Pirmsskola 5 gadi

Tēma: Mana veselība

2. nodarbība - Veselīgs uzturs

**Nodarbības atsegums**

**Plānotie bērnam sasniedzamie rezultāti**

***Bērnam veidojas priekšstats par to,***

* kas ir veselīgas uzkodas;
* kas veido veselīgu uzturu (kā arī par to, kas ir kalorijas un citas uzturvielas);
* kādi ir ar neveselīgu ēšanu saistītie riski.

***Bērnam sāk veidoties morālais ieradums***

* ievērot veselīga uztura pamatprincipus;
* rūpēties par savu veselību.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **No Pirmsskolas izglītības vadlīnijām** | **Papildus no programmas “e-TAP”** |
| **Vērtības** | Dzīvība, kultūra | Atbildība, cilvēka daba |
| **Tikumi** | Gudrība, mērenība | Pašvadība, spriestspēja, apņēmīgums |

**Atslēgvārdi:** uzkoda, veselīgs, neveselīgs, tauki, cukurs, etiķetes.

**Mācību materiāli:**

* attēlu kartītes ar uzkodām (1. materiāls, viens komplekts pārim).

**Iepriekšējā sagatavošanās:** izdrukājiet attēlu kartītes ar uzkodām (viens attēlu komplekts vienam pārim).

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kādas uzkodas ir tev? Kādi ir veselīgas/neveselīgas uzkodas piemēri?
2. Kā tu vari zināt, ka uzkoda ir veselīga? Kā pārtikas produktu etiķetes var mums palīdzēt?
3. Kāpēc mums jāizvēlas veselīgas uzkodas?
4. Kādi tikumi mums vajadzīgi, lai izvēlētos veselīgas uzkodas?

Bērna un skolotāja darbības plānotā rezultāta sasniegšanai

Ierosme. Uzkodu šķirošana

Iedodiet bērniem attēlus ar dažādām uzkodām (1. materiāls)! Ja nepieciešams, paskaidrojiet, kas ir uzkoda! Lūdziet bērniem strādāt pāros un sašķirot produktus grupās pēc brīvas izvēles! Viņi var šķirot pēc šādiem principiem: produkti, kas viņiem garšo/negaršo; produktu krāsa, veids, kā šo produktu ēst utt. Aiciniet bērnus pamatot savu izvēli!

Klasē pārrunājiet šos jautājumus:

* Vai tu mēdz ēst uzkodas? Ja jā, tad kad tu to dari?
* Kādas ir tavas mīļākas uzkodas?
* Vai tu kādreiz mēdz domāt par to, vai tavas uzkodas ir veselīgas? Kāpēc?
* Kā neveselīga ēšana ietekmē tavu veselību?

1. aktivitāte. Veselīgs vai neveselīgs?

Izvietojiet uz tāfeles uzkodu attēlus, ko bērni šķiroja! Kuras uzkodas ir veselīgas? Kuras uzkodas ir neveselīgas? Kā to var zināt? Jūs varat mēģināt sakārtot uzkodas secīgi no neveselīgākās uz veselīgāko. Paskaidrojiet, ka neveselīgās uzkodās ir daudz taukvielu, cukura vai sāls — tās ir vielas, kas mums vajadzīgas nelielā daudzumā! Dažkārt mēs varam izpētīt etiķeti, lai saprastu, kāds ir šis produkts. Parādiet pārtikas produktu marķējuma “luksofora principu” un paskaidrojiet, ka sarkanais marķējums nav laba zīme!

* Kāpēc ir svarīgi izvēlēties veselīgas uzkodas?
* Kādi tikumi, tavuprāt, ir nepieciešami, lai izvēlētos veselīgas uzkodas?

Uzkodu secīgai kārtošanai no neveselīgākā uz veselīgāko būtu labi izmantot reālus produktus vai to iepakojumus. (Šī uzdevuma veikšanai var izmantot arī citus produktus, ne tikai iepriekš apskatītos!)

Kolēģu komentāri:

"Sadalīt lapu 2 daļās, notonēt to, uzrakstīt veselīgs un neveselīgs, bet pēc tam meklēt attēlus un griezt tos ārā, lai pielīmētu attiecīgajā lapas pusē."

2. aktivitāte. Izveido veselīgu uzkodu

Visveselīgākās uzkodas ir augļi un dārzeņi. Tie var būt krāsaini, vilinoši un gardi. Lūdziet bērniem izveidot veselīgu uzkodu, ko viņi vēlētos apēst. Idejas iedvesmai skatiet šeit (angļu valodā): *https://www.nhs.uk/change4life/food-facts/healthier-snacks-for-kids/fruit-and-veg-snacks*

Bērniem jāuzzīmē sava uzkoda, ietverot arī etiķeti. Viņi var izdomāt uzkodai nosaukumu, izveidot īsu aprakstu un nosaukt dažus no ieguvumiem, apēdot šo uzkodu.

Kolēģu komentāri:

"Būtu vērtīgi nodarbībā iekļaut kopīgu veselīga ēdiena / uzkodas gatavošanu."

Kopīgā noslēguma apspriede: 5 pirksti

Uzzīmējiet uz tāfeles plaukstas kontūru uz uzdodiet bērniem šos jautājumus:

* Īkšķis: Ko tu šajā nodarbībā iemācījies?
* Rādītājpirksts: Kādus tikumus tu šodien izmantoji?
* Vidējais pirksts: Kas tev šodien šķita grūti?
* Zeltnesis: Kas tev šodien palīdzēja?
* Mazais pirkstiņš: Ko no šodien apgūtā tu noteikti paturēsi prātā?

Nodarbības noslēgumā varat pacienāties ar kādu iepriekš sagatavotu veselīgu uzkodu. (Iepriekš noteikti pārliecinieties, vai kādam no bērniem nav alerģijas vai citas veselības problēmas.)

Kolēģu komentāri:

"Varat cienāties ar pašu izaudzētiem zaļumiem- zirņu dēstiem, lociņiem, krešu salātiem, zaļumiem."

"Kā papildus aktivitāti var izmantot - bērnam tiek iedots cilvēka siluets, virs kura uzraksta savu vārdu. Izmantojot dažādus bukletus, bērni cilvēka siluetam aplīmē apkārt no bukletiem izgrieztus veselīgus našķus, pārtikas produktus."