



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ pamokų aprašas

Pavadinimas	Mityba ir žmogaus sveikata
Dalykai	Anglų kalba, sveika gyvensena
Tikslinė grupė	7-12 klasės
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	<p>Pamokos tikslas: turtinti žodyną sveikos mitybos tema.</p> <p>Uždaviniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sudėlioti 10-12 sveikų produktų kortelių pagal kategorijas. • Atrinkti 8-10 sveikos mitybos paveikslėlių, nurodant jiems pavadinimus. • Parašyti 100-120 žodžių sveiko patiekalo receptą. <p>Ugdomos mokėjimo mokytis, pažinimo, asmeninė bei komunikavimo kompetencijos, nuostata maitintis sveikai, vadovaujantis geros mitybos principais.</p>
Veiklų aprašymas	<ul style="list-style-type: none"> • Temos skelbimas, uždavinių pristatymas. • Įvadas į naują medžiagą. • Naujos medžiagos dėstymas • Užduotys mokiniams • Apibendrinimas / įsivertinimas / vertinimas. <p>Pamokose kaitomas mokytojo aiškinimas, visos klasės, individualaus ir grupinio darbo veiklos.</p>
Proceso eiga	<p>Temos skelbimas, uždavinių pristatymas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Įvadas į naują medžiagą. Mokinių įtraukimas į pamoką naudojant „minčių lietaus“ metodą. Mokiniai vardins sveikos mitybos bei sveikos gyvensenos principus, sveikus maisto produktus. • Naujos medžiagos dėstymas aiškinamuoju-demonstraciniu metodu. <i>Healthy food</i> (Skaidrės 1-7) • Užduotys mokiniams: <p>Pirma užduotis. Po naujos pamokos dėstymo, mokiniai savarankiškai užpildo lentelę apie sveikų maisto produktų naudą organizmui. Užpildę lenteles, apsikeis darbais ir juos įvertins bei papildys. 1 priedas</p> <p>Antra užduotis. Darbas grupėse. Dirbant grupėse, sudėlios korteles su sveikų produktų pavadinimais, pagal kategorijas. Pristatys kaip sudėliojo korteles. <i>Cards with fruits and vegetables.</i></p> <p>Trečia užduotis. Išspręs kryžiažodį apie vaisius ir daržoves. Darbas savarankiškai. <i>Crosswords.</i></p> <p>Ketvirta užduotis. Dirbdami grupėse atrinks paveikslėlius su sveikais produktais ir juos įvardins. <i>Pictures.</i></p> <p>Penkta užduotis. Pagal pavyzdį parašys sveiko patiekalo receptą. 100-120 žodžių. <i>Recipe.</i></p> <p>Apibendrinimas / įsivertinimas / vertinimas.</p> <p>Pamokose kaitomas mokytojo aiškinimas, visos klasės, individualaus ir grupinio darbo veiklos</p>
Vertinimas (tipai ir metodai)	<p>Pamokoje taikytas mokytojo vertinimas, mokinių įsivertinimas.</p> <p>Rašto darbą, parašytą sveiko maisto receptą, vertina mokytojas.</p> <p>Įvertinimas įrašomas į dienyną. Kitos užduotys skirtos mokinių mokymuisi ir savi-refleksijai.</p>



**Ugdymo procese
naudota medžiaga ir**

Mokymo medžiaga Pamokoje naudojama: [Healthy food](#).
Skaidrės parengtos Microsoft PowerPoint programa

Laboratorijos (mokinių savarankiškam darbui):

1 Priedas. Vaisiai. Kryžiažodis. [Crossword](#).

2 Priedas. Daržovės. Kryžiažodis. [Crossword](#).

3 Priedas. Sveiko patiekalo recepto pavyzdys. [Recipe](#).

Mokinių grupiniam darbui:

[4-5](#) Priedai. Kortelės. [Cards with fruits and vegetables](#).

6 Priedas. [Paveikslėliai](#). [Pictures](#).

Užduočių lapai mokiniams:

7 priedas. [Lentelė užpildymui](#).

Pamokoje reikalingas kompiuteris, projektorius. žodynai

Pamoka vyksta 45 min, klasėje.

**Laikas (trukmė) ir
mokymo(si) aplinka**

Išvados

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.

Ryšiams

Klaipėdos suaugusiųjų gimnazija

Anglų k. mokytoja Laura Jurevičienė

laurytee1@gmail.com

Name: _____

Date: _____

Fruits Crossword

DIRECTIONS: Fill in the crossword puzzle grid with the name of each fruit following the numbers and direction indicated. Use the word bank if you get stuck.

APPLE	KIWI
APRICOT	LEMON
AVOCADO	ORANGE
BANANAS	PEAR
BLACKBERRY	PINEAPPLE
CHERRIES	RASPBERRY
COCONUT	STRAWBERRY
GRAPEFRUIT	WATERMELON
GRAPES	



3 priedas

Spanish meatball & butter bean stew



INGREDIENTS:

- 350g lean pork mince
- 2 tsp olive oil
- 1 large red onion, chopped
- 2 peppers
- sliced, any colour will do
- 3 garlic cloves, crushed
- 1 tbsp sweet smoked paprika
- 2 x 400g cans chopped tomatoes
- 400g can butter beans, drained
- 2 tsp golden caster sugar
- small bunch parsley

METHOD

1. Season the pork, working the seasoning in with your hands, then shape into small meatballs. Heat the oil in a large pan, add the meatballs and cook for 5 mins, until golden brown all over. Push to one side of the pan and add the onion and peppers. Cook for a further 5 mins, stirring now and then, until the veg has softened, then stir in the garlic and pepper. Stir everything around in the pan for 1 min, then add the tomatoes. Cover with a lid and simmer for 10 mins.
2. Uncover, stir in the beans, the sugar and some seasoning, then simmer for a further 10 mins, uncovered. Just before serving, stir in the parsley. Serve with crusty bread for dunking, if you like.

PREP: 15 MINS
COOK: 35 MINS



UGDYMO
PLĖTOTĖS
CENTRAS



FRUITS

APRICOT	AVOCADO	BLACKBERRY
CHERRY	COCONUT	GRAPEFRUIT
LEMON	PEAR	PINEAPPLE
RASPBERRY	WATERMELON	STRAWBERRY



UGDYMO
PLĖTOTĖS
CENTRAS



5 priedas

VEGETABLES

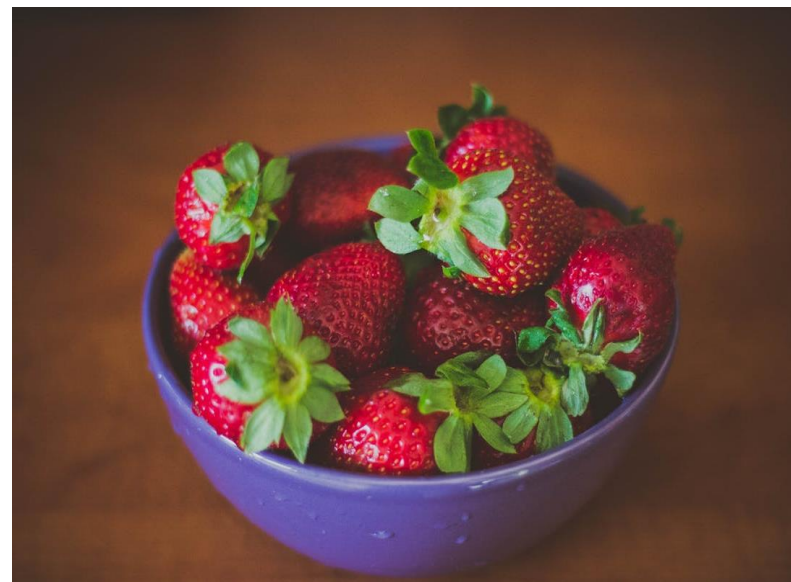
ARTICHOKE	BRUSSEL	CABBAGE
CUCUMBER	EGGPLANT	PUMPKIN
RADISH	GARLIC	BROCCOLI
ZUCCHINI	PARSLEY	BEANS



UGDYMO
PLĖTOTĖS
CENTRAS



6 priedas





UGDYMO
PLĖTOTĖS
CENTRAS





UGDYMO
PLĖTOTĖS
CENTRAS





Healthy products	Vitamins and minerals	Other features
Almonds		
Brasil nuts		
Lentils		
Wheat germ		
Broccoli		
Apples		
Blueberries		
Avocados		
Sweet potatoes		
Oily fish		
Chicken		
Egg		