



## Veiklos Pasaulinei sveikatos dienai. Turinys:

Pasaulinė sveikatos diena.....	2
Trumpai apie šią šventę:.....	2
Siūlomos veiklos: .....	2
1 Veikla. Pamoka neradicinėje aplinkoje: darže, turguje .....	3
2 Veikla. Vaivorykštė ir jos užpildymas vaisių ir daržovių pavyzdžiais, atitinkančiais spalvas.....	3
3 Veikla. Valgoma vaivorykštė .....	3
4 Veikla. Sezoniniai vaisiai ir daržovės. O ką darome žiemą? .....	4
5 Veikla. Piešiame su antspaudais .....	4
6 Veikla. Piešiame daržovių lapais (čia taip pat galima stebėti kaip “gyslomis” teka spalvos) .....	5
7 Veikla. Meno kūrinys iš vaisių ir daržovių.....	5
8 Veikla. Menas lėkštėje. Šypsena lėkštėje .....	7
9 Veikla. Iš kur ateina vaisiai ir daržovės? .....	7
10 Veikla. Maisto produktų, vaisių daržovių spalvos.....	8





## Pasaulinė sveikatos diena

### Trumpai apie šią šventę:

Minima: balandžio 7 d.

Šią šventę inicijuoja PSO (Pasaulinė sveikatos organizacija) nuo 1950 metų. Diena švenčiama siekiant supažindinti visuomenę apie tam tikras su sveikata susijusias temas, šitaip pabrėžiant PSO prioritetines sritis. PSO šią dieną dėmesį kasmet skiria vis kitai svarbiai sveikatos temai.

Daugelis mūsų ne tik yra girdėję posakį „sveikata – brangiausias turtas“, bet ir įsitikinę jo teisingumu. Kai prispausti ligos ar šiaip užklupus kokiam nelemtam negalavimui atsiduriame poliklinikoje ar ligoninės palatoje, prisimename šią senolių išmintį ir dar kartą įsitikiname, kad sveikata iš tiesų yra brangesnė už bet kokius turtus ar pinigus. Savo sveikatai skiriame nemažai dėmesio. Vienas to įrodymų – įvairūs mūsų kasdien vartojami vitaminai, mineralai, maisto papildai, tapę neatskiriama dienos raciono dalimi. Apie vitaminus, kurių taip trūksta mūsų organizmui pavasarį – ir šios dienos straipsnis, skirtas Pasaulinei sveikatos dienai, kuri pažymima kasmet balandžio septintąją.

Minint šią dieną reiktų atkreipti dėmesį į tais metais skelbiamą temą ir tokiu atveju užduotis galima parinkti siejant su tema. Tačiau jei vaikučiai per maži, ar norisi tos dienos veiklas labiau sieti su gera savijauta, sveikata, sveika mityba, galima parinkti žaismingas užduoteles. Užduotis plačiai galima rinktis iš visų siūlomų (puikiai tiks ir užduotys/žaidimai/veiklos, skirtos pasaulinei mitybos dienai).

Informacijos šaltinis: [day.lt](http://day.lt), [lt.wikipedia.org](http://lt.wikipedia.org)

### Siūlomos veiklos:

- 1 veikla. Pamoka neradacinėje aplinkoje: darže, apsilankymas turguje
- 2 veikla. Vaivorykštė ir jos užpildymas vaisių daržovių pavyzdžiais, atitinkančiais spalvas.
- 3 veikla. Valgoma vaivorykštė
- 4 veikla. Sezoniniai vaisiai ir daržovės. O ką darome žiemą?
- 5 veikla. Piešiame su antspaudais
- 6 veikla. Piešiame daržovių lapais (čia taip pat galima stebėti kaip “gyslomis” teka spalvos)
- 7 veikla. Meno kūrinys iš vaisių ir daržovių
- 8 veikla. Menas lėkštėje. Šypsena lėkštėje.
- 9 veikla. Iš kur ateina vaisiai ir daržovės?
- 10 veikla. Maisto produktų, vaisių daržovių spalvos.



## 10 VEIKLŲ IR METODŲ PASAULINEI SVEIKATOS DIENAI ĮPRASMINTI

### TEMA: VAISAI IR DARŽOVĖS

**Siūlomos veiklos yra orientuotos į vieną iš maisto piramidės grupių: vaisius ir daržoves.** Žemiau yra pateiktos veiklos, kurias mokytojai gali išbandyti su vaikais klasėje. Mokytojai gali pasirinkti tinkamiausias veiklas pagal vaikų amžiaus grupes.

#### 1 Veikla. Pamoka neradacinėje aplinkoje: darže, turguje

Tai galimybė vaikams pamatyti jų šalių ar regionų sezoninius vaisius ir daržoves. Mokytojas/a gali pademonstruoti video apie maisto turgus esančius visame pasaulyje ir kviesti vaikus apie tai diskutuoti. Pradinukai gali būti skatinami papasakoti apie savo patyrimus.

Metodai: kelionė, diskusija, demonstravimas (video).

#### 2 Veikla. Vaivorykštė ir jos užpildymas vaisių ir daržovių pavyzdžiais, atitinkančiais spalvas

Mokiniai pagal spalvas rūšiuoja laminuotas vaisių ir daržovių korteleles (pvz. žalia, raudona, violetinė, geltona, oranžinė ir balta). Reikia sudėti tos pačios spalvos vaisių ir daržovių korteleles eilėse taip, kad būtų sudėta vaivorykštė. Turi būti sudėtos visos kortelės. Tai yra puiki įvadinė veikla mokiniams – gal ne visi atpažįsta visus vaisius ir daržoves – tai padės vaikams sužinoti apie vaisius ir daržoves, kurių galbūt jie anksčiau nežinojo.



Metodai: edukacinis žaidimas.

#### 3 Veikla. Valgoma vaivorykštė

Ši veikla remiasi diskusija apie vaisių ir daržovių naudingumą mūsų sveikatai. Jie suteikia mums stiprumo, greitumo, sumanumo ir pan. Taip pat visi vaisiai ir daržovės yra „supermaistas“, nes jie savyje talpina daug skirtingų vitaminų ir mineralų, taip pat ir daug vandens. Mokytojas/a gali papasakoti vaikams, kaip mes turėtume valgyti spalvingus maisto produktus ir kad kiekvieną dieną turėtume valgyti daugybę spalvų. Kitais žodžiais tariant: „Mes turėtume valgyti vaivorykštę“. Galiausiai mokytojas/a gali pakviesti vaikus pasirinkti tam tikros vaivorykštės





spalvos maisto produktus, kuriuos jie gali suvalgyti per vieną dieną - kiekvieno vaiko tikslas yra valgyti įvairių spalvų maistą ir suprasti idėjas, kuriomis grindžiamas spalvų pasirinkimas.

Metodai: diskusija, edukaciniai žaidimai (per plačiau apimantį bendradarbiavimą, aktyvų projektu grįstą mokymąsi).

#### 4 Veikla. Sezoniniai vaisiai ir daržovės. O ką darome žiemą?

Šios veiklos tikslas padėti vaikams suprasti, kad vaisiai ir daržovės yra sezoniniai, atskirti kurie vaisiai ir daržovės yra natūraliai auginami keturiuose metų sezonuose jų šalyje. Pagrindinė veikla - suskirstyti vaisius ir daržoves pagal augimo sezoną. Tai gali būti daroma įvairiai - žemiau pateikiama tik keletas pavyzdžių. Padedant mokytojui/ai, vaikai gali įterpti /piešti/ klijuoti vaisių ir daržovių paveikslėlius pagal atitinkamus sezonus (vasara, rudenį, žiema, pavasaris).



Metodai: diskusija, edukaciniai žaidimai

#### 5 Veikla. Piešiame su antspaudais

Mokiniai tyrinėja keletą paplitusių vaisių ir daržovių darant antspaudus. Mokytojas/a gali rodyti vaisius ir daržovės ir paprašyti, kad vaikai juos įvardintų. Tuomet kruopščiai supjaustyti kiekvieną iš jų, kad mokiniai galėtų pamatyti jų vidų. Vaikai gali trumpai padiskutuoti, ką jie mato arba tiesiog pradėti daryti antspaudus. Šiuos antspaudus, kurie yra kiekvieno vaiko unikalūs meno kūrinys, galima įlaminuoti ir naudoti kaip padėklą maisto indams.



Metodai: diskusija, mokomieji praktiniai žaidimai (per plačiau apimantį bendradarbiavimą, aktyvų projektu grįstą mokymąsi).



## 6 Veikla. Piešiame daržovių lapais (čia taip pat galima stebėti kaip “gyslomis” teka spalvos)

Vidinius salierų stiebelius, morkų lapus ar salotas galima naudoti kaip teptukus, kaip nurodyta nuotraukoje žemiau:

Tokiu būdu vaikai gali kūrybiškai ir žaismingai pažinti daržoves (pvz. salierų stiebelius). Naudojant sukurtą kūrybinį kontekstą mokytojas/a gali skatinti vaikų susidomėjimą daržovėmis, keldamas/a klausimus:

- Kokias kitas daržovės galėtumėte panaudoti, norint, kad tepkukas būtų didesnis, storesnis, plonesnis?
- Ar matėte tokias daržoves? Kur?



Metodai: mokomieji praktiniai žaidimai (per plačiau apimantį bendradarbiavimą, aktyvų projektu grįstą mokymąsi).

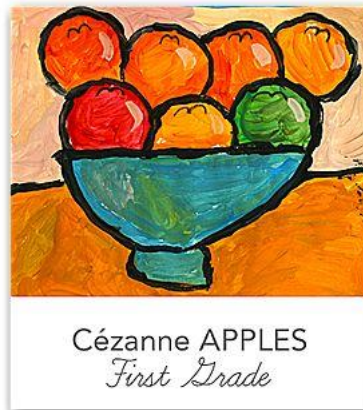
## 7 Veikla. Meno kūrinys iš vaisių ir daržovių

Mokytojai gali pristatyti įvairius garsių menininkų, tokių kaip Paul Cezanne, Caravaggio, Giuseppe Arcimboldo ir kt., vaisių ir daržovių paveikslus (natiurmortus). Mokiniai gali piešti šiuos paveikslus arba sukurti savo natiurmortus su vaisiais ir daržovėmis, paskui juos nupiešti. Taip pat vaikai gali iš vaisių ir daržovių sukurti supaprastintą veidą pagal Arcimboldo pavyzdį. Per šią veiklą vaikai atranda vaisių ir daržovių menines formas, susiduria su skirtingomis meno rūšimis, geriau pažįsta daržoves ir praturtina savo kūrybinius įgūdžius. Ši veikla sukuria įdomų pagrindą po to sekančioms diskusijoms apie daržovių svarbą mūsų mityboje, kaip tai buvo svarbu ir praėjusiose kartose.

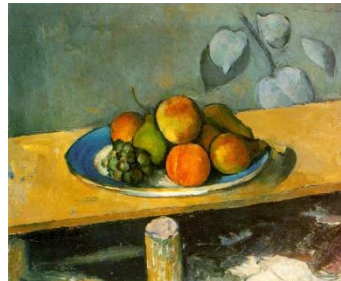


1 pav. Arcimboldo meno kūrinys.





2 pav. 1 Paul Cezanne meno kūrinys



3 pav. Paul Cezanne meno kūrinys

Vaikų darbai gali būti panašūs į šiuos:



Metodai: mokomieji praktiniai žaidimai, darbas grupėse, minčių lietus ir diskusijos (per plačiau apimantį bendradarbiavimą, aktyvų projektu grįstą mokymąsi).



## 8 Veikla. Menas lėkštėje. Šypsena lėkštėje

Vaikai gali naudoti vaisius ir daržoves, kad sukurtų veidą ar vaizdą lėkštėje - jie galės suvalgyti savo kūrinį. Mokiniai gali sukurti ir kitus objektus, pavyzdžiui, dviračius, vikšrus ir pan. Tai paprasta veikla, kurios tikslas - skatinti sveikus mitybos įpročius per žaismingas ir kūrybiškas užduotis.



Metodai: mokomieji praktiniai žaidimai, darbas grupėse, minčių lietus ir diskusijos (per plačiau apimantį bendradarbiavimą, aktyvų projektu grįstą mokymąsi).

## 9 Veikla. Iš kur ateina vaisiai ir daržovės?

Tai minčių lietus, kai vaikai kviečiami atsakyti į klausimą - iš kur ateina vaisiai ir daržovės? Mokytojas/a gali padėti plėtoti diskusiją - rodyti atitinkamus paveikslėlius ir klausti užvedančių ant kelio klausimų. Pavyzdžiui, mokytojas/a gali parodyti oranžinės spalvos nuotrauką ir tada apelsino medžio vaizdą keliuose sezono etapuose.

**Pradinukams ši veikla gali būti sudėtingesnė.** Mokytojas/a gali paskatinti mokinių susidomėjimą sodininkavimo procesu, rodydamas atitinkamas nuotraukas ar vaizdo įrašus (pavyzdžiui, šaknines ar lapines daržoves). Taip pat įdomu besimokančiuosius įtraukti į įvairius sodininkystės procesus: planuoti, ką auginti ir kada nuimti derlių; paruošti dirvožemį; sodinti sėklą ar sodinuką; laistyti; rūpintis ir pan. Jei tai neįmanoma (t.y. atsižvelgiant į mokyklos taisykles, laiko apribojimus, infrastruktūros trūkumą), mokytojas/a gali ieškoti lanksčių sprendimų (t.y. daržovių, kurios gali augti vazonuose ir greitai subręsti, pvz., žolelių).

Susiję įkvepiantys vaizdo įrašai, iš kuriuos galite pademonstruoti:



<http://www.teachertube.com/video/gardening-in-the-science-room-166504>

<https://www.youtube.com/watch?v=VJ7KwES45GY>

<https://www.youtube.com/watch?v=GUHaXWZg7fQ>

Metodai: darbas grupėse, minčių lietus ir diskusijos, demonstravimas, kelionės lauke, papildytos pamokos, vaidmenų žaidimas (t.y. sodininkas) (per plačiau apimantį bendradarbiavimą, aktyvų projektu grįstą mokymąsi)

### 10 Veikla. Maisto produktų, vaisių daržovių spalvos

Spalva	Maistas	Maistinės medžiagos	Naudinga
Raudona	Obuoliai, raudonieji kopūstai, raudonieji svogūnai, raudonieji pipirai/ paprikos, braškės, pomidorai, vyšnios, arbūzai, granatai	Flavanoidai Likopenas Vitaminas C Folio rūgštis	Širdžiai ir atminčiai
Oranžinė/geltona	Melionai, morkos, moliūgai, citrinos, geltonieji pipirai/paprikos, ananasai, bulvės, mango, apelsinai, persikai, bananai, kukurūzai	Beta karotinas Vitaminas A Vitaminas C	Akims, širdžiai, imunitetui
Žalia	Agurkai, salierai, brokoliai, žalieji pipirai/paprikos, žirniai, žaliosios pupelės, kopūstai, gražgarstės, špinatai, kivi, obuoliai, avokadai, šparagai, vynuogės	Chlorofilas Vitaminas K Izotiocianatai Omega – 3 riebalų rūgštys	Kaulams, dantims, akims
Mėlyna/Violetinė	Pupelės, runkeliai, mėlynės, svyvos, gervuogės, figos, baklažanai	Antocianinas	Atminčiai ir sveikam augimui/senėjimui
Balta	Svogūnai, grybai, imbieras, ropės, pastarnokai	Flavanoidai	Širdžiai, išlaiko gerą cholesterolio lygį

