

Sveikatos ir lytiškumo bei rengimo šeimai programos integravimo į technologijų mitybos programą aprašas

Pavadinimas	Mityba ir žmogaus sveikata
Santrauka / dalykai Tikslinė grupė	Technologijos (mityba), pasaulio pažinimas, sveika gyvensena 5 klasė
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	<p>Pamokų tikslas: išsiaiškinti maisto produktų sudėtį ir įtaka sveikatai, įvertinti savo mitybą remiantis sveikos mitybos principais.</p> <p>Uždaviniai:</p> <ul style="list-style-type: none">- išsiaiškinti į kokias grupes pagal maisto medžiagų ir vitaminų kiekį skirstomi maisto produktai;- išnagrinėti sveikos mitybos piramidę;- apibūdinti maisto produktų grupių skirtumus pagal maisto medžiagų ir vitaminų kiekį;- išsiaiškinti reikalingų maisto medžiagų kiekį;- išmokti susirasti informacijos, pasirinkti vertingus maisto produktus, tinkamą maistą;- mokytis parinkti maisto produktų kiekį pagal rekomenduojamas proporcijas, sudaryti valgiaraštį. <p>Ugdomos mokėjimo mokytis, pažinimo, asmeninė bei komunikavimo kompetencijos, nuostata maitintis sveikai, vadovaujantis geros mitybos principais.</p>
Veiklų aprašymas	<p>Kiekvienos pamokos struktūrinės dalys:</p> <ul style="list-style-type: none">• Klasės nuteikimas darbui.• Įvadas į naują medžiagą (įtraukiant mokinius).• Temos skelbimas, uždavinių pristatymas.• Naujos medžiagos dėstymas.• Užduotys mokiniams.• Įtvirtinimas/ mokinių praktinis darbas.• Apibendrinimas / įsivertinimas / vertinimas. <p>Pamokose kaitomas mokytojo aiškinimas, visos klasės, individualaus ir grupinio darbo veiklos.</p>
Proceso eiga	<p>Aštuonių pamokų, orientuotų į sveiką gyvenseną ir sveiką mitybą, ciklas.</p> <p><i>Visų pamokų eiga ir mokymo turinys (su paaiškinimais paraštėse bei reikalinga papildoma medžiaga) pateikiama Microsoft PowerPoint programa parengtoje mokymo medžiagoje „Gera mityba“.</i></p> <p>1 pamoka „Gera mityba“.</p> <p><i>Nagrinėjamos temos:</i> ką ir kodėl mes valgome; maisto produktų grupės; sveikos mitybos piramidė.</p> <p><i>Metodai pamokoje:</i> minčių lietus, aiškinimas-demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas naudojant IKT (SMP), darbas grupėse, refleksija.</p> <p><i>Priemonės:</i> <u>Mokytojo darbui:</u> kompiuteris ir multimedija, mokymo medžiaga „Gera mityba“ (1–12 skaidrės), „Grūdinės kultūros“ (1-11 skaidrės).</p> <p><u>Mokinių darbui:</u> kompiuteriai su internetine prieiga, MO Maisto produktų grupės (MO), SMP „Maisto produktų grupės“</p> <p>2 pamoka „Maisto medžiagos“.</p> <p><i>Nagrinėjama tema</i> – maisto medžiagos: angliavandeniai, baltymai, riebalai, mineralinės medžiagos, vitaminai, ląsteliena.</p> <p><i>Metodai pamokoje:</i> aiškinimas-demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas naudojant SMP, užduoties lapo pildymas – savarankiškas darbas (galima porose/grupėse), refleksija.</p>

Priemonės: pamokoje reikalingi stacionarūs arba nešiojamieji / planšetiniai kompiuteriai (gali vykti informatikos klasėje).

Mokytojo darbui: kompiuteris ir multimedija, mokymo medžiaga „[Gera mityba](#)“ (13–20 skaidrės).

Mokinių darbui: kompiuteriai su internetine prieiga, SMP „[Maisto medžiagos, jų sudėtis ir įtaka sveikatai](#)“, [užduočių lapas](#) (Nr.1), priemonės pristatymo rengimui (pristatymas rengiamas susitarta forma)

3 pamoka „Mitybos režimas“.

Nagrinėjamos temos: mitybos režimas; maisto energetinė vertė; sveikas ir nesveikas maistas; dienos mitybos racionas, sveikos mitybos principai ir taisyklės.

Metodai pamokoje: pristatymai (mokiniai pristato parengtą namuose darbą), *pristatymų vertinimas* (grupės vertina vienas kitas), minčių lietus, savarankiškas mokinių darbas naudojant [Quizize](#) programa parengtą testą, aiškinimas-demonstravimas, refleksija.

Priemonės:

Mokytojo darbui: kompiuteris ir multimedija, mokymo medžiaga „[Gera mityba](#)“ (21–28 skaidrės).

Mokinių darbui: [pristatymo vertinimo lapas](#), mobilieji įrenginiai su internetine prieiga, testas „[Sveikas ir nesveikas maistas](#)“, lipnūs lapeliai sveikos mitybos principų ir taisyklių užrašymui.

4 pamoka „Mitybos režimas“.

Nagrinėjamos temos: sveikata ir mityba, sveika mityba. Sveikas ir nesveikas maistas; mitybos režimas.

Metodai pamokoje: ŽNS metodas, IKT taikymas (SMP Sveikata mityba, *Quizizz* testas „Sveika ir mityba“), savarankiškas mokinių darbas, aiškinimas-demonstravimas, konsultavimas, refleksija.

Priemonės:

Mokytojo darbui: kompiuteris ir multimedija, mokymo medžiaga „[Gera mityba](#)“ (29–31 skaidrės).

Mokinių darbui: mobilieji įrenginiai su internetine prieiga, SMP „[Sveikata mityba](#)“, testas „[Sveika ir mityba](#)“, užduočių lapas (Nr.2) „[ŽNS](#)“

5 pamoka „Sveika mityba. Valgiaraščio sudarymas“.

Nagrinėjama tema – dienos valgiaraštis

Priemonės: Pamokoje reikalingi stacionarūs arba nešiojamieji / planšetiniai kompiuteriai mokinių savarankiškam darbui.

Mokytojo darbui: kompiuteris ir multimedija, mokymo medžiaga „[Gera mityba](#)“ (31-32 skaidrės).

Mokinių darbui: užduočių lapas (Nr.3) „[Valgiaraštis](#)“, mobilieji įrenginiai su internetine prieiga, SMP „[Sveika mityba. Valgiaraščio sudarymas](#)“. „[Sveikos mitybos principai](#)“.

6 pamoka – pamokų ciklo apibendrinimas, kartojimas (atliekami dar kartą tie patys testai („[Gera mityba](#)“ – 34-35 skaidrės), refleksija, pusryčių patiekalų receptūrų atranka ir pasirengimas praktiniam darbui – maisto gaminimui (mokiniai suskirstomi grupėmis praktiniam darbui, pasiskirsto, kas kokius produktus atsineš, pasidalina pareigomis).

Metodai pamokoje: kaitomas individualus (testų atlikimas, asmeninių rezultatų apžvalga), visos klasės (pasiektų rezultatų aptarimas / refleksija), grupėse (patiekalų receptūros parinkimas, susitarimai dėl produktų pirkimo ir praktinio darbo operacijų sekančią pamoką) darbas.

Priemonės: Pamokoje reikalingi stacionarūs arba nešiojamieji / planšetiniai kompiuteriai mokinių savarankiškam testų atlikimui, receptų knygos, žurnalai su receptūromis ir pan.

Mokytojo darbui: kompiuteris ir multimedija testų demonstravimui, mokymo medžiaga „[Gera mityba](#)“ (34-35 skaidrės).

Mokinių darbui: mobilieji įrenginiai su internetine prieiga testų atlikimui, įvairi literatūra su patiekalų receptūromis.

7-8 pamokos (90 min.) – praktinis mokinių darbas virtuvėje: patiekalų gaminimas, tiekimas, degustavimas, praktinės veiklos įsivertinimas ir vertinimas.

Metodai pamokose: konsultavimas, praktinis mokinių darbas, rezultatų pristatymas ir aptarimas, įsivertinimas ir vertinimas.

Vertinimas (tipai ir metodai)

Pamokų cikle taikytas mokytojo vertinimas, mokinių įsivertinimas, grupių vertinimas (mokinių grupės vertino vieni kitų pristatymus). Taikytas formuojamasis, kaupiamasis ir diagnostinis vertinimai. **Dėl vertinimo būdų ir formų – tartis su mokiniais! Aiškiai susitarti dėl kriterijų.**

Mokinių pasiekimai aptariami kiekvieną pamoką, užduodant kritinį mąstymą skatinančius klausimus (*tritaškių vietoje – atitinkamos pamokos temos pagrindinės sąvokos ar žodžiai*):

- Kokius ... pavyzdžius galite pateikti ? (pvz., sveiko / nesveiko maisto, mėsos / pieno produktų ir t.t.)
- Kodėl ... reikšminga? Paaiškinkite savo samprotavimą.
- Kokie ... yra privalumai ir trūkumai?
- Kas yra svarbiausia?
- Koks yra skirtumas tarp ... ir ...?
- Kaip tai... susiję su ...?
- Ką apie tai galvojate...? Paaiškinkite savo samprotavimą
- Kada gali ... būti naudingiausias ir kodėl?
- Ar sutinkate, kad ...? Kodėl *taip* arba kodėl *ne*?
- Kaip pasirenkate prioritetus... ?

(*teisingi atsakymai vertinami kaupiamuoju balu po tašką už atsakymą, fiksuojami mokytojo užrašuose*)

Užduočių lapai esantys SMP priemonėje. Mokytojui el. paštu atsiųstus atliktus testus ([Maisto medžiagos ir maisto produktai](#); [Mityba ir sveikata](#)) vertina mokytojas, įvertinimas įrašomas į dieną.

Pristatymai. Pristatymus vertina mokinių grupės, pildydamos „Grupių darbo pristatymo vertinimo lentelę“ ([2 priedas](#)). Pagal susitarimą su mokiniais šie vertinimai pridedami prie kaupiamojo balo arba fiksuojami dienyne.

Užduočių lapuose atliktos užduotys ([Maisto medžiagos](#), [Sveikata ir mityba](#), [Valgiaraštis](#)) gali būti vertinami pažymiu arba skirti mokymuisi ir savi refleksijai arba vertinami kaupiamuoju būdu.

Vertinimui ir įvertinimui naudojamos IKT priemonės [Quzalize ir Quizizz](#). Su mokiniais susitarta dėl įvertinimo balo (pvz., be klaidų atliktas testas – 10, viena klaida – 9 ir t.t.). IKT programose [Quzalize ir Quizizz](#) automatiškai archyvuojami testų rezultatai, yra galimybė stebėti asmeninę pažangą, palyginti kiekvieno mokinio ir visos klasės to paties testo, spręsto skirtingu metu, rezultatus). Pagal susitarimą su mokiniais – šie testai gali būti vertinami pažymiu arba skirti mokymuisi ir savi refleksijai arba vertinami kaupiamuoju būdu.

Praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas, tiekimas ir degustavimas) vertinama naudojant praktinio darbo įsivertinimo / vertinimo lapą ([3 priedas](#)) arba taikant kitus (susitartus su mokiniais) vertinimo kriterijus.

Ugdymo procese naudota medžiaga ir IKT įrankiai / programos

(pateikta naudota vaizdo, dalijamoji ir (ar) kita medžiaga)

Pamokose naudojama:

Mokymo medžiaga „[Gera mityba](#)“ (35 skaidrės) ir „[Grūdinės kultūros](#)“ (17 skaidrių), parengtos Microsoft PowerPoint programa.

Skaitmeniniai mokymo(si) objektai:

- [Maisto medžiagos, jų sudėtis ir įtaka sveikatai](#) (SMP)
- [Maisto produktų grupės](#) (SMP)
- [Sveika mityba. Valgiaraščio sudarymas](#) (SMP)
- [Maisto produktų grupės](#) (MO)

Laboratorijos (mokinių savarankiškam/namų darbui):

- [Maisto medžiagos, jų sudėtis ir įtaka sveikatai. Dėlionė](#)
- [Maisto medžiagos, jų sudėtis ir įtaka sveikatai. Kryžiažodis](#)
- [Kiek medžiagų reikia organizmui. Laboratorinis](#)
- [Maisto medžiagos, jų sudėtis ir įtaka sveikatai. Užduotis](#)
- [Maisto produktai ir jų asortimentas. Dėlionė](#)
- [Maisto produktų kiekis reikalingas organizmui. Laboratorinis](#)
- [Maisto produktai ir jų asortimentas. Užduotis](#)
- [Maisto produktai ir jų asortimentas. Kryžiažodis](#)

Temos apibendrinamieji testai (SMP):

- [Maisto medžiagos ir maisto produktai;](#)
- [Mityba ir sveikata](#)

Testai (juos galima naudoti ir žinių patikrinimui ir mokymuisi)

- [Sveikas ir nesveikas maistas](#) (atsivėrusiame lauke įrašyti klasės kodą **ndz2895**, sekančiame lauke - savo vardą). Programa parengta [Quzalize](#) programa. Daugiau apie programą [čia](#). Norint [kurti testus](#) reikalinga mokytojo paskyra.
- [Sveika mityba](#) testas paruoštas [Quizizz](#) programa)
- [Sveikata ir maistas](#) (testas paruoštas [Quizizz](#) programa)
- [Grūdinės kultūros](#) (testas paruoštas [Quizizz](#) programa. Norint matyti kiekvieno mokinio rezultatus - reikalinga mokytojo paskyra. Plačiau apie programą [čia](#), kaip pateikti testą klasei – [čia](#). [1 priede](#) pateikiama informacija kaip įsijungti lietuviškus subtitrus vaizdo medžiagoje (nesuprantantiems angliškai).

Užduočių lapai mokiniams (dalijama medžiaga):

- 1 užduoties lapas „[Maisto medžiagos](#)“.
- 2 užduoties lapas „[Žinau-noriu sužinoti-sužinojau](#)“
- 3 užduoties lapas „[Valgiaraštis](#)“

Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka

Pamokų ciklo trukmė – 8 pamokos

1-6 pamokose reikalingi stacionarūs kompiuteriai arba skaitmeniniai mobilieji įrenginiai (nešiojamieji/planšetiniai kompiuteriai ar mobilieji telefonai su internetiniu ryšiu). Pamokos gali būti vykdomos technologijų arba informatikos kabinete.

7-8 pamokos – praktinė mokinių veikla (maisto gaminimas, tiekimas, degustavimas), vykdomos technologijų kabinete – virtuvėje.

Išvados / rekomendacijos

Ugdomoji veikla grįsta mokinių mokėjimo mokytis ir asmeninės bei pažinimo kompetencijų, sąmoningumo ir nuostatos gyventi ir maitintis sveikai ugdymą.

Intensyvi veikla ir nuolatinis mokinių įtraukimas į savarankišką bei grupėse mokymąsi didina mokinių pasitikėjimą savimi, savarankiškumą, ugdo socialinius gebėjimus.

Tikslingas IKT taikymas motyvuoja mokinius mokytis ir siekti aukštesnių rezultatų.

Sveikos gyvensenos ir geros mitybos principų išdėstymas bei geros mitybos taisyklių kūrimas ugdo sąmoningumą, nuostatą gyventi ir maitintis sveikai.

Ryšiams

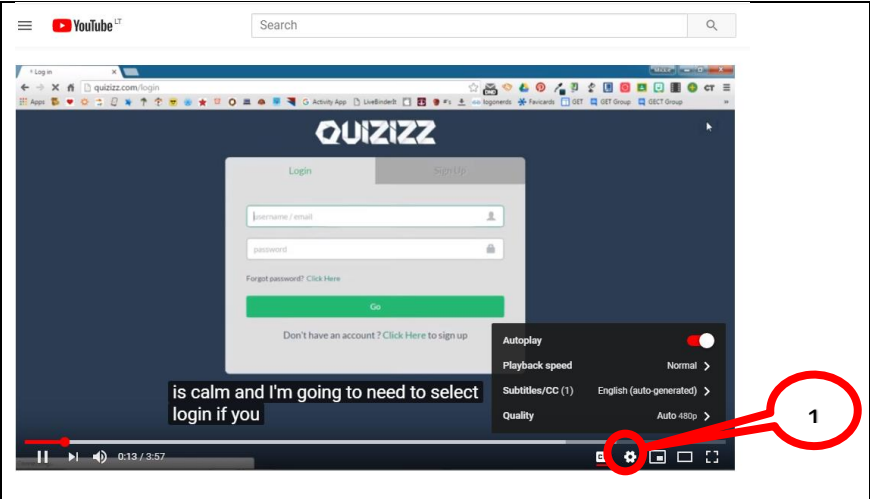


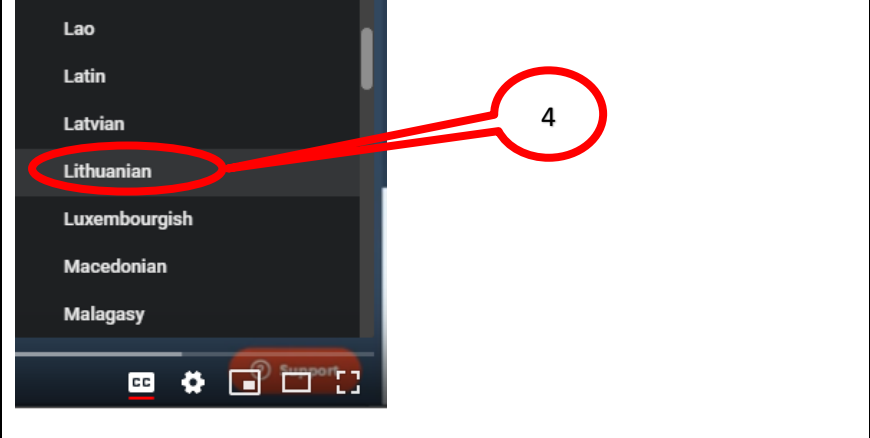
Nacionalinė švietimo agentūra

Egle.Vaivadiene@upc.smm.lt

M. Katkaus g. 44, 09217 Vilnius

Tel. +370 5 210 9826

Subtitrų įjungimas *youtube* vaizdo įrašuose

	<p>1. Spragtelti nustatymų mygtuką</p>
	<p>2. Įjungti subtitrus (pasirinkti "on")</p>
	<p>3. Įjungti automatinį vertimą.</p>
	<p>4. Pasirinkti norimą kalbą subtitrams.</p>

MAISTO PRODUKTŲ GRUPĖS
5 klasė

GRUPIŲ DARBO PRISTATYMO VERTINIMO LENTELE

Kriterijai ir galimi taškai	Skiriami taškai ir komentarai	1 grupė	2 grupė	3 grupė	4 grupė
Ar pristatymas buvo aiškus klausytojams? <input type="checkbox"/>	<i>Kiek taškų?</i>				
	<i>Kodėl tiek?</i>				
Ar pristatymas buvo įdomus klausytojams? <input type="checkbox"/>	<i>Kiek taškų?</i>				
	<i>Kodėl tiek?</i>				
Ar pristatymas praplėtė klausytojų akiratį? <input type="checkbox"/>	<i>Kiek taškų?</i>				
	<i>Kodėl tiek?</i>				
Ar pranešėjai kalbėjo taisyklingai? <input type="checkbox"/>	<i>Kiek taškų?</i>				
	<i>Kodėl tiek?</i>				
Ar buvo panaudotos vaizdumo priemonės? <input type="checkbox"/>	<i>Kiek taškų?</i>				
	<i>Kodėl tiek?</i>				
Iš viso <input type="checkbox"/>	<i>Kiek taškų?</i>				
	<i>Apibendrinimas</i>				

MITYBA. PRAKTINIO DARBO ĮSIVERTINIMO / VERTINIMO LAPAS

5 klasė

Vardas ir pavardė

1.
2.
3.
4.

Eil. Nr.	Vertinimo kriterijai	Mokinių įsivertinimas	Mokytojo vertinimas	Galimi balai:
1.	Medžiagų (produktų, indų, įrankių) parinkimas			4
	Gebėjimas tinkamai pasirinkti produktus ir jų kiekį; Gebėjimas pasirinkti tinkamus indus ir įrankius serviruotei.			0 - 2 0 - 2
2.	Technologiniai procesai			10
	Gebėjimas pasiruošti darbui (mokinio apranga, tinkamai pasirinktos patiekalo gamavimo priemonės);			0 - 2
	Gebėjimas organizuotis savo darbo vietą (darbo vietos tvarka eigoje ir baigus darbą, švara, ergonomiškumas);			0 - 2
	Gebėjimas dirbti laikantis higienos ir darbų saugos taisyklių;			0 2
	Gebėjimas pagaminti patiekalą laikantis technologinės sekos;			0 - 2
	Gebėjimas atlikti darbą laiku.			0 - 2
3.	Estetinė patiekalo išvaizda			4
	Estetinė patiekalo išvaizda (forma, spalvinis pasirinkimas ir kt.);			0 - 2
	Gebėjimas patiekti paruoštą patiekalą			0 - 2
4.	Pristatymas žodžiu			2
	Gebėjimas žodžiu išsamiai, nuosekliai, sklandžiai ir kūrybingai pristatyti gaminį.			0 - 2
VISO				20

0-2 balai

0 – užduoties neatliko,

1 – užduotį atliko dalinai, padarė esminių klaidų,

2 - užduotį atliko puikiai.

Užduotis mokiniams „Maisto medžiagos“¹

1. Perskaitykite tekstą ir įrašykite maisto medžiagos, apie kurią rašome tekste, pavadinimą.

Tai – labai svarbi maisto medžiaga. Ją organizmas naudoja augimui ir susidarant naujoms ląstelėms. Šią maisto medžiagą galime pavadinti kūno statybine medžiaga. Ji taip pat dalyvauja įvairiuose gyvybei svarbiuose procesuose, pavyzdžiui, skaidant maisto medžiagas ir išgaunant iš jų energiją. Kai organizmas badauja ir jam nepakanka iš kitų maisto medžiagų gaunamos energijos, reikalingai energijai gauti panaudojama būtent ši maisto medžiaga.

Jų gauname valgydami mėsą, pieną, žuvį, kiaušinius, pieno produktus. Ankštiniai augalai (sojos ir kitokios pupelės, pupos, žirniai) yra geriausias šių maisto medžiagų šaltinis tiems, kurie nevalgo mėsos, kiaušinių ar pieno produktų.

Kokia tai maisto medžiaga? Atsakymas:.....

✂-----

2. Perskaitykite tekstą ir įrašykite maisto medžiagos, apie kurią rašome tekste, pavadinimą.

Maisto medžiagos, kurios yra laikomos pagrindiniu organizmų energijos šaltiniu. Energijos iš jos organizmas gauna daug greičiau negu iš kitų maisto medžiagų. Ši maisto medžiaga svarbi ne tik kaip energijos šaltinis, ji yra audinių ir ląstelių sudedamoji dalis.

Šios maisto medžiagos gausu bulvėse, kruopose, duonoje, cukruje, meduje, vaisiuose, taip pat maistinėse skaidulose, pavyzdžiui, grūdų luobelėse.

Valgant maistą, kuriame gausu šios maisto medžiagos, labai pagerėja raumenų darbas ir kūno ištvermė. Maistinės skaidulos gerina žarnyno veiklą.

Kokia tai maisto medžiaga? Atsakymas:.....

✂-----

3. Perskaitykite tekstą ir įrašykite maisto medžiagos, apie kurią rašome tekste, pavadinimą.

Ši maisto medžiaga – puikus energijos šaltinis, nes iš jos gaunama dvigubai daugiau energijos negu iš kitų maisto medžiagų. Ji maistui suteikia skonį, kvapą, spalvą, todėl dedama į įvairius perdirbtus produktus, pavyzdžiui, mėsos gaminius, dešras, mėsainius, pyragaičius ir sausainius. Tačiau organizmas šią maisto medžiagą įsisavina sunkiai. Ji lėtina virškinimą, dėl to ilgiau jaučiamas sotumas.

Atidžiai skaitydami maisto produktų etiketes turėtumėte rasti, kiek produktuose yra šios maisto medžiagos.

Tai svarbu, jeigu norime sveikai maitintis. Valgant maistą, kuriame gausu šios maisto medžiagos, galima nutukti, nes jos perteklius organizme dažniausiai kaupiamas kaip atsarginės medžiagos, be to, didėja pavojus susirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis. Labai daug šios maisto medžiagos yra svieste, aliejuje.

Kokia tai maisto medžiaga? Atsakymas:

✂-----

Atsakymai: 1. Baltymai 2. Angliavandeniai 3. Riebalai

¹ Priklausomai nuo mokinių gebėjimų, galima duoti analizuoti visą tekstą, arba tik vieną pastraipą.

