



UGDYMO
PLĖTOTĖS
CENTRAS



Socialinės partnerystės programos „Valgyk protingai“ Pamokų aprašas

Pavadinimas	Sveikas maistas
Santrauka / dalykai	Technologijos (mityba), pasaulio pažinimas, sveika gyvensena
Tikslinė grupė	5b kl. (16 mok.)
Mokymo(si) tikslai / ugdomos kompetencijos	<p>Pamokų tikslas: išsiaiškinti maisto paskirtį, įtaką sveikatai, aptarti maisto produktų grupes, įvertinti savo mitybą remiantis sveikos mitybos principais.</p> <p>Uždaviniai:</p> <ul style="list-style-type: none">- išsiaiškinti, kam žmogaus organizmui reikia maisto;- išsiaiškinti į kokias grupes pagal kilmę, sudėti skirstomi maisto produktai;- išnagrinėti maisto produktų sudėtį, maisto medžiagų naudą, išsiaiškinti kokiose produktuose jų yra daugiausia;- išmokti susirasti informacijos, pasirinkti vertingus maisto produktus, tinkamą maistą; <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>1-2 pamokos „Sveikas maistas“</p> <p><i>Nagrinėjamos temos:</i> ką ir kodėl mes valgome; maisto paskirtis; maisto produktų grupės.</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 „Ką ir kodėl mes valgome“ (1–11 skaidrės).</p>

Mokinių darbui: kompiuteriai su internetine prieiga, MO [Maisto produktų grupės \(MO\)](#), SMP „[Maisto produktų grupės](#)“ Užduočių lapas „Šviesaforas“

3-4 pamokos „Maisto medžiagos“.

Nagrinėjama tema – maisto medžiagos: angliavandeniai, baltymai, riebalai, mineralinės medžiagos, vitaminai, vanduo, ląsteliena.

Metodai pamokoje: aiškinimas-demonstravimas, savarankiškas mokinių darbas naudojant SMP, užduoties lapo pildymas – savarankiškas darbas, refleksija.

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

Mokytojo darbui: kompiuteris ir multimedija, mokymo medžiaga „[Ką ir kodėl mes valgome](#)“ (12–28 skaidrės).

Mokinių darbui: kompiuteriai su internetine prieiga, SMP „[Maisto medžiagos, jų sudėtis ir įtaka sveikatai](#)“, užduočių lapas „[ŽNS](#)“

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. 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. Atliktą testą ([Maisto medžiagos ir maisto produktai](#)) vertina mokytojas, įvertinimas įrašomas į dienyną.

Pristatymai. Pristatymus vertina mokinių grupės, pildydamos „Grupių darbo pristatymo vertinimo lentelę“. Pagal susitarimą su mokiniais šie vertinimai pridedami prie kaupiamojo balo arba fiksuojami dienyne. *Užduočių lapuose* atliktos užduotys ([Maisto medžiagos](#)) gali būti vertinami pažymiu arba skirti mokymuisi ir savai refleksijai arba vertinami kaupiamuoju būdu.

**Ugdymo procese
naudota medžiaga ir
IKT įrankiai /
programos**

Pamokose naudojama:

Mokymo medžiaga „[Ką ir kodėl mes valgome](#)“ (28 skaidrės), parengtos Microsoft PowerPoint programa. **Skaitmeniniai**

mokymo(si) objektai:

- [Maisto medžiagos, jų sudėtis ir įtaka sveikatai \(SMP\)](#)
- [Maisto produktų grupės \(SMP\)](#)
- [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](#)
- [Maisto medžiagos, jų sudėtis ir įtaka sveikatai. Užduotis](#)

Testas (SMP)

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

Jis naudojamas žinių patikrinimui ir mokymuisi, temos apibendrinimui.

Užduočių lapai mokiniams (dalijama medžiaga):

- 1 Priedas. [Maisto produktų grupės](#)
- 2 Priedas užduoties lapas „[Maisto medžiagos](#)“
- 3 Priedas įsivertinimo metodas „[Šviesoforas](#)“
- 4 Priedas užduoties lapas „[Žinau-noriu sužinoti-sužinojau](#)“

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

Pamokų ciklo trukmė – 5 pamokos. 3-5 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.

Išvados

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

Technologijų mokytoja Daiva Kurpienė,

daiva705@gmail.com

Nemenčinės Gedimino gimnazija

MAISTO PRODUKTŲ GRUPĖS

5 klasė

GRUPIŲ DARBO PRISTATYMO VERTINIMO LENTELĖ

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>				

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:

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

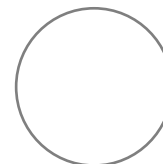
ĮSIVERTINIMO METODAS „ŠVIESOFORAS“

Užduotis.

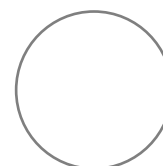
Pasirink tinkamus atsakymus į 1–3 klausimus ir nuspalvink skritulius. Savais žodžiais atsakyk į 4–5 klausimą.

1. Kaip supratai pamokos medžiagą?

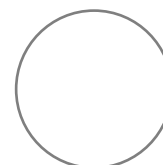
Viską supratau – žaliai
Ne viską supratau – geltonai
Nieko nesupratau – raudonai

**2. Kaip sekėsi dirbti poroje ar grupėje?**

Puikiai bendradarbiauome – žaliai
Dirbome kas sau – geltonai
Nesutarėme – raudonai

**3. Kaip jauteisi pamokoje?**

Puikiai – žaliai
Kartais gerai, kartais nelabai – geltonai
Blogai – raudonai

**4. Kodėl taip įsivertinai? Paaiškink savo atsakymus į 1-3 klausimus.****5. Ką kitą kartą reikėtų daryti kitaip, kad sektųsi geriau?**

