

PASAULES LIELĀKĀ MĀCĪBU STUNDA

Stundas apraksta veidlapa

Stundas nosaukums: MANAS VESELĪGĀS BROKASTIS			
Stundas mērķis: veidot izpratni par veselīga uztura pamatiem, uztura piramīdu.		Stundas uzdevumi / sasniedzamie rezultāti: 1.Apgūt prasmi strādāt grupā. 2. Iepazīties ar uztura piramīdu. 3.Analizēt savas brokastis kā veselīga/neveselīga uztura pamats. 4.Izveidot veselīgo brokastu “šķīvi”, ņemot vērā uztura piramīdas principus.	
Mērķauditorija: 1.klase	Mācību priekšmets: dabaszinības	Saistība ar Ilgtspējīgas attīstības mērķiem 3.Laba veselība	Saistība ar UNESCO pasaules mantojumu [skat. http://unesco.lv/latvijasdargumi]
STUNDAS GAITA			
Ilgums [80 min	<p>Ko dara skolēni? Stundas sākumā skolēni tiek dalīti grupās pa 4. 1.klases skolēni grupu darbu veiks pirmo reizi. Apgūstam grupu darba likumus : Gribi sadarboties! Runā klusām! Uzklausi citus! Padalies ar idejām! Atceries nestrīdēties! Stundas ievaddaļā aicinu skolēnus izdales materiālā “šķīvītī” ierakstīt, ko šorīt ēduši brokastīs. Grupā savā starpā viens otram izstāsta. Tālākajā stundas gaitā iepazīstinu skolēnus ar uztura piramīdu, tās sadalījumu. Katra grupa saņem uztura piramīdas kontūru (tukšu) un ar krāsainajām punktiņu uzlīmēm atzīmē, kurā uztura piramīdas daļā iederas šorīt ēstais brokastīs. Katra grupa prezentē savu šī rīta brokastu uztura piramīdu. Kopā nonākam pie secinājuma ka gandrīz visās grupās ēstas veselīgas brokastis. Katra grupa saņem pārtikas produktu kartīšu komplektu un papīra šķīvi. Uzdevums - izvēlēties, kādus pārtikas produktus vajadzētu lietot brokastīs, lai būtu spēks un enerģija nākamajam dienas cēlienam. Stundas noslēguma daļā katra grupa prezentē savu veselīgo brokastu ”šķīvi”. Nonākam pie secinājuma, ka ne visi izvēlētie pārtikas produkti būtu lietojami brokastīs, ka vienas grupas brokastu “šķīvī” nav atrodamu graudaugu produkti. Secinām, arī to, ka vēl daudz gudrību jāmacās par veselīgu uzturu.</p>		Nepieciešamie resursi: <ol style="list-style-type: none">1. Prezentācija ar slaidu “uztura piramīda”2. Izdales materiāls katram skolēnam - uztura piramīda3. Izdales materiāls katram skolēnam - “mazais šķīvis”4. Darba lapā - uztura piramīdas kontūra (tukša)5. Uzlīmes - “punktiņi”6. Katrai grupai pārtikas produktu kartīšu komplekts7. Papīra šķīvji8. Līm masa

STUNDA NOTIKA			
Datums: 01.10.2015.	Skola: Kuldīgas Centra vidusskola	Kurās klasēs novadīta? 1.a	Kopējais dalībnieku skaits: 17
Autori: Indra Tīruma, e-pasts : indrat@inbox.lv , tālr.: 26885804		Sadarbības institūcija: [muzejs vai bibliotēka]	