



LATVIJAS REPUBLIKA

IZGLĪTĪBAS UN ZINĀTNES MINISTRIJA

VAIŅU IELA 2, RĪGA, LV 1050, LATVIJA • TĀLRUNIS 67226209, 67047847 • FAKSS 67223905

Rīgā 28-01-2009 Nr. A-16/792

Uz _____ Nr. _____

Izglītības pārvalžu vadītājiem
Vispārējās izglītības iestāžu direktoriem

Par stājas mācību sākumskolās

2006.gadā ar Izglītības un zinātnes ministrijas atbalstu tika uzsākts Latvijas Olimpiešu kluba īstenotais projekts „Stājas mācība sākumskolā”. Projekta laikā 2006./2007.mācību gadā 660 sākumskolu skolēniem tika veikti antropometriskie stājas mērījumi. Šie rezultāti liecina, ka divām trešdaļām bērnu ir asimetriska stāja vai funkcionālie stājas traucējumi, kuru iemesli ir gan ilgstoša sēdēšana, gan nepietiekamās fiziskās aktivitātes, kā arī – iespējams, vecāku nepietiekami veltītā uzmanība savu bērnu stājai, fiziskajam stāvoklim.

Sākumskolas vecumā šādas stājas novirzes ir iespējams labot, tādēļ projekta mērķis bija sniegt ieteikumus praktiskām nodarbībām, regulārai un racionālai stājas koriģēšanai stundu laikā mācību priekšmeta pedagoga vai klases audzinātāja vadībā, popularizējot vienkāršu vingrinājumu nozīmi muguras veselībai, kā arī aicināt bērnu vecākus sekot bērnu stājai arī ārpus skolas, tā veicinot pareizu bērna kustību-balsta aparāta attīstību īpaši sākumskolas posmā.

Stājas mācības pamatprincips ir konsekventa prasība pareizas stājas ievērošanai skolā un izskaidrojums, ka tas darāms veselās un stipras muguras labā. Praksē šī prasība savienota ar īsām (dinamiskām) vingrošanas pauzītēm laikā, kad bērni ir skolā. Tas pārtrauktu ar sēdēšanu saistīto sasprindzinājumu un atjaunotu koncentrēšanos mācībām. Stājas mācības iekļaušana sākumskolas izglītības programmā gan demonstrētu skolas gatavību pievērsties skolēnu fiziskajam stāvoklim, gan kopumā pievērstu sabiedrības uzmanību veselīga un aktīva dzīvesveida, tajā skaitā – stājas – nozīmei ikviena cilvēka dzīvē.

Sadarbojoties ar projekta „Stājas mācība sākumskolā” īstenotājiem, it īpaši – ar Dr.med. Inesi Jaunzemi, aicinu skolu direktorus, skolotājus un vecākus pievērst īpašu uzmanību pareizai skolēnu stājai, visos iespējamajos veidos atbalstīt tos pedagogus, kuri jau ir iesaistījušies šajā projektā, kā arī mudināt rīkoties savus skolotājus, kuri varbūt vēl nav pievērsuši pietiekamu uzmanību šim jautājumam. Projekta „Stājas mācība sākumskolā” ietvaros izstrādātie ieteikumi, pieredze un idejas darbam atrodamas Latvijas Olimpiešu kluba mājas lapā www.lvok.lv.

Ar cieņu –

ministre

T.Koķe

Grānis 67047910