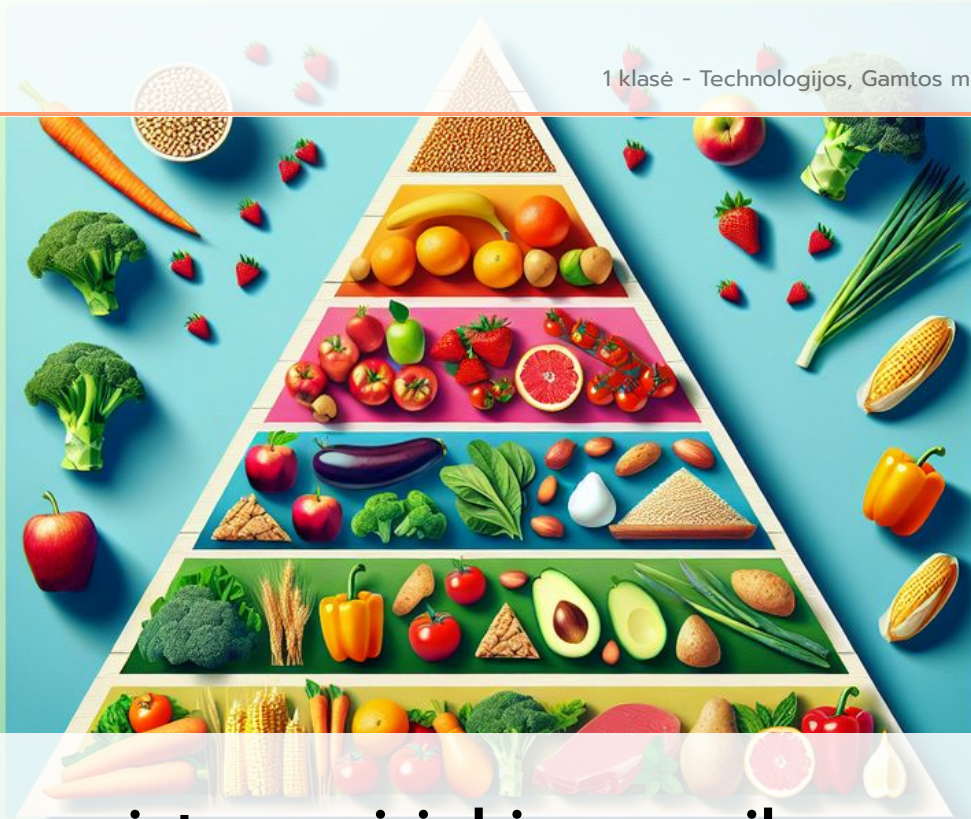


Raseinių rajono švietimo pagalbos tarnybos
edukacinės patirties banko aprašo
1 priedas

METODINIO DARBO KORTELĖ

Dalykas, sritis	Pradinis ugdymas
Tema	Sveiko maisto pasirinkimas
Žanras (ugdymo priemonė, užduotys, pamokų ciklas, testas ir kt.)	Integruotų pamokų (technologijų, matematikos ir gamtamokslinio ugdymo) planas
Anotacija	Daugelis vaikų susiduria su problema, kaip pasirinkti sveiką maistą, kuris būtų ne tik skanus, bet ir naudingas jų sveikatai. Tai ypač svarbu, nes tinkama mityba padeda augti ir vystytis sveikai. Tačiau dažnai vaikai renkasi perdirbtus produktus, kurie gali būti mažiau naudingi. Kaip galime padėti vaikams suprasti, kokie maisto produktai yra sveiki ir kaip juos pasirinkti kasdienėje mityboje?
Autorius (vardas, pavardė)	Dalia Kosienė
Pareigos	Pradinių klasių mokytoja
Išsilavinimas	aukštasis
Kvalifikacinė kategorija	metodininkė
Rajonas (miestas)	Raseinių
Ugdymo įstaiga	Raseinių Viktoro Petkaus progimnazija
Elektroninis paštas, telefonas	dalia.kosiene@viktoropetkaus.lt
Darbas pristatytas (data)	2024-11-26
Darbas saugomas (vieta)	Raseinių Viktoro Petkaus progimnazija

Planas sukurtas naudojant editAI platformą (EditAI yra dirbtinio intelekto (DI) technologija paremta integruoto ugdymo turinio platforma, skirta padėti 1-12 klasių mokytojams organizuoti integruotą, tarpdisciplininį ir problemų sprendimu grįstą ugdymą pradinio, pagrindinio ir vidurinio lygio ugdymo mokyklose visame pasaulyje).



Sveiko maisto pasirinkimas vaikams

Problema:


Daugelis vaikų susiduria su problema, kaip pasirinkti sveiką maistą, kuris būtų ne tik skanus, bet ir naudingas jų sveikatai. Tai ypač svarbu, nes tinkama mityba padeda augti ir vystytis sveikai. Tačiau dažnai vaikai renkasi perdirbtus produktus, kurie gali būti mažiau naudingi. Kaip galime padėti vaikams suprasti, kokie maisto produktai yra sveiki ir kaip juos pasirinkti kasdienėje mityboje?

Projekto užduotis mokiniams:


1. Ištyrinkite įvairius maisto produktus ir juos suskirstykite į sveikus ir mažiau sveikus.
2. Naudodamiesi matematikos žiniomis, suskaičiuokite, kiek kartų per savaitę reikėtų valgyti sveikus produktus.
3. Sukurkite plakatą, kuriame pavaizduokite sveiko maisto pasirinkimo piramidę.
4. Aptarkite, kaip laikyti skirtingus maisto produktus, kad jie išliktų švieži.
5. Paruoškite trumpą pristatymą apie sveiko maisto svarbą ir kaip jį pasirinkti.
6. Pasidalinkite savo plakatą ir pristatymą su klase.

Susiję video:




 Sveika mityba vaikams
Edukacinis filmukas -
YouTube



 Sveika mityba vaikams
Edukacinis filmukas -
YouTube



 KITSY IŠŠŪKIS! Kas laimės:
saldainiai ar sveikas
maistas vaikams ...

Mokomos temos:

- **Technologijos.** 23.1.1. Maisto produktų asortimentas, laikymo sąlygos.: Atskirti perdirbtus, natūralius maisto produktus, juos grupuoti, nagrinėti laikymo sąlygas ir etikečių informaciją.
- **Gamtos mokslai.** 26.1.2. Sveikas gyvenimas.: Svarba mankštintis, laikytis režimo, sveika mityba ir higiena apsaugant nuo ligų.
- **Matematika.** 24.1.1. Natūralieji ir sveikieji skaičiai.: Skaičiai nuo 0 iki 100, skaičiavimo strategijos, sudėtis ir atimtis, skaičių rašymas ir lyginimas.

Pamokos planas: Technologijos

Pamokos tema:

Maisto produktų asortimentas, laikymo sąlygos.

Pamokos tikslas:

Mokiniai gebės atskirti perdirbtus ir natūralius maisto produktus, suprasti jų laikymo sąlygas ir pavojus, bei priimti atsakingus sprendimus dėl maisto pasirinkimo.

Priemonės:

1. Maisto produktų pavyzdžiai (natūralūs ir perdirbti)
2. Plakatai su maisto produktų laikymo sąlygomis
3. Žymekliai, popierius, piešimo priemonės
4. Kompiuteriai (informacijos paieškai)

Pamokos eiga:

Ivadinė dalis (10 minučių):

- Pasisveikinimas su mokiniais (1 minutė):
 - Mokytojas pasisveikina su mokiniais, patikrina jų pasiruošimą pamokai.

- **Įvadiniai klausimai, temos paskelbimas (4 minutės):**

- Mokytojas klausia:

- „Kokie maisto produktai jums patinka?“

- „Ar žinote, kaip reikia laikyti maisto produktus?“

- Mokytojas pabrėžia, kad ši pamoka bus orientuota į maisto produktų asortimentą ir laikymo sąlygas.

- **Mokinių motyvavimas dalyvauti pamokoje, veiklos įprasminimas (5 minutės):**

- Mokytojas paaiškina, kad mokiniai šiandien turės galimybę išmokti, kaip pasirinkti sveikus maisto produktus ir kaip juos tinkamai laikyti. Klausimai motyvacijai:

- „Kodėl svarbu žinoti, kaip laikyti maisto produktus?“

- „Kaip tai gali padėti mūsų sveikatai?“

Pagrindinė dalis (30 minučių):

- **Medžiagos pateikimas (10 minučių):**

- Mokytojas pristato skirtingus maisto produktus, aiškindamas, kurie yra natūralūs, o kurie perdirbti. Aptariamos laikymo sąlygos (šaldiklis, šaldytuvai, kambario temperatūra).

- **Demonstravimas, diskusija (10 minučių):**

- Mokytojas rodo maisto produktų pavyzdžius ir kartu su mokiniais diskutuoja apie jų laikymo sąlygas. Mokiniai turi užduoti klausimus ir dalintis savo žiniomis.

- **Praktinis darbas (10 minučių):**

- Mokiniai dirba grupėse, kurdami plakatą apie sveiko maisto pasirinkimo piramidę. Jie turi įtraukti maisto produktus, kuriuos aptarė pamokos metu, ir nurodyti jų laikymo sąlygas.

Baigiamoji dalis (5 minutės):

- **Diskusija (3 minutės):**

- Kiekviena grupė pristato savo plakatą ir paaiškina, kodėl pasirinko tam tikrus maisto produktus. Mokytojas užduoda klausimus:

- „Kokie maisto produktai yra sveikiausi ir kodėl?“

- „Kaip laikymo sąlygos gali paveikti maisto kokybę?“

- **Pamokos refleksija: apsikeitimas grįžtamuoju ryšiu (1 minutė):**

- Mokytojas kviečia mokinius pasidalinti, kas buvo įdomiausia pamokoje ir kaip šios žinios gali būti pritaikytos kasdieniame gyvenime.

- **Atsisveikinimas ar pasiruošimas kitai pamokai (1 minutė):**

- Mokytojas padėkoja mokiniams už aktyvų dalyvavimą. Atsisveikinimas.

Pamokos planas: Gamtos mokslai

Pamokos tema:

Sveikas gyvenimas.

Pamokos tikslas:

Mokiniai gebės paaiškinti sveiko gyvenimo svarbą, įvardinti sveikos mitybos principus ir higienos reikalavimus.

Priemonės:

1. Mitybos piramidės iliustracijos
2. Vaizdo įrašai apie sveiką gyvenimo būdą
3. Popierius, piešimo priemonės
4. Kompiuteriai (informacijos paieškai)

Pamokos eiga:

Įvadinė dalis (10 minučių):

- **Pasisveikinimas su mokiniais (1 minutė):**
 - Mokytojas pasisveikina su mokiniais, patikrina jų pasiruošimą pamokai.
- **Įvadiniai klausimai, temos paskelbimas (4 minutės):**
 - Mokytojas klausia:
 - „Ką reiškia sveikas gyvenimas?“
 - „Kokie yra sveikos mitybos principai?“
 - Mokytojas pabrėžia, kad ši pamoka bus orientuota į sveiką gyvenimo būdą ir mitybą.
- **Mokinių motyvavimas dalyvauti pamokoje, veiklos įprasminimas (5 minutės):**
 - Mokytojas paaiškina, kad mokiniai šiandien sužinos, kaip sveika mityba ir fizinis aktyvumas prisideda prie geros sveikatos. Klausimai motyvacijai:
 - „Kodėl svarbu valgyti sveikai?“
 - „Kaip mankšta gali padėti mūsų sveikatai?“

Pagrindinė dalis (30 minučių):

- **Medžiagos pateikimas (10 minučių):**
 - Mokytojas pristato mitybos piramidę, aiškindamas, kokie maisto produktai yra svarbūs sveikai mitybai. Aptariamos fizinio aktyvumo naudos.
- **Demonstravimas, diskusija (10 minučių):**
 - Mokytojas rodo vaizdo įrašą apie sveiką gyvenimo būdą. Po peržiūros mokiniai diskutuoja apie tai, ką sužinojo ir kaip tai gali pritaikyti savo gyvenime.
- **Praktinis darbas (10 minučių):**
 - Mokiniai dirba grupėse, kurdami plakatą apie sveiką gyvenimo būdą, įtraukdami mitybos piramidę ir fizinio aktyvumo rekomendacijas.

Baigiamoji dalis (5 minutės):

- **Diskusija (3 minutės):**
 - Kiekviena grupė pristato savo plakatą ir paaiškina, kaip sveika mityba ir fizinis aktyvumas prisideda prie geros sveikatos. Mokytojas užduoda klausimus:
 - „Kokie yra jūsų mėgstamiausi sveiki maisto produktai?“

„Kaip dažnai mankštinatės ir kodėl tai svarbu?“

- **Pamokos refleksija: apsisveikimas grįžtamuoju ryšiu (1 minutė):**
 - Mokytojas kviečia mokinius pasidalinti, kas buvo įdomiausia pamokoje ir kaip šios žinios gali būti pritaikytos kasdieniame gyvenime.
- **Atsisveikinimas ar pasiruošimas kitai pamokai (1 minutė):**
 - Mokytojas padėkoja mokiniams už aktyvų dalyvavimą. Atsisveikinimas.

Pamokos planas: Matematika

Pamokos tema:

Natūralieji ir sveikieji skaičiai.

Pamokos tikslas:

Mokiniai gebės skaičiuoti natūraliuosius skaičius, suprasti skaičių rašymo ypatumus ir taikyti matematikos žinias sprendžiant uždavinius apie sveiką mitybą.

Priemonės:

1. Skaičių lentelės
2. Pavyzdiniai uždaviniai apie maisto produktus
3. Popierius, piešimo priemonės
4. Kompiuteriai (informacijos paieškai)

Pamokos eiga:

Įvadinė dalis (10 minučių):

- **Pasisveikinimas su mokiniais (1 minutė):**
 - Mokytojas pasisveikina su mokiniais, patikrina jų pasiruošimą pamokai.
- **Įvadiniai klausimai, temos paskelbimas (4 minutės):**
 - Mokytojas klausia:
 - „Kiek kartų per savaitę turėtume valgyti vaisius ir daržoves?“
 - „Kiek skirtingų maisto produktų turėtume turėti savo lėkštėje?“
 - Mokytojas pabrėžia, kad ši pamoka bus orientuota į skaičių naudojimą sprendžiant uždavinius apie sveiką mitybą.
- **Mokinių motyvavimas dalyvauti pamokoje, veiklos įprasminimas (5 minutės):**
 - Mokytojas paaiškina, kad mokiniai šiandien turės galimybę taikyti matematikos žinias sprendžiant uždavinius apie maisto produktus. Klausimai motyvacijai:
 - „Kaip galime skaičiuoti, kiek sveikų produktų turime?“
 - „Kodėl svarbu žinoti, kiek maisto produktų valgome?“

Pagrindinė dalis (30 minučių):

- **Medžiagos pateikimas (10 minučių):**

• Mokytojas pristato natūraliųjų skaičių sąvoką ir kaip skaičiuoti nuo 0 iki 100. Aptariama, kaip skaičiai gali būti naudojami sprendžiant uždavinius apie maisto produktus.

• **Demonstravimas, praktiniai pavyzdžiai (10 minučių):**

• Mokytojas pateikia pavyzdinius uždavinius, susijusius su sveika mityba, ir kartu su mokiniais sprendžia juos. Mokiniai turi galimybę užduoti klausimus ir dalintis savo mintimis.

• **Praktinis darbas (10 minučių):**

• Mokiniai dirba grupėse, spręsdami uždavinius apie sveiką mitybą, naudodami skaičių lenteles ir piešdami savo atsakymus.

Baigiamoji dalis (5 minutės):

• **Diskusija (3 minutės):**

• Kiekviena grupė pristato savo sprendimus ir paaiškina, kaip skaičiavimai padėjo suprasti sveikos mitybos principus. Mokytojas užduoda klausimus:

„Kokie buvo sunkiausi uždaviniai ir kodėl?“

„Kaip galėtume pritaikyti šias žinias kasdieniame gyvenime?“

• **Pamokos refleksija: apsisikeitimas grįžtamuoju ryšiu (1 minutė):**

• Mokytojas kviečia mokinius pasidalinti, kas buvo įdomiausia pamokoje ir kaip šios žinios gali būti pritaikytos kasdieniame gyvenime.

• **Atsisveikinimas ar pasiruošimas kitai pamokai (1 minutė):**

• Mokytojas padėkoja mokiniams už aktyvų dalyvavimą. Atsisveikinimas.

Ugdomos kompetencijos:

- **Pažinimo kompetencija:** Dalyko žinios ir gebėjimai; Kritinis mąstymas.
- **Kūrybiškumo kompetencija:** Kūrimas; Generavimas.
- **Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija:** Rūpinimasis sveikata; Empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas.

Skaičiavimo uždaviniai:

Jūs turite 7 sveikus maisto produktus ir 3 mažiau sveikus maisto produktus. Kiek iš viso maisto produktų turite? Kiek procentų iš viso produktų sudaro sveiki maisto produktai?

Jei kiekvieną dieną valgote 2 sveikus maisto produktus, kiek sveikų maisto produktų suvalgysite per 5 dienas?

DI sugeneruotas uždavinio sprendimas:

Pirmasis uždavinys: turime 7 sveikus ir 3 mažiau sveikus maisto produktus. Iš viso turime $7 + 3 = 10$ maisto produktų. Norėdami apskaičiuoti, kiek procentų sudaro sveiki

maisto produktai, naudojame formulę: (sveikų produktų skaičius / visų produktų skaičius) * 100. Taigi, $(7 / 10) * 100 = 70\%$. Tai reiškia, kad 70% produktų yra sveiki.

Antrasis uždavinys: jei kiekvieną dieną valgote 2 sveikus maisto produktus, per 5 dienas suvalgysite $2 * 5 = 10$ sveikų maisto produktų.

Refleksiniai klausimai:

- Kokius sveikus maisto produktus atradote, kurie jums patiko labiausiai?
- Kaip matematikos žinios padėjo jums suprasti, kiek kartų per savaitę reikėtų valgyti sveikus produktus?
- Kokie buvo didžiausi iššūkiai, kai kūrėte sveiko maisto pasirinkimo piramidę?
- Kaip manote, kodėl svarbu žinoti, kaip laikyti maisto produktus, kad jie išliktų švieži?
- Ką naujo sužinojote apie sveiką mitybą, kai ruošėte pristatymą savo klasei?