

# Rūpinimasis Sveikata

## Sveika gyvensena ir mityba Būkime sveiki ir stiprūs

**Vaikų amžiaus grupė:** 4 – 8 metai

**Pamoka:** Kontaktinė

**Šalis:** Anglija

**Mokytoja:** Laura Tekoriūtė

**Mokykla:** Braitono (Brighton) Lituanistinė mokykla “Jūra”

### **Pamokos tikslas:**

Supažindinti vaikus su sveikos mitybos pagrindais, maisto piramide, paaiškinti ir padėti vaikam suprasti, kodėl yra svarbu sveikai maitintis ir būti aktyviem, tam, kad būtume sveiki ir stiprūs.

### **Pamoką pradedame ryto rateliu.**

**Pagalbinė priemonė:** gyvunų rankų lėlė.

**Ratelio ir pagalbinės priemonės tikslas:** savęs ir draugo pažinimas, rankų lėlė skirta skatinti vaikų susidomėjimą bei jų dėmesį sutelkti ir išlaikyti, padrašinti. Mažiau drąsiems vaikams ar turinties scenos/kalbėjimo prieš kitus baimę, rankų lėlė gali padėti susikonscentruoti, ją įgarsindami, jie tarsi nukreipia dėmesį nuo savęs į lėlę.

Susėdame visi į ratelį, mokytoja pradeda ryto pasisveikinimą sakydama “ Labas rytas, mano vardas yra Laura “, rankų lėlę perduodama šalia sėdinčiam vaikui, kuris ją užsimauna ant rankos ir pasako “Labas rytas, mano vardas yra Tomas”, tada visi choru atsakome jam “Labas rytas, Tomai”. Šį pratimą kartojame, kol rankų lėlė apeina visą ratelį pilnai ir sugrįžta pas mokytoją.

### **Paslapčių maišelis**

**Paslapčių maišelio tikslas:** sužadinti vaikų smalsumą.

**Iš esamų dalykų, vaikai turi atspėti, kokia yra dienos tema.**

Mokytoja ištraukia paslapčių maišelį, kuriame slypi daiktai, susiję su dienos tema. Tai gali būti iškirpti vaisių bei daržovių paveikslėliai, knygelė/istorija apie kaip tapti sveiku ir stipriu, kamuolio, dviračio paveikslėliai, nedidelis buteliukas su vandeniu.

Vaikai sutūpia į eilę ir traukia po viena daiktą iš maišelio, jį padeda gerai matomoje vietoje, gali būti ant stalo. Pabaigę traukti, vaikai susėda prie stalo ir komandoje aptaria ką jie mato prieš save, bei dalinasi idėjomis, kokia gi gali būti dienos tema. Ši veikla lavina vaikus dirbti komandoje, išgirsti ir išklausti vieni kitų nuomonę.

Aptarę su vaikais dienos temą, kimbame į mokslus.

## Dienos veiklos:

- Pirma užduotis

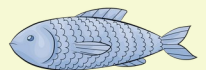
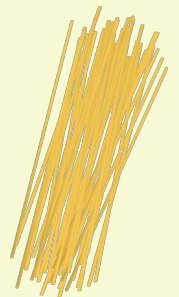
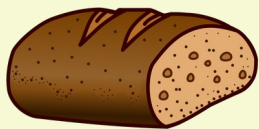
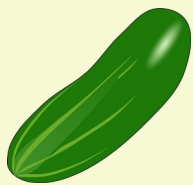
### Kuriame bendrą mitybos piramidę.

Šiai veiklai reikės: įvairaus maisto paveikslėlių, klijų.

Vaikam yra pateikiama tuščia mitybos piramidė (galima suklijuoti kelis popieriaus lapus, kad piramidė būtų didesnė) bei įvairaus maisto paveikslėliai.

Vaikai turi suklijuoti paveikslėlius pagal savo nuožiūrą, tardamiesi su savo draugais.

Užbaigę užduotį, vaikai susėda prie stalo arba rateliu, mokytoja pakabina piramidę ant lentos ir aptaria su vaikais kas teisinga ir kas neteisinga. Mokytoja paaiškina vaikams kodėl yra svarbu valgyti vaisius ir daržoves ir kodėl reikia vengti saldumynų bei saldzių gėrimų. Aptariame sveikos mitybos bei sporto svarbą, norint augti sveikam ir stipriam.



- Antra užduotis

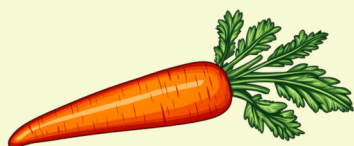
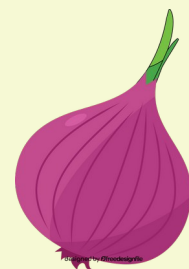
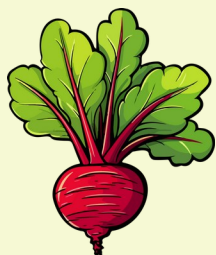
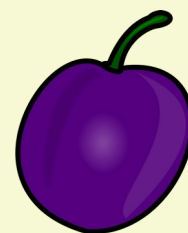
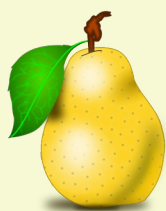
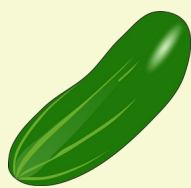
Skirstome daržoves ir vaisius į teisingas kategorijas.

Šiai veiklai reikės: nupiešto medžio, krūmo bei rudo popieriaus (daržovėms, kurios auga žemėje), įvairių vaisių bei daržovių paveikslėlių, klijų.

Vaikai dirba grupėje. Naudojame tuos pačius paveikslėlius, kuriuos naudojome maisto piramidei kurti. Vaikai turi teisingai surūšiuoti vaisius bei daržoves, pagal tai, kur jie auga. Pavyzdžiui, obuolys auga ant medžio, morka auga žemėje (vaikai klijuoja obuolį ant medžio, morką klijuoja/sodina ant rudo popieriaus lapo ir t.t.)

Taip plečiama vaiko samprata apie kas kur ir kaip auga. Kad vaisiai ir daržovės auga ne parduotuvėje.

Mokytoja paaiškina, kad vaisiai ir daržovės auga ant skirtingų rūšių medžių ir skirtingų augalų.



- **Trečia užduotis – raidžių atpažinimas bei kasdieninis jų naudojimas**  
**Šiai veiklai reikės: Visų abėcėles raidžių (iškirptų), vaisių, daržovių paveikslėlių.**

**Vaikai mokinasi teisingai atpažinti ir priskirti pirmąsias raides prie atitinkančio paveikslėlio.**

Vėlgai galima naudoti paveikslėlius iš praeitų dviejų užduočių.

Rateliu išdėliojame abėcėles raides ir viduryje ratelio išdėliojame maisto, vaisių bei daržovių paveikslėlius. Vaikai turi teisingai priskirti ir padėti paveikslėlį prie tos raidės, kuria jis prasideda.

Pvz: Morka prasideda raide M, vaikai deda morkos paveikslėlį šalia raidės M.

Lavinamas vaikų supratimas, klausia, vaikai aiškinasi ir supranta, kuom skiriasi raidės viena nuo kitos, kad kiekvienas raidės simbolis reiškia kitokį garsą.

Vyresniems vaikams, mokantiems skaityti ir turintiems rašybos įgudžių, duodama anagrama su įvairių vaisių bei daržovių paveikslėliais. Jie turi išspręsti anagramą ir teisingai parašyti vaisių bei daržovių pavadinimus į tam skirtus laukelius.

**Pamokos užbaigimui, sėjame savo daržovę.**

**Šiai veiklai mum reikės: nedidelio vazonėlio, trupučio žemės, sėklos (gali būti pomidoro, agurko), vandens.**

Mokytoja ištraukia tuščią vazonėlį, žemės bei sėklą. Mokytoja paaiškina vaikams, kam visa tai reikalinga bei ka mes darysime.

Pasodinę sėklą, vaikai pasikeisdami kiekvieną dieną turės ją laistyti ,prižiūrėti. Mokytoja sukurs laistymo kalendorių, kasdien palaistę savo sėklą, vaikai išbraukia tą dieną kalendoriuje. Taip bus ugdomas atsakomybės jausmas. Vaikai stebėdami progresą jaus pasididžiavimą, supras, jog kiekvienas iš jų yra neatskiriama ir svarbi bendruomenės dalis, kad kiekvienas iš jų prisidėjo prie augalo augimo bei klestėjimo.



**Užbaigiamo pamoką sustoję rateliu, visiems sakome “Iki pasimatymo”**