

# Pasaules Sirds diena Aizputes pagasta pamatskolā

Šajā mācību gadā esam iesaistījušies projektā „Veselību veicinoša skola”. Pirmais pasākums šī projekta ietvaros notika 29. septembrī, kad tiek atzīmēta Pasaules Sirds diena. Katras klases audzinātāja bija padomājusi kādu aktivitāti 29. septembrī savā audzināmajā klasē.

Pirmsskolas grupiņā bērnu uzmanību ļoti piesaistīja audzinātāju sirdspuksti asinsspiediena mērāmajā aparātā pirms rotaļas un pēc rotaļas. Tika noskaidrots, cik svarīga ir vesela sirds, kā arī to, kur organismā sirds atrodas.

1. klase atrada un uzlīmēja cilvēka sirsniņu, krāsoja pārtikas produktus, kurus, cilvēkiem ēdot, sirsniņa ir vesela, un nodarbības beigās paši cienājās ar Latvijas āboliem.

2. klase noskatījās video ar vingrinājumiem, ko veikt katru rītu sirds stiprināšanai. Tika spēlēta spēle, kas ir veselīgi, kas neveselīgi, burtu jūklī meklēja veselīgo. Nodarbības beigās pašvērtējumā rakstīja: ” Es rūpējos par savu sirdi, jo ...”

3. klase iepazīnās ar asinsspiediena mērāmo aparātu, un katram bija iespēja sameklēt savu pulsu, kā arī izmērīt savu asinsspiedienu. Bērni šajā aktivitātē atzina, ka dažam ar šo

ierīci ir bijusi satikšanās pirmo reizi, dažs to redzējis pie ģimenes ārsta. Savas domas par savu sirdi un tās veselību 3. klase izteica savos gatavotos plakātos.

4. klase šajā pasākumā iesaistījās ļoti nopietni un pat gāja uz skolas virtuvi pagatavot savai klasei veselīgas brokastis.

5. klase pildīja burtu jūkli un noskatījās animācijas filmu, un žurnālos meklēja un veidoja aplikācijas par veselīgo un neveselīgo mūsu sirdīm.

6. klase zīmēja pareizu sirds formu, centās iezīmēt asinsvadus, izveidoja plakātus un pierakstīja faktorus, kuri jāņem vērā, lai sirds būtu vesela.

7. klases skolēni veidoja

plakātu par sirds veselību “ Mēs mīlam savu sirdi!”.

8. klase pildīja burtu jūkli un krustvārdu mīklu, kā arī noskatījās materiālu, kur par sirdi runāja speciālisti, pēc tam sekoja klases diskusija.

9. klases skolēni bija ļoti nopietni ķērušies klāt sirds izpētei, apskatījuši un pārrunājuši bukletu “ Vai tu zini, kas ietekmē tavu sirds veselību?” un noskatījušies video “Sirds slimības un diagnostika,” nobeigumā izveidojuši plakātu ar acinājumu visiem noskatīties šo filmu.

Gan skolotāji, gan skolēni, gan skolas darbinieki un vecāki ļoti pozitīvi vērtē šādas dienas, jo ikdienā mēs aizmirstam un nedomājam par savu galveno orgānu – sirdi.

Aizputes pagasta pamatskolas skolotāja Sintija Liparte

*Varbūt to nemaz nesauc par sirdi  
varbūt mazs putns nepārtraukti manī sit spārnus  
ceļ lidojumam māca uzknābāt mazumiņu  
notur pie dzīvības... un varbūt  
to nemaz nesauc par sirdi –  
tas tikai mazs darbīgs putns  
un visa gudrību gudrība patiesībā ir  
pavisam īsa un vienkārša:  
katru rītu no jauna atvērt acis  
un just sevī dzīvību spārnus*

(Maija Laukmane)

**Sirsnīgi sveicam novembra jubilārus:**

**1.11.** 81 gads Staņislavai Pargaļauskienei, **4.11.** 85 gadi - Mirjamai Silenieci, **6.11.** – 86 Annai Elvīrai Avižus, **11.11.** – 93 Līnei Eglītei, **14.11.** – 85 Emīlijai Vīdnerai un 70 – Dzintrai Strautiņai, **27.11.** – 70 Augēnijai Pavļučokai; **29.11.** – 81 Valdai Zīnai Grietenai