



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokos / projekto aprašas

Pavadinimas	Pusryčių kokteilis/salotos
Santrauka / dalykai	Technologijos (mityba), integruota sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai programa
Tikslinė grupė	5 klasė
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	Pamokų tikslai: išsiaiškinti pusryčių naudą sveikatai, pagaminti sveikatai palankų pusryčių kokteilį/salotas, jas estetiškai patiekti ir įvertinti patiekalo skonį. Uždaviniai: ✓ ugdyti sveikos mitybos principus; ✓ mokytis parinkti reikiamą maisto produktų kiekį; ✓ išmokyti pagaminti pusryčių kokteilį/salotas, estetiškai patiekti, servuoti stalą; ✓ mokytis vertinti savo ir draugų pagamintus patiekalus. Ugdomos mokėjimo mokytis, pažinimo, komunikavimo, kūrybingumo, socialinės bei asmeninės kompetencijos.
Veiklų aprašymas	1. Klasės nuteikimas darbui. 2. Temos skelbimas, uždavinių pristatymas. 3. Naujos medžiagos dėstymas, diskutavimas. 4. Recepto kūrimas (grupinis darbas). 5. Praktinis darbas. 6. Apibendrinimas, įsivertinimas, vertinimas, refleksija.
Proceso eiga	Pamokos svečias - visuomenės sveikatos specialistė – dietistė Rūta Dovilytė, kuri aptaria bei diskutuoja su vaikais apie mitybos režimą, pusryčių reikšmę, grūdinių kultūrų, pieno produktų ir vaisių naudą mūsų sveikatai. Visuomenės sveikatos specialistė parinko receptą, numatė reikiamus produktus ir organizavo gamybos procesą; ✓ pusryčių kokteilio/salotų recepto kūrimas grupėse; ✓ saugaus darbo bei higienos taisyklių aptarimas; ✓ sveikų pusryčių gaminimas: nulupami mangai ir bananai, susmulkinami (kokteilinės pagalba), nulupami ir pjaustomi kiviai. Susmulkinti vaisiai pilami į stiklinius indus ar stiklines, berama avižinių dribsnių, užpilama jogurtu, medumi, įberiama riešutų, saulėgrąžų (gali būti kepinama, smulkinama smulkintuvu), džiovintų spanguolių ar kitų uogų, kivio griežinėlių. ✓ produktų proporcijų ir kiekių parinkimas; ✓ stalo serviravimas; ✓ degustavimas, pagaminto patiekalo vertinimas (išvaizda, skonis); ✓ darbo vietos sutvarkymas; ✓ praktikos darbo įsivertinimas, vertinimas, refleksija. Metodai : minčių lietus, aiškinimas, diskusija, užduočių lapo pildymas grupėse, konsultavimas, praktinis darbas, darbo pristatymas, įsivertinimas, vertinimas. Priemonės: ✓ maisto gaminto indai ir įrankiai (dubenėliai, pjaustymo lentelės, peiliai, skustukai, šaukštai, kokteilinės, smulkintuvai); ✓ stalo serviravimo indai, įrankiai (indeliai / stiklinės), servetėlės;

	✓ užduočių lapas „Mano pusryčių salotų receptas“ (1 priedas); ✓ vertinimo kriterijų/įsivertinimo lapas (2 priedas); ✓ refleksijos lapas (3 priedas).
Vertinimas	Taikytas diagnostinis, kaupiamasis ir formuojamasis vertinimas. Mokiniai aptaria pusryčių kokteilio/salotų skonį bei išvaizdą, įsivertina žodžiu ir raštu (2 priedas, 3 priedas).
Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos	Užduočių lapas (1 priedas) Vertinimo/ įsivertinimo lapas (2 priedas) Refleksija (3 priedas) Informacija internete: https://smp2014te.ugdome.lt/index.php/site/mo/mo_id/253
Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka	2 pamokos (90 min.) Technologijų kabinetas
Išvados	Stiprinamos mokėjimo mokytis, pažinimo, komunikavimo, kūrybingumo, socialinės bei asmeninės kompetencijos. Mokiniai skatinami valgyti pusryčius, sveikiau maitintis, gaminti sveikus patiekalus iš esamų produktų. Didinamas mokinių pasitikėjimas savimi, mokoma reikšti mintis, argumentuoti. Daugelis mokinių reiškė susižavėjimą šiuo patiekalu ir ketino namuose gaminti nesudėtingus, visaverčius, sočius ir skanius pusryčius.
Ryšiams	Technologijų mokytoja Gitana Petronaitienė, gitapetro@gmail.com, Šiaulių Dainų progimnazija

Grupinis darbas

Sukurti pusryčių kokteilio/salotų receptą iš 3-6 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.....

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Mokinių įsivertinimas	Mokytojo vertinimas	Galimi balai
1.	Gebėjimas tinkamai parinkti produktus ir jų kieki.			0-2
2.	Gebėjimas pasirinkti tinkamus indus ir įrankius serviruotei.			0-2
3.	Gebėjimas tinkamai pasiruošti pamokai (tinkama apranga, tinkamai pasirinktos patiekalo gaminimo priemonės).			0-2
4.	Gebėjimas organizuoti savo darbo vietą (darbo vietos tvarka eigoje ir baigus darbą, švara).			0-2
5.	Gebėjimas dirbti laikantis higienos ir darbų saugos taisyklių.			0-2
6.	Gebėjimas pagaminti patiekalą laikantis technologinė sekos.			0-2
7.	Gebėjimas atlikti darbą laiku.			0-2
8.	Gebėjimas atlikti darbą laiku.			0-2
9.	Estetinė patiekalo išvaizda (forma, spalvinis pasirinkimas ir kt.).			0-2
10.	Gebėjimas žodžiu išsamiai, nuosekliai ir kūrybingai pristatyti gaminį.			0-2
Viso				20

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 pasisėkė?	Ką darytum kitaip?