8. klase

Tēma: Fiziskā veselība

1. nodarbība - Uzturs (digitalizēta)

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* izprast ko nozīmē veselīgs uzturs.
* analizēt savus ēšanas paradumus un pilnveidot tos.
* 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.).
* Skolotājs – Bezmaksas aplikācija *ClassPoint* savā datorā (sk. lietošanas instrukcijas [šeit](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf)).
* Skolēni – Telefons vai dators ar interneta pieslēgumu.

**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 varbūt jāpielāgo.

Tehniskā sagatavošana: Nodarbībā tiek izmantota aplikācija *ClassPoint* (sk. [*ClassPoint* lietošanas instrukcijas](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf)). Nodarbības sākumā skolotājs ielogojas savā *ClassPoint* kontā (cilnes *Inknoe ClassPoint* kreisajā pusē), tad palaiž prezentāciju uz lielo ekrānu. Prezentācijas augšējā labajā stūrī parādās nodarbības kods (*class code*).

[1. slaids] Skolotājs iepazīstina skolēnus ar nodarbības tēmu un aicina viņus pieslēgties vietnē <https://classpoint.app/>, izmantojot nodarbības kodu (*class code*) vai skenējot QR kodu, kas parādās, uzklikšķinot uz nodarbības koda. Kad skolēni pieslēgušies, skolotājs uzsāc nodarbību.

Ierosme (ieteicamais laiks 5 min.)

**[2. slaids]** Skolotājs uzsāk diskusiju: "Nosauc ēdienus, ko tu gribētu ēst, ja nebūtu nekādas nevēlamas sekas!!", izmantojot digitālo rīku *Word Cloud*.

Skolotājs palaiž *Word Cloud* funkciju, uzklikšķinot uz prezentācijas pogu. Skolēni telefonā (aplikācijas baltajā rūtiņā) uzraksta savas atbildes (vārdus vai īsus teikumus) un sniedz tās (uzspiežot uz zilas pogas “*Add*”)*.* Skolēni var iesniegt vairākās atbildes. (*Piezīme - skolotājs var regulēt iesniegšanas laiku un atbilžu redzamību. Sk. detalizēti* [*ClassPoint lietošanas instrukcijās*](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf)).

Kad skolēni pabeidza sniegt atbildes, skolotājs rāda vārdu mākoni ekrāna un kopīgi ar skolēniem īsi komentē, kāda tipa ēdieni tika minēti. (*Piezīme: izmantojot pogu ‘Insert results as a slide’ augšējā labajā stūrī, skolēni varēs redzēt arī jauno slaidu savā telefonā. Šajā gadījumā slaidu numerācija atšķirsies no šajā stundas plānā norādītās numerācijas!*).

**[3. slaids]** Pēc tam skolotājs ierosina domāšanu klasē: skolēni pāros pārrunā šādus jautājumus:

* 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?

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

**[4. 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>

Klasē diskutējiet šādus jautājumus:

* Kāda ir uztura plāna ietekme uz jauniešu
  + fizisko veselību?
  + garīgo veselību?
  + vispārējo labsajūtu?
* Kāpēc šie produkti ir vilinoši?
* Kādu apdraudējumu tas rada jauniešiem?

2. aktivitāte. Ēšanas paradumi un laimīga dzīve (ieteicamais laiks 15 min.)

**[5. slaids]** Sākumā aiciniet skolēnus aizpildīt dzīves veida vērtēšanas tabulu (*1. materiāls 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 no tiem?
* Kādus uzlabojumus varētu veikt?
* Vai ir kādi citi komentāri?

**[6. slaids]** Pēc tam skolēni apspriež jautājumu: “Kā labie ēšanas paradumi sekmē laimīgu dzīvi?”, izmantojot digitālo rīku *Short Answer*

Skolotājs palaiž *Short Answer* funkciju, uzklikšķinot uz prezentācijas pogu. Skolēni telefonā (aplikācijas baltajā rūtiņā) uzraksta savas atbildes (īsus teikumus) un sniedz tās (uzspiežot uz zilas pogas “*Submit*”)*.* Skolēni var iesniegt tikai vienu atbildi. Skolēni varētu minēt, piemēram, ‘vairāk enerģijas’, ‘labā veselība’, ‘labāka labsajūta’, ‘tikšanās ģimenē’, ‘labāk izskats’… (*Piezīme - skolotājs var regulēt iesniegšanas laiku. Sk. detalizēti* [*ClassPoint lietošanas instrukcijās*](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf)).

Kad skolēni pabeidza sniegt atbildes, skolotājs dalās ar aptaujas rezultātiem, kas parādās ekrānā kā atsevišķas līmlapiņas, un kopīgi ar skolēniem pārrunā klasē, vai visi piekrīt, vai ir vēl kāds komentārs. (*Piezīme: izmantojot pogu ‘Insert results as a slide’ augšējā labajā stūrī, skolēni varēs redzēt arī jauno slaidu savā telefonā. Šajā gadījumā slaidu numerācija atšķirsies no šajā stundas plānā norādītās numerācijas!*).

**[7. slaids]** *Personīga refleksija.* Skolotājs lūdz skolēniem veidot ierakstu savā dienasgrāmatā, balstoties uz tikko apspriestajām atbildēm un personīgo pieredzi. Skolēni ierakstā atbild uz šādiem jautājumiem:

* Kāda ir ēšanas nozīme man, lai dzīvotu laimīgu dzīvi? Ko es iegūstu, uzlabojot savus ēšanas paradumus?
* Kā es varētu uzlabot manus ēšanas paradumus, lai man būtu veselīgs un sabalansēts uzturs?

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

**[8. slaids]** Skolotājs turpina diskusiju, aicinot skolēnus mazajās grupās atbildēt uz šādiem jautājumiem:

* Kā varētu ar veselīgu uzturu saistītās aktivitātes īstenot skolā?
* Kā varētu mudināt cilvēkus skolas kopienā izveidot veselīga uztura paradumus?
* Vai varat grupā izdomāt dažādas radošas iespējas, lai palīdzētu tos attīstīt?

Pēc tam katrā grupā radoši izstāsta klasē savus priekšlikumus.

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

**[9. 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 vienu nedēļu veidot ēšanas dienasgrāmatu, pierakstot, ko viņi ēd, kad viņi ēd un kā tas viņus ietekmē (1. materiāls 2. lpp.). Skolēni reflektē, pamatojoties uz vienas nedēļas 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.