

## Mācību iespējas, gatavojot un baudot kopīgas maltītes

Kopīgām ģimenes maltītēm ir liela nozīme bērna sociāli emocionālajā attīstībā. Bērns sajūtas piederīgs ģimenei, sajūt, kā ģimenē cits citu mīl, atbalsta un ciena.

- **Aiciniet bērnu piedalīties maltītes gatavošanā.**
  - Mērot un sverot pārtikas produktus, bērns veido sajūtu par svaru un tilpumu. Bērnāmg vieglāk izprotamas ir receptes, kurās produktu mēri doti tasēs un karotēs. Bērns veido izpratni par daļām – pusi, ceturtdaļu un pilnu / veselu tasi.
  - Maisot, mīcot, griežot, rullējot bērns attīsta sīko pirkstu muskulatūru, satvērienu, acu–roku koordināciju, koordinētas roku kustības, mācās kontrolēt roku spēku.
  - Bērns iepazīst dažādus produktus, izpēta tos ar maņām un var pārrunāt ar vecākiem produktu izcelsmi.
  - Palīdzot un pieņemot palīdzību, bērns apgūst un vingrina sadarbības prasmes.
  - Izmantojot receptes, bērns veido izpratni par to, ka informāciju var iegūt gan ar attēlu, gan ar rakstīta teksta palīdzību. Bērns mācās atpazīt ciparus un burtus, skaitīt; vecākie bērni var lasīt atsevišķus vārdus receptē vai visu recepti. Bērns mācās ievērot noteiktu darbību secību, lai panāktu vēlamu rezultātu.
  - Cepot cepumus, pankūkas un gatavojot sviestmaizes, bērns iepazīst ģeometriskās figūras.
  - Gaidot, kamēr maltīte būs gatava, bērns veido laika izjūtu.
  
- **Klājiet galdu kopā ar bērnu vai uzticiet to paveikt bērnam pašam.**
  - Bērns veido atbildības izjūtu, mācās uzmanīgi rīkoties ar traukiem.
  - Bērns apgūst jēdzienus, kas raksturo objekta atrašanās vietu telpā (uz, zem, pie, aiz, blakus, pa labi, pa kreisi).
  - Praktiskā darbībā bērns izzina ģeometriskās figūras un telpiskus objektus (šķīvji, salvetes).
  - Bērns skaita un salīdzina priekšmetus pēc lieluma un priekšmetu kopas pēc skaita, lietojot jēdzienus “lielāks”, “mazāks”, “vairāk”, “mazāk”, “tikpat”.
  
- **Nedēļas nogalēs vai kādā sev nozīmīgā dienā saklājiet svinību galdu.**
  - Bērns var sagatavot galda kartes – rakstīt savu un ģimenes locekļu vārdu vai uzzīmēt uz galda kartēm katram ģimenes loceklim atbilstošu zīmējumu.
  - Ar zīmējumu palīdzību, rakstot vai imitējot rakstīšanu, bērns var izveidot ēdienkarti.
  - Bērns var no dažādiem materiāliem izgatavot galda rotājumu – izplānot un īstenot savu ideju. Varat kopā izliet parafīna sveces vai satīt vaska sveces, ko aizdedzināt svētku maltītes laikā.
  - Maltītes laikā modelējiet savas ģimenes vērtības, izkopiet un veidojiet tradīcijas.
  - Varat uzsākt maltīti ar tautas dziesmu, piemēram, “Ai, galdiņi, ai, galdiņi” vai “Met, Dieviņi, zelta krustu” ar pateicību par galdā likto, ar pateicību maltītes gādātājiem un gatavotājiem.

- Bērns mācās ēst, ievērot galda kultūru, pareizi turēt un lietot galda piederumus, atbilstoši lietot pieklājības vārdus “lūdzu” un “paldies”.
- Sarunu laikā bērns mācās veidot dialogu, uzklausīt runātāju, gaidīt savu kārtu, jautāt, atbildēt, runāt pieklājīgā balsī un intonācijā. Sarunājoties veido acu kontaktu. Ieklausoties pieaugušo sarunās un pārrunājot dienas notikumus, bērns paplašina vārdu krājumu.
- Baudot ēdienu, bērns mācās atpazīt un raksturot smaržu, garšu, temperatūru, iepazīst savas sajūtas, izgaršojot pazīstamus un nepazīstamus ēdienus.
- Bērns mācās izprast sava ķermeņa vajadzības, saprast, kad ir paēdis.
- Ēdiens, ko var skaitīt un dalīt, dod bērnam iespēju iepazīt skaitļa sastāvu, piemēram, sadalot cepumus tā, lai visiem tiktu vienāds skaits, ēdot zirņus pa diviem, bērns veido izpratni par pāra un nepāra skaiļiem, pa vienai apēdot gurķa šķēlītes, bērns veido izpratni par atņemšanas darbībām.
- Sadalot picu vai kūku, bērns veido izpratni par daļām.
- Uz galda esošo ēdienu un priekšmetu nosaukumus var izmantot, lai mācītos atšķirt skaņas vāros, piemēram, nosaucot skaņas ēdienu un priekšmetu nosaukumos, izdomājot, kāds vārds sākas ar to pašu skaņu, meklējot vārdus ar atskaņām (pupa – zupa).

**Labu ēstgribu!**

Projekts Nr. 8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds