



RTU studiju kurss "Veselīga dzīvesveida pamati un mācību metodika"

0L000 Liepājas akadēmija

Vispārējā informācija

Kods	LA1417
Nosaukums	Veselīga dzīvesveida pamati un mācību metodika
Studiju kursa statuss programmā	Obligātais/Ierobežotās izvēles
Atbildīgais mācībspēks	Helēna Vecenāne - Doktors, Asociētais profesors
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV
Anotācija	Studiju kursā apgūst zināšanas un prasmes, lai iegūtu kompetences mācīt Veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomā vispārējā izglītībā atbilstoši pamatprincipiem, kuri izvirzīti Skola 2030 un Ministru kabineta noteikumiem Nr. 747 par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem un Nr. 416 par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem un veidots atbilstoši standartā noteiktajiem veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomas plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem prasmīgi, atbildīgi un ieinteresēti iesaistīties daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs, kas veicina garīgās un fiziskās spējas, kā arī spēt izmantot daudzveidīgas mācību organizācijas formas atbilstoši skolēna mācīšanās vajadzībām, vispārīgā un optimālā mācību satura apguves līmeņa rezultātu sasniegšanai modulim "Fiziskā veselība", "Fiziskā drošība", kā arī plānotiem skolēnam sasniedzamiem rezultātiem caurviju prasmēs.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Studiju kursa mērķis: nodrošināt iespēju studējošajiem attīstīt kompetenci par izglītības jomas "Veselība un fiziskā aktivitāte" moduli "Fiziskā veselība", gūstot izpratni par veselīgu dzīvesveidu un paradumu veidošanās likumsakarībām, kā arī moduļa "Fiziskā drošība" satura daļu par drošām fiziskām aktivitātēm. Izglītēt studentu atbilstoši Skolotāja standartā paredzētajām kompetencēm fiziskās un garīgās veselības uzturēšanā, pārzināt Veselības un fiziskās aktivitātes pamatizglītības standarta saturu un veidot starppriekšmetu saikni mācību procesā, attīstot paredzētās caurviju prasmes. Studiju kursa uzdevumi: 1. Nodrošināt iespēju iegūt zināšanas un izpratni par veselīga dzīvesveida pamatnostādnēm un drošām fiziskām aktivitātēm. 2. Atbalstīt mācību procesa plānošanas un īstenošanas pedagoģisko iemaņu veidošanos mācību satura integrēšanā veselības un fiziskās aktivitātes jomā. 3. Nodrošināt iespēju apgūt izglītojamo mācīšanās snieguma un izaugsmes analītisko vērtēšanu. 4. Attīstīt kritiskās domāšanas, pašanalīzes un profesionālās kompetences pilnveidošanas prasmes.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	1. Gūt izpratni par veselīga dzīvesveida pamatnostādnēm un veselīga dzīvesveida paradumu veidošanās likumsakarībām. Sagatavot referātu un prezentēt. 2. Sagatavot mini-stundas par katru no apgūtām tēmām, novadīto mini-stundu analīze, pašrefleksija. 3. Izveidot darba mapi ar materiāliem veselīga dzīvesveida jomā, atbilstoši sistematizējot katrai klašu grupai. Darba mapes prezentācija.

Literatūra	<p>Obligātā / Obligatory:</p> <ol style="list-style-type: none"> Skola 2030 (n.d.). Pieejams: https://skola2030.lv/lv/skolotajiem/macibu-prieksmeti/sports-un-veseliba Veselības izglītība starppriekšmetu mācību saturā pamatizglītībā (n.d.). Valsts izglītības satura centrs ESF projekts Nr. 8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā. Pieejams: https://dom.lndb.lv/data/obj/file/35007677.pdf Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem. Ministru kabineta noteikumi Nr. 747; Pieejams: https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valstspamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem. Ministru kabineta noteikumi Nr. 416; Pieejams: https://likumi.lv/ta/id/309597-noteikumipar-valsts-visparejas-videjas-izglitibas-standartu-un-visparejas-videjas-izglitibas-programmu-paraugiem Veselības ministrija. (n.d.). Veselības veicināšana. Pieejams: https://www.vm.gov.lv/lv/veselibas-veicinasana Vesels bērns. (2019). Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem. Materiāls izstrādāts Eiropas Sociālā fonda darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4.specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksiveselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001) ietvaros. Vesels Pusaudzis (2019). Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem. Materiāls izstrādāts Eiropas Sociālā fonda darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4.specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksiveselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001) ietvaros. Vesels jauniešs. (2019). Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem. Materiāls izstrādāts Eiropas Sociālā fonda darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4.specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksiveselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001) ietvaros. <p>Papildu / Additional:</p> <ol style="list-style-type: none"> Digitālās tehnoloģijas sportā un veselībā. (n.d.). Pieejams: https://skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/digitalas-tehnolojijas-sporta-un-veseliba Informatīvais atbalsta materiāls pedagogiem par 9 un 13 gadus vecu bērnu sirds un asinsvadu slimību profilaksi. Materiāls sagatavots ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros. Pieejams: https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-12/SAS_atbalsta_materials_pedagogiem.pdf Krauksts., V. (2015). Uzturs sportā. Mārupe : Drukātava, 2015. 64 lpp. Matisāne, L., Romanovska, G. (2013). Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālā izglītībā. Valsts izglītības satura centrs. Pieejams:https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/veselibas_izglitiba_visp_vid_un_profiz_gl.pdf Mācību filma un darba lapas par veselīgu uzturu. Pieejams: https://mape.gov.lv/catalog/materials/FDE688CB-8B6B-4273-B100-7BB269490C4A/view Piens un augļi skolai (n. d.) Materiāli pedagogam. Pieejams: https://piensaugliskolai.lv/lv/skolotajiem/materiali-pedagogiem/ Spektors, T. (2024). Ēdiens dzīvībai. Rīga : Zvaigzne ABC, 560 lpp. Sports un veselība 1.-3. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=159351 Sports un veselība 4.-6. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/cour
Nepieciešamās priekšzināšanas	Pedagoģijā, Psiholoģijā, cilvēka anatomijā un fizioloģijā, mācību teorijā

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienēs studijas		Nepilna laika neklātienēs studijas	
	Kontakt stundas	Patstāv. darbs	Kontakt stundas	Patstāv. darbs
1. temats. Veselīgs dzīvesveida pamatprincipi. 1. lekcija: Veselīga dzīvesveida būtība un elementi. Mācību saturs jomā Veselība, fiziskā aktivitāte, drošība.Veselības izglītība starppriekšmetu mācību saturā pamatizglītībā un vispārējā vidējā izglītībā.	4	8	2	8
2. temats. Fiziskās aktivitātes. Praktiskais darbs: Fiziskās aktivitātes kā veselības priekšnosacījums. Mazkustīguma ietekme uz veselību. Teorētiskā materiāla izstrāde un integrēšanas iespējas sporta un veselības stundās pamatizglītības un vidējās izglītības posmā.	4	6	2	10
3. temats. Veselīgs uzturs. 3. lekcija: Sabalansēta uztura pamatnosacījumi. veselīgas un neveselīgas uzkodas. Ēšanas paradumi izglītības iestādē. Ar uzturu saistītie psihiskās un fiziskās veselības traucējumi, diētu ietekme uz veselību.	6	10	4	10
4. temats. Psihiskā veselība. 4. lekcija: Emociju atpazīšana un emocionālā paškontrolē. Cieņpilnu attiecību veidošanas un konfliktu risināšanas prasmes, rīcība krīzes situācijās. Stresa cēloņi un izpausmes.	6	8	2	10
5. temats. Atkarību izraisošās vielas un procesi. 5. lekcija: Atkarības veidošanās mehānismi, riska faktori un profilakse, vielu atkarības. Procesu atkarības.	4	8	2	10
6. temats. Seksuālā un reproduktīvā veselība. 6. lekcija: Dzimuma identitātes, ķermeņa apzināšanās un pieņemšana Pašvērtējuma veidošanās. Agrīnā seksualitāte, labie un sliktie pieskārieni. Dzimumnobbriešana – fiziskās, psihiskās un sociālās veselības izmaiņas pubertātes posmā. Ķermeņa higiēna.	4	6	2	10

7. temats. Personīgā drošība. 7.lekcija. Personīgā drošība. Izsargāšanās no saslimšanas ar infekcijas un neinfekcijas slimībām.	4	6	2	10
Kopā:	32	52	16	68

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pārzina faktus, izprot teorijas par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem un paradumu veidošanās likumsakarībām. Pārzina mācību saturu, metodes un paņēmienus. Izprot mācīšanās snieguma vērtēšanas veidus un to nosakošos kritērijus. 	<ol style="list-style-type: none"> Sagatavot referātu un prezentēt, padziļināti izpētīt vienu no veselīga dzīvesveida komponentēm. Sagatavot mini-stundas par katru no apgūtām tēmām, katrai klašu grupai, novadīto mini-stundu analīze, pašrefleksija. Izveidot darba mapi ar materiāliem veselīga dzīvesveida jomā, atbilstoši sistematizējot katrai klašu grupai. Darba mapes prezentācija. <p>Eksāmens: Teorētisko un praktisko zināšanu pārbaude – mācību stundas modelēšana, analīze un pašrefleksija.</p>
<p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> Prot pielāgot mācību metodes mācību saturam, izglītojamo vecumposmam un apgūtajām prasmēm. Prot veidot un analizēt teorētisko materiālu, un sastādīt atbilstošu saturu sporta un veselības mācību stundām, kā arī plānot un organizēt skolas mēroga pasākumus veselīga dzīvesveida popularizēšanā. Izmanto zināšanas par veselīga dzīvesveida paradumu veidošanās likumsakarībām un prot organizēt reālai dzīvei pietuvinātas situācijas mācību procesā. Prot veidot atbalstošu mācību vidi, ievērojot konfidencialitātes un privātuma principus. Māk izmantot atbilstošus paņēmienus mācību sasniegumu vērtēšanai. 	<ol style="list-style-type: none"> Sagatavot referātu un prezentēt, padziļināti izpētīt vienu no veselīga dzīvesveida komponentēm. Sagatavot mini-stundas par katru no apgūtajām tēmām, katrai klašu grupai, novadīto mini-stundu analīze, pašrefleksija. Izveidot darba mapi ar materiāliem veselīga dzīvesveida jomā, atbilstoši sistematizējot katrai klašu grupai. Darba mapes prezentācija. <p>Eksāmens: Teorētisko un praktisko zināšanu pārbaude – mācību stundas modelēšana, analīze un pašrefleksija.</p>
<p>Kompetences:</p> <ol style="list-style-type: none"> Organizē mācību mērķim un uzdevumiem atbilstošu mācību vidi. Veido integrētu mācību satura dizainu atbilstīgi jomā sniedzamajiem rezultātiem. Spēj pamatot formatīvās un summatīvās vērtēšanas lomu mācību mērķa un rezultātu sasniegšanā. 	<ol style="list-style-type: none"> Sagatavot referātu un prezentēt, padziļināti izpētīt vienu no veselīga dzīvesveida komponentēm. Sagatavot mini-stundas par katru no apgūtajām tēmām, katrai klašu grupai, novadīto mini-stundu analīze, pašrefleksija. Izveidot darba mapi ar materiāliem veselīga dzīvesveida jomā, atbilstoši sistematizējot katrai klašu grupai. Darba mapes prezentācija. <p>Eksāmens: Teorētisko un praktisko zināšanu pārbaude – mācību stundas modelēšana, analīze un pašrefleksija.</p>

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
Pārbaudes darbs: Sagatavot referātu un prezentēt, padziļināti izpētīt vienu no veselīga dzīvesveida komponentēm.	30
Pārbaudes darbs: Sagatavot mini-stundas par katru no apgūtajām tēmām, katrai klašu grupai, novadīto mini-stundu analīze, pašrefleksija.	30
Eksāmens: Teorētisko un praktisko zināšanu pārbaude – mācību stundas modelēšana, analīze un pašrefleksija.	40
Kopā:	100

Studiju kursa plānojums

Daļa	KP	Stundas			Pārbauījumi		
		Lekcijas	Prakt d.	Laborat	Ieskaite	Eksām.	Darbs
1.	3.0	16.0	16.0	0.0		*	