



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokos / projekto aprašas

Pavadinimas	KONKURSAS „MANO ŠEIMOS SVEIKIAUSIAS PATIEKALAS“
Santrauka / dalykai	Konkursas buvo pasiūlytas todėl, jog šiuo sunkiu laikotarpiu, kuomet vis mažiau turime „gyvo“ bendravimo, mokiniai galėtų ne tik tobulinti savo žinias apie sveiką mitybą, patiekalų gaminimą, stalo serviravimą – vizija buvo sutelkti visus mokinio šeimos narius bendram tikslui ir darbui.
Tikslinė grupė	1-4G klasės (50 dalyvių)
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	Tikslas – propaguoti sveiką gyvenimą, sveiką mitybą, mitybos kultūrą, bei sveikatai naudingus natūralius, ekologiškus maisto produktus ir iš jų pagamintus patiekalus. Uždaviniai: 1. Pasidalinti skaniais, sveikatai palankiais patiekalų receptais bei jų nuotraukomis. 2. Skatinti šeimas domėtis sveika mityba, stiprinti sveikos mitybos įgūdžius. Ugdomos mokėjimo mokyti, asmeninės, socialinės kompetencijos.
Veiklų aprašymas	(nuosekliai aprašyti pagrindines veiklas) Mokiniams buvo pasiūlyta susirasti arba susikurti receptą, kuris atitiktų sveikos mitybos taisykles. Pasiskaičiuoti kiek ir kokių produktų reikės mokiniui ir jo šeimos nariams šių patiekalų gaminimui ir pateikti šią informaciją mokytojui. Mokytoja užsisakiusi reikiamus produktus išdalino juos mokiniams. Patiekalai buvo gaminami mokinių namuose, dalyvaujant šeimos nariams, estetiškai serviruojamas stalas ir padarytos nuotraukos.
Proceso eiga	1. Skelbiamas konkursas; 2. Mokiniai ieško/kuria receptus; 3. Mokykloje gauna reikalingų produktų; 4. Gamina namuose kartu su šeimos nariais; 5. Serviruoja stalą; 6. Padaro nuotrauką; 7. Valgo, mėgaujasi buvimu kartu su šeima; 8. Aprašo procesą be padaro refleksiją.
Vertinimas	1-10 balų vertinimo komisijos. Komisiją sudarė 4 mokytojai Balai buvo skiriami už 5.3-5.6 kriterijus, apibrėžtus konkurso nuostatuose
Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos	Užduočių lapai mokiniams: 1 Priedas Konkurso nuostatai 2 Priedas Patiolo receptas 3 Priedas „Žinau-noriu sužinoti-sužinojau“
Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka	Konkursas vyko 2 savaites.
Išvados /	

*kuo mokymo(si) veikla
inovatyvi, priedai*

Kadangi konkurso tikslas buvo ne tik sveikos mitybos, sveikos gyvensenos, bet ir šeimos vertybių puoselėjimo skatinimas per bendras veiklas, manome jog tikslą pasiekėme. Prisidedami prie bendrų šeimos veiklų, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių gilinimo pasiekėme, kad įvairių kartų šeimos atstovai dalinosi savo gerąja patirtimi sveikos gyvensenos bei mitybos klausimais.

Ryšiams

Technologijų mokytoja Ana Lozovska, analozovska9@gmail.com,
860197974, Šalčininkų raj. Turgelių Povilo Ksavero Bžostovskio
gimnazija,

Socialinis pedagogas Oksana Avižen, oksana.avizen@gmail.com,
Šalčininkų raj. Turgelių Povilo Ksavero Bžostovskio gimnazija

KONKURSO „MANO ŠEIMOS SVEIKIAUSIAS PATIEKALAS“

NUOSTATAI

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1.1. Konkurso „Mano sveikiausias patiekalas“ (toliau – Konkursas) nuostatai apibrėžia Konkurso tikslą, dalyvius, organizavimo tvarką, darbų vertinimą ir apdovanojimą.

1.2. Organizatorius – Šalčininkų r. Turgelių Povilo Ksavero Bžostovskio gimnazija, Humana People to People Baltic, Ugdymo Plėtotės Centras.

II. KONKURSO TIKSLAS

2.1. Konkurso tikslas – propaguoti sveiką gyvenseną, sveiką mitybą, mitybos kultūrą, bei sveikatai naudingus natūralius, ekologiškus maisto produktus ir iš jų pagamintus patiekalus.

2. 2. Skatinti suaugusius ir jaunimą ruošti sveikus patiekalus sau ir savo šeimai.

III. KONKURSO UŽDAVINIAI

3.1. Pasidalinti skaniais, sveikatai palankiais patiekalų receptais bei jų nuotraukomis.

3.2. Skatinti šeimas domėtis sveika mityba, stiprinti sveikos mitybos įgūdžius.

IV. KONKURSO SĄLYGOS IR VYKDYMO TVARKA

4.1. Konkurso vykdymo laikotarpis, nuo 2020 m. spalio 14 d. iki 2020 m. spalio 30 d.

4.2. Konkurso dalyviai – 1-4Gklasės mokiniai bei jų šeimos nariai.

4.3. Vienas konkurso dalyvis arba dalyvių grupė gali laimėti vieną prizą.

4.4. Norintys dalyvauti konkurse, iki 2020 m. spalio 30 d. turi atsiųsti vieną, atitinkantį visus reikalavimus receptą su pagaminto patiekalo nuotrauka elektroninio pašto adresu : analozovska9@gmail.com (su nuoroda „Mano šeimos sveikiausias patiekalas“). Būtina nurodyti savo vardą, pavardę. Siunčiant elektroniniu paštu, Jūs turėtumėte sulaukti patvirtinimo, kad Jūsų laiškas yra gautas.

4.5. Patiekalas turi būti pagamintas remiantis sveikos mitybos principais, atitikti sveikos mitybos piramidės rekomendacijas (nebūti riebus, kaloringas, sūrus, per saldus).

4.6. Patiekalas turi būti nesudėtingai pagaminamas.

4.7. Patiekalų nuotraukos turi būti kokybiškos ir ryškios, o recepto aprašymas pateiktas atskirai nuo nuotraukos (nedaugiau nei A4 lapas).

V. VERTINIMO KRITERIJAI

5.1. Baigiamojo renginio metu patiekalus vertins gimnazijos sudaryta komisija.

5.2. Visi patiekalai vertinami 1–10 balų.

5.3. Komisija balus skirs už: patiekalų palankumą sveikatai (mažiau cukraus, druskos, daugiau skaidulinių medžiagų); patiekalų ruošimui naudojamus šalyje užaugintus/pagamintus maisto produktus; pateiktą išsamų

patiekalo ingredientų ir ruošimo proceso aprašymą; patiekalų pateikimo originalumą, kūrybiškumą ir estetinį vaizdą (įvairi spalvinė gama, papuošimas).

5.4. Balai minusuojami, jei: nėra pilnai pateikti duomenys, leidžiantys tinkamai įvertinti patiekalo maistinę vertę ir kitus svarbius aspektus (- 1 balas); pateiktos nekokybiškos nuotraukos (- 1 balas); patiekalų ruošimui naudojamas labai didelis riebalų ar kitų sveikatai nenaudingų/kenkiančių produktų kiekis (- 2 balai).

5.6. Susumavus komisijos taškus, laimi daugiausiai balų surinkęs patiekalas.

VI. APDOVANOJIMAI

6.1. Apdovanojimai vyks lapkričio 12 dieną.

VII. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

7.1. Įdomiausi ir originaliausi receptai bus publikuojami internetinėje svetainėje <http://www.bzostovskio.salcininkai.lm.lt/> ir „Facebook“ paskyroje.

7.2. Informacija teikiama telefonu el. paštu analozovska9@gmail.com.

Parengė Technologijų mokytoja Ana Lozovska, Socialinė pedagogė Oksana Avižen


„MANO ŠEIMOS SVEIKIAUSIAS PATIEKALAS“

Receptas:



Vardas, pavardė

Vardas, pavardė _____



Žinau

Noriu sužinoti

Sužinojau

Ką kitą kartą reikėtų daryti kitaip, kad sektųsi geriau?