



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

|   |  |
|---|--|
| <b>Pavadinimas</b>                                | <b>Projektas „Lietuviška ir sveika mityba – 2“ – mityba, kūryba ir ugdymas karjerai.</b>   |
| <b>Santrauka / dalykai</b>                        | Technologijos (mityba), informacinės technologijos, ugdymas karjerai.  |
| <b>Tikslinė grupė</b>                             | 2 gimn. klasė  |
| <b>Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos</b> | <p><b>Pamokų tikslas:</b> išmokyti mokinius pasigaminti maisto, padengti stalą, priimti svečius ir dalintis maistu.</p> <p>Uždaviniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mokytis sveikai maitintis ir įprasti gaminti namuose, pasigaminti sveikų patiekalų;</li> <li>- ieškoti stalo dengimo ir serviravimo idėjų, kūrybingai taikyti jas praktinių pamokų metu;</li> <li>- ugdytis gebėjimus kritiškai įvertinti „greito“ maisto produktus ir energetinius gėrimus, skaityti maisto pusfabrikačių etiketes.</li> <li>- Skatinti domėtis virėjo, maisto technologo ir kt. profesijomis, susijusiomis su mityba.</li> </ul> <p><b>Ugdomos šios bendrosios ir technologijų kompetencijos:</b><br/>mokėjimo mokytis, komunikavimo, pažinimo ir asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, technologinių sprendimų ir praktinių gebėjimų, sveikos mitybos kompetencijos.</p> |
| <b>Veiklų aprašymas</b>                           | <p>Mokiniai supažindinami su projekto „Lietuviška ir sveika mityba -2“ tikslu, uždaviniais ir planuojama teorine bei praktine veikla. Pravedamas saugaus elgesio instruktažas. Sveikos mitybos edukaciniai užsiėmimai ir praktiniai darbai (maisto gaminimo pamokos) vyksta per technologijų (mitybos) pamokas, sistemingai ir nuosekliai kaitaliojant veiklas. Edukacinių pamokų metu nagrinėjama teorinė medžiaga, vyksta susitikimai, atliekamos užduotys, pristatomi mokinių kūrybiniai darbai, namų darbai.</p> <p>Praktinių užsiėmimų metu mokiniai gamina patiekalus, serviuoja stalą, pristato savo gaminius ir vaišinas savo pagamintu maistu, vaišina draugus ir svečius. Pamokose kaitomas mokytojo aiškinimas, visos klasės, individualaus ir grupinio darbo veiklos.</p> <p>Per savaitę vyksta 2 savaitinės pamokos (užsiėmimai).</p>                               |
| <b>Proceso eiga</b>                               | <p><b>8 technologijų pamokų, orientuotų į sveiką gyvenimą ir sveiką mitybą, eiga ir aprašymas.</b></p> <p><b>Technologijos (mityba) – 2 gimn. kl.</b></p> <p><b>1 pamoka</b> „Greitas maistas - skanu, bet ar sveika?“</p> <p><i>Veikla:</i> Žiūrime mokytojos parengtas skaidres ir aptariame greito maisto produktus bei patiekalus, siūlome galimą alternatyvą.</p> <p>Aptariame užduotį, kurią atliksime ir pristatysime po savaitės klasėje.</p> <p><i>Metodai:</i> aiškinimas – demonstravimas, diskusija.</p> <p><i>Priemonės:</i> kompiuteris ir multimedija, mokomoji medžiaga – <a href="#">Skanu, bet ar sveika?</a></p> <p><i>Namų darbas:</i> Atliekame užduotį "Valgau protingai": Pasirinkti tik 1</p>  |

konkretų produktą ar greito maisto patiekalą ir pasiruošti jį pristatyti, nurodant bent 2 argumentus, kodėl tai valgyti nesveika. Taip pat nurodyti alternatyvą– kuo galima pakeisti šitą “skanėstą”. Pristatyti sukuriant 3-5 skaidres su PowerPoint programa.

**2 pamoka** „Greitas maistas - skanu, bet ar sveika?“

*Veikla:* Atliktos užduoties "Valgau protingai" pristatymas ir aptarimas. Pasiruošimas kitos savaitės praktiniam darbui, patiekalų aptarimas.

*Metodai:* skaidrių demonstravimas, darbas grupėse.

*Priemonės:* kompiuteris ir multimedija, mokinių parengtos skaidrės – [Amerikietiškos spurgos](#), [Bulvių traškučiai1](#), [Bulvių traškučiai2](#), [Coca cola](#), [Dešrainis](#), [Dešrelės](#), [Guminukai](#), [Ledinukai](#), [Majonezas](#), [Mėsainis](#), [Sausi pusryčiai](#), [Šokoladukai](#), [Sultys](#)

*Namų darbas:* Pasiruošti praktiniam darbui "Lietuviško Helovino (šviesų, žibintų) stalas". Viena grupelė pasiruošia teminiam serviravimui, visiems turėti prijuostes.

**3 pamoka** „Lietuviško Helovino (šviesų, žibintų) stalas.

Technologiniai procesai.“

*Veikla:* praktinis darbas gaminant pasirinktus patiekalus.

*Metodai:* darbas grupėse.

*Priemonės:* virtuvės įranga, maisto produktai, serviravimo priemonės, prijuostės.

**4 pamoka** „Praktinio darbo pristatymas ir aptarimas“.

*Veikla:* stalo serviravimas, maisto pateikimas ir degustavimas, patiekalų pristatymas ir įsivertinimas.

*Metodai:* konsultavimas, darbas grupėse, vertinimas ir įsivertinimas.

*Priemonės:* virtuvės įranga, maisto produktai, serviravimo priemonės, prijuostės, šventinio stalo nuotraukos – [Foto1](#), [Foto2](#), [Foto3](#)

**5 pamoka** „Gimnazijos arbatos puodelis. Puodelio dizaino kūrimas.“

*Veikla:* Susipažįstame su puodelių dizaino kūrimo galimybėmis.

Darome analogų apžvalgą. Aptariame kūrybinę užduotį, jos atlikimą ir reikalavimus.

*Metodai:* demonstravimas.

*Priemonės:* kompiuteris ir multimedija, mokomoji medžiaga - [Puodelio dizaino kūrimas](#)

*Namų darbas:* sukurti gimnazijos arbatos puodelio dizainą.

**6 pamoka** „Gimnazijos arbatos puodelis. Darbų pristatymas.“

*Veikla:* kūrybinių darbų pristatymas – sukurtų puodukų dizainų aptarimas, apibendrinimas ir geriausių idėjų įgyvendinimas.

*Metodai:* skaidrių demonstravimas, diskusija.

*Priemonės:* kompiuteris ir multimedija, mokinių kūrybinių darbų pvz. - [Puodelio dizainui](#)

*Galutinis rezultatas:* pagaminome gimnazijos puodelius arbatai - [Gimnazijos puodukai](#)

**7 pamoka** „Virėjo profesija. Ugdymas karjerai. “

*Veikla:* Susitikimas su gimnazijos valgyklos vedėja. Virėjo profesijos pažinimas. Priešpiečių ruošimas ir ragavimas.

*Metodai:* pokabis, stalo dengimas.

*Priemonės:* valgyklos aplinka, įrankiai ir indai.

**8 pamoka** „Konditerio specialybė. Ugdymas karjerai.“ (nuotoliniu būdu)

|  |  |
|--|--|
|  | <p><i>Veikla:</i> Susitikimas su buvusia gimnaziste Egle - Klaipėdos turizmo mokyklos konditerijos specialybės mokinė. Klausimai apie specialybę ir konditeriją.</p> <p><i>Metodai:</i> pokalbis.</p> <p><i>Priemonės:</i> kompiuteris, Zoom platforma, nuotolinio susitikimo nuotrauka - <a href="#">Foto4</a></p>  |
| <b>Vertinimas</b>  | Kūrybiniai darbai ir praktinis mitybos darbas buvo vertinami pažymiais.  |
| <b>Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos</b> | <p>Pamokose naudojama:</p> <p>Mokymo medžiaga (parengta Microsoft PowerPoint programa) –skirta naujai temai:</p> <p><a href="#">Skanu, bet ar sveika?</a></p> <p><a href="#">Puodelio dizaino kūrimas</a></p> <p>Mokinių darbai – namų darbai, kūrybiniai darbai, surinkta ir pristatyta medžiaga, surinkta informacija:</p> <p><a href="#">Puodelio dizainui</a></p> <p><a href="#">Amerikietiškos spurgos</a>, <a href="#">Bulvių traškučiai1</a>, <a href="#">Bulvių traškučiai2</a>, <a href="#">Coca cola</a>, <a href="#">Dešrainis</a>, <a href="#">Dešrelės</a>, <a href="#">Guminukai</a>, <a href="#">Ledinukai</a>, <a href="#">Majonezas</a>, <a href="#">Mėsainis</a>, <a href="#">Sausi pusryčiai</a>, <a href="#">Šokoladukai</a>, <a href="#">Sultys</a></p> <p>Nuotraukos:</p> <p><a href="#">Gimnazijos puodukai</a></p> <p><a href="#">Foto1</a>, <a href="#">Foto2</a>, <a href="#">Foto3</a>, <a href="#">Foto4</a></p> |
| <b>Laikas ir mokymo(si) aplinka</b>                                | <p>Pristatytos 8 technologijų pamokos, kurios vyko nuo rugsėjo mėn. pradžios. Projekto metu buvo vedamos teorinės ir praktinės pamokos, jas sistemingai kaitaliojant. Nuo lapkričio mėn. pamokos vyko nuotoliniu (synchroniniu ir asinchroniniu būdu).</p> <p>Teorinės pamokos vyko kabinete, kuris aprūpintas kompiuteriu, multimedija ir kt. reikalingomis priemonėmis. Praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas, tiekimas, degustavimas) vyko technologijų kabinete – virtuvėje. Susitikimas su valgyklos vedėja vyko valgykloje.</p>  |
| <b>Išvados /</b>   | Mokiniai prisiminė sveikos mitybos taisykles, mokėsi rinktis ir gaminti sveikos mitybos principus atitinkančius patiekalus, servuoti stalą ir dalintis maistu su kitais, Vyko integracija su informacinėmis technologijomis, atsiskleidė mokinių kūrybingumas, išmoko naudotis naujomis programomis. Susitikimai su maisto technologais buvo naudingi ugdymui karjerai bei verslumo ugdymui.   |
| <b>Ryšiams</b>   | <p>Sigrida Norvaišienė<br/> <a href="mailto:sigridos@gmail.com">sigridos@gmail.com</a><br/> Mažeikių Merkelio Račkausko gimnazija</p>  |