



UGDYTOJO KNYGA

AUK
SVEIKAS,
vaikė

3-4 KLASEI



Europos Sąjungos mokykloms skirta programa, kuriai įgyvendinti teikiama Europos Sąjungos finansinė parama



Programos įgyvendinimą organizuoja ir remia Lietuvos Respublikos žemės ūkio ministerija

Leidinį parengė UŽDAROJI AKCINĖ BENDROVĖ LEIDYKLA „ŠVIESA“

Metodinės priemonės rengimo vadovė LORETA MORKEVIČIENĖ

Koncepcijos autorė ir metodininkė LORETA MORKEVIČIENĖ

Autorė SIGITA KOROLIOVĖ

Dizainerė RŪTA DELTUVAITĖ

Dailininkė LORETA VALANTIEJIENĖ

TURINYS

ĮVADAS • 4

SVEIKA MITYBA • 6

VAISIAI IR DARŽOVĖS • 9

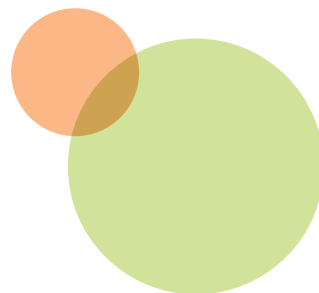
PIENAS IR PIENO GAMINIAI • 11

FIZINĖ SVEIKATA • 12

LITERATŪRA • 14

INTERNETO NUORODOS • 15

PRIEDAI • 17



ĮVADAS

Ši ugdytojo knyga skiriama pedagogams, sveikatos priežiūros specialistams, dirbantiems su 3–4 klasės mokiniais, tėvams, norintiems, kad jų vaikai ugdytųsi sveikos gyvensenos įpročius. Ir ugdytojo knyga, ir mokinio knyga yra 1–2 klasės mokomojo komplekto tęsinys. Juos sieja tikslai ir uždaviniai, formuojamos vertybinės nuostatos. Mokomajame komplekte 3–4 klasei pateikiama nemažai informacijos apie visavertę mitybą, maisto produktų sudėtį, siūloma įvairių žaidimų, tyrimų ir eksperimentų, padedančių vaikams suprasti, kaip svarbu rūpintis savo sveikata.

Remiantis Pradinio ugdymo bendrosiomis programomis sveikos gyvensenos temos įtraukiamos į pasaulio pažinimo, etikos, technologijų, kūno kultūros pamokas. Į šių ir kitų mokomųjų dalykų ugdymo turinį integruojama Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2016 m. spalio 25 d. įsakymu Nr. V-941 patvirtinta Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa.

Mokomojo komplekto 3–4 klasei struktūra

Mokomąjį komplektą sudaro:

- mokinio knyga,
- ugdytojo knyga.

Mokinio knyga

Mokinio knygą sudaro keturi skyriai:

- Sveika mityba,
- Vaisiai ir daržovės,
- Pienas ir pieno gaminiai,
- Fizinė sveikata.





„Sveikos mitybos“ bei „Pieno ir pieno gaminių“ skyriai apima po septynias temas. Jose žaismingai supažindinama su visaverčio maisto sudedamosiomis dalimis, vaizdžiai aiškinama jų nauda, aptariama, kiek darbo reikia įdėti, kol pienas ir jo gaminiai pasiekia vartotojus.

„Vaisių ir daržovių“ skyrius suskirstytas į penkias temas. Jose aptariama bičių įtaka derliui, vaizdžiai aiškinama, kaip vaisiai ir daržovės atkeliauja ant mūsų stalo, supažindinama su rečiau vartojamomis daržovėmis, vaisiais ir uogomis, apžvelgiami iš kitų kraštų atvežami vaisiai ir daržovės, atskleidžiama, kuo vaisiai ir daržovės naudingi sveikatai, skatinama vartoti daug vitaminų ir mineralinių medžiagų turinčias sodo, daržo ir miško gėrybes.

„Fizinės sveikatos“ skyriaus schemas, užduotys, tyrimai ir žaidimas padeda suvokti sporto ir judėjimo naudą, skatina sveikai maitintis ir aktyviai judėti visais metų laikais, padeda pasitikrinti sveikos gyvensenos žinias.

Kiekviena tema atskleidžiama viename atverstinyje. Jo pabaigoje esančiame žaliame laukelyje vaikui siūloma išsakyti savo nuomonę, apibendrinti įgytas žinias, išsikelti ugdymosi, veiklos, elgsenos tobulinimo tikslus ateičiai. Dešiniame apatiniame kampe pateikta rodyklė – nuoroda į knygos priede nubraižytą simbolinį Sveikuolių šalies žemėlapi. Spalvindami jo langelius vaikai pamažu sukuria savo stalo žaidimą. Už sėkmingai atliktas užduotis, dalyvavimą sveikos gyvensenos pamokose, renginiuose ir kitoje veikloje vaikai gauna Sveikuolių šalies diplomą.

Mokinio knygoje siūloma veikla žymima sutartiniais ženklais, padedančiais vaikams suprasti, ką reikia atlikti.

 Įsidėmėk, svarbu	 Žodynas	ĮDOMU! Įdomūs faktai, nauja informacija
 Ugdymosi uždaviniai	 NARŠYKLĖ Ieškok internete	PATARIMAS Naudinga informacija, pamokymas, pasiūlymas


Knygos prieduose pateikiamus plakatėlius patogiu pasikabinti savo kambaryje, klasėje, kabinete. Kortelių rinkinius, žaidimus, dalijamąją medžiagą galima naudoti ne tik atliekant nurodytą užduotį, bet ir per kitas pamokas, užsiėmimus, valandėles.

Ugdytojo knyga

Ugdytojo knygą sudaro keturi skyriai, atitinkantys mokinio knygos skyrius. Joje, atsižvelgdami į savo poreikius ir galimybes, vaikų gebėjimus ir pomėgius, ugdytojai gali pasirinkti papildomos medžiagos pamokoms, rasti patarimų, kaip ir kokias temas integruoti į ugdymo turinį, pasisemti idėjų, kaip įtraukti į veiklą vaikų šeimų narius, kaip organizuoti ugdymo veiklą įvairiose aplinkose. Skyrių pradžioje pateikti uždaviniai atskleidžia, ko siekiama tam tikra veikla, kokios vaikų kompetencijos ugdomos.

Kiekviename skyriuje pateikiama nuorodų į interneto tinklalapius, kuriuose siūloma su tam tikra tema susijusių interaktyvių žaidimų, testų, vaizdo medžiagos.

Knygos pabaigoje pateikiami literatūros šaltiniai pravers ieškant nagrinėjamai temai tinkamos medžiagos, priedai pajvairins vaikų ugdymo procesą ir laisvalaikį, padės jiems formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius.


Kiekvieno skyriaus papildomos medžiagos, pažymėtos , interneto nuorodas rasite 15 puslapyje.

SVEIKA MITYBA

Šiame skyriuje vaikai:

- sužino, kas yra visavertis maistas;
- mokosi pasirinkti sveikus maisto produktus;
- išsiaiškina, kokią įtaką žmogaus organizmui daro riebalai, baltymai, angliavandeniai, vitaminai ir mineralinės medžiagos;
- aptaria vandens svarbą sveikatai;
- praktine veikla, vaizdine medžiaga, sveikos gyvensenos pavyzdžiais skatinami keisti mitybos įpročius.

Šio amžiaus tarpsnio vaikai yra labai smalsūs, todėl mielai įsitraukia į atradimų pasaulį ir natūraliai ugdomi įprotį sveikai ir aktyviai gyventi.

 Aptariant visavertį maistą patariama naudotis maisto pasirinkimo piramide. Ją pristatyti gali ne tik pedagogas, bet ir žaismingo filmuko veikėjai – išmanusis robotas ir mergaitė. Šį filmuką galima rasti Ugdymo plėtotės centro skaitmeninių mokymo priemonių aplinkoje [Ugdymo sodas](#).

Žaidimas „Užkandžių dėžutė“

Nagrinėjant maisto pasirinkimo piramidę išsiaiškinama, kiek vaisių ir daržovių reikia suvalgyti per dieną. Vaikams siūloma atsinešti po vaisių ar daržovę ir visiems kartu klasėje juos pasverti (vaisius ir daržoves galima pasverti ir užsirašyti jų svorį taip pat namie arba parduotuvėje). Išsiaiškinę, kiek sveria įvairūs vaisiai ir daržovės, vaikai pasirenka, ką įsidėti į įsivaizduojamą užkandžių dėžutę, ir pristato klasės draugams (į užkandžių dėžutę galima dėti ir 1 priede nupieštus vaisius ir daržoves). Šis žaidimas padeda vaikams suvokti, kiek ir kokių vaisių ir daržovių jie kasdien turėtų suvalgyti.

Filmukas „Mityba ir matavimo vienetai“

Žiūrėdami šį trumpametražį filmuką vaikai plečia žinias apie riebalų, baltymų, angliavandenių ir vitaminų naudą organizmui, susipažįsta su sveikos mitybos principais, sužino, kuo kenksmingi dažikliai ir konservantai.

Analizuodami produktų maistingumą mokiniai nagrinėja dešimtines trupmenas, svorio matavimo vienetus.

Tyrimas „Kas kuo minta?“

Vaikams išdalijami lapai su piramidės kontūru (2 priedas). Joje prašoma surašyti (arba nupiešti) ne maisto produktus, o gyvūnus, mintančius maisto pasirinkimo piramidėje vaizduojamais produktais. Pavyzdžiui, apatiniame piramidės aukšte vaikai gali įrašyti kiškį, šerną, pelę ir pan. Vaikams įdomu patyrinėti, kuriame piramidės aukšte kokie gyvūnai rikiuojasi; kurios piramidės dalys užpildytos gausiau, kurios ne taip gausiai; ar yra gyvūnų trečiame piramidės aukšte. Paskui aptariamos

gyvūnų savybės. Pavyzdžiui, kiškis greitai bėga, šernas yra stiprus, o pelė labai vikri.

Šį tyrimą galima integruoti į lietuvių kalbos pamokas ir apibūdinant gyvūnus kurti smulkiąją tautosaką, pvz., *greitas kaip kiškis, vikri kaip pelė* ir pan.

Interaktyvus žaidimas „Sudaryk mitybos grandinę“

Žinioms apie gyvūnų ir augalų mitybą plėsti siūlomas interaktyvus žaidimas apie mitybos grandines. Žaidimą sudaro trys lygiai, tad jį gali žaisti įvairių gebėjimų vaikai.

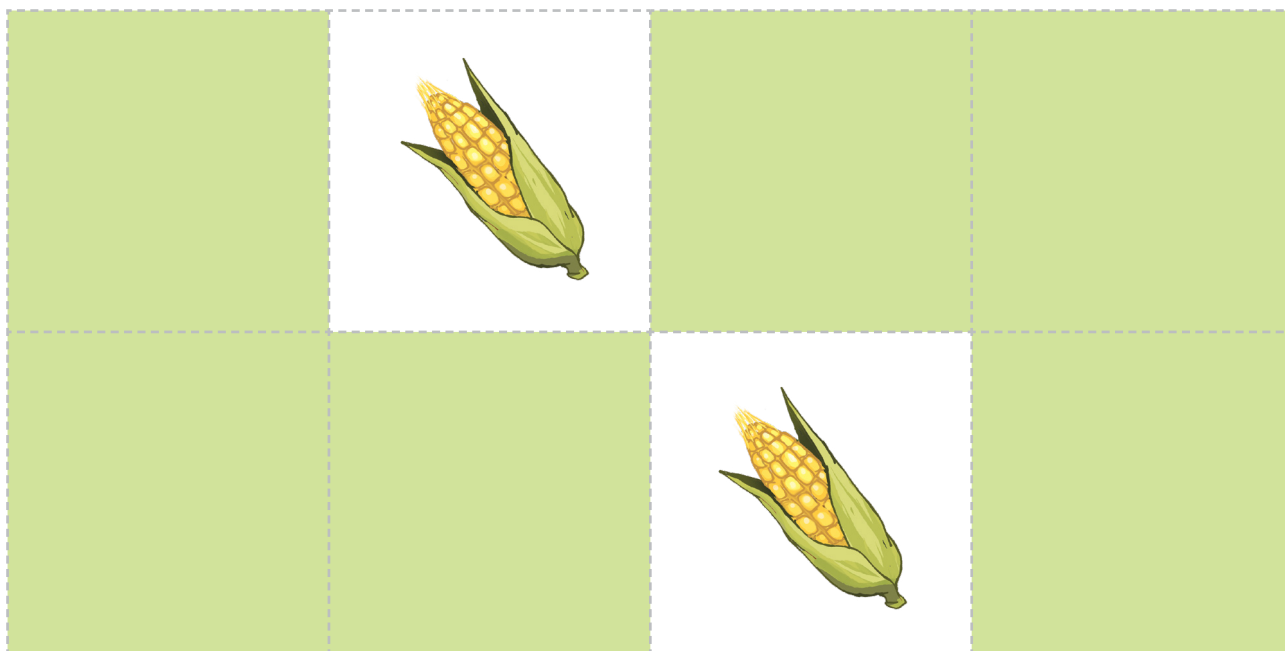
Interaktyvus testas „Ką žinai apie mitybos grandines?“

Testas padeda vaikams prisiminti, ko jie mokėsi apie mitybos grandines ir paprastąsias trupmenas.

Atminties žaidimas

Regimąją atmintį, pastabumą lavinantis žaidimas padeda greičiau ir lengviau įsiminti produktus, turinčius angliavandenių (mokinio knyga, p. 12).

Iškerpamas ir laminuojamas 3 priedas, sukarpomos kortelės. Jos sumaišomos, apverčiamos ir išdėliojamos. Vaikai verčia korteles ir ieško paveikslėliui poros (1 pav.). Vienu metu galima atversti tik dvi korteles. Kortelės, nesudarančios poros, vėl apverčiamos. Žaidžiama tol, kol bus atverstos visos kortelės.



1 pav.

Kortelių skaičius parenkamas atsižvelgiant į vaikų amžių, gebėjimus, raidos ypatumus. Iš pradžių duodama nedaug kortelių, pvz., aštuonios. Pamažu jų skaičius didinamas. Žaisti galima ir individualiai, ir grupėmis. Vaikams patinka varžytis, todėl žaidžiant grupėmis ar komandomis galima savo nuožiūra nustatyti žaidimo trukmę (pvz., kol išbyrės smėlis smėlio laikrodyje).

Televizijos laida „Padėkime augti“

Vaizdo reportaže paprastai ir vaizdžiai aiškinama, kuo vitaminai ir mineralinės medžiagos svarbūs vaikų organizmui (mokinio knyga, p. 16–17), apžvelgiama, kaip kokių vitaminų gauti, kaip juos vartoti.

Filmukas „Danė cukraus fabrike“

Nagrinėjant cukraus temą (mokinio knyga, p. 14–15) siūloma pasižiūrėti nuotaikingą filmuką. Pagrindinis jo veikėjas Danė aprodo cukraus fabriką, papasakoja, kaip ūkininkų užauginti runkeliai tampa cukrumi. Aptariant su mokiniais paskutinę filmuko frazę būtina prisiminti maisto pasirinkimo piramidės rekomendacijas, padiskutuoti, ar tikrai daug cukraus turintys produktai yra naudingi organizmui.

Filmukas „Cukraus? Ne, ačiū“

Vaizdo reportaže sveikos gyvensenos specialistė Guoda Azguridienė pataria, kaip susigaudyti maisto produktų etiketėse, paaiškina, kuo skiriasi užrašai „be cukraus“, „be pridėtinio cukraus“, „mažai cukraus“.

Nagrinėjant sveikos mitybos temas pravartu įtraukti maisto produktų etikečių skaitymą. Jose nurodyta produktų sudėtis padeda įsiminti visaverčio maisto sudedamųjų dalių pavadinimus, plečia žodyną.

8 eksperimentai su vandeniu

Nagrinėjant vandens temą (mokinio knyga, p. 18–19) siūloma atlikti eksperimentų, atskleidžiančių įvairias vandens savybes. Eksperimentuodami su vandeniu vaikai sukelia viesulą butelyje, keičia jo tankį, priverčia vandenį... vaikščioti ir net pasidaro medūzą!

Filmukas „Ledas, vanduo, garai“

Žiūrėdami filmuką vaikai įgyja žinių apie įvairias vandens būsenas (kietąją, skystąją, dujinę), susipažįsta su daugybe eksperimentų.

Filmukas „Vandens tarša“

Filmukas moko vaikus taupyti vandenį, pasakoja, kas jį teršia, skatina rūpintis gamta, ją saugoti.

Filmukas „Pradėk nuo vandens“

Žiūrėdami filmuką vaikai įtvirtina ir plečia žinias apie vandenį, mokosi apskaičiuoti reikiamo išgerti vandens kiekį.

VAISIAI IR DARŽOVĖS

Šiame skyriuje vaikai:

- sužino, kaip apdulkinami augalų žiedai;
- aiškinasi, kuo naudingi vaisiai ir daržovės augančiam organizmui;
- susipažįsta su rečiau vartojamais lietuviškais vaisiais, uogomis ir daržovėmis;
- nagrinėja daržovių kelią nuo lauko iki stalo;
- apžvelgia iš kitų šalių atvežamus vaisius ir daržoves;
- mokosi gaminti sveikus patiekalus.

Edukacinis filmukas „Žvelgiu į pasaulį pro bitės akinius“

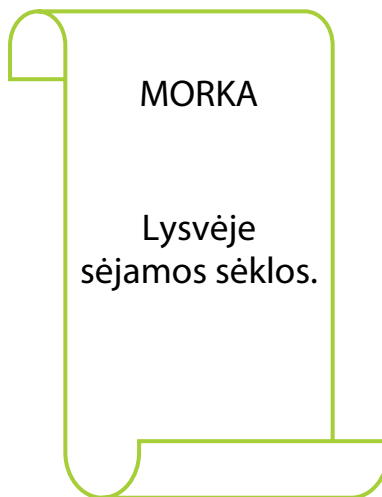
Žiūrėdami filmuką vaikai sužino, kas sudaro didelę bičių šeimą, išsiaiškina žodžio *bičiulis* reikšmę, sužino, kaip bitės renka nektarą, kaip susikalba, kokias spalvas skiria (mokinio knyga, p. 22–23). Peržiūrėję filmuką vaikai gali pasitikrinti įgytas žinias atlikdami **interaktyvų testą**.

Žaidimas „Vaisių ir daržovių kelias“

Aiškinantis, kiek darbo reikia įdėti, kol vaisiai ir daržovės pasiekia mūsų namus (mokinio knyga, p. 26–27), siūloma išdalyti mokiniams po popieriaus juostelę. Jos viršuje jie nupiešia sutartą vaisių, uogą ar daržovę arba parašo jo(s) pavadinimą (2 pav.). Tada vaikų prašoma parašyti, nuo ko prasideda to produkto kelionė į jų namus (3 pav.). Vaikai parašo atsakymus, užlenkia juosteles kelis kartus ir perduoda šalia sėdintiems klasės draugams. Šie parašo, kas vyksta toliau (4 pav.). Žaidimas tęsiamas, kol daržovė, vaisius ar uoga „užauga“.



2 pav.



3 pav.



4 pav.

Užpildyti lapeliai išvyniojami, kartu su vaikais perskaitomi ir aptariami. Norint išsiaiškinti vaikų žinių lygį žaidimą galima žaisti prieš pradėdant nagrinėti vaisių ir daržovių kelionę. Žaidimas tinka ir temos pabaigoje į(si)vertinant žinias.

Projektas „Žalia pėda“

Šiame skyriuje įgytas žinias ir gebėjimus galima pritaikyti praktiškai kartu su atsakingai gyventi skatinančio projekto „Žalia pėda“ organizatoriais kuriant teminius vieno kvadratinio metro sodelius.

Lietuvių pasaka „Ar jau galima valgyti?“

Klausydami pasakos vaikai išsiaiškina, kaip ant mūsų stalo atkeliauja duona, sužino, kaip javus augindavo mūsų senoliai, kokia technika naudojama šiandien. Pasaką galima aptarti per lietuvių kalbos pamoką ar neformaliojo ugdymo užsiėmimą, susijusį su etnine kultūra.

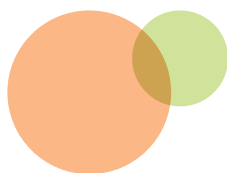
Tyrimas „Pavadinimo kilmė“

Vaisių, uogų ir daržovių įvairovės apžvalgą galima integruoti į lietuvių kalbos ir technologijų pamokas. Mokantis žodžių darybos siūloma atlikti tyrimą.

Reikės:

- avietinių pomidorų,
- vyšninių pomidorų,
- slyvinių pomidorų.

Mokiniam paaiškinama, kad tos pačios rūšies vaisiai ir daržovės yra skirstomi į grupes, išsiskiriančias iš kitų tos rūšies augalų koku nors būdinguoju požymiu, pvz., skoniu, forma, spalva. Tokia grupė vadinama *veisle*. Vaikams siūloma apžiūrėti tris pomidorus: avietinį, vyšninį ir slyvinį. Pirmiausia aptariama jų išvaizda. Kadangi pomidorų pavadinimuose minimos uogos auga Lietuvoje, vaikams neturėtų būti sunku suprasti, jog avietinių pomidorų veislė pavadinta pagal spalvą, o vyšninių ir slyvinių – pagal formą. Tada pomidorai ragaujami ir sprendžiama, ar jų skonis panašus į avietės, vyšnios ir slyvos. Jeigu buvo atsinešta daug pomidorų, tyrimą siūloma užbaigti nedidelėmis vaisėmis. Galima pasigaminti vieno kąsnio sumuštinukų su avietiniais ar slyviniais pomidorais, o vyšninius pomidoriukus ir ruginės duonos gabalėlius suverti ant medinių iešmelių.



PIENAS IR PIENO GAMINIAI

Šiame skyriuje vaikai:

- sužino, kaip pienas atkeliauja į jų namus;
- nagrinėja pieno, grietinės, sviesto sudėtį;
- aiškinasi, kuo naudingi pieno gaminiai;
- susipažįsta su sūrių įvairove;
- apžvelgia įvairių pieno gaminių gamybos procesus.

Filmukas „Žalia laimė“

Filmuke žaismingai ir vaikams suprantamai aiškinama, iš kur gaunama pieno, kodėl jo reikia vaikams, pristatoma pieno gaminių įvairovė, supažindinama su ekologinio ūkininkavimo ypatumais.

Interaktyvi paskaita „Pieno nauda“

Skaitydamas paskaitą tėtis Giedrius žaismingai ir paprastai aiškina, iš kur gauname pieno (mokinio knyga, p. 38–39), supažindina su piene esančiais vitaminais, moko melžti karvę.

Pažintinis filmas „Lietuviškas sūris“

Žiūrėdami filmą vaikai susipažįsta su pienininkystės tradicijomis, įgyja istorijos ir etninės kultūros žinių. Filme pasakojama ir apie gyvulių ganymą, skirtingų veislių karves, melžimo procesą, varškės sūrio gamybą (mokinio knyga, p. 41). Vaikai supranta, koks vertingas yra mūsų šalies kulinarinis paveldas, sužino, kad varškės sūris įtrauktas į ES saugomų produktų sąrašą.

Skanioji kompanija

Naudingos informacijos apie pieną, vaisius ir daržoves Žemės ūkio ir kaimo plėtros interneto svetainėje suteikia skanioji kompanija, o **Vaikų kampelyje** siūloma plačiau susipažinti su ekologiniu ūkininkavimu, paaiškinama, kaip pienas ir kiaušiniai atkeliauja ant mūsų stalo.

Natūralių jogurtų baras

Mokantis būdvardžių darybos galima „atidaryti“ jogurtų (mokinio knyga, p. 46–47) barą ir technologijų kabinete pabandyti sukurti naujo skonio jogurtų.

Reikės:

- natūralaus jogurto,
- šviežių arba šaldytų uogų.

Uogos sutrinamos ir sumaišomos su natūraliu jogurtu. Vaikams siūloma sugalvoti naujam produktui pavadinimą ir pristatyti jį savo draugams. Pavyzdžiui, juodaisiais serbentais pagardintą jogurtą galima pristatyti taip: „Siūlau paragauti serbentinio jogurto „Juodoji paslaptis“.

Įsitraukę į jogurto gamybą vaikai žaismingai mokosi priesaginių būdvardžių darybos, ugdomi vaizduotę ir kūrybiškumą, formuojasi natūralaus jogurto vartojimo įpročius.

FIZINĖ SVEIKATA

Šiame skyriuje vaikai:

- susipažįsta su Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) fizinio žmonių aktyvumo tyrimų duomenimis;
- aiškinasi sporto naudą sveikatai;
- formuojasi aktyvios gyvensenos ir sveikos mitybos įpročius;
- patikrina žinias, įgytas nagrinėjant šio skyriaus temas.

Vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo piramidė

Aptariant su mokiniais judėjimo ir sveikatos naudą (mokinio knyga, p. 53) rekomenduojama remtis Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus specialistų parengta vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo piramide. 6–17 metų vaikams ir paaugliams skirtoje piramidėje trumpai ir vaizdžiai pateikiamos bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos, patariama, kaip reikia mankštintis, kad būtų pasiektas rekomenduojamas fizinio aktyvumo lygis.

Filmukas „Kaip taisyklingai mankštintis“

Vaikai mokosi taisyklingai sportuoti atlikdami mankštą su robotuku ir mergaite.

Testas „Ką žinai apie klausą ir taisyklingą laikyseną“

Atlikdami testą vaikai plečia žinias apie taisyklingą laikyseną ir vieną iš pojūčių – klausą.

Interaktyvi užduotis „Planuoju savo dienotvarkę“

Kad užtektų laiko sportui, mokslui ir laisvalaikiui, reikalinga tinkama dienotvarkė (mokinio knyga, p. 56). Robotuko draugės patarimai padeda suplanuoti dieną, leidžia patikrinti, ar pakankamai laiko skiriama sportui, mitybai, miegui, mokslui ir laisvalaikiui.

Interaktyvi užduotis „Suplanuok savo dieną“

Robotuko draugė siūlo vaikams atlikti užduotis, padėsiančias suplanuoti veiklą tomis dienomis, kai reikia eiti į mokyklą. Mergaitės rekomenduojama dienotvarkė padeda vaikams ilgiau išlikti žvaliems ir darbingiems.

Pristatymas „Asmens higiena“

Kad augtų sveiki, vaikai turi ugdytis asmens higienos įgūdžius. Su jais vaikus supažindina jau pažįstamas robotukas ir mergaitė. Žiūrėdami skaidres mokiniai sužino, kodėl svarbu paisyti asmens higienos.

Asmens higienos įgūdžių plakatai

Kartu su berniuku ir robotuku nagrinėdami plakatus vaikai sužino, kokius asmens higienos įgūdžius, padedančius išlikti sveikiems ir laimingiems, būtina išsiugdyti.

Interaktyvi pamokėlė

Per matematikos pamoką mokantis skaityti paprastąsias trupmenas galima peržiūrėti robotuko ir mergaitės pristatomą medžiagą apie asmens higieną sergant.

Priešdėlių estafetė

Mokantis priešdėlinių žodžių darybos galima perkelti lietuvių kalbos pamoką į sporto salę, mokyklos kiemą ar ilgą koridorių. **Užlipdami, nulipdami, perlipdami** ir kitaip laipiodami vaikai geriau įsimaena priešdėlių reikšmes, netradicinė aplinka leidžia įgytas žinias pritaikyti praktiškai. Pasitikrinti žinias padeda ir sveika konkurencija bei azartas. Užduočių galima sugalvoti įvairių, nes vaikams patinka ne tik lipti, bet ir *nešti, nunešti, sunešti; šokti, persokti, išokti* ir pan.

Mįslė

Ir sportuojant, ir maitinantis, ir aktyviai leidžiant laiką svarbu nepamiršti vandens – būtinos visavertės mitybos ir sveikos gyvensenos dalies. Kad tai įsidėmėtų, vaikams siūloma iššifruoti ir įminti 4 priede pateiktą mįslę.

Projektas „Sveikatiada“

Žinių ir praktinių įgūdžių apie sveikatą, mitybą ir fizinį aktyvumą vaikams suteikia ir ilgalaikės sveikos gyvensenos ugdymo programa „Sveikatiada“. Joje siūloma įvairios į formalųjį ir neformalųjį ugdymą integruotos veiklos, renginių, kampanijų, akcijų.

LITERATŪRA

1. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. birželio 23 d. įsakymas Nr. V-836 dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymo Nr. 510 „Dėl rekomenduojamų paros maistingųjų medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ pakeitimo (e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/5c9fd5c042ed11e68f45bcf65e0a17ee?positionInSearchResults=0&searchModelUUID=8b6c86ee-64c9-4d06-ac90-92df99a508b6) [žiūrėta 2018-06-27]
2. Aino Havukainen ir Sami Toivonen. *Tatai ir Patai, prie stalo!* Iš suomių k. vertė Akvilė Giniotaitė. Vilnius: Nieko rimto, 2016
3. Alfas Ivanauskas. *7 ingredientai vaikams*. Vilnius: Virtuvės mitų griovėjai, 2016
4. Anita Bean. *Sveika vaikų mityba*. Vertė Karina Juodelytė-Moliboga. Vilnius: Briedis, 2018
5. *Auginu ir gaminu*. Kaunas: Virtuvės knyga, 2016
6. Kęstutis Kasparavičius. *Braškių diena*. Vilnius: Nieko rimto, 2016
Dar nemokantys skaityti, turintys regos sutrikimų vaikai gali pasiklausyti pasakų LRT mediatekoje:
 - **1 dalis:** www.lrt.lt/mediateka/irasas/102725567/braskiu-diena-1-dalis [žiūrėta 2018-06-27]
 - **2 dalis:** www.lrt.lt/mediateka/irasas/102725568/braskiu-diena-2-dalis [žiūrėta 2018-06-27]
7. Piotr Socha, Wojciech Grajkowski. *Bitės*. Iš lenkų k. vertė Kazys Uscila. Kaunas: Terra Publica, 2017



INTERNETO NUORODOS

P. 6

Ugdymo plėtotės centro skaitmeninių mokymo priemonių aplinka „Ugdymo sodas“. Interneto prieiga: sodas.ugdome.lt [žiūrėta 2018-06-25]
Filmukas „Mityba ir matavimo vienetai“. Interneto prieiga: www.youtube.com/watch?v=WHxbqqUTa7s&t=61s [žiūrėta 2018-06-25]

P. 7

Interaktyvus žaidimas „Sudaryk mitybos grandinę“. Interneto prieiga: ismaniejrobotai.ugdome.lt/index.php?play=226&back=t [žiūrėta 2018-06-20]
Interaktyvus testas „Ką žinai apie mitybos grandines?“ Interneto prieiga: ismaniejrobotai.ugdome.lt/index.php?play=176 [žiūrėta 2018-06-25]

P. 8

Televizijos laida „Padėkime augti“. Interneto prieiga: www.youtube.com/watch?v=QMb76wQh-yg [žiūrėta 2018-06-25]
Filmukas „Danė cukraus fabrike“. Interneto prieiga: www.youtube.com/watch?v=Sdrea2Hy0P0https://www.youtube.com/watch?v=x0HozMp3IUk [žiūrėta 2018-06-25]
Filmukas „Cukraus? Ne, ačiū“. Interneto prieiga: www.youtube.com/watch?v=x0HozMp3IUk [žiūrėta 2018-06-25]
8 eksperimentai su vandeniu. Interneto prieiga: www.youtube.com/watch?v=YwRkWdBQJpE&t=121s [žiūrėta 2018-06-25]
Filmukas „Ledas, vanduo, garai“. Interneto prieiga: www.youtube.com/watch?v=2tN0PxvH7dc [žiūrėta 2018-06-25]
Filmukas „Vandens tarša“. Interneto prieiga: www.lrt.lt/vaikams/pradinukams/1-mokslas/5521-vandens-tarsa [žiūrėta 2018-06-25]
Filmukas „Pradėk nuo vandens“. Interneto prieiga: www.youtube.com/watch?v=H_x3-5iq8F0 [žiūrėta 2018-06-25]

P. 9

Edukacinis filmukas „Žvelgiu į pasaulį pro bitės akinius“. Interneto prieiga: www.youtube.com/watch?time_continue=138&v=OSFKGPOkANU [žiūrėta 2018-06-25]
Interaktyvus testas. Interneto prieiga: vjlc.pavb.lt/bites-testas [žiūrėta 2018-06-25]

P. 10

Projektas „Žalia pėda“. Interneto prieiga: ekokarta.lt [žiūrėta 2018-06-25]
Lietuvių pasaka „Ar jau galima valgyti?“ Interneto prieiga: ismaniejrobotai.ugdome.lt/index.php?play=144&back=t [žiūrėta 2018-06-25]

[žiūrėta 2018-06-25]

P. 11

Filmukas „Žalia laimė“. Interneto prieiga: www.youtube.com/watch?v=D4vJfaepki4 [žiūrėta 2018-06-25]
Interaktyvi paskaita „Pieno nauda“. Interneto prieiga: www.youtube.com/watch?v=DGVziOQfkBo [žiūrėta 2018-06-25]
Pažintinis filmas „Lietuviškas sūris“. Interneto prieiga: www.youtube.com/watch?v=L7cbubTO7cc [žiūrėta 2018-06-25]
Europos Komisija. Žemės ūkio ir kaimo plėtros interneto svetainė. Skanioji kompanija. Interneto prieiga: ec.europa.eu/agriculture/tasty-bunch/food-stories/fruit/index_lt.htm [žiūrėta 2018-06-25]
Europos Komisija. Žemdirbystės ir kaimo plėtros interneto svetainė. Vaikų kampelis. Interneto prieiga: ec.europa.eu/agriculture/organic/kids-corner_lt [žiūrėta 2018-06-25]

P. 12

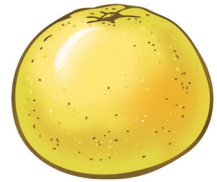
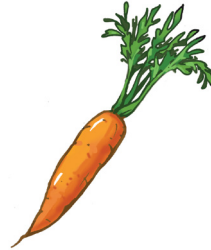
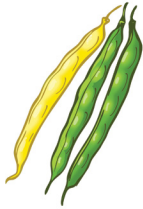
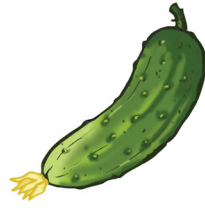
Vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo piramidė. Interneto prieiga: http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/vaiku_fizines_veiklos_piramide_.jpg [žiūrėta 2018-06-25]
Filmukas „Kaip taisyklingsai mankštintis“. Interneto prieiga: ismaniejrobotai.ugdome.lt/index.php?play=92 [žiūrėta 2018-06-25]
Testas „Ką žinai apie klausą ir taisyklingsą laikyseną“. Interneto prieiga: ismaniejrobotai.ugdome.lt/index.php?play=214&back=t [žiūrėta 2018-06-25]
Interaktyvi užduotis „Planuoju savo dieno-tvarkę“. Interneto prieiga: sodas.ugdome.lt/grotuvas/6402178a-18eb-47dd-b1b5-5113fe098b8e?showLocaleChangeLinks=true [žiūrėta 2018-06-25]
Interaktyvi užduotis „Suplanuok savo dieną“. Interneto prieiga: sodas.ugdome.lt/grotuvas/4635feda-1ce1-49c8-9954-994e9771150c?showLocaleChangeLinks=true [žiūrėta 2018-06-25]
Pristatymas „Asmens higiena“. Interneto prieiga: sodas.ugdome.lt/mokymo-priemones/439 [žiūrėta 2018-06-25]

P. 13

Asmens higienos įgūdžių plakatai. Interneto prieiga: ismaniejrobotai.ugdome.lt/index.php?play=134&back=t [žiūrėta 2018-06-25]
Interaktyvi pamokėlė. Interneto prieiga: ismaniejrobotai.ugdome.lt/index.php?play=170 [žiūrėta 2018-06-25]
Priešdėlių estafetė. Interneto prieiga: korsigita.wordpress.com/2018/01/30/priesdeliu-estafete/ [žiūrėta 2018-06-25]
Projektas „Sveikatiada“. Interneto prieiga: sveikatiada.lt [žiūrėta 2018-06-25]

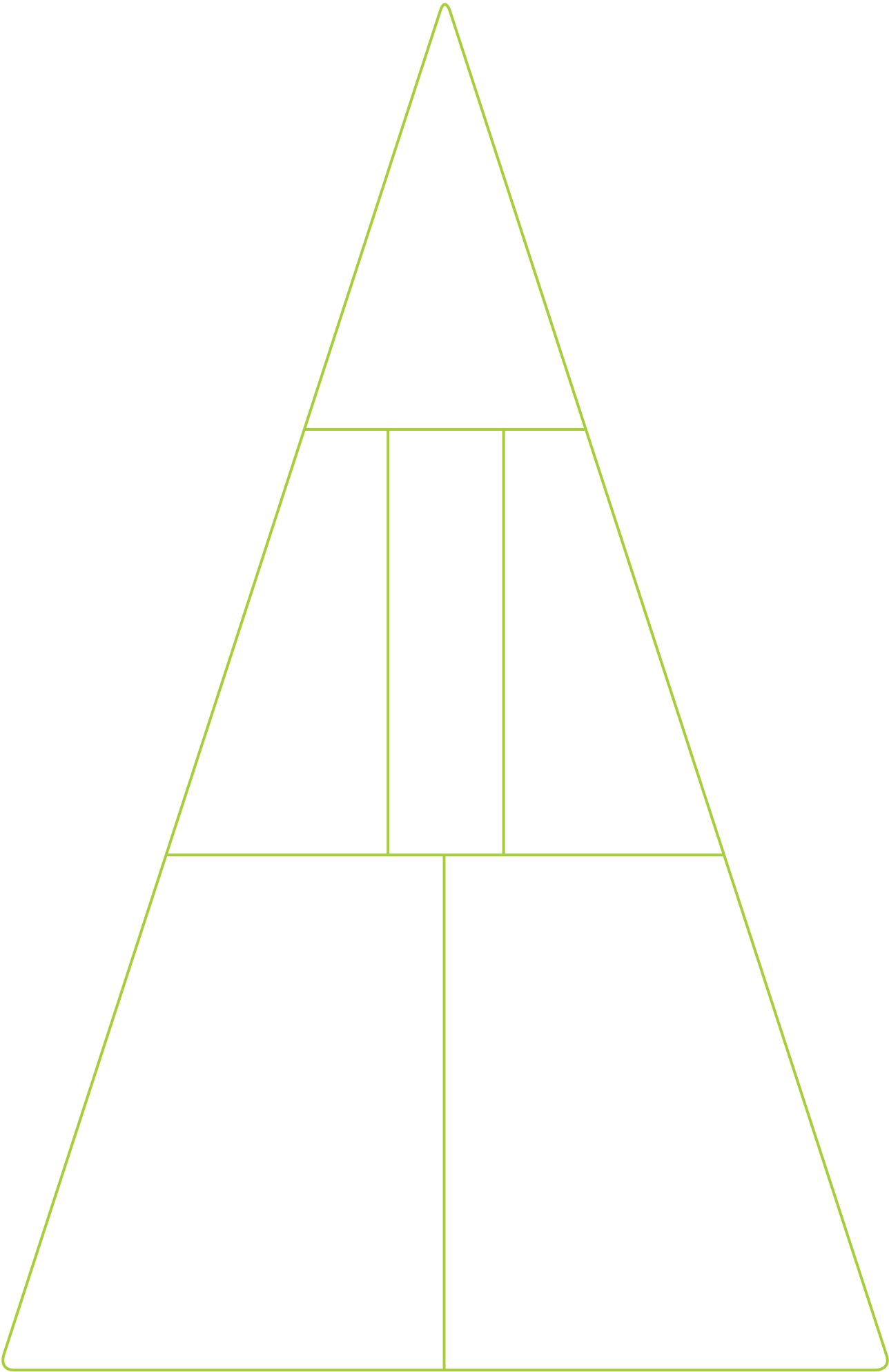


1 priedas



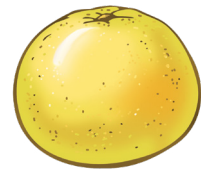
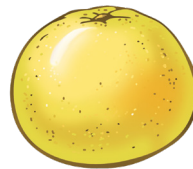
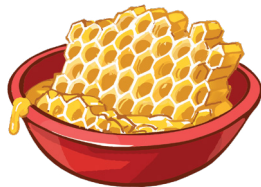
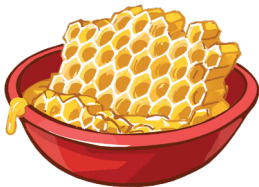
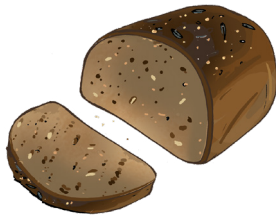
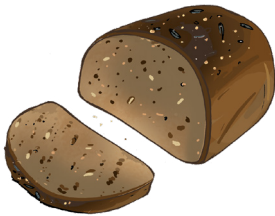
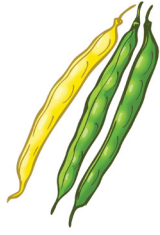
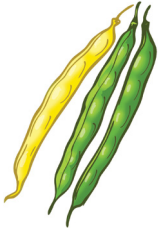


2 priedas





3 priedas





4 priedas



Įmink mįslę

														,							,
♥	✎	🕶️	💧	✋	⚙️		🌸	❄️	✋	✈️	❄️	❖		❖	😊	❄️	♥	⚙️	❄️		
					,									,							
😊	☹️	👍	🌀	❄️		❖	🌀	👍	⌚	☹️	❄️	❖		🕶️	👍	🔔	⚙️	👍	💧		
✋	❄️		☹️	⚙️	❖	⚙️	✎	✈️	❖		⌚	👍	🌀	👍	⚙️						
						.				?											
✋	✎	⚙️	😊	⚙️	👍		😊	👍	❖												

A	B	Č	E	F	I	J	K	L	M	N	O	P	R	S	T	U	V
👍	🌀	🔔	✎	🌸	⚙️	👍	😊	⌚	✈️	♥	❄️	🌀	✋	❖	🕶️	💧	☹️



Atsakymas

Neturi formos, skonio, kvapo, spalvos, tačiau jo visiems labai reikia. Kas? (Vanduo.)



Sigita Koroliovė
AUK SVEIKAS, VAIKE

3–4 klasei
Ugdytojo knyga

Leidinį parengė *uždaroji akcinė bendrovė leidykla „Šviesa“*

Metodinės priemonės rengimo vadovė *Loreta Morkevičienė*
Konceptijos autorė ir metodininkė *Loreta Morkevičienė*

Dizainerė *Rūta Deltuvaitė*
Dailininkė *Loreta Valantiejienė*
Redaktorės *Giedra Zokaitytė, Ilona Mugenienė*

Uždaroji akcinė bendrovė leidykla „Šviesa“,
Vytauto pr. 29, LT-44352 Kaunas
El. p. info@sviesa.lt
Interneto puslapis www.sviesa.lt

**Mokomąjį komplektą AUK SVEIKAS, VAIKE
3-4 klasei sudaro:**

- **Mokinio knyga**
- **Ugdytojo knyga**

Mokomojo komplekto tematika:

- **Sveika mityba**
- **Vaisiai ir daržovės**
- **Pienas ir pieno gaminiai**
- **Fizinė sveikata**

