5. I.M.Rubana. *Vēlreiz par veselības mācību*. - Skolotājs, Nr. 3(51), 2005.
6. I.Puškarevs, A.Golubeva. *Bērna attīstība*. - Lielvārds, 1999.



## • INFORMĀCIJA •

- Pamatizglītības mācību priekšmetu standarti ir pieejami:
  - ISEC interneta mājas lapā: [www.isec.gov.lv](http://www.isec.gov.lv);
  - atsevišķā izdevumā *Pamatizglītības mācību priekšmetu standarti.* - ISEC, 2004.
- Pamatizglītības mācību priekšmetu programmu paraugi ir publiskoti ISEC interneta lapā: [www.isec.gov.lv](http://www.isec.gov.lv).

### Kontaktinformācija:

Izglītības un zinātnes ministrijas

Izglītības satura un eksaminācijas centrs

Vaļņu iela 2, Rīga, LV-1050

Tālrunis: 7216500

Fakss: 7223801

E-pasts: [isec@isec.gov.lv](mailto:isec@isec.gov.lv)

Interneta lapa: [www.isec.gov.lv](http://www.isec.gov.lv)