1. klase

Tēma: Veselīgs uzturs

2. nodarbība - Ieguvumi no veselīga uztura

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* kādi ir ieguvumi no veselīga uztura;
* kādas ir nepietiekama uztura pazīmes;
* kas var traucēt veselīgai ēšanai un kā šos traucēkļus novērst;
* kādi riski ir saistīti ar neveselīgu ēšanu (piemēram, aptaukošanās, zobu kariess).

***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**: ieguvumi, apdraudējums, sekas, veselīgs, sabalansēts uzturs.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

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

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija.
* Cilvēka siluets (1. materiāls).

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kādus ieguvumus sniedz sabalansēts uzturs?
2. Kādi apdraudējumi rodas, ja cilvēka uzturs nav sabalansēts?
3. Kas traucē cilvēkiem ēst sabalansēti? Kādi varētu būt risinājumi?
4. Kā mūsu uzturs ietekmē mūsu uzvedību?

**Sagatavošanās.** Izdrukājiet katram skolēnam cilvēka siluetu (1. materiāls)!

Mācību aktivitātes

Ierosme. Ieguvumi no sabalansēta uztura (ieteicamais laiks 10 min.)

Kopīgi noskatieties kādu no piedāvātajiem video par veselīgu uzturu!

1. Animēts video par veselīgu uzturu <https://www.youtube.com/watch?v=N989KXM2QwA>
2. Sižets “Vai bērni zina, kas ir veselīgs uzturs?” <https://www.youtube.com/watch?v=hooMxqwysZM> (bērnu viedoklis).

Pārrunājiet un kopīgi diskutējiet par to, kādus ieguvumus sniedz sabalansēts uzturs! Kādi apdraudējumi rodas, ja cilvēka uzturs nav sabalansēts?

1. aktivitāte. Traucēkļi un risinājumi (ieteicamais laiks 10 min.)

Kopīgi uz tāfeles izveidojiet domu karti, norādot visus iespējamos iemeslus, kāpēc cilvēks izvēlas ēst neveselīgi! Izvēlieties citu krāsu un pierakstiet tikumus, kas varētu būt noderīgi, lai ikdienā ēstu un dzīvotu veselīgāk!

2. aktivitāte. Sabalansēta uztura plakāts (ieteicamais laiks 15 min.)

**[2. un 3. slaids]** Aiciniet skolēnus izveidot sabalansēta uztura plakātu, izmantojot cilvēka kontūru (*1. materiāls*), vienā pusē cilvēkam attēlojot visus sabalansēta uztura ieguvumus, piemēram, veselīga āda, spēcīgi muskuļi, mirdzoši mati, bet otrā pusē cilvēkam attēlojot nesabalansēta uztura izraisītās sekas, piemēram, trausli kauli, neveselīga āda, lūstoši mati, nogurums utt.

Kolēģu komentāri:

“Nodarbība notika platformā Zoom. Skolēni pabeidza savus cilvēka siluetus mājās.”

“Ļoti labi izdevās, un bērniem ļoti patika zīmēt cilvēka siluetu ar veselīga un neveselīga uztura ietekmi.”

Kopīgā noslēguma apspriede. Mēs esam tas, ko mēs ēdam (ieteicamais laiks 5 min.)

**[4. slaids]** Kopīgi pārrunājiet, kā mūsu uzturs ietekmē mūsu uzvedību! Noskaidrojiet, vai skolēni zina, kā viņus ietekmē izsalkums un produkti, kas satur daudz cukura! Kā tie ietekmē uzvedību, noskaņojumu, aktivitāti?

**Papildmateriāli:**

* Videosižets “Bērnu ēšanas paradumu ietekme uz veselību” (3.29 min.) <https://www.youtube.com/watch?v=QkdAxlo0WSo>
* Vesels bērns. Informatīvs materiāls izglītības iestāžu pedagogiem par veselības izglītības jautājumiem. No 1. līdz 6. klasei. <https://www.esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-12/VeselsBerns_web_0.pdf> Tēma “Veselīgs uzturs” (7. - 26. lpp.)