



Nometnes „99 piedzīvojumi dabā”
mācību materiāls:
Izpratne par veselīgu dzīvesveidu

Materiāls tapis ar Latvijas Vides aizsardzības fonda finansiālu atbalstu



Ikšķiles Brīvā skola, 2014



Nometnes „99 piedzīvojumi dabā” mācību materiāls Izpratne par veselīgu dzīvesveidu

Informācija par brīvpieejas materiālu

Ikšķiles Brīvā skola ir izstrādājusi brīvpieejas materiālus bērnu izglītotājiem (gan pedagogiem, gan vecākiem, gan neformālās izglītības apmācītājiem) vides izglītības nodarbībām. Šajā materiālā atradīsiet dažādus bērna attīstību veicinošus uzdevumus un spēles, kas ļaus uzlabot mācīšanās procesu, palīdzēs izkopt bērnu prasmes (izteikšanos, loģiku, radošo domāšanu, socializēšanos un attiecību veidošanu), kā arī veidos labāku izpratni par dabu un apkārtni.

Materiāli tika izstrādāti vides nometnē „99 piedzīvojumi dabā”, kuras laikā tika uzlabota bērnu un viņu vecāku izpratne par vidi un dabu, tās problēmām un tika pievērsta uzmanība atbildīgam dzīvesveidam.

Ir izstrādāti mācību materiāli par trīs tēmām:

- MĀCĪŠANĀS SADZĪVOT AR DABU
- IZPRATNE PAR VESELĪGU DZĪVESVEIDU
- ATBILDĪGS DZĪVESVEIDS

Lai materiālus būtu vieglāk lietot, katram uzdevumam pievienots tā mērķis un apraksts, kā arī papildinformācija:

- kādam vecumam tas domāts;
- nepieciešamie materiāli, lai veiktu uzdevumu;
- aptuvenais laiks uzdevuma izpildei;
- variācijas, kā radoši papildināt šo uzdevumu.

Tā kā katrai mērķa grupai un situācijai būs nepieciešams pielāgot metodes, šis materiāls ir veidots kā metožu un ideju apkopojums, lai jūs smeltos iedvesmu un idejas aizraujošām vides izglītības nodarbībām. Mēs aicinām izmantot materiālus radoši - ja manāt, ka uzdevums bērnam ir par vieglu vai par grūtu, droši mainiet to atbilstoši sava bērna interesēm un vajadzībām.

Ikšķiles Brīvā skola
2014



Nometnes „99 piedzīvojumi dabā” mācību materiāls Izpratne par veselīgu dzīvesveidu

IZPRATNE PAR VESELĪGU DZĪVESVEIDU

Tēmas galvenais uzdevums ir noteikt, ko nozīmē veselīga pārtika, kur tā rodas un kādi ir ikvienas ģimenes ēšanas paradumi. Lai bērns izaugtu vesels un aktīvs, ēdienkartē ir jāiekļauj svaigi augļi, dārzeņi, graudaugi, rudzu maize, piens, paniņas, jogurts, kā arī liesa gaļa un zivis, rieksti un olīveļļa.

Mērķis: Lai veselīgs uzturs jau kopš mazotnes būtu bērnam saistošs, svarīgi ir iesaistīt viņu ēdiena gatavošanas procesā. Šāda radoša pieeja ēdiena gatavošanā var kļūt par aizraujošu nodarbi visai ģimenei un noderīgu aktivitāti bērna attīstībai.

Radošie uzdevumi:

1.uzdevums: Spēle - UZTURA PIRAMĪDAS VEIDOŠANA, IZMANTOJOT ALFABĒTU

Uzdevumam nepieciešams: papīrs, zīmuļi. Uzdevumu var izpildīt arī atrodoties ārpus telpām. Uzdevums nederēs jebkurai vecuma grupai. Īpaši interesanti būs pirmsskolas bērniem, kuri šādā saistošā veidā var apgūt arī burtus. Nodarbības ilgums: līdz 1 stundai. Uzdevumu var dažādot ar to, ka mācību procesā katru no produktu grupām izskata atsevišķi.

Iepriekš sagatavoti: produktu grupu nosaukumi (saldumi, gaļa un zivis, piena produkti, dārzeņi, augļi, graudaugi). Arī atsevišķas lapas, uz kurām ir uzrakstīts pa vienam alfabēta burtam.

Spēle sākas ar to, ka bērni izvelk vienu burtu un uzzīmē uz lapas sev zināmu kādu ēdamu lietu, kas sākas ar attiecīgo burtu. Rezultātā tiek veidota uztura piramīda. Bērni paši izdomā, pie kādas produktu grupas pieder viņu uzzīmētais pārtikas produkts.





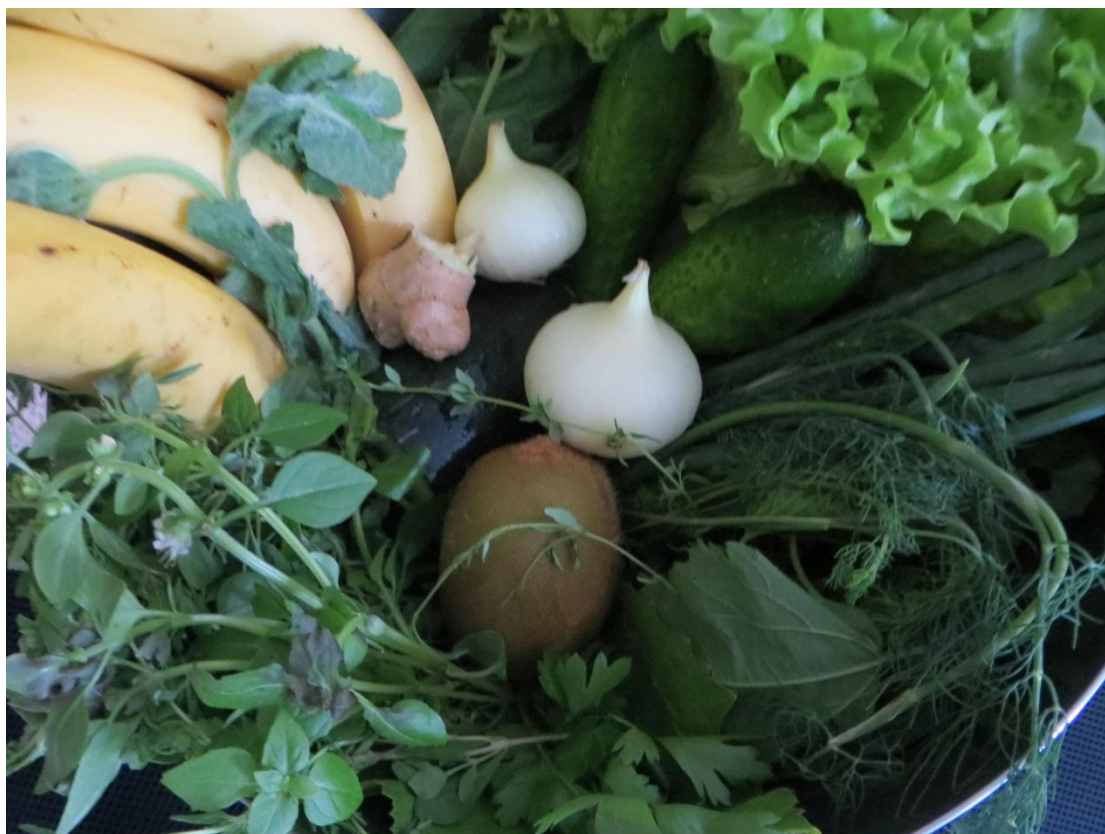
Nometnes „99 piedzīvojumi dabā” mācību materiāls Izpratne par veselīgu dzīvesveidu

2.uzdevums: ZAĻO KOKTEIĻU GATAVOŠANA

Uzdevuma mērķis ir parādīt bērniem iespējas, kā pašiem pagatavot dažādus veselīgos kokteiļus! Uzdevums nederēs jebkurai vecuma grupa. Nodarbības laiks: no 1 līdz 2 stundām, ieskaitot darba vietas nokopšanas darbus.

Nepieciešams: blenderis, nazis, paliktnis produktu sagriešanai, glāzītes (degustācijai), kā arī dažādi produkti – atkarībā no gadalaika piedāvājuma.

Piemēram: salāti, dilles, nātres, ingvers, sīpoli, vīnogu lapas, gurķi, kabači, kivi, avokado, banāni, mellenes, ēkšķogas, u.c. produkti





Nometnes „99 piedzīvojumi dabā” mācību materiāls Izpratne par veselīgu dzīvesveidu

- **Saldie kokteiļi.** Bērni paši izlemj, kuri no produktiem būs tie, kuri veidos kokteiļa saldo garšu. Ir iespēja savstarpēji bērniem diskutēt un izteikt savu viedokli.



- **„Zaļie” kokteiļi.** Bērniem tiek dota iespēja pašiem izlemt, no kādiem produktiem veidot „zaļo” kokteili. Ir iespēja savstarpēji bērniem diskutēt un izteikt savu viedokli. Eksperimenta veidā – varbūt tikai viens produkts var izmainīt visa kokteiļa garšu.



- „zaļos” kokteiļus papildot mazos trauciņos, ir iespējams tos sasaldēt un vēlāk izmantot kā „veselīgu saldējumu”

