

SVEIKOS ŠYPSENOS RECEPTAS/A RECIPE FOR A HEALTHY LIFE

Pradinių klasių mokytoja metodininkė Inesa Jančioraitė
Tichomirova

TIKSLAS

Susipažinę su sveikos gyvensenos ypatumais, poveikiu sveikatai ir fizinei būklei, mokiniai daugiau judės, įgytomis žiniomis dalinsis su artimaisiais, sieks užsibrėžto tikslo. Per sausio mėnesį stengsis įgyvendinti mokytojos parengtą planą.

After learning about the peculiarities of a healthy lifestyle, their importance for your health, students will start to move more, share the acquired knowledge with relatives, and will pursue the set goal. During January, I will try to complete the plan prepared by the teacher.

DARBO EIGA

- 1.Sudaryti sveikatingumo mėnesio planą.
 - 2.Su mokiniais aptarti kokiais būdais stengsimės įveikti šį planą.
 - 3.Du kartus per savaitę mokiniai atliks paskirtas užduotis ir jas pristatys.
 4. Piešiniais, power point pristatymu dalinsis su klasės draugais kaip reikia sveikai gyventi.
 5. Savo šeimai paruoš sveikatingumo planą savaitei.
1. Make a monthly health plan.
 2. Discuss with the students about the ways we will try to complete this plan.
 - 3.Twice a week students will complete the assigned tasks and present them.
 4. Share drawings and power point presentations about how to live healthy life with their classmates.
 5. For a week, prepare a health plan for your family.

TIKĖTINI REZULTATAI

Pagerinsiu mokinių fizinį aktyvumą mokantis nuotoliniu būdu. Skatinsiu dalintis gerąja patirtimi su draugais ir artimaisiais.

Outcome: I will improve student's physical activity through online learning. I will encourage to share their experience with friends and relatives.

SAUSIO 3 DIENA

KAS SVEIKA IR KAS ŽALINGA SVEIKATAI?

1. Projekto pristatymas, supažindinimas su veiklomis.
2. Pasiskirstymais projekto darbais.

SAUSIO 4 DIENA

1. Siūlau vaikams pamąstyti, kas jiems padeda augti sveikai, o kas kenkia sveikatai.

<https://www.youtube.com/watch?v=qF5a7xmdNkw>

<https://www.youtube.com/watch?v=21s8-SMOSTY>

2. Diskusija.

SAUSIO 5-6 DIENOS DANTUKAI/TEETH

Pasiūlyti ugdytiniam apžiūrėti savo dantukus veidrodyje, atkreipiant dėmesį į jų spalvą, formą, dydį, išsidėstymą, sužinoti, kas saugo, stiprina, gražina dantukus, o kas jiems kenkia. Diskutuoti, kodėl reikia prižiūrėti savo dantukus.

1. Sukurti ketureilį apie dantukus.
2. Nupiešti sveiko vaiko šypseną su sveikais dantukais.

SVEIKUS DANTUKUS TURIU...LAIMINGAS ESU



SAUSIO 7-8 DIENA

KUO DAUGIAU JUDU, TUO SVEIKIAU AŠ

GYVENU/THE MORE I MOVE THE

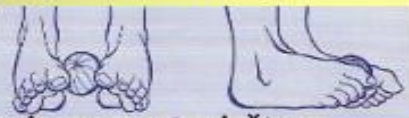
HEALTHIER I LIVE

PRATIMAI STIPRINANTYS PĖDŲ IR RAIŠČIŲ RAUMENIS

1. Eikite ant pirštų galų.



2. Padais ridenkite kamuoliuką arba eikite „meškute“ (pavertus pėdas ant išorinių pėdos kraštų ir surietus pirštus)



3. Darykite pritūpimus ant pirštų galų.



4. Eikite lazdele ir ją ridenkite.



5. Pėda atlikite „kirmino“ judesį



6. Padais kelkite kamuolį.

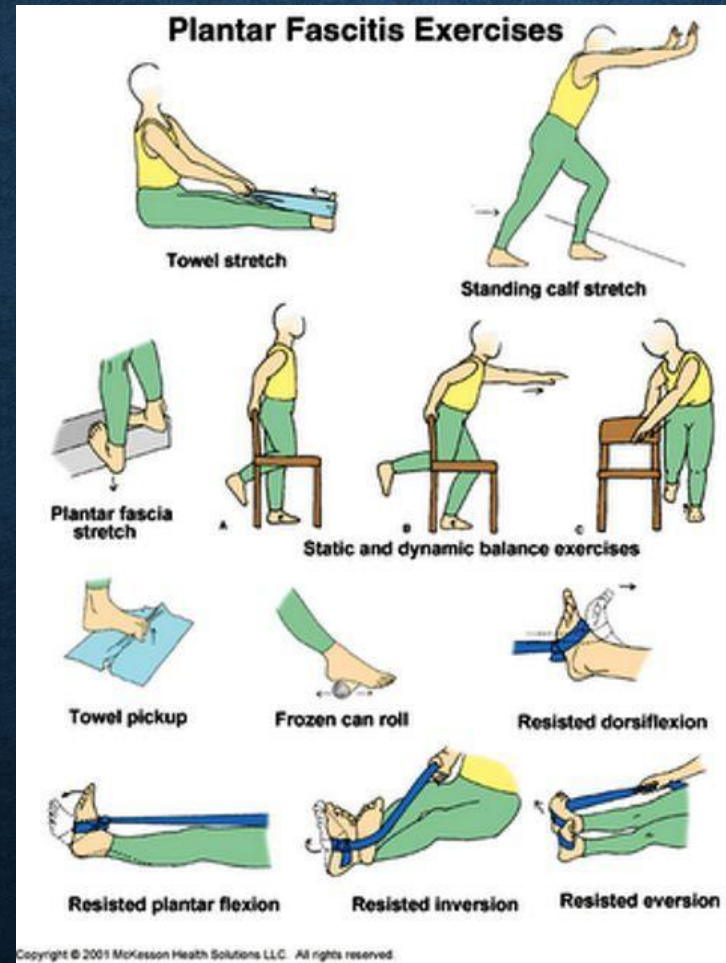


7. Kojų pirštais kelkite įvairius daiktus: a) virvutę, b) akmenukus, c) skepetaitę, d) pieštuką.



SPORTUOKIME KARTU

<https://www.youtube.com/watch?v=a0XEoSICpbc>



SAUSIO 11 DIENA

KAS SVEIKA IR KAS ŽALINGA SVEIKATAI

- 1. Siūlyti vaikams pamąstyti kas jiems padeda augti sveikais, o kas gali kenkti sveikatai.**
- 2. Minčių lietus...surašyti kas naudinga sveikatai, o kas kenkia.
(Mergaitės surašo kas naudinga, berniukai kas kenkia).**
- 3. Pristatyti klasei savo idėjas.**
- 4. Mankštos pamokėlė**

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w&list=PL2xnPH TbOO2tsp29mt8SFu70EovH1-WM3>

SAUSIO 12-13 DIENA

Integruota veikla pamokose:

Pasaulio pažinimas: žaidimas “Sveikas – nesveikas”.

Lietuvių kalba: Sukurti istoriją “Aš augu sveikas”.

Klasės valandėlė: Viktorina “Sveikatiada”

Matematika: statistinių duomenų rinkimas, kaip mokiniai sportuoja mokydami iš namų. Kiek valandų miega? Kada eina gulti? Kada keliasi? Kiek laiko žaidžia aktyvius žaidimus?

Kūno kultūra: sportuojame visi kartu ...

<https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0>

SAUSIO 14-15 DIENA

MANO SAVIJAUTA

- Siūlau vaikams pagalvoti, kaip jie jaučiasi šiandien ir vienam po kito pasidalinti mintimis apie savo savijautą, pvz., “esu linksmas, geros nuotaikos”, “noriu ką nors veikti, daryti”, “noriu mankštintis, sportuoti”.



PARUOŠTI LANKSTINUKĄ ŽMONĖS, KURIE MUMS PADEDA



Pasirūpinsiu visais – dideliais aš ir mažais.
Kam suskaus pilvelis, šonas ar galvelė,
Apžiūrėsiu aš visus, ligą nustatysiu.
Duosiu vaistų ir lašų, lovon paguldysiu.



Gal žinai kas aš esu?

Pasitikrink

Mano darbas – pavojingas ir sunkus.
Saugau tvarką ir ramybę.
Kai ištinka ką bėda,
Padedu aš visada.



Gal žinai kas aš esu?

Policininkas

SAUSIO 18 DIENA NORIU AUGTI SVEIKAS

Perskaityti Noriaus Smalsučio laišką ir pabandyti jam padėti.

Sudaryti savo dienos tvarkę...

Sukurti mankštos pratimą...



SAUSIO 19-20 DIENA

Diskusija:

Jeigu noriu augti sveikas, turiu....

Jeigu noriu būti stiprus, turiu...

Jeigu noriu būti atkaklus, turiu...

Jeigu noriu būti drąsus, turiu...

Kompiuteris naudingas tada, kada...

Kompiuteris žalingas sveikatai tada, kada...

PRAKTINĖ VEIKLA

- **Pagaminame sveikuolišką patiekalą ir jo receptu dalinamės ekrane.**
- **<https://www.youtube.com/watch?v=oqEAGbjJfro>**
- **Integruojame į pamokų veiklą (matematika – kiek gramų?, lietuvių kalba – recepto rašymas)**
- **Sportuojame, judame ir stengiamės kuo daugiau būti gryname ore.**
- **<https://www.youtube.com/watch?v=FB5-7tIiX-I>**

SAUSIO 21-22 DIENA

KIEKVIENAM DAIKTUI – SAVA VIETA

- Aptariame kokių medžiagų, daiktų yra jų namuose. Kokiose vietose šie daiktai yra?
- Kur turi būti maistas?
- Kur padėti vaistai?
- Kur sudėliotos cheminės buitinės medžiagos?
- Aptariame, kodėl taip svarbu, kad kiekvienas daiktas būtų savo vietoje?

PRAKTINĖ VEIKLA

- Aptariame kaip pavyko įgyvendinti sukurtą savaitės dienotvarkę? Kas pavyko? O kas ne?
- Pasidaliname su klasės draugais savo sukurtu mankštos pratimu.
- Sportuojame kiekvieną dieną, maitinamės sveikai, geriame daug vandens.

SAUSIO 25 DIENA

SAVAITĖ BE SALDUMYNŲ

- Diskusija “Kaip išgyventi be cukraus ir saldumynų? Kas juos gali pakeisti?”
- Minčių lietus: vaikai dalinasi savo mintimis, ar jie gales savaitę nevalgyti saldumynų.
- Sudaromas apibendrinamasis projekto planas. Ar pavyko įgyvendinti šio projekto tikslus.

SAUSIO 26-27 DIENA

- Laikomės savo sukurtos dienvakės, sportuojame, kuriame power point pristatymus apie sveiką gyvenseną. Pristatome draugams savo sukurtus pranešimus. (gali būti piešiniai, gali būti skaidrės, rašinėliai, eilėraščiai)
- Sportuojame su mokytoja kartu:
- <https://www.youtube.com/watch?v=DDwK3-kkFOM>

SAUSIO 28-29 DIENA

- Darome mankštą
- <https://www.youtube.com/watch?v=UjNbluDivgI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=4Ar9fmOHODw>
- Geriame vaistažolių arbatą su sveikuolišku trapučiu. Rašome pasižadėjimus sveikai gyventi ir kasdien judėti.
- Padėkos mokiniams už dalyvavimą projekte.

**DĖKOJU UŽ DALYVAVIMĄ
PROJEKTE!**

