1. klase

Tēma: Veselīgs uzturs

1. nodarbība - Kas ir sabalansēts uzturs?

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

***Skolēnam veidojas priekšstats par to,***

* kas ir sabalansēts uzturs, kas to veido;
* kādi ir veselīgu maltīšu plānošanas un gatavošanas pamatprincipi.

***Skolēnam sāk veidoties morālais ieradums***

* apzināti dot priekšroku sabalansētam un veselīgam uzturam un atteikties no neveselīgas pārtikas, rūpējoties par savu veselību un labsajūtu;
* ievērot veselīgu maltīšu plānošanas un gatavošanas pamatprincipus savā ikdienā.

**Atslēgvārdi**: sabalansēts uzturs, veselīgs, neveselīgs, kampaņa.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Dzīvība, kultūra, brīvība | Rūpes, atbildība, cilvēka daba, harmonija |
| Tikumi | Atbildība, gudrība, mērenība, savaldība | Zinātkāre, kritiskā spriestspēja, pārliecinātība |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint*prezentācija par veselīgu uzturu.
* Dažādi pārtikas produkti (1. materiāls).

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kas ir sabalansēts uzturs?
2. Vai sabalansēts uzturs ir svarīgs? Kāpēc?
3. Atsauc atmiņā, ko vakar ēdi. Vai tavas maltītes bija sabalansētas? Kāpēc?

**Sagatavošanās.** 1. Izdrukājiet un sagrieziet pārtikas produktu attēlu kartītes no 1. materiāla! (Ja iespējams, katram skolēnam ir savs komplekts.) 2. Sagatavojiet papīra šķīvi katram skolēnam vai kopīgi uzzīmējiet tos!

Mācību aktivitātes

Ierosme. Produktu šķirošana (ieteicamais laiks 10 min.)

[1. materiāls] Iedodiet bērniem attēlus ar dažādiem pārtikas produktiem! Aiciniet strādāt individuāli un sašķirot produktus grupās pēc brīvas izvēles! Šķirot iespējams pēc šādiem principiem: produkti, kas viņiem garšo/negaršo, produktu krāsa, kurā dienas laikā šis produkts tiek ēsts utt. Aiciniet bērnus pamatot savu izvēli!

**[2. slaids]** Klasē pārrunājiet šos jautājumus:

* Vai pastāv veselīgs un neveselīgs uzturs?
* Ko nozīmē sabalansēts uzturs?
* Vai sabalansēts uzturs ir svarīgs? Kāpēc?

Kolēģu komentāri:

“Nodarbība notika Zoom platformā. Nebija iespējams īstenot šo aktivitāti, kurā bērni šķirotu/grupētu dotos pārtikas produktus, vismaz ne tādā formātā. Mēs to pārrunājām, dažiem no skolēniem tika dota iespēja izstāstīt, kā viņi sašķirotu/sagrupētu. Neiekļāvāmies 40 minūtēs, jo ievadā daļa laika tika veltīta, lai sagaidītu visu skolēnu pieslēgšanos utt.”

1. aktivitāte. Kas ir sabalansēts uzturs? (ieteicamais laiks 10 min.)

**[3. slaids]** Parādiet bērniem šķīvi, kas sadalīts pēc sabalansēta uztura principiem, un izskaidrojiet katras daļas nozīmi! Bērniem jāizvēlas daži attēli no iepriekš veiktā uzdevuma un jāielīmē tie attiecīgajās vietās uz šķīvja. Kopīgi pārrunājiet un noskaidrojiet, ko šis šķīvis “māca” par veselīgu uzturu!

**[4.-7. slaids]** Aplūkojiet maltīšu attēlus 3.-6. prezentācijas slaidā!

***Diskusija***

* Kādas sabalansēta uztura daļas atpazīsti?
* Vai, tavuprāt, šī maltīte ir sabalansēta?

Paskaidrojiet, ka katrai maltītei nav jāsatur katra produktu grupa – mūsu uzturam kopumā ir jābūt daudzveidīgam un jāsatur visas pārtikas produktu grupas.

2. aktivitāte. Sabalansēta uztura plānošana (ieteicamais laiks 10 min.)

**[8. slaids]** Bērniem tiek piedāvāts izveidot vienu ēdienreizi, izmantojot “sabalansētā šķīvja” paraugu. (Zīmējiet vai rakstiet uz iepriekš sagatavotajiem papīra šķīvjiem, vai arī zīmējiet tos paši!) Aiciniet skolēnus sadalīt maltīti, parādot produktu grupas, ko tā satur.

Kolēģu komentāri:

“Nodarbība notika Zoom platformā. Nodarbības laikā skolēni iesāka zīmēt savu veselīgā uztura šķīvi, to pabeigs līdz nākamajai nodarbībai.”

“Klātienē tas noteikti būtu izdevies labāk, jo būtu vairāk praktisko nodarbību. Iespējams, jāpiedāvā kāda aplikācija vai tiešsaistes spēle, kurā iespējams grupēt produktus, izveidot savu pusdienu šķīvi. Es atradu šo: <https://www.healthyeating.org/products-and-activities/games-activities/myplate> Nodarbībā neizmantoju, bet nosūtīju bērniem, brīvajiem brīžiem.”

Kopīgā noslēguma apspriede. Ēšanas dienasgrāmata (ieteicamais laiks 10 min.)

**[9. slaids]** Aiciniet bērnus izveidot ēšanas dienasgrāmatu, tur ierakstot vakar ēstos produktus! Vai, tavuprāt, tavs uzturs bija sabalansēts? Kāpēc bija / kāpēc nebija? Vai vari izdomāt, kā uzlabot savas maltītes?

Kolēģu komentāri:

“Šobrīd mācību process nenotiek klātienē. Visas piedāvātās aktivitātes neizmantoju, jo materiālus centos pielāgot šī brīža situācijai.”

“Viss izdevās lieliski. Var izmantot arī video resursus, video rullīšus, maniem bērniem patīk.”

“Ļoti aktuāla izrādījās tēma 1. klases skolēniem. Skolēni darbojās ļoti ieinteresēti. Pietiekoši metodiskie materiāli skolotājam.”

**Papildmateriāli:**

* Garšas eksperts Normunds Baranovskis un uztura speciāliste Olga Ļubina stāsta par veselīgu uzturu visas dienas garumā: pirmais video “Ko vislabāk ēst brokastīs, ko pusdienās un ko vakariņās?” (24.48 min.) <https://www.youtube.com/watch?v=5hCIlZ2rTMc>; otrais video “Kā uzbūvēt pašam savu uztura piramīdu?” (23.34 min.) <https://www.youtube.com/watch?v=3c76OadqhQc>. Ēst veselīgi un pareizi veidot savu ikdienas ēdienkarti – tās ir lietas, ko svarīgi iemācīties jau skolas gados.
* Fizioterapeite un fitnesa trenere Anete Raiskuma stāsta par veselīga uztura nozīmi un veselīgas ēšanas pamatprincipiem. Video (31.03 min.) <https://www.youtube.com/watch?v=2vycRKCWIfA>.
* Videosižets “Kā uzsākt sabalansēta uztura dzīvesveidu?” (24.52 min.) <https://www.youtube.com/watch?v=PMH0RwtVb3A>
* Vesels bērns. Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem. No 1. līdz 6. klasei. Tēma “Veselīgs uzturs” (7. - 26. lpp.). <https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsBerns_web_0.pdf>