



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokos / projekto aprašas

Pavadinimas	Cukraus pinklės
Dalykai	Sveika gyvensena, technologijos (mityba), matematika, etika, ugdymas karjerai
Tikslinė grupė	7-11 klasės
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	<p>Pamokų tikslas: Suvokti pridėtinio cukraus žalingą poveikį organizmui ir jo vartojimo pasekmes sveikatai, bei stengtis rinktis produktus su mažesniu pridėtinio cukraus kiekiu.</p> <p>Uždaviniai:</p> <ul style="list-style-type: none">• Išsiaiškinę cukraus sandarą, aptars pridėtinio cukraus poveikį ir pasekmes sveikatai.• Analizuodami etiketes, apskaičiuos pridėtinio cukraus kiekį maisto produktuose.• Gautus skaitinius duomenis pavaizduos grafiškai, pateiks išvadas.• Analizuodami odontologų profesinės etikos normas, įvertins šiuolaikinės medicinos pasiekimų ir etinių vertybių santykį. Aptars medicinoje išskylančių etinių problemų sprendimo būdus.• Susipažinę su antikos filosofų požiūriu apie sveikatos ir gyvybės vertingumą bei sveikos gyvensenos reikšmę, svarstys sveikatos vertės sampratos problemišumą. <p>Ugdomos kompetencijos: asmeninė, mokėjimo mokytis, komunikavimo ir pažinimo.</p>
Veiklų aprašymas	<p>Kiekvienos pamokos struktūrinės dalys:</p> <ul style="list-style-type: none">• Įvadas į naują medžiagą (įtraukiant mokinius).• Temos skelbimas, uždavinių pristatymas.• Naujos medžiagos dėstymas.• Užduotys mokiniams.• Apibendrinimas / įsivertinimas / vertinimas. <p>Pamokose kaitomas mokytojo aiškinimas, visos klasės, individualaus ir grupinio darbo veiklos.</p>
Proceso eiga	<p>Keturių pamokų, orientuotų į sveiką gyvenseną ciklas.</p> <p>1 pamoka „Sveikatingumo samprata“.</p> <p><i>Nagrinėjamos temos:</i> sveikumo, sveikos gyvensenos reikšmės filosofinis aspektas, susipažinimas su odontologo padėjėjo ir burnos higienistės specialybėmis.</p> <p><i>Metodai pamokoje:</i> aptarimas, diskusija, demonstravimas, filmo peržiūra, darbas grupėse, individualus darbas, refleksija.</p> <p><i>Priemonės:</i> <u>Mokytojo darbui:</u> kompiuteris ir multimedija, mokymo medžiaga Microsoft PowerPoint programa parengta pateiktis Filosofinė sveikatingumo samprata</p> <p>„<u>Mokinių darbui:</u> kompiuteriai su internetine prieiga, užduotys: Filosofinė-sveikatingumo –samprata, mokinio dienos mityba, refleksija.”</p> <p>2 pamoka Išvyka į edukacinį užsiėmimą KVK „Dantų éduonis ir cukrus“.</p> <p><i>Nagrinėjama tema</i> – cukraus žala žmogaus organizmui. Taisyklinga</p>

	<p>dantų priežiūra. <i>Metodai pamokoje:</i> paskaita, aiškinimas-demonstravimas, praktinė užduotis, refleksija. 3 pamoka „Pridėtinis cukrus“. <i>Nagrinėjamos temos:</i> cukraus sandara, pridėtinio cukraus poveikis sveikatai, dienos mitybos racionas. <i>Metodai pamokoje:</i> demonstravimas, minčių lietus, etikečių analizė, individualus darbas, refleksija. <i>Priemonės:</i> <u>Mokytojo darbui:</u> kompiuteris ir multimedija, Power Point skaidrės „Cukrus“ <u>Mokinių darbui:</u> produktų etiketės (nuotraukos), kompiuteriai informacijos ieškojimui ir darbui su Word programa, Refleksija (priedas 3). 4 pamoka „Pridėtinis cukrus“. <i>Nagrinėjamos temos:</i> sveikata ir pridėtinio cukraus vartojimo pasekmės. <i>Metodai pamokoje:</i> savarankiškas mokinių darbas, darbas grupėse, konsultavimas, refleksija. <i>Priemonės:</i> <u>Mokytojo darbui:</u> kompiuteris ir multimedija, pateiktis, parengta Microsoft PowerPoint programa „Cukraus pinklės“ <u>Mokinių darbui:</u> svarstyklės, cukrus, maišiukai, kompiuteriai su internetine prieiga informacijos paieškai, darbui su Excel programa (grafikų braižymas, pridėtinio cukraus kiekio palyginimui maisto produktuose), refleksija.</p>
Vertinimas (tipai ir metodai)	Pamokų cikle taikytas mokytojo vertinimas, mokinių įsivertinimas, grupių vertinimas. Taikytas formuojamasis, kaupiamasis vertinimai (kaupiamojo vertinimo balai skiriami už aktyvumą, surinktą medžiagą, ir kt.).
Ugdymo procese naudota medžiaga ir	Folosofinė-sveikatingumo –samprata „Cukrus“ „Cukraus pinklės“ Mokinio dienos mityba Refleksija (priedas Nr. 3)
Laikas (trukmė) ir mokymo(si) aplinka	4 pamokos po 90 min. 1 pamoka KVK, 1 pamoka prekybos centre, 2 pamokos mokykloje, pristatymas aktų salėje.
Išvados / kuo mokymo(si) veikla inovatyvi Ryšiams	Mokiniai žino cukraus vartojimo pasekmės žmogaus sveikatai. Vizualiai pamatė, kokį kiekį cukraus suvartoja per dieną. Žino kaip maitintis, kad suvartoti kuo mažiau pridėtinio cukraus. Klaipėdos suaugusiųjų gimnazija Biologijos ir sveikos gyvensenos mokytoja Aldona Pukinskienė El adresas: pukinske@gmail.com

Užduotis. Pateiktas mintis sudėliokite nuo, Jūsų nuomone, svarbiausios, kuriai labiausiai pritariate

Esama kūno ligų, esama ir gyvenenos ligų.	Demokritas
Sveikata dar ne viskas, tačiau be sveikatos viskas – niekas	Sokratas
Kieno sveikas kūnas, tas gali iškęsti ir karštį, ir šaltį. Taip ir tas, kieno sveika dvasia gali pakelti ir pyktį, ir sielvartą, ir džiaugsmą, ir kitus jausmus.	Epiketas
Valgyk tai, ko nemėgsti ir būsi sveikas.	Hipokratas
Reikia valgyti tam, kad gyventum, bet ne tam, kad valgytum.	Ciceronas
Saikas – sveikatos tėvas.	G. Lichtenbergas
Stiprus kūnas stiprina protą.	T. Džefersonas
Žmonės nemiršta – jie patys save nužudo.	Seneka
Sveikata - pats reikalingiausias dalykas pasaulyje. Būti sveikam – natūralu, nes mes – Gamtos dalis, mes – pati Gamta. Gamta stengiasi mus saugoti, nes mes reikalingi jos veiklai.	E. Habardas
Stiprus tas, kas įveikia savo žalingus įpročius	B. Franklinas
Gyvenimo tragedija – mityba.	A. Eretas
Gamta nemėgsta nesaikingumo.	Hipokratas
Sveikata taip pranoksta visas kitas gyvenimo gėrybes, kad visai sveikas skurdžius yra laimingesnis už ligotą karalių.	A. Šopenhaueris
Mūsų maisto medžiagos turi būti vaistai, o mūsų vaistai – maisto medžiagos.	Hipokratas
Gėda prisipažinti, bet juk iš visų gyvų būtybių tik vienas žmogus nežino, kas jam yra naudinga.	Plinijus Vyresnysis

iki tos, kuriai mažiausiai pritariate ir savo pasirinkimą argumentuokite.

Mokinio dienos mityba

Mokinio dienos mityba		Cukraus kiekis (g.)
PUSRYČIAI		
UŽKANDIS		
PIETŪS		
UŽKANDIS		
VAKARIENĖ		
NAKTIPIEČIAI		

Priedas 3

Refleksija. Dėliodami pasirinktus veidus mokiniai gali parodyti, kaip jaučiasi po atliktos užduoties; šypsena, nuoboduliu ar išgąsčiu įvertinti pamoką, išreikšti nuomonę apie savo ir (ar) draugų darbą.



