8. klase

**Modulis: Plaukstošas personības**

**Tēma: Fiziskā veselība**

**Tēmas atsegums**

**Tēmas apguve strukturēta trīs nodarbībās:**

1. nodarbība – Uzturs

2. nodarbība – Fiziskās aktivitātes

3. nodarbība - Miegs

**Tēmas apguves mērķi**

***Zināšanas: veicināt izpratnes veidošanos par to,***

* kas raksturīgs un kas liecina par veselīgu dzīvesveidu, veselīga svara uzturēšanu;
* kāda saikne pastāv starp neaktīvu dzīvesveidu un veselības problēmām, ieskaitot vēzi un sirds-asinsvadu slimības;
* kā pastāvīgi ēst veselīgi un kāda ir saikne starp nepilnvērtīgu uzturu un veselības riskiem, tostarp zobu kariesu un vēzi;
* kas notiek ar cilvēku miegā;
* kādi ir pilnvērtīga miega sniegtie ieguvumi.

***Morālās prasmes: sekmēt šādu morālo ieradumu veidošanos skolēnos:***

* izprast veselīga uztura ietekmi uz fizisko un garīgo labklājību;
* apzināties fizisko aktivitāšu nepieciešamību un nozīmīgumu savas veselības saglabāšanā;
* apzināties pilnvērtīga miega nozīmi un izvēlēties savam ikdienas ritmam piemērotāko veselīga miega stratēģiju.

**Tēmā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **No Pamatizglītības standarta** | **Papildus no programmas “e-TAP”** |
| **Vērtības** | Dzīvība, cilvēka cieņa, kultūra | Rūpes, cilvēka daba, harmonija |
| **Tikumi** | Mērenība, savaldība, atbildība, gudrība | Pašvadība, spriestspēja, atvērtība jaunajam, čaklums, apņēmīgums, spēja sadarboties |

**Tikumu praktizēšanas iespējas**

* Šo tēmu iespējams praktizēt, sadarbojoties ar izglītības iestādes sporta un bioloģijas skolotājiem, veidojot kopīgu projektu, jo tēmā aplūkotie jautājumi tiek arī mācīti iepriekš nosauktajos mācību priekšmetos konkrētajā vecumposmā. Piemēram, sporta stundās skolēniem ir jāsastāda treniņplāns mēnesim, kuru skolēni paši arī pilda un tam seko līdzi. Savukārt bioloģijas mācību stundā analizē savu ikdienas uztura ēdienkarti un salīdzina ar informāciju, kādai tai būtu jābūt atbilstoši viņu vecumam, dzimumam, kā arī ikdienas enerģijas patēriņam, un plāno savu ikdienas ēdienkarti, kuru ievēros mēnesi. Projekta noslēgumā vai tam esot aktīvajā fāzē, klases stundās skolēni var dalīties ar saviem iespaidiem, ieguvumiem un secinājumiem par savas veselības uzlabojumiem.

**Citi ieteikumi tēmas apgūšanas laikā**

* Nodarbību plānos iekļautais aktivitāšu izpildes laiks var variēt atbilstoši kopējam klases darba tempam un pieejamajiem resursiem. Skolotājam ir iespējams atsevišķas nodarbības plāna aktivitātes nerealizēt.