



Paveiktais mācību jomās/mācību priekšmetos Ekoskolu programmā 2025./2026.

Tēma "Pārtika"

Datums	Pasākums, aktivitāte (iekavās norādīt pašu būtiskāko mērķi vai sasniedzamo rezultātu)	Klase/-s Grupa/-as	Mācību priekšmets/joma	Pedagogs/-i, atbildīgie
22.09.2025.	Septembris mums atnesis ābolus un bumbierus! Mērķis / sasniedzamais rezultāts: Bērni iepazīst rudens augļus (ābolus un bumbierus), mācās saskatīt to kopīgās un atšķirīgās pazīmes, attīsta praktiskās prasmes droši darboties ar nazi, izzina augļa uzbūvi (serdi un sēklas), kā arī pilnveido patstāvību un higiēnas ieradumus, sakārtojot darba vietu un ievērojot roku mazgāšanu.	3 – 4 gadīgo bērnu grupa "Vizbulītes"	Dabaszinātne, tehnoloģija	Dina Zīverte, Mudīte Roma
29.09.25.	Mācību ekskursija uz maizes ceptuvi "Lāči". Mērķis: iepazīstināt skolēnus ar ilgtspējīgas pārtikas nozīmi, maizes ražošanas procesu un vietējo produktu vērtību, organizējot mācību ekskursiju uz maizes ceptuvi Lāči. SR: Zina maizes tapšanas procesu – no grauda līdz gatavai maizei, saprot vietējās pārtikas ražošanas nozīmi un tās ietekmi uz vidi.	2.a, 2.b, 5.a un 6.b kl.	Dizains un tehnoloģijas.	A. Šaporenko, J. Bizjajeva, L. Borisova, D. Brovkina
29.09.25.	Mācību ekskursija uz maizes ceptuvi "Lāči".(uzzināt visu par maizes tapšanu un cepēja arodu;kopīgi pildīt komandas uzdevumus un interaktīvās spēles;baudīt dabu, aktualizēt veselīga dzīvesveida izvēli.)	5.kl	matemātika	L.Borisova
01.10.2025.	Kulinārijas meistarklase Miķeļdienas ietvaros. Mērķis:	1,5 – 2 gadīgo bērnu	Dabaszinātne, tehnoloģija	Inga Vilka un Iveta Didrihsone

	<p>Veicināt bērnu interesi par rudens ražu un veselīgu uzturu, attīstīt sīkās motorikas prasmes un pirmās galda kultūras iemaņas, iesaistoties vienkāršā kulinārijas aktivitātē.</p> <p>Sasniedzamais rezultāts: Bērni iepazīst rudens veltes ar maņu palīdzību, mācās turēt karotīti un smērēt ievārījumu uz maizītes, kā arī piedalās kopīgā Miķeļdienas aktivitātē.</p>	grupā “Rudzupuķes”		
10.10.25.	<p>Putras diena. Mācību spēle “Latviešu spēka ēdiens - putra”. Mērķis: veicināt skolēnu izpratni par veselīgu un ilgtspējīgu uzturu, iepazīstot putru kā tradicionālu un uzturvielām bagātu latviešu ēdienu. SR: Zina, kāpēc putra ir veselīgs un vērtīgs ēdiens, un nosauc vismaz dažādus graudaugus, no kuriem to var pagatavot, piedaloties mācību spēlē “Latviešu spēka ēdiens – putra”</p>	2.a, 2.b kl..	Latviešu valoda, dizains un tehnoloģijas.	A. Šaporenko, J. Bizjajeva
10.10.2025.	<p>Putras diena Mērķis: Veicināt bērnu izpratni par veselīga un tradicionāla ēdiena nozīmi, stiprināt kopības sajūtu, darbojoties radošās aktivitātēs.</p>	Grupu “Rudzupuķītes”, “Zaķīši”, “Vizbulītes”, “Kaķīši”, “Pienenītes”, “Lācīši” bērni	Dabaszinātne, tehnoloģija, valoda, sociālā un pilsoniskā, kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā	Visi pirmsskolas pedagogi
17.10.2025.	<p>Veselīgais uzturs mūsu ikdienā! Mērķis: Veicināt bērnu izpratni par veselīga uztura nozīmi un dārzeņu lietošanu ikdienā, praktiski gatavojot veselīgus salātus un ievērojot higiēnas prasības.</p> <p>Sasniedzamais rezultāts: Bērni atpazīst veselīgus produktus, iesaistās to pagatavošanā un veido pozitīvu attieksmi pret veselīgu uzturu, kas atbilst Ekoskolas principiem par veselīgu dzīvesveidu un atbildīgu pārtikas izvēli.</p>	6 – 7 gadīgo bērnu grupa “Lācīši”	Dabaszinātne, tehnoloģija, valoda, sociālā un pilsoniskā	Dračova Irina, Tihonravova Tatjana
17.10.25.	<p>Tēma “Kas jāievēro cilvēkam, uzņemot uzturu?” (Skolēns izprot veselīga uztura pamatprincipus, mācās, ka pārtikas izvēle un ēšanas paradumi ietekmē cilvēka veselību, kā arī veido izpratni par sabalansētu un atbildīgu uztura uzņemšanu</p>	5.a.b kl.	dabaszinības	J. Bizjajeva

4.11.25.	Eko spēle “Veikals”. SR: Prot pareizi veikt pirkumus, rēķināt naudu, pieklājīgi sarunāties un pieņemt lēmumus, ko tiešām vajag nopirkt. Spēles laikā runājām par ekoloģiju – kā izvēlēties videi draudzīgus produktus, kāpēc svarīgi samazināt atkritumus un izmantot atkārtoti lietojamās somas.	3.a, 3.b kl.	Latviešu valodas, dizains un tehnoloģijas.	A.Girča-Vidze, S.Barabaškina
5.11.25.	Rīcības dienas ietvaros nodarbība skolēniem "Nekā lieka - vairāk prieka!" Par tēmu “Veselīga un videi draudzīga pārtika”. Mērķis: veicināt skolēnu izpratni par veselīgu un videi draudzīgu pārtiku, kā arī par pārtikas atbildīgu izmantošanu, samazinot pārtikas atkritumus. SR: Zina, kā izvēlēties veselīgu un videi draudzīgu pārtiku un nosauc vismaz vienu veidu, kā ikdienā samazināt pārtikas atkritumus, piedaloties nodarbībā “Nekā lieka – vairāk prieka!” Rīcības dienu ietvaros.	2.a, 2.b kl.	Dabaszinības.	A. Šaporenko, J. Bizjajeva
06.-07.11.25	Ekoskolu Rīcības dienās. Tēma „Pārtikas atkritumu mērīšana un svēršana”. (Matemātiskās aktivitātes: Aprēķināt vidējo izmesto pārtikas svaru dienā/nedēļā. Vizualizēt datus, veidojot stabiņu vai sektoru diagrammas.)	5.kl	matemātika	L.Borisova
10.11.2025.	Projekt darbs “Kas slēpjas konfektēs?” (Attīstīt lasītprasmi, lasot un izprotot informāciju par konfekšu sastāvdaļām uz iepakojuma un dažādos informācijas avotos; pilnveidot rakstītprasmi, veidojot īsu aprakstu vai secinājumus par konfekšu sastāvu un to ietekmi uz veselību; bagātināt vārdu krājumu; pilnveidot mutvārdu prasmes, reklamējot/ prezentējot savu darbu.)	6.a	Valodu joma Pašizpaušmes mākslas joma	O.Karpova
22.11.2025.	Rupjmaizes ceļš - no grauda līdz maizei! Mērķis: Bērni iepazīst rupjmaizes ceļu no grauda līdz galdam, mācās veselīgas un ilgtspējīgas pārtikas vērtību un savas lomas ilgtspējīgā dzīvesveidā	3-4 gadīgu bērnu grupa “Zaķēni”	Dabaszinātne, tehnoloģija, valoda, sociālā un pilsoniskā, kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā	Ottersone Kristīne, Maļčenko Iljana
12.01.26. 15.01.26.	Olas – veselīgs produkts. Olas uzturā. Praktiskais darbs	4.a, 4.b kl.	Dizains un tehnoloģijas.	I.Morozova

	<p>Mērķis: Iepazīst olas kā veselīgu pārtikas produktu un izprot to nozīmi cilvēka uzturā.</p> <p>SR: Nosauc olās esošās uzturvielas un paskaidro, kāpēc olas ir veselīgs pārtikas produkts.</p>			
26.01.2026.	<p>Tējas laiks!</p> <p>Mērķi: Rosināt bērnu interesi par dabīgiem produktiem un ekoloģiski draudzīgu dzīvesveidu.</p> <p>Sasniedzamie rezultāti: Bērni prot atpazīt veselīgus produktus un dzērienus. Bērni spēj aprakstīt, kāpēc konkrēti produkti ir labvēlīgi veselībai. Bērni aktīvi piedalās diskusijās un degustācijās, izrādot interesi par veselīgu dzīvesveidu. Veicināta bērnu izpratne par ilgtspējīgu un atbildīgu attieksmi pret vidi.</p>	3-4 gadīgu bērnu grupa "Zaķēni"	Dabaszinātne, valoda, sociālā un pilsoniskā joma	Ottersone Kristīne, Maļčenko Iljana
02.02.26.	<p>Nodarbība "Veselīga uztura šķīvis".</p> <p>SR: Skolēni apgūst zināšanas par sabalansētā uztura principiem, par veselīga dzīvesveida nozīmi un spēj praktiski to pielietot.</p>	3.a, 3.b kl.	Klases stunda, latviešu valoda un dabaszinības.	A.Girča-Vidze, S.Barabaškina
2.02.26.	<p>Mācību stunda. Uztura ietekme un darbaspējām un sekmēm.</p> <p>SR: atšķir veselīgus un mazāk veselīgus produktus un raksturo veselīga uztura ietekmi uz pašsajūtu, darbaspējām un mācībām.</p>	1.a kl.	Klases stunda	I.Lorence
12.02.26	<p>"Produkti". Prezentāciju veidošana datorikas klasē.</p> <p>Nodarbība tika īstenota apvienojot matemātiku, latviešu valodu un informātiku. Skolēni sagatavoja prezentāciju par izvēlētu produktu un pēc tam to reklamēja. SR: Pilnveido zināšanas par produkta īpatnībām un svarīgumu. Prot pielietot zināšanas praktiski.</p>	3.b kl.	Latviešu valoda.	A.Girča-Vidze
12.02.2026.	<p>"Produkti" prezentāciju veidošana datorikas klasē.</p>	3.b	Valodu joma	A.Girča-Vidze

	(Nodarbība tika īstenota apvienojot matemātiku, latviešu valodu un datorika. Skolēni sagatavoja prezentāciju par izvēlētu produktu un pēc tam to prezentēja. SR: Pilnveido zināšanas par produkta īpatnībām un svarīgumu. Prot pielietot zināšanas praktiski.)		Tehnoloģiju joma	
13.02.2026.	“Sirsnīgo uz kodu gatavošana”. (Gatavo uz kodas sirds formā, akcentējot pārtikas pārpalikumu izmantošanu citiem mērķiem, piemēram, kā barību dzīvniekiem.)	5.b	Klases stunda	E.Kalēja
16.02.2026.	“Humors plakātā”. (Veido plakātu par veselīgu uzturu, izmantojot neparastas vizuālas komunikācijas un humoru, lai pievērstu uzmanību aktuālām problēmām un paustu savu viedokli.)	8.a	Pašizpaušmes mākslas joma Valodu joma	I.Kļimanova
17.02.26	“Pankūku diena” SR: Skolēni iepazīnās ar Meteņu tradīcijām , diskutēja par svētku paražām un gadalaiku maiņu saistību ar pārtiku.	3.b kl.	Latviešu valoda, dizains un tehnoloģijas	A.Girča-Vidze
17.02.2026.	“Pankūku diena”. (Skolēni iepazīnās ar Meteņu tradīcijām , diskutēja par svētku paražām un gadalaiku maiņu saistību ar pārtiku.)	3.b	Klases stunda	A.Girča-Vidze
02.03.26. 05.03.26.	"Kā izmantot olas dažādu ēdienu pagatavošanai?" Ēdienu pagatavošana. Mērķis: Iepazīst, kā olas var izmantot dažādu ēdienu pagatavošanā, un mācās prezentēt vienkāršu recepti. SR: Nosauc ēdienu ar olām, paskaidro tā pagatavošanas soļus un prezentē savu izvēlēto olas ēdiena recepti.	4.b, 4.a kl.	Dizains un tehnoloģijas.	I.Morozova
16.04.26.	Mācību stunda. Sakarība starp uzturu un veselību. SR: atšķir veselīgus un mazāk veselīgus pārtikas produktus un raksturo to ietekmi uz veselību.	1.a kl.	Klases stunda	I.Lorence

12.05.26.	“Veselība un vide. Uzturs” Mērķis: veidot skolēnu izpratni par veselīga dzīvesveida nozīmi, saikni starp uzturu, cilvēka veselību un apkārtējās vides kvalitāti, kā arī veicināt apzinātu izvēli ikdienas dzīvē.	3.b kl.	Klases stunda	A.Girča-Vidze
26.05.26.	Mācību ekskursija uz Jūrmalas Brīvdabas muzeju. Mērķis: Paplašināt skolēnu izpratni par pārtikas izcelsmi, ilgtspējīgu pārtikas patēriņu un zvejniecības tradīcijām Latvijā, iepazīstot piekrastes iedzīvotāju dzīvesveidu un pārtikas ieguves veidus Jūrmalā. SR: nosauc pārtikas ieguves veidus piekrastes reģionā, raksturo zvejnieku ikdienu un skaidro, kā vietējās pārtikas izvēle palīdz saudzēt vidi un atbalstīt ilgtspējīgu dzīvesveidu.	2.a, 2.b kl.	Dabaszinības	J.Bizjajeva
29.05.26.	“Cukurs mūsu ikdienā” Mans mīļākais dzēriens. SR: Izprast cukura nozīmi un ietekmi uz cilvēka veselību. Noskaidrot, cik daudz cukura satur mans mīļākais dzēriens. Veicināt prasmi izvēlēties veselīgākus dzērienus ikdienā.	4.a,b kl.	Dabaszinības Dizains un tehnoloģijas	I.Morozova J.Rodeviča
29.05.26.	“Latvijā audzēto produktu kalendārs” – grupu darbs Mērķis: veicināt skolēnu izpratni par Latvijā audzētiem pārtikas produktiem un to sezonālītāti, attīstot veselīga un videi draudzīga uztura paradumus. Sasniedzamais rezultāts: skolēni spēj nosaukt Latvijā audzētus sezonālos pārtikas produktus un izveidot vienkāršu to pieejamības kalendāru	2.a,2.b kl.	Dabaszinības Dizains un tehnoloģijas	J. Bizjajeva
29.05.26.	Mācību ekskursija uz konfekšu fabriku “Gotiņa”. Mērķis: Veicināt skolēnu izpratni par pārtikas ražošanas procesu, izejvielu izmantošanu un produktu kvalitātes veidošanos, kā arī attīstīt apzinātu attieksmi pret uzturu un saldumu patēriņu veselīga dzīvesveida kontekstā.	1.a, 3.a, 3.b kl.	Dabaszinības	A.Girča-Vidze, S.Barabaškina, I.Lorence