



NACIONALINĖ  
ŠVIETIMO  
AGENTŪRA



## Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokos / projekto aprašas

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pavadinimas</b>                                | Sveiki pusryčiai „Virė, virė košę“                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Dalykai</b>                                    | Technologijos, integruota sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai programa, pasaulio pažinimas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Tikslinė grupė</b>                             | 3 klasė, grupėje 20 mokinių                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos</b> | <p>Pamokų tikslai: išsiaiškinti pusryčių naudą sveikatai, išsivirti avižinę košę, ją estetiškai patiekti ir įvertinti patiekalo skonį, pamatuoti verdančio vandens temperatūrą.</p> <p>Uždaviniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ugdyti sveikos mitybos principus;</li> <li>✓ prisiminti sveiko maisto piramidę;</li> <li>✓ sužinoti kas yra grūdai;</li> <li>✓ mokytis parinkti reikiamą maisto produktų kiekį;</li> <li>✓ išmokti išsivirti pusryčiams avižinę košę, estetiškai patiekti, serviruoti stalą;</li> <li>✓ mokytis vertinti savo ir draugų pagamintus patiekalus;</li> <li>✓ sužinoti prie kokios temperatūros užverda vanduo.</li> </ul> <p>Ugdomos mokėjimo mokytis, pažinimo, komunikavimo, kūrybingumo, socialinės bei asmeninės kompetencijos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Veiklų aprašymas</b>                           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klasės nuteikimas darbui.</li> <li>2. Temos skelbimas, uždavinių pristatymas.</li> <li>3. Naujos medžiagos dėstymas, diskutavimas.</li> <li>4. Recepto kūrimas (grupinis darbas).</li> <li>5. Praktinis darbas.</li> <li>6. Apibendrinimas, įsivertinimas, vertinimas, refleksija.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Proceso eiga</b>                               | <p>Pamokos svečias - visuomenės sveikatos specialistė – dietistė Rūta Dovilytė, kuri aptarė su vaikais apie pusryčių reikšmę ir prisiminė sveiko maisto piramidę. Mokytoja mokiniams pasakoja kas yra grūdai, kokį kelia nukeliauja grūdai, kol atsiranda ant mūsų stalo, papasakoja apie grūdų įvairovę pasaulyje, parodo kuo jie skiriasi, kaip jie atrodo, kas iš jų gaminama. Mokytoja pristato reikiamus produktus ir organizuoja košės virimo procesą:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ pusryčių košės su pagardais recepto kūrimas grupėse;</li> <li>✓ saugaus darbo bei higienos taisyklių aptarimas;</li> <li>✓ avižinės košės virimas: į puodą pilamas vanduo, pasiruošiami pagardai košei: sėklos, riešutai, džiovintos uogos, lydytas sviestas, medus. Pradedant virti vandeniui, mokiniai matuoja temperatūrą puode ir įsitikina prie kokios temperatūros užverda vanduo, prisimena kas yra garavimas, pakartoja vandens apytakos ratą. Kai užverda vanduo įberiama šlakelis druskos, beriama avižinių dribsnių, maišant verdama. Košei išvirus mokiniai gardina košę įvairiais pagardais: lydytu sviestu, medumi, riešutais, saulėgrąžų ar moliūgų sėklomis (gali būti kepinama, smulkinama smulkintuvu), džiovintomis spanguolėmis ar kitomis uogomis.</li> <li>✓ produktų proporcijų ir kiekių parinkimas;</li> <li>✓ stalo serviravimas;</li> <li>✓ salotų degustavimas, pagaminto patiekalo vertinimas (išvaizda, skonis);</li> <li>✓ darbo vietos sutvarkymas;</li> </ul> |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | <p>✓ praktikos darbo įsivertinimas, vertinimas, refleksija.</p> <p>Metodai : minčių lietus, aiškinimas, diskusija, užduočių lapo pildymas grupėse, konsultavimas, praktinis darbas, darbo pristatymas, įsivertinimas, vertinimas.</p> <p>Priemonės:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ maisto gaminimo indai ir įrankiai (dubenėliai, šaukštai, puodas, viryklė, termometrai, dubuo šaltam vandeniui);</li> <li>✓ stalo serviravimo indai, įrankiai (indeliai / puodeliai), servetėlės;</li> <li>✓ užduočių lapas „Mano pusryčių košės receptas“ (<a href="#">1 priedas</a>);</li> <li>✓ vertinimo kriterijų/įsivertinimo lapas (<a href="#">2 priedas</a>);</li> <li>✓ refleksijos lapas (<a href="#">3 priedas</a>).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Vertinimas</b>                                                  | <p>Taikytas diagnostinis, formuojamasis vertinimas.</p> <p>Mokiniai aptaria pusryčių košės skonį bei išvaizdą, įsivertina žodžiu ir raštu (2 ir 3 priedai).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos</b> | <p>Užduočių lapas (<a href="#">1 priedas</a>)</p> <p>Vertinimo/ įsivertinimo lapas (<a href="#">2 priedas</a>)</p> <p>Refleksija (<a href="#">3 priedas</a>)</p> <p>Informacija internete:</p> <p><a href="file:///C:/Users/Mokytojas/Desktop/Naujas%20aplankas%20(2)/KO%C5%A0%C4%96S%20DIENAmokytojo_atmintine.pdf">file:///C:/Users/Mokytojas/Desktop/Naujas%20aplankas%20(2)/KO%C5%A0%C4%96S%20DIENAmokytojo_atmintine.pdf</a></p> <p><a href="file:///C:/Users/Mokytojas/Desktop/Naujas%20aplankas%20(2)/edukacine%20medziaga%201.pdf">file:///C:/Users/Mokytojas/Desktop/Naujas%20aplankas%20(2)/edukacine%20medziaga%201.pdf</a></p> <p><a href="file:///C:/Users/Mokytojas/Desktop/Naujas%20aplankas%20(2)/edukacin%C4%97%20med%C5%BEiaga%202.pdf">file:///C:/Users/Mokytojas/Desktop/Naujas%20aplankas%20(2)/edukacin%C4%97%20med%C5%BEiaga%202.pdf</a></p> <p><a href="file:///C:/Users/Mokytojas/Desktop/Naujas%20aplankas%20(2)/edukacin%C4%97%20med%C5%BEiaga%203.pdf">file:///C:/Users/Mokytojas/Desktop/Naujas%20aplankas%20(2)/edukacin%C4%97%20med%C5%BEiaga%203.pdf</a></p> <p><a href="https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/253">https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/253</a></p> |
| <b>Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka</b>                       | <p>2 pamokos (90 min.)</p> <p>Pradinių klasių kabinetas</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Išvados</b>                                                     | <p>Stiprinamos mokėjimo mokytis, pažinimo, komunikavimo, kūrybingumo, socialinės bei asmeninės kompetencijos.</p> <p>Mokiniai skatinami valgyti pusryčius, sveikiau maitintis, išsivirti grūdinę košę. Didinamas mokinių pasitikėjimas savimi, mokoma reikšti mintis, argumentuoti. Daugelis mokinių reiškė susižavėjimą šiuo patiekalu ir ketino namuose išsivirti košės, ją gardinti džiovintais vaisiais, sėklomis, medumi, o ne cukrumi, žadėjo kasdien valgyti visaverčius, sočius ir skanius pusryčius. Veiklos akimirkos (žiūrėti <a href="#">4 priede</a>)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Ryšiams</b>                                                     | <p>Pradinio ugdymo mokytoja Rasa Blekaitienė, rasa.blekaitiene@dainai.lt, Šiaulių Dainų progimnazija</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Grupinis darbas

**Sukurti pusryčių košės receptą iš 2-4 namuose esančių produktų ir užpildyti lentelę.**

Mokinių vardas, pavardė

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

| Pavadinimas  |        |        |
|--------------|--------|--------|
| Ingredientai | Kiekis | Gamyba |
|              |        |        |
|              |        |        |
|              |        |        |
|              |        |        |
|              |        |        |
|              |        |        |
|              |        |        |
|              |        |        |
|              |        |        |
|              |        |        |

**MITYBA. PRAKTINIO DARBO ĮSIVERTINIMO / VERTINIMO LAPAS**

Vardas, pavardė, klasė.....

| <b>Eil. Nr.</b> | <b>Vertinimo kriterijai</b>                                            | <b>Mokinių įsivertinimas</b> | <b>Mokytojo vertinimas</b> | <b>Galimi balai</b> |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------|
| 1.              | Gebėjimas tinkamai parinkti produktus ir jų kieki.                     |                              |                            | 0-2                 |
| 2.              | Gebėjimas pasirinkti tinkamus indus ir įrankius serviruotei.           |                              |                            | 0-2                 |
| 3.              | Gebėjimas dirbti laikantis higienos ir darbų saugos taisyklių.         |                              |                            | 0-2                 |
| 4.              | Gebėjimas pagaminti patiekalą laikantis technologinę sekos.            |                              |                            | 0-2                 |
| 5.              | Gebėjimas atlikti darbą laiku.                                         |                              |                            | 0-2                 |
| 6.              | Estetinė patiekalo išvaizda.                                           |                              |                            | 0-2                 |
| 7.              | Gebėjimas žodžiu išsamiai, nuosekliai ir kūrybingai pristatyti gaminį. |                              |                            | 0-2                 |
| Viso            |                                                                        |                              |                            | 14                  |

Taškų reikšmės:

0 - užduoties neatliko

1 - užduotį atliko iš dalies, padarė esminių klaidų

2 - užduotį atliko puikiai

## REFLEKSIJA

.....kl. mokinio

.....

| Mėnuo | Tema | Ką sužinojai ar išmokai? | Ką norėtum sužinoti ar išmokti šia tema? | Kas pasisekė? | Ką darytum kitaip? |
|-------|------|--------------------------|------------------------------------------|---------------|--------------------|
|       |      |                          |                                          |               |                    |
|       |      |                          |                                          |               |                    |
|       |      |                          |                                          |               |                    |
|       |      |                          |                                          |               |                    |
|       |      |                          |                                          |               |                    |
|       |      |                          |                                          |               |                    |
|       |      |                          |                                          |               |                    |
|       |      |                          |                                          |               |                    |

Veiklos akimirkos

