**Indriķa Zeberiņa Kuldīgas pamatskola**

**KLASES STUNDAS IZVĒRTĒJUMS**

Datums: 07.02.2025. Klase 2.a skolēnu skaits klasē 21 skolēnu skaits stundā 18 Klases audzinātājs (-a) Anita Ozoliņa

Stundas tēma: Apzinās un spēj novērtēt uztura nozīmi sava organisma attīstībā un augšanā. / Kas ir veselīgs uzturs?

Sasniedzamais rezultāts /Mērķis: Apzinās un spēj novērtēt uztura nozīmi sava organisma attīstībā un augšanā. / Bērni izprot uztura ietekme uz organismu.

Uzdevumi: Iepazīstināt skolēnus ar veselīga uztura pamatprincipiem. Attīstīt izpratni par to, kāda pārtika ir veselīga un kāpēc tas ir svarīgi. Veicināt ieradumus veselīga uztura piekopšanā ikdienā.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Darba organizācija stundā *klases darba organizēšana,**laika izmantojums; kārtība stundas laikā* | Stundas satura atbilstība mērķim un uzdevumiem | Izmantotās metodes | Izmantotie mācību līdzekļi un materiāli | Audzinātāja pašvērtējums | Skolēnu izvērtējums. |
| Skolēni ievēro kārtības noteikumus stundā (uzklausa klasesbiedrus). Aktīvi strādā pa pāriem, diskutē. | Stundas saturs atbilsts izvirzītajam mērķim. | DiskusijaKahoot | Kahoot: „**Veselīgs uzturs un fiziskās aktivitātes”** <https://create.kahoot.it/details/d7099f14-3dc1-40e0-81a8-d38973f18c86> Bukleti ar dažādiem produktiem.Ēdamu lietu attēlu kartītesUztura piramīdaŠķēres, līme | Skolēni bija aktīvi. Labprāt iesaistījās stundas darbā.  | Ļoti patika stunda |
| Stundas norise | Stiprās puses | Vājās puses |
| **1. Ievads (5 minūtes)*** Skolotājs sāk stundu ar jautājumu: "Kas ir veselīgs uzturs?"
* Īss ievads, kas paskaidro, ka tas ir ēdiens, kas palīdz mums būt veseliem un dzīvot ilgi.
* Piemēri no ikdienas dzīves (piemēram, vai skolēni zina, kādi ēdieni viņiem palīdz justies labi un būt aktīviem?).

**2. Uztura piramīda (10 minūtes)*** Skolotājs izskaidro uztura piramīdu, norādot katras grupas nozīmi uzturā:
	+ Augļi un dārzeņi
	+ Pilngraudu produkti
	+ Olbaltumvielas (gaļa, zivis, olas, pākšaugi)
	+ Piens un piena produkti
	+ Saldumi un treknie produkti (ierobežoti)

**3. Darbs grupās (10 minūtes)*** Skolēni sadalās grupās un katra grupa izvelk no kastītes 5 dažus pārtikas produktu attēlus. Viņiem jāizvērtē, vai tie pieder pie veselīgā uztura kategorijām, vai nē.
* Katras grupas pārstāvis prezentē grupas izvēlētos produktus un paskaidro, kāpēc tie ir vai nav veselīgi.

**4. Praktiskā aktivitāte (10 minūtes)*** Skolēni saņem tukšu pārtikas groza attēlu. Uzdevums: jāizveido veselīgas ēdienkartes iepirkuma grozs no dažādiem pārtikas produktiem (iekļaujot augļus, dārzeņus, pilngraudu produktus, olbaltumvielas, piena produktus). Izmanto veikalu reklāmas bukletus.
* Skolēni izlemj, kā katru dienu varētu izskatīties viņu veselīgais uzturs.

**5. Noslēgums un secinājumi (5 minūtes)*** Skolotājs apkopo stundas galvenās atziņas: kas ir veselīgs uzturs un kā tas ietekmē mūsu veselību.
* Skolēni dalās ar to, kas viņiem šķita interesants un kādus veselīga uztura ieradumus viņi varētu uzsākt savā ikdienā.-
* Spēlē spēli „**Veselīgs uzturs un fiziskās aktivitātes”** <https://create.kahoot.it/details/d7099f14-3dc1-40e0-81a8-d38973f18c86>
 | Skolēni aktīvi iesaistās stundas darbā, izsaka savas domas, dalās pieredzē. | Nav. |

Stundu vadīja*(paraksts)……………………………………………*