Kuldīgas 2. vidusskolas
Klases stundas Veselīgs uzturs plāns/izvērtējums
__2.c__ klasē

Stundas mērķis: Veicināt skolēnus apzināti izvēlēties veselīgu uzturu.	**Uzdevumi:** *Radīt izpratni par veselīga uztura nepieciešamību. *Prot izvērtēt lietoto produktu ietekmi uz veselību. *Attīstīt ieradumu ikdienā lietot veselīgu uzturu.	**Sasniedzamais rezultāts:** Apzinās un spēj novērtēt uztura nozīmi sava organisma attīstībā un augšanā. Ir prasme ievērot un pielietot gūtās atziņas ikdienā.
Mērķauditorija : 2.c klase	**Stundu vada:** Klases audzinātāja Anita Ozoliņa	**Klases stunda novadīta:** 21.02.2022.
Metodes: Dialogs Izskaidrojoši ilustratīvā		**Izmantotie mācību līdzekļi un materiāli:** https://www.youtube.com/watch?v=FsFbMg3lMBY
Stundas gaita		
	Skolotājas darbība	**Skolēnu darbība**
Ievada daļa Skolotāja uzdod jautājumus par stundas tēmu, rosinot skolēnus aizdomāties par ko šajā stundā tiks runāts un kas tiks apgūts.	Skolotāja uzdod skolēniem jautājumu: "Vai Tu atceries ko vakar ēdi brokastīs, pusdienās un vakariņās? Vai starp ēdienreizēm arī kaut ko ēdi?" Uzraksti uz lapas. Vari rakstīt par visām ēdienreizēm vai arī izvēlēties vienu no nosauktajām. Skolotāja dod iespēju skolēniem pastāstīt ko ir uzrakstījuši (tikai tiem skolēniem, kas to vēlas).	Skolēni uz lapas uzraksta ēdienus, kuras iepriekšējā dienā ēda arī našķus, ja tādi bija. Tie skolēni, kas vēlas pastāsta par iepriekšējās dienas ēdienreizēm un našķiem starp ēdienreizēm.
Galvenā daļa un izvērtējums Mācību filmas par veselīgu uzturu skatīšanās un pārrunas pēc katras sērijas.	Skolotāja uzdod skolēniem jautājumu: "Kā tu domā, vai tu ikdienā ēd veselīgi?" Tiek rādīta mācību filma par veselīgu uzturu. Pēc vajadzības filmiņu aptur un izskaidro skolēniem neskaidros jēdzienus.	Skolēni izsaka savas domas. Skolēni skatās mācību filmu.

	Pēc katras sērijas beigām īsas pārrunas, par to ko skolēni no šīs sērijas ir sapratuši un iemācījušies (skolotāja uzdod skolēniem jautājumus par redzēto).	Pēc katras sērijas noskatīšanās skolēni uzdod skolotājai radušos jautājumus. Skolēni atbild uz skolotājas uzdotajiem jautājumiem par attiecīgo sēriju.
Stundas nobeigumā Tiek veidots veselīgais ēdiena šķīvis, ievērojot stundā apgūto. Skolēniem tiek izsniegts papīra šķīvis un dažādu ēdienu attēli (gan veselīgie, gan neveselīgie ēdieni- našķi).	Jūs katrs saņemat papīra šķīvi uz kura ir jāsaliek tas, ko tu ēdīsi vienā ēdienreizē. Atceries filmā redzēto un dzirdēto! Uz lapas vari uzrakstīt veselīgos našķus, kurus var droši ēst starp ēdienreizēm, ja sakārojas panašķēties.	Skolēni veido veselīgā uztura šķīvi vienai ēdienreizei. Papildus uz lapas pieraksta našķus kurus ēdīs starp ēdienreizēm ja sakārosies.
AS par stundā redzēto, dzirdēto un runāto.	Skolotāja aicina skolēnus veidot veselīgā uztura galdu, izvietojot izveidotos ēdiena šķīvjus citu skolēnu apskatei.	Skolēni saliek savus izveidotos šķīvjus citu vērtējumam. Klasesbiedri izsaka savu viedokli par to vai attiecīgā ēdienreize ir veselīga vai nē, kas pēc viņu domām būtu jāpamaina.

Skolotājas secinājumi par stundu:

1. Skolēni ar interesi iesaistījās stundā.
2. Skatoties mācību filmu skolēni uzdeva jautājumus par to, kas bija nesaprotams.
3. Ar interesi pildīja skolotājas uzdoto uzdevumu, saliekot uz šķīvja tos pārtikas produktus, kurus ēstu vienā no ēdienreizēm.
4. Stundas beigās skolēni bija gandarīti par savu paveikto darbu, labprāt novērtēja klasesbiedru padarīto darbu un paskaidroja savu viedokli.

Skolēnu atziņas par stundu

1. Patika mācību filma.
2. Uzzināju daudz jauna par to kā ēst veselīgi, kas ir vajadzīgs man lai varu mācīties.
3. Patika kārtot veselīga uztura šķīvi un rakstījām veselīgos našķus.
4. Zinu kā izskatās veselīga uztura šķīvis, ko tur liek virsū.