

Netradicinio ugdymo integruota pamoka „Sveikatiada“



► Suaugusiųjų ir jaunimo mokymo skyriaus pedagogės, pakvietuotos jaunuoliui į netradicinio ugdymo integruotą pamoką

► Kretingos rajono švietimo centro Suaugusiųjų ir jaunimo mokymo skyriaus IX-X klasės mokiniai, vykdami tarptautinio Erasmus+ projekto veiklas, dalyvavo netradicinėje integruotoje biologijos, technologijų, dailės ir anglų kalbos pamokoje „Sveikatiada“.

Tarptautinio projekto tikslas – spręsti mokiniių nutukimo problemas.

Per netradicinę integruotą pamoką mokiniai dalyvavo viktorinoje „Aukime sveiki, gražūs ir energingi“. Viktoriną vedė biologijos mokytoja šių eilicių autorė Vida Rojuvienė. Per viktoriną mokiniai turėjo užbaigti sakinius ir nurodyti, kas yra sveiko, gražaus ir kūrybiško gyvenimo pagrindas, kaip

ir kada jis viršijamas. Mokiniai pagal specialią programą sužinojo savo kūno masės indeksą – jiems patiko, kad patys gali sekerti savo kūno svorį ir jo pokyčius.

Technologijų ir dailės mokytoja Regina Burbienė mokinius pamokė, kaip iš džiovintų prieskoninių augalų (petražolių, krapų, cinamonų, ciberžolės, juodųjų pipirų), daržovių (morkų, saliero šaknų, raudonosios paprikos) ir grūdinių kultūrų (lęšių ir ryžių) sudaryti mandalą. Ji buvo panaši į žydinčią saulėgrąžą.

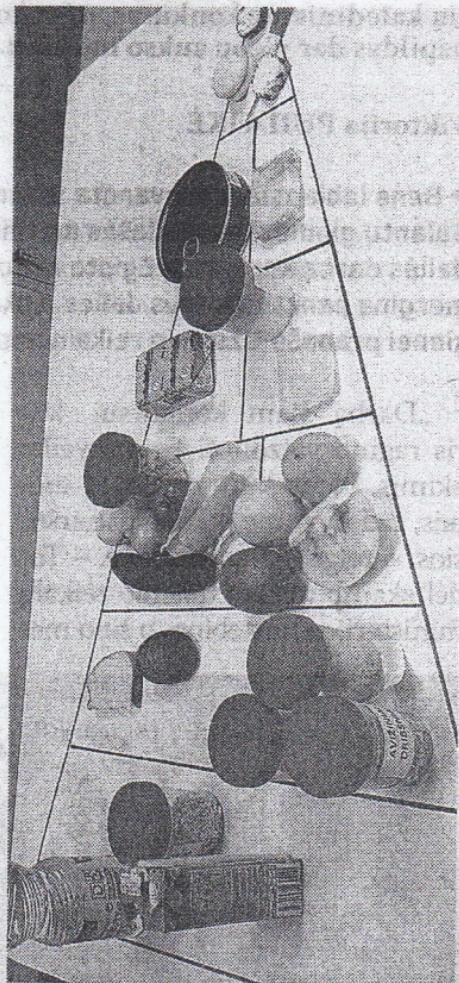
Pamokos pabaigoje visos mokytojos palinkėjo mokiniams pritaikyti igytas žinias – sveikai maitintis ir neviršyti kūno masės indekso.

reikia sveikai maitintis, kokių maistų valgyti, kokių maisto medžiagų yra pieno produkuose, kodėl labai svarbu vartoti grūdinius produktus, kodėl saldumynai nepriskiriami prie vertingų maisto produktų, kiek stiklinių vandens per parą turi išgerti žmogus.

Jaunimo klasių mokiniai, atsakydami į testo klausimus, aptarė savo gyvensenos ir mitybos įgūdžius. Mokiniai nurodė, kiek kartų per dieną valgo, kiek laiko skiria miegui, kiek – mankštai, kaip dažnai ruko ir tikrinasi sveikatą, kiek porcijų vaisių ir daržovių suvartoja per dieną, kiek išgeria kavos, kodėl reikia vartoti įvairių maistą.

Pasibaigus viktorinai, mokiniai turėjo atliliki praktinę užduotį – iš natūralių maisto produktų sudėlioti sveikos mitybos piramidę.

Anglų kalbos mokytoja Eglė Bugenytė apie nutukimo žalą papasakojo angliskai ir kartu su mokiniais aptarė, kas yra nutukimas, kokios jo priežastys. Mokiniai sužinojo, kaip nustatyti kūno masės indeksą



► Jaunuolių iš natūralių produktų sudėliota sveiko maisto piramide