8. klase

Tēma: Fiziskā veselība

1. nodarbība - Uzturs

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

***Skolēnam veidojas izpratne par to,***

* kā pastāvīgi ēst veselīgi un kāda ir saikne starp nepilnvērtīgu uzturu un veselības riskiem, tostarp zobu kariesu un vēzi.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* izprast veselīga uztura ietekmi uz fizisko un garīgo labklājību.

**Atslēgvārdi:** pārtika, veselība, uzturs, labklājība.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

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

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Uzturs”.
* “Dzīvesveida izvērtēšanas lapa” (1. materiāls 1. lpp.), “Uztura dienasgrāmatas ieraksts” (1. materiāls 2. lpp.).

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kādus ieguvumus sniedz sabalansēts uzturs?
2. Kā pārtikas un uztura izvēle ietekmē vispārējo labsajūtu?
3. Kādi tikumi nepieciešami, lai attīstītu labus ieradumus attiecībā uz uzturu?
4. Kāda ir skolas kopienas nozīme, attīstot labus ieradumus attiecībā uz uzturu?
5. Kādas radošas pieejas tev var palīdzēt attīstīt labus ieradumus attiecībā uz uzturu?

Mācību aktivitātes

Šīs aktivitātes ir paredzētas kā noderīgs rīks refleksijai par veselīgas ēšanas, pilnvērtīga uztura sniegtajiem ieguvumiem un ietekmi uz vispārējo labsajūtu. Dažiem skolēniem šīs aktivitātes nodarbības laikā var būt jāpielāgo.

Ierosme (ieteicamais laiks 5 min.)

**[2. slaids]** Skolotājs uzsāk diskusiju:

* Pārrunā ar klasesbiedru, kāds būtu tavs ideālais uztura plāns, ja tu drīkstētu ēst visu, ko vēlies!
* Kāda tipa ēdienus tu minēji?
* Kādas būtu sekas, pārtiekot no minētā uztura?
* Ko šis process stāsta par mūsu vēlmēm?
* Kāpēc ir svarīgi attīstīt un īstenot veselīgu dzīvesveidu?

Kolēģu komentāri:

“Tā kā nav iespējams nodarbību novadīt klātienē, tad nebija iespēja sadalīt pāros, lai aprunājas. Tagad katrs izteica savu viedokli par šo tēmu.”

“Sākumā var izmantot anketēšanu, izmantojot, piemēram, mentimetr.com.”

1. aktivitāte. Videoklips (ieteicamais laiks 10 min.)

**[3. slaids]** Parādiet skolēniem video “Ātri pagatavojamās nūdeles izraisa atkarību” un aizsāciet diskusiju par nepilnvērtīga uztura ietekmi!

<https://www.youtube.com/watch?v=Mo-e3OWmIC0&ab_channel=4studija>

Kāda ir uztura plāna ietekme uz jauniešu

* fizisko veselību?
* garīgo veselību?
* vispārējo labsajūtu?
* Kāpēc šie produkti ir vilinoši?
* Kādu apdraudējumu tas rada jauniešiem?

Kolēģu komentāri:

“Izraisījās diskusijas, līdz ar to visu nepaspējām.”

“Nodarbība bija novadīta attālināti Zoom platformā. Vienā standarta nodarbībā neizdevās iekļauties, jo, strādājot grupās Zoom platformā, prasa ilgāku laiku.”

2. aktivitāte. Ēšanas paradumi un laimīga dzīve (ieteicamais laiks 5 min.)

**[4. slaids]** Sākumā aiciniet skolēnus aizpildīt dzīves veida vērtēšanas tabulu (*1. materiālu 1. lpp.*). Tabula domāta pašrefleksijai, lai skolēni labāk pazītu sevi.

* 3 jūsu veselīga dzīvesveida piemēri.
* 3 neveselīga dzīvesveida piemēri.
* Cik daudz laika jūs noveltāt katram?
* Kādus uzlabojumus varētu veikt?
* Vai ir kādi citi komentāri?

**[5. slaids]** Kāda ir ēšanas nozīme, dzīvojot laimīgu dzīvi? Kā veselīgs un sabalansēts uzturs veicina vispārējo labsajūtu?

***Refleksija***

Skolēniem jāizveido dienasgrāmatas ieraksts ar atbildēm uz šiem jautājumiem, balstoties uz personīgo pieredzi.

3. aktivitāte. Sabalansēts uzturs (ieteicamais laiks 5 min.)

**[6. slaids]** Skolotājs turpina diskusiju:

* Kas jādara, lai mūsu uzturs ikdienā būtu veselīgs un sabalansēts?
* Kā tu varētu ar veselīgu uzturu saistītās aktivitātes īstenot skolā? Kā tu vari mudināt cilvēkus skolas kopienā izveidot veselīga uztura paradumus?

Vai varat grupā izdomāt dažādas radošas iespējas, lai palīdzētu tos attīstīt?

Kolēģu komentāri:

“Šobrīd nav iespēju vadīt nodarbības klātienē, lai iekļautos plānotajā laikā, video pievienoju mykoob.lv failos, lai skolēni var pirms tam noskatīties, savukārt materiālu lapu kopīgoju google dokumentos, lai skolēni var kopīgi to aizpildīt.”

“Ļoti mūsdienīga tēma gan meitenēm, gan zēniem. Daudzi gribēja izteikt savu viedokli par šo tēmu, minēt piemērus, diskutēt.”

“Vēl vairāk informācijas par nepilnvērtīgu uzturu. Par ātri pagatavojamo ēdienu neveselīgumu.”

4. aktivitāte. Ēšanas dienasgrāmata: skaties, ko tu ēd! (ieteicamais laiks 10 min.)

**[7. slaids]** Lai pārliecinātos, ka viņu uzturs ir veselīgs, skolēniem ir jānovēro, ko viņi ēd, kad viņi ēd un kā tas ietekmē viņus fiziski un garīgi – tā viņi varēs kaut ko mainīt, balstoties uz saviem novērojumiem.

Rosiniet skolēnus divas nedēļas veidot ēšanas dienasgrāmatu, pierakstot, ko viņi ēd, kad viņi ēd un kā tas viņus ietekmē (1. materiāls 2. lpp.). Skolēni reflektē, pamatojoties uz divu nedēļu ierakstiem dienasgrāmatā, un fiksē savus secinājumus par noteiktu pārtikas produktu ietekmi vai ēšanu noteiktā laikā, piemēram, vēlu vakarā. Šīs aktivitāte var būt retrospektīva, lai veidotu diskusiju.

Aiciniet pievērst uzmanību noteiktu pārtikas produktu ietekmei – pusfabrikātu un/vai neveselīgas pārtikas lietošana, piemēram, pica un 2 litri kolas plkst. 21.30. Rosiniet skolēnus eksperimentēt, iekļaujot savā uzturā vai izslēdzot no tā konkrētus pārtikas produktus un novērojot, kā šīs izmaiņas viņus ietekmē.

Kolēģu komentāri:

“Izdevies novērtēt skolēna dzīvesveidu un kāda nozīme tajā ir uzturam.”

“Noderīga nodarbības tēma, kas aktualizējama pusaudžiem šobrīd, kad dzīvo mājās un pareizs uzturs un fiziskā aktivitāte ir lielā mērā pašu atbildība.”

“Pietrūka dati par uztura piramīdu un statistikas dati.”

“Bija ļoti interesanta diskusija.”