



Projektas: 2014-1-RO01-KA200-002931

Turinys: Sveikatai palankių mitybos įgūdžių sklaida

## Mokytojo aktyvumo Portfolio

Vardas Pavardė	Dalė Šimkaitienė
Mokykla	Kauno lopšelis-darželis „Rokutis“
Lygmuo	Ikimokyklinis
Dėstomas dalykas	-
Šalis	Lietuva

This project has been funded with support from the European Commission. This presentation (communication) is the sole responsibility of the author (s), and the National Agency and the Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained in the same.

## SKYRIUS A. SUPROJEKTUOTOS VEIKLOS VAIKAMS

### 1.1 DIDAKTINIO TURINIO APRAŠAS

Veiklos pavadinimas	<b>Skirtingų spalvų vaisių ir daržovių poveikis sveikatai</b>
Kokiam ugdymo lygmeniui skirta veikla	Ikimokyklinio amžiaus (4-5 metų) vaikams
Numatomas valandų skaičius	Savaitė (5 dienos)
Ugdytinių valandų skaičius	Savaitė (5 dienos)

### 1.2 UŽDAVINIAI

- Naudojant inovatyvius mokymo metodus skatinti vaikus domėtis maisto produktų maistine verte, poveikiu ir nauda organizmui.
- Tyrinėti ir skirti vaisių ir daržovių rūšis, skonius, spalvas ir taip paskatinti vaikus vartoti daugiau šviežių vaisių ir daržovių.
- Įtraukti tėvus į projekto veiklą, suteikiant žinių apie sveiką mitybą, siekiant įstaigos ir šeimos vientiso vaiko sveikos gyvensenos nuostatų formavimo.
- Ugdyti vaiko maisto gaminimo įgūdžius darželyje ir suteikti tėvams žinių apie tai, kaip maisto ruošimas namuose kartu su vaiku skatina jo ugdymosi raidą.
- Panaudojant IT technologijas, įtraukiant į mokymosi procesą interaktyvius žaidimus ir gyvenimiškas situacijas suteikti informacijos apie maisto produktų vertę, ugdyti supratimą apie sveikos mitybos svarbą.
- Ieškoti idėjų ir kurti naują ir efektyvią ugdomąją medžiagą sveikatos ugdymo klausimais, padedančią geriau įsiminti ir įsisąmoninti sveikos gyvensenos nuostatas ir įgūdžius.

### 1.3. TURINYS

	Tema 1: Pagrindinė maisto sudėtis (angliavandeniai, riebalai, batymai, vitaminai, mineralai, biologiškai aktyvūs junginiai)
<b>X</b>	<b>Tema 2: Maisto medžiagų įtaka žmogaus fiziologijai ir sveikatos būklei</b>
	Tema 3. Biologiškai aktyvūs junginiai maiste ir jų reikšmė sveikatingumo užtikrinimui
	Tema 4: Cheminių medžiagų rizika maisto vartojime (sunkieji metalai, pesticidai, toksinai, pramonės teršalai, ir t.t.)
	Tema 5: Biologinių medžiagų rizika maisto vartojime (patogenai, toksinai ir mikroorganizmai)
	Tema 6: Cheminė, biologinė rizika ir jos prevencija
	Tema 7: Maistingumo ženklavimas
	Tema 8: Rekomenduojamos paros normos koncepcija ir sauga maisto vartojime
	Tema 9: Sveikatinimo ženklai
	Tema 10: Maisto higiena

### **Specifinis turinys plėtojamas veiklose:**

Visą savaitę bus plėtojama tema apie skirtingų spalvų vaisius ir daržoves ir jų skirtingą poveikį mūsų organizmui. Kiekviena dienai paskirta tam tikra spalva ir tik šios spalvos vaisiai ar daržovės aptariami, ragaujami, pjaustomi. Kiekvienos dienos veiklos skirtingos, jos priklauso tiek nuo produktų spalvos, tiek ir nuo tyrinėjimo, pažinimo metodų, žaidžiamų žaidimų, atliekamų meninių veiklų ar panaudotų IT technologijų.

Skirtingos spalvos maisto produktai daro skirtingą poveikį sveikatai. Vaisiai ir daržovės būna skirtingų spalvų ir viskas dėl fitonutrientų – augalinės kilmės organinių medžiagų, kurios pasižymi stipriomis antioksidacinėmis savybėmis, apsaugančiomis organizmą. Mokslininkai teigia, kad gamtoje yra daugiau nei 30 tūkstančių fitonutrientų, galinčių suteikti vaisiams ir daržovėms 5 pagrindines spalvas: raudoną, geltoną/oranžinę, žalią, baltą bei mėlyną/violetinę.

**Pirmadienis - Raudona diena** (raudonoji paprika, pomidorai, ridikėliai, vyšnios, raudonosios slyvos, raudonosios vynuogės, granatai, braškės, greipfrutai, spanguolės, avietės, arbūzai). *Raudonos spalvos vaisiai ir daržovės pasižymi antioksidacinėmis savybėmis. Jose esančios medžiagos padeda reguliuoti kraujospūdį, saugo ląsteles nuo pažeidimų. Šios spalvos produktai būtini širdies ir kraujagyslių sistemai, jie stiprina imuninę sistemą.*

**Antradienis – Geltona/ oranžinė diena** (moliūgai, geltona paprika, morkos, persikai, abrikosai, citrusiniai vaisiai, mangai).

*Saulės spalvos vaisiuose ir daržovėse gausu antioksidantų, sulėtinančių senėjimo procesą. Geltonos bei oranžinės daržovės ir vaisiai, turi beta karotino, taip pat vitamino A, kurie gerina regėjimą, stiprina plaukus, nagus, gražina odą. Šios spalvos gėrybės taip pat sveika jūsų širdžiai – jos mažina cholesterolio kiekį bei reguliuoja kraujo spaudimą.*

**Trečiadienis - Žalia diena** (špinatai, kopūstai, cukinija, agurkai, krapai, petražolės, kalendra, salotos, žalioji paprika, vynuogės).

*Žaliuose vaisiuose ir daržovėse yra vitamino C, jie pasižymi ir antioksidacinėmis savybėmis, stabdo odos senėjimą, gerina virškinimą, reguliuoja kraujospūdį, taip pat saugo nuo uždegimų. Palaiko normalų ląstelių augimą, padeda kaulams išlikti stipriems. Žali produktai itin naudingi vaikams ir pagyvenusiems žmonėms.*

**Ketvirtadienis – Mėlyna/ violetinė diena** (baklažanai, juodieji serbentai, mėlynės, gervuogės, figos).

*Tamsių spalvų vaisiai ir daržovės taip pat labai naudingi organizmui – juose esančios medžiagos gerina virškinimą, regėjimą, taip pat padeda išvengti širdies ligų, reguliuoja cholesterolio kiekį, saugo ląsteles nuo pažeidimų ir net nuo onkologinių ligų. Šie vaisiai ir daržovės svarbūs ir kraujotakos sistemai.*

**Penktadienis - Balta diena** (bulvės, ropės, krienai, česnakas, žiediniai kopūstai (kalafiorai), baltieji ridikėliai, svogūnai, bananai, kriaušės).

*Šviesūs vaisiai reguliuoja cukraus kiekį kraujyje ir skatina širdies veiklą, mažina kraujo spaudimą. Ne be reikalo susirgus raginama valgyti daugiau česnako – baltos spalvos vaisiai ir daržovės turi antibakterinių savybių, gerina imuninę sistemą, kovoja su organizmą puolančiais virusais.*

## **1.4. METODINĖS PRIEMONĖS / RESURSAI KURIUOS NAUDOSITE VEIKLOSE**

### **Naudojami šio projekto teikiami resursai:**

	10 –ties temų mokslo žinios/turinys, arba jūsų tematika ir žinios
	Praktinės projekto užduotys, arba jūsų temos praktinės užduotys
	Projekto komiksai
<b>X</b>	Projekto video medžiaga
	Kortų žaidimai temoms arba jūsų tematikos kortų žaidimai

**Naudojamos metodinės medžiagos pateikimo priemonės:**

X	Multimedija
X	Skaitmeninė lenta
X	Kompiuteris su interneto prieiga
	Foto kopijos
X	Knygos

**Veiklose naudojami papildomi resursai ir priemonės:**

Žmogiškieji: auklėtojų darbinė veikla, auklėtojo parengta dalijamoji medžiaga, tėvelių savanorystė  
 Materialiniai: šviesos stolas, mikroskopas, fotoaparatas.  
 Internetiniai resursai (video ir garso įrašai) audiovizualines bei vizualines priemones (pateiktys, filmai);  
 Interaktyvios ir animuotos mokymo priemonės – Quizlet, Prezi.  
 Mobilios aplikacijos (programėlės, skirtos planšetiniams kompiuteriams)  
 Įvairios dailės raiškos priemonės  
 Augalų sodinimui reikalingos priemonės (vazonėliai, sėklos, žemės).

## 1.5.METODOLOGIJA

**Būdai, strategijos ir priemonės, taikomos skleisti mokslo žinias vaikams:**

1. Metodai: vaikų patirties išsiaiškinimas, pokalbiai; diskusijos, „minčių lietus“; žaidimai, literatūros kūrinių skaitymas, stebėjimas, tiriamoji veikla, kūrybinė-praktinė veikla.
2. Instrumentai: daržovių, vaisių ir uogų pavyzdžiai, knygos, vaizdinė medžiaga, video, garso įrašai.

**Auklėtojo užduotys atliekamos veiklų imtyje:**

Savaitės diena	Turinys	Užduočių parengimas
Pirmadienis  <b>Raudona daržovių ir vaisių dienele</b>	Mokymo modulių temos: „Pagrindinė maisto sudėtis (angliavandeniai, riebalai, baltymai, vitaminai, mineralinės medžiagos, biologiškai aktyvūs komponentai)“, pasiūlytos skaitmeninės istorijos peržiūra.	Kompiuteris su interneto prieiga modulio temos skaitmeninės istorijos peržiūrai
	Pokalbis/ diskusija apie sveikos mitybos piramidę.	„Maisto produktų piramidės plakatas“
	Ugdomos sąvokos: vitaminai A, B grupės vitaminai, C, D, E, H, K.; sveikas ir nesveikas maistas; imunitetas ir ligos.	Sąvokų apibūdinimai
	Padengto stalo pristatymas ant kurio pridėta raudonų vaisių ir daržovių.	Stalo padengimas raudonomis daržovėmis ir vaisiais, kuriuos savanorystės pagrindu atnešė ugdytinių tėvai.
	Pojūčių lavinimo žaidimai su daržovėmis ir vaisiais: uostymo, lietim, regėjimo, skonio atpažinimo, spalvos įvardijimo.	Raudonoji paprika, pomidorai, ridikėliai, vyšnios, raudonosios

		vynuogės, braškės, spanguolės, avietės, arbūzai, burokėliai, obuoliai.
	Raudonos spalvos daržovės ar vaisiaus karaliaus rinkimai.	„Minčių lietus“
	Darbas 2 grupėmis: 1. Guašu arba akvarele nutapys patikusias raudonos spalvos daržoves. 2. Iš surinktų reklaminių prekybos centrų leidinių su maisto produktų paveikslėliais iškirps ir suklijuos sveiko maisto piramidę. (Jei reikalinga teikiama individuali pagalba)	Popierius, akvarelė, gvašas, indeliai vandeniui, teptukai. Popierius, reklaminiai prekybos centrų leidiniai, sausi klijai, žirklys.
	„Stebuklingo maišelio“ turinio tyrinėjimas nematant, neuostant ir neragaujant, o tik liečiant atspėti koks vaisius ar daržovė ten slepiasi.	„Stebuklingas maišelis“ - medžiaginis nepermatomas maišelis.
	Aptarimas kokią naudą organizmui valgant šios spalvos vaisius ir daržoves.	Klausimai šios dienos tema, reflektuojant buvusią patirtį.
	Interaktyvios užduotys SMART lentoje: 1. Skaičiuoti reikiamos spalvos obuoliukų kiekius ir įdėti į pintinę 2. Įvairių vaisių ir daržovių piešimas ekrane rankomis.	SMART lenta Užduoties parengimas SMART Notebook programoje.
	Vakare, tėvams pasiimant vaikus, skaitmeninių nuotraukų rėmelių ekrane demonstruoti buvusios veiklos nuotraukas. Taip tėvams suteikiant galimybę pamatyti, ką vaikai veikė per dieną. O vaikams, pajusti tėvų džiaugsmą ir pamačius savo veiklą ar veiklos fragmentus, įgyti daugiau pasitikėjimo savimi.	Fotoaparatas, skaidrių demonstravimas. skaitmeniniuose rėmeliuose.
	<i>Neplanuotos vaikų sugalvotos idėjos:</i> „Sudėlioti veiduką iš raudonų daržovių ir vaisių“, „Piešti su nevirtais burokėliais, vyšniomis“.	Popierius, burokėliai, vyšnios.
<b>Antradienis</b>  <b>Geltona/ oranžinė daržovių ir vaisių dienele</b>	Mokymo modulių temos: „Maistinių medžiagų įtaka žmogaus organizmo funkcijoms ir sveikatos būklei“, pasiūlytos skaitmeninės istorijos peržiūra.	Kompiuteris su interneto prieiga modulio temos skaitmeninės istorijos peržiūrai
	Padengto stalo pristatymas ant kurio pridėta geltonų/ oranžinių vaisių ir daržovių.	Stalo padengimas geltonomis/ oranžinėmis daržovėmis ir vaisiais, kuriuos savanorystės pagrindu atnešė ugdytinių tėvai.
	Užduotis turimų žinių išsiaiškinimui: žinant daržovės ar vaisiaus pavadinimą geltonos spalvos vaisiai ir daržovės dėliojami ant saulutės spindulių.	Iškirpta saulutė ir jos spinduliai iš geltonos spalvos lapo.
	Pojūčių lavinimo žaidimai su daržovėmis ir vaisiais: uostymo, lietimo, regėjimo, skonio atpažinimo, spalvos įvardijimo.	Moliūgai, geltona paprika, morkos, persikai, abrikosai, citrusiniai vaisiai, mangai, kukurūzai, kantalupė, šparaginės pupelės.
	Knygelės „Vitaminų maištas“ skaitymas.	Česlovas Navakauskas „Vitaminų maištas“, Šviesa, 2007.
	Darbas 2 grupėmis: 1. Geltonos, oranžinės spalvos daržovių ir vaisių piešimas ant saulės spindulių įvardinant juose esančius vitaminus. 2. Kūrybinis darbas ant šviesos stalo panaudojant	Saulės spindulių panaudojimas iš užduoties turimų žinių išsiaiškinimui, spalvoti pieštukai, flomasteriai.

	atpjautus vaisių ar daržovių griežinėlius. (Jei reikalinga teikiama individuali pagalba)	Plonai atpjautų vaisių ar daržovių griežinėliai.
	Aptarimas kokią naudą organizmui valgant šios spalvos vaisius ir daržoves.	Klausimai šios dienos tema, reflektuojant buvusią patirtį.
	Po poilsio žaidžiamas stalo žaidimas „Sveikas maistas“ 4-5 metų vaikams. Leidykla „Šviesa“.	Stalo žaidimas „Sveikas maistas“ 4-5 metų vaikams.
	Per kompiuterį turintį interneto prieigą žaidžiama su Quizlet programa internete auklėtojos sukurtomis kortelėmis apie vaisius, daržoves, uogas. <a href="https://quizlet.com/129896127/5-spalvu-vausiai-ir-darzoves-flash-cards/">https://quizlet.com/129896127/5-spalvu-vausiai-ir-darzoves-flash-cards/</a> <a href="https://quizlet.com/117794144/vausiai-ir-darzoves-flash-cards/">https://quizlet.com/117794144/vausiai-ir-darzoves-flash-cards/</a> <a href="https://quizlet.com/100035242/uogas-3-5-metu-amziaus-vaikams-flash-cards/">https://quizlet.com/100035242/uogas-3-5-metu-amziaus-vaikams-flash-cards/</a>	Kompiuteris su interneto prieiga
	Vakare, tėvams pasiimant vaikus, skaitmeninių nuotraukų rėmelių ekrane demonstruoti buvusios veiklos nuotraukas. Taip tėvams suteikiant galimybę pamatyti, ką vaikai veikė per dieną. O vaikams, pajusti tėvų džiaugsmą ir pamačius savo veiklą ar veiklos fragmentus, įgyti daugiau pasitikėjimo savimi.	Fotoaparatas, skaidrių demonstravimas. skaitmeniniuose rėmeliuose.
Trečiadienis <b>Žalia daržovių ir vaisių dienele</b>	Mokymo modulių temos: „Biologiškai aktyvūs komponentai maiste ir jų įtaka sveikatai“, pasiūlytos skaitmeninės istorijos peržiūra.	Kompiuteris su interneto prieiga modulio temos skaitmeninės istorijos peržiūrai
	Padengto stalo pristatymas ant kurio pridėta žalių vaisių ir daržovių.	Stalo padengimas žaliois daržovėmis ir vaisiais, kuriuos savanorystės pagrindu atnešė ugdytinių tėvai.
	Pojūčių lavinimo žaidimai su daržovėmis ir vaisiais: uostymo, lietim, regėjimo, skonio atpažinimo, spalvos įvardijimo.	Špinatai, kopūstai, cukinija, agurkai, krapai, petražolės, pipirnė, salotos, žalioji paprika, salieras, avokadas, vynuogės.
	Užtepėlės ir žalio kokteilio gaminimas su ugdytinio mamos pagalba.	Trintuvas, mikseris, duoniukai, druska, pipirai, aliejus.
	Darbas 2 grupėmis: 1. Prieskoninės daržovės – pipirnės sėjimas. 2. Užduotėlė surasti ir nuspalvinti žalios spalvos daržoves. (Jei reikalinga teikiama individuali pagalba)	Vazonėliai, pipirnės sėklos, žemės. Dalijamoji medžiaga su daržovių ar vaisių kontūrais, spalvoti pieštukai, kreidelės.
	Aptarimas kokią naudą organizmui valgant šios spalvos vaisius ir daržoves.	Klausimai dienos tema, reflektuojant buvusią patirtį.
	Knygelės „Vitaminai - vaikų draugai“ skaitymas.	Herta Matulionytė-Burbienė „Vitaminai - vaikų draugai“, Šviesa, 2010.
	Po poilsio interaktyvūs žaidimai apie vaisius ir daržoves planšetėje: „Funny Vegies! Game for babies“ (My Pretty Kid); „Vaisiai ir daržovės“ (TutoTOONS Kids Games).	Planšetė su interaktyviais žaidimais.
	Vakare, tėvams pasiimant vaikus, skaitmeninių nuotraukų rėmelių ekrane demonstruoti buvusios veiklos nuotraukas. Taip tėvams suteikiant galimybę pamatyti, ką vaikai veikė per dieną. O vaikams, pajusti tėvų džiaugsmą ir pamačius savo veiklą ar veiklos	Fotoaparatas, skaidrių demonstravimas. skaitmeniniuose rėmeliuose.

	fragmentus, įgyti daugiau pasitikėjimo savimi.	
	<i>Neplanuotos vaikų sugalvotos idėjos: „Apsirengti žalios spalvos drabužiais“.</i>	
<b>Mėlyna daržovių ir vaisių dienele</b>	Mokymo modulių temos: „Cheminiai ir biologiniai rizikos veiksniai ir jų prevencijos priemonės“, pasiūlytos skaitmeninės istorijos peržiūra.	Kompiuteris su interneto prieiga modulio temos skaitmeninės istorijos peržiūrai
	Ugdomos sąvokos: ekologiškos daržovės ir vaisiai.	Sąvokų apibūdinimai
	Padengto stalo pristatymas ant kurio pridėta mėlynų vaisių ir daržovių.	Stalo padengimas mėlynomis daržovėmis ir vaisiais, kuriuos savanorystės pagrindu atnešė ugdytinių tėvai.
	Pojūčių lavinimo žaidimai su daržovėmis ir vaisiais: uostymo, lietim, regėjimo, skonio atpažinimo, spalvos įvardijimo.	Baklažanai, šilauogės, juodieji serbentai, mėlynės, slyvos, figos
	Lopšelio darželio „Rokutis“ dietistės Giedrės pasakojimas apie sveiką mitybą.	Magnetinė lenta su vaisių ir daržovių magnetukais. Pripučiamas kamuolys su maisto paveikslėliais.
	Kryžiažodžio sudarymas ir mįslių parengimas.	Kryžiažodžio parengimas naudojant mėlynų spalvų daržovių ar vaisių pavadinimus. Mįslių sukūrimas apie daržoves ir vaisius.
	Klausydami dainelės Telebimbam „Mėlyna spalva“ šoks improvizuotą šokį „Mėlynų daržovių lysvė“.	CD grotuvas, daina TELEBIMBAM „ Mėlyna spalva“
	Darbas 2 grupėmis: 1. Skrituliukų kirpimas – vynuogės aplikacija. 2. Vynuogės lipdymas iš plastilino. (Jei reikalinga teikiama individuali pagalba)	Baltas popierius, spalvotas popierius, žirkklės, klijai. Plastilinas, lentelės, įrankiai darbui su plastilinu.
	Aptarimas kokią naudą organizmui valgant šios spalvos vaisius ir daržoves.	Klausimai šios dienos tema, reflektuojant buvusią patirtį.
	Vakare, tėvams pasiimant vaikus, skaitmeninių nuotraukų rėmelių ekrane demonstruoti buvusios veiklos nuotraukas. Taip tėvams suteikiant galimybę pamatyti, ką vaikai veikė per dieną. O vaikams, pajusti tėvų džiaugsmą ir pamačius savo veiklą ar veiklos fragmentus, įgyti daugiau pasitikėjimo savimi.	Fotoaparatas, skaidrių demonstravimas. skaitmeniniuose rėmeliuose.
<i>Neplanuotos vaikų sugalvotos idėjos: „Dažome“ mėlynai liežuvius“ ir „Surask panašų daiktą“.</i>	Šaldytos mėlynės, Grupėje esantys žaislai.	
<b>Balta daržovių ir vaisių dienele</b>	Mokymo modulių temos: „Maisto higiena“, pasiūlytos skaitmeninės istorijos peržiūra.	Kompiuteris su interneto prieiga modulio temos skaitmeninės istorijos peržiūrai
	Ugdomos sąvokos: bakterijos, mikrobai, mikroskopas.	Sąvokų apibūdinimai
	Padengto stalo pristatymas ant kurio pridėta baltų vaisių ir daržovių.	Stalo padengimas baltomis daržovėmis ir vaisiais, kuriuos savanorystės pagrindu atnešė ugdytinių tėvai.
	Pojūčių lavinimo žaidimai su daržovėmis ir vaisiais: uostymo, lietim, regėjimo, skonio atpažinimo, spalvos įvardijimo.	Bulvės, ropės, česnakas, žiediniai kopūstai (kalafiorai), baltieji ridikėliai, svogūnai, kriaušės.

	Darbas 2 grupėmis grojant foninei muzikai (dainele „Vilkas pupą pasodino“): 1. Sodinti svogūnų sodinukus. 2. Štampuoti su bulvės štampukais. (Jei reikalinga teikiama individuali pagalba)	CD grotuvas, daina „Vilkas pupą pasodino“. Vazonėliai, svogūnų sodinukai, žemės. Iš bulvės pagaminti įvairių formų štampukai, guašas, popierius, indeliai vandeniui, teptukai.
	Knygelės (ištraukos) „Stebuklingi obuolio ir kriaušės nuotyčiai“ skaitymas.	Marija Verseckaitė „Stebuklingi obuolio ir kriaušės nuotyčiai“: edukacinė pasaka apie sveiką mitybą. Smulkus urmas, 2006.
	Aptarimas kokią naudą organizmui valgant šios spalvos vaisius ir daržoves.	Klausimai šios dienos tema, reflektuojant buvusią patirtį.
	Informacinio stendo grupės rūbinėje tėvams parengimas, kuriame užrašytos vaikų mintys apie sveikatą ir užfiksuotos veiklų akimirkos.	Surinktos ir atspausdintos vaikų mintys, atspausdintos veiklų akimirkos.
	Apibendrinančios prezentacijos apie daržovių ir vaisių spalvas žiūrėjimas per Prezi.com portalą. <a href="https://prezi.com/8u_34mnoqo6w/ka-reiskia-ivairios-vaisiu-ir-darzoviu-spalvos/">https://prezi.com/8u_34mnoqo6w/ka-reiskia-ivairios-vaisiu-ir-darzoviu-spalvos/</a>	Kompiuteris su interneto prieiga
	Po pietų veikla lauke. Judrusis žaidimas „Įmesk bulvę į dėžutę“	Dėžė su skylė, bulvės.
	Vakare, tėvams pasiimant vaikus, skaitmeninių nuotraukų rėmelių ekrane demonstruoti buvusios veiklos nuotraukas. Taip tėvams suteikiant galimybę pamatyti, ką vaikai veikė per dieną. O vaikams, pajusti tėvų džiaugsmą ir pamačius savo veiklą ar veiklos fragmentus, įgyti daugiau pasitikėjimo savimi.	Fotoaparatas, skaidrių demonstravimas. skaitmeniniuose rėmeliuose.
	<i>Neplanuotos vaikų sugalvotos idėjos: „Pasodinkime česnakų“.</i> Vaidinimai: „Ropės augimas, rovimas, lupimas, suvalgymas“. „Bulvių sodinimas, žydėjimas, auginimas, kasimas, bulvinių blynų kepimas ir valgymas“.	Vazonėliai, žemės, česnakai.

**Užduotys, kurias atliks vaikai vykdydami veiklas:**

Savaitės diena	Užduotys vaikams	Pagrindinės ugdymo sritys	Ugdomi gebėjimai
Pirmadienis  <b>Raudona daržovių ir vaisių dienele</b>	Mokymo modulių temos: „Pagrindinė maisto sudėtis (angliavandeniai, riebalai, baltymai, vitaminai, mineralinės medžiagos, biologiškai aktyvūs komponentai)“, pasiūlytos skaitmeninės istorijos peržiūra.	Sakytinė kalba	Peržiūrėti pasakojimą iki galo ir atsakyti į klausimus.
		Santykiai su suaugusiais, bendraamžiais	Sukaupiti dėmesį trumpam laikui, išklausti kitą, sulaukti savo eilės.
	Suprasti sąvokas: vitaminai A, B grupės vitaminai, C, D, E, H, K.; sveikas ir nesveikas maistas; imunitetas ir ligos.	Aplinkos pažinimas	Įvardinti sveikus maisto produktus – morką, obuolį, pieną, žuvį, duoną, bulves, kriaušes, pomidorus ir t.t.
		Sakytinė kalba	Pateikus vaikams klausimus lavinti jų atmintį, gebėjimą atsakyti į klausimus, turtinti žodyną. Ugdyti sąvokas:



			vitaminai, sveikata, sveiko maisto piramidė, nesveikas maistas, imunitetas ir ligos.
		Rašytinė kalba	Atpažinti ir užrašyti vitaminų raides C, A, D, K, žinoti jų reikšmę žmogaus organizmui.
Pojūčių lavinimo žaidimai su daržovėmis ir vaisiais: uostymo, lietimo, regėjimo, skonio atpažinimo, spalvos įvardijimo.	Mokėjimas mokytis	Sutelkti dėmesį į spalvotus vaisius ir daržoves, reaguoti kūno judesiais, mimika, garsais, šypsena, kalba.	
	Fizinis aktyvumas	Atlikti judesius tyrinėjant maisto produktus.	
	Skaičiavimas ir matavimas	Skaičiuoti ir vartoti sąvokas „daug“, „vienas“, „dar vienas“, „nei vieno“.	
	Aplinkos pažinimas Tyrinėjimas	Lytėdami vaikai apčiuopia, atpažįsta ir įvardija skirtingas formas, lygina jų paviršius, spalvas; ugdomas vaikų pastabumas, dėmesys; lavinamas vizualinis suvokimas, atrandamos nepažintos savybės; lavėja kiekio suvokimas. Ragauti ir įvardinti skonį.	
Raudonos spalvos daržovės ar vaisiaus karaliaus rinkimai.	Iniciatyvumas ir atkaklumas	Įsitraukti į suaugusiojo pasiūlytą veiklą, išreikšti savo mintis, perteikti idėjas.	
Darbas 2 grupėmis: 1. Guašu arba akvarele nutapys patikusias raudonos spalvos daržoves. 2. Iš surinktų reklaminių prekybos centrų leidinių su maisto produktų paveikslėliais iškirps ir suklijuos sveiko maisto piramidę.	Fizinis aktyvumas	Kirpti įvairias vaisių ir daržovių formas taisyklingai naudojantis žirkliėmis. Lavinti vaikų smulkiają motoriką: riešo ir plaštakos judesius, akies ir rankos koordinaciją.	
	Kūrybiškumas	Pasirinkta technika bandyti piešti daržoves, vaisius.	
	Estetinis suvokimas	Skatinti emociškai komentuoti savo piešinį, įsijautus į piešimo procesą.	
„Stebuklingo maišelio“ tyrinėjimas	Tyrinėjimas	Suteikti vaikams naujų pojūčių paliečiant, apčiuopiant, nusakant paslėptų daržovių ar vaisių dydį, formą, kiekį, pavadinimą.	
	Santykiai su suaugusiais, bendraamžiais	Klausydami vieni kitų pasisakymų vaikai ugdomi gebėjimus išklausti kitą, įsiterpti norint išsakyti savo nuomonę, mintis. Taip pat sulaukti savo eilės.	
	Iniciatyvumas ir atkaklumas	Reiškiant emocijas stengtis atspėti daržovę ar vaisių, atlikti užduotį iki galo.	
Aptarimas kokia nauda organizmui valgant šios spalvos vaisius ir daržoves.	Kasdieniai gyvenimo įgūdžiai	Žinoti, kuriuos produktus valgyti naudingiau, juos įvardinti.	

	<p>Interaktyvios užduotys SMART lentoje:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skaičiuoti reikiamos spalvos obuoliukų kiekius ir įdėti į pintinę</li> <li>2. Įvairių vaisių ir daržovių piešimas ekrane rankomis.</li> </ol>	<p>Skaiciavimas ir matavimas</p> <p>Kūrybiškumas</p>	<p>Atpažinti ir suskaičiuoti daiktus, palyginti dvi daiktų grupes pagal spalvas.</p> <p>Domisi dar nematytais, naujais daiktais ir reiškiniais, aptinka naujas neįprastas daiktų savybes, šiuolaikines galimybes kurti.</p>
	<p><i>Neplanuotos vaikų sugalvotos idėjos:</i></p> <p>„Sudėlioti veiduką iš raudonų daržovių ir vaisių“, „Piešti su nevirtais burokėliais, vyšniomis“.</p>	<p>Meninė raiška</p>	<p>Atrasti savų būdų kūrybiškumui plėtoti.</p>
<p>Antradienis</p> <p><b>Geltona daržovių ir vaisių dienele</b></p>	<p>Mokymo modulių temos: „Maistinių medžiagų įtaka žmogaus organizmo funkcijoms ir sveikatos būklei“, pasiūlytos skaitmeninės istorijos peržiūra.</p>	<p>Sakytinė kalba</p> <p>Santykiai su suaugusiais, bendraamžiais</p> <p>Problemų sprendimas</p>	<p>Peržiūrėti pasakojimą iki galo ir atsakyti į klausimus.</p> <p>Sukaupiti dėmesį trumpam laikui, išklaudyti kitą, sulaukti savo eilės.</p> <p>Pažiūrėjus filmukus, klausti, ieškoti sprendimų būdų, atsakymų.</p>
	<p>Užduotis turimų žinių išsiaiškinimui: Geltonos spalvos vaisių ir daržovių dėliojimas ant saulutės spindulių, įvardinant pavadinimą, naudą organizmui.</p>	<p>Aplinkos pažinimas</p> <p>Tyrinėjimas</p>	<p>Žaidimui naudoti realius, natūralius vaisius ir daržoves ir išradingai juos panaudoti.</p> <p>Ugdyti erdvės, formos suvokimą, pastebėti skirtingas vaisių ir daržovių formas, dydžius, lyginti juos tarpusavyje, pastebėti panašumus ir skirtumus.</p>
	<p>Pojūčių lavinimo žaidimai su daržovėmis ir vaisiais: uostymo, lietim, regėjimo, skonio atpažinimo, spalvos įvardijimo.</p>	<p>Tyrinėjimas</p>	<p>Nekantrauti pažūrėti, kas yra daržovių ir vaisių viduje, bandyti juos pjauti, lupti, skusti, ragauti, įvertinti skonį.</p>
	<p>Klausyti skaitomos knygelės „Vitaminų maištas“.</p>	<p>Skaiciavimas ir matavimas</p>	<p>Skaičiuoti ir vartoti sąvokas „daug“, „vienas“, „dar vienas“, „nei vieno“.</p>
	<p>Darbas 2 grupėmis:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Geltonos, oranžinės spalvos daržovių ir vaisių piešimas ant saulės spindulių įvardinant juose esančius vitaminus.</li> <li>2. Kūrybinis darbas ant šviesos stalo panaudojant atpjautus vaisių ar daržovių griežinėlius.</li> </ol>	<p>Rašytinė kalba</p>	<p>Vartyti, tyrinėti ir pasakoti istorijas pagal paveikslėlius iš knygelės.</p>
		<p>Meninė raiška</p>	<p>Lavinti meninius pojūčius eksperimentuojant su spalvomis, spontaniškai veikiant maišant spalvas, kuriant skirtingus paviršius popieriaus lape. Savitai reikšti kūrybinius sumanymus pasijuntant kūrėjais ir kurti „gražius vaizdus“ ant šviesos stalo</p>
		<p>Savivoka ir savigarba</p>	<p>Formuoti pasitikėjimą savo galiomis, pačiam spręsti, kokią raiškos priemonę pasirinkti.</p>
		<p>Estetinis suvokimas</p>	<p>Apžiūrint darbelius, pasakyti, ar patiko dailės darbelis, džiaugtis savo ir draugų rezultatais.</p>

		Sakytinė kalba	Išklausyti ir reaguoti tinkamais veiksmais į keletą auklėtojos nurodymų; plėtoti žodyną pasakojant apie savo darbelį ar komentuojant kitų vaikų darbelius.
	Aptarimas kokia nauda organizmui valgant šios spalvos vaisius ir daržoves.	Kasdieniai gyvenimo įgūdžiai	Žinoti, kokie vaisiai ar daržovės naudingi organizmui, juos įvardinti. Reflektuoti, kaip sekėsi įgyti naujų įgūdžių.
	Po poilsio žaidžiamas stalo žaidimas „Sveikas maistas“ 4-5 metų vaikams. Leidykla „Šviesa“.	Iniciatyvumas ir atkaklumas  Skaičiavimas ir matavimas	Imasi iniciatyvos vadovauti žaidimams ir buria kitus vaikus. Rūšiuos kokie produktai naudingi ir sveiki, kurie – ne.
	Per kompiuterį turintį interneto prieigą žaidžiama su Quizlet programa internete auklėtojos sukurtomis kortelėmis apie vaisius, daržoves, uogas.	Aplinkos pažinimas	Atrasti naujas priemones daržovių ar vaisių pavadinimams įsiminti.
<b>Trečiadienis</b> <b>Žalia daržovių ir vaisių dienele</b>	Mokymo modulių temos: „Biologiškai aktyvūs komponentai maiste ir jų įtaka sveikatai“, pasiūlytos skaitmeninės istorijos peržiūra.	Mokėjimas mokytis	Klausti, kaip ir kodėl kas nors vyksta, kaip veikia, atidžiai stebėti, bandyti suprasti.
		Sakytinė kalba	Peržiūrėti pasakojimą iki galo ir atsakyti į klausimus.
	Pojūčių lavinimo žaidimai su daržovėmis ir vaisiais: uostymo, lietimo, regėjimo, skonio atpažinimo, spalvos įvardijimo.	Tyrinėjimas	Stebėti, tyrinėti, imti, liesti, ragauti, uostyti vaisius ir daržoves, įvardinti palyginti žalios spalvos koloritą. Gebėti sukonzentruoti dėmesį ruošiantis atlikti tam tikrą veiklą.
		Estetinis suvokimas	Pastebėti ir emociškai reaguoti į spalvų daržovių bei vaisių įvairumą
	Užtepėlės ir žalio kokteilio gaminimas su ugdytinio mamos pagalba.	Santykiai su suaugusiais, bendraamžiais	Stebėtis, džiaugtis bei emociškai reaguoti į naują patirtį, tėvų dalyvavimą veikloje.
		Aplinkos pažinimas	Ruošti daržovių, vaisių salotas, mišraines, užtepėles, žalius kokteilius. Ugdyti saugaus elgesio su peiliu įgūdžius.
	Darbas 2 grupėmis: 1. Prieskoninės daržovės – pipirnės sėjimas. 2. Užduotėlė surasti ir nuspalvinti žalios spalvos daržoves.	Kasdieniai gyvenimo įgūdžiai	Bandyti tinkamai ir tvarkingai pasodinti sėklas į vazoneį. Stebėti, tyrinėti, auginti, prižiūrėti, palaistyti pasodintus augalus (pipirnę). Susitvarkyti darbo vietą ugdant savitvarkos įgūdžius.
		Fizinis aktyvumas	Lavinti vaikų smulkiąją motoriką: riešo ir plaštakos judesius, akies ir rankos koordinaciją, tiek piešiant,

			ties sodinant.
		Kūrybiškumas	Lavinti meninius pojūčius eksperimentuojant su spalvomis, ieškant kelių žalios spalvos atspalvių. Stebėti savo ir kitų darbelius pastebėti jų skirtingumą ir savitumą.
	Aptarimas kokia nauda organizmui valgant šios spalvos vaisius ir daržoves.	Kasdieniai gyvenimo įgūdžiai	Aptarti dienos veiklą, paskatinti vaikus spręsti problemas, kritiškai mąstyti. Suvokti sveiko maitinimosi svarbą ir reikšmę.
	Klaudyti skaitomos knygelės „Vitaminai - vaikų draugai“.	Rašytinė kalba	Vartyti, tyrinėti ir pasakoti istorijas pagal paveikslėlius iš knygelės.
	Interaktyvių žaidimų žaidimas apie vaisius ir daržoves planšetėje: „Funny Vegies! Game for babies“; „Vaisiai ir daržovės“.	Mokėjimas mokyti	Atrasti naujus būdus darbui su naujomis technologijomis. Greitai įsitraukti į veiklą.
	<i>Neplanuotos vaikų sugalvotos idėjos: „Apsirengti žalios spalvos drabužiais“.</i>	Estetinis suvokimas	Pastebėti savo ir grožėtis kitų drabužiais, kurie tinka prie daržovių ir vaisių spalvos dieneles.
Ketvirtadienis <b>Mėlyna daržovių ir vaisių dienele</b>	Mokymo modulių temos: „Cheminiai ir biologiniai rizikos veiksniai ir jų prevencijos priemonės“, pasiūlytos skaitmeninės istorijos peržiūra.	Mokėjimas mokyti	Klausti, kaip ir kodėl kas nors vyksta, kaip veikia, atidžiai stebėti, bandyti suprasti.
		Savivoka ir savigarba	Skatinti saugoti savo sveikatą, renkantis kuo įvairesnį sveiką maistą.
		Santykiai su bendraamžiais	Komunikuoti su bendraamžiais. Klausyti pateikiamų klausimų, ugdytis klausymo ir kalbos supratimo įgūdžius.
	Suprasti sąvokas: ekologiškos daržovės ir vaisiai.	Sakytinė kalba	Išklausyti ir reaguoti į naujus žodžius, sąvokas, juos įsimenant. Atsakyti į klausimus plėtojant savo žodyną, vartoti būdvardžius (didelis, mažas, didesnis, mažesnis).
	Pojūčių lavinimo žaidimai su daržovėmis ir vaisiais: uostymo, lietimo, regėjimo, skonio atpažinimo, spalvos įvardijimo.	Aplinkos pažinimas	Įvardinti ir pažinti daržoves, vaisius, uogas, jų spalvas, formas, skonį. Lavinti kiekio supratimo gebėjimus – daug, daugiau ar mažai. Mokyti valgymo taisyklių: valgyti taisyklingai sėdint, valgyti neskubant, kramtant nekalbėti, mėgautis valgomu maistu.
		Kasdieniai gyvenimo įgūdžiai.	Žinoti, kad galima apsinuodyti valgant nepažįstamas uogas, vaisius.

		Tyrinėjimas	Tyrinėti, eksperimentuoti, aptarti, apžiūrinėti lyginti daržoves ir vaisius su kitais daiktais, atrasti panašumų (formą, spalvą).
	Lopšelio darželio „Rokutis“ dietistės Giedrės pasakojimas apie sveiką mitybą.	Santykiai su suaugusiais	Priimti su veikla susijusius suaugusiojo pasiūlymus. Priimti pagalbą, pasiūlymus bei vykdyti individualiai pasakytus prašymus. Rodyti, siūlyti, aiškinti, dalyvaujant bendruose žaidimuose, veikloje ar pokalbiuose. Išgirsti nurodymus, sutartus žodžius.
		Fizinis aktyvumas	Atlikti judesius žaidžiant pasiūlytus suaugusiojo žaidimus maisto tematika.
	Kryžiažodžio sudarymas ir mįslių parengimas.	Sakytinė kalba Rašytinė kalba	Ieškoti tinkamų žodžių, frazių, pagrindžiant, kodėl taip mano. Vaikai plėtoja žodyną, vartoja sužinotus naujus daržovių ar vaisių pavadinimus.
	Klausydami dainelės TELEBIMBAM „Mėlyna spalva“, šoks improvizuotą šokį „Mėlynų daržovių lysvė“.	Meninė raiška	Dainuoti linksmas, nuotaikingas dainas prijungiant laisvo judesio improvizaciją.
		Savivoka ir savigarba	Išbandyti skirtingus judėjimo būdus ir įgyti naujos patirties, kuri padeda labiau pasitikėti savimi, tapti drąsesniais.
		Fizinis aktyvumas	Tupėti, sėdėti, gulėti, šokinėti ir įvairiai judėti lavinant kūno pusiausvyros ir kūno padėties keitimo įgūdžius.
	Darbas 2 grupėmis: 1. Skrituliukų kirpimas – atliekant vynuogės aplikaciją. 2. Vynuogės lipdymas iš plastilino.	Mokėjimas mokyti	Įsitraukti į mokymąsi žaidžiant, konstruojant, piešiant, lipdant vaisius ar daržoves grupuojant juos pagal spalvas.
		Fizinis aktyvumas	Suimti, iškirpti, klijuoti, kočioti, lipdyti, suklijuoti vienodus rutuliukus lavinant rankos ir akies koordinaciją, stiprinti rankos ir pirštukų raumenis.
		Kūrybiškumas	Kuriant meninius darbelius patirti teigiamas emocijas ir sėkmę, pedagogui skatinant veikti drąsiai bandyti, imtis įvairių priemonių, nebijoti klysti. Aptarti savo veiklos rezultatus pajusti pasididžiavimo savimi jausmą.
	Aptarimas kokia nauda organizmui valgant šios spalvos vaisius ir daržoves.	Kasdieniai gyvenimo įgūdžiai.	Žinoti, kokie vaisiai ar daržovės naudingi organizmui, juos įvardinti. Reflektuoti, kaip sekėsi įgyti

			naujų įgūdžių. Suvokti sveiko maitinimosi svarbą ir reikšmę.
	<i>Neplanuotos vaikų sugalvotos idėjos: „Dažome“ mėlynai liežuvius“ ir „Surask panašų daiktą“.</i>	Meninė raiška	Spontaniškai ir savitai reikšti įspūdžius, išgyvenimus, mintis, patirtas emocijas. Skatinti užsiimti norima veikla, susikurti sąlygas kurti ir improvizuoti. Didinti savarankiškumą, pasitikėjimą savimi.
<b>Penktadienis</b>  <b>Balta daržovių ir vaisių dienele</b>	Mokymo modulių temos: „Maisto higiena“, pasiūlytos skaitmeninės istorijos peržiūra.	Kasdieniai gyvenimo įgūdžiai.	Mokyti asmens higienos taisyklių, plautis rankas, plauti daržoves, uogas ir vaisius.
		Problemų sprendimas	Pažiūrėjus filmukus, klausti, ieškoti sprendimų būdų, atsakymų.
	Ugdomos sąvokos: bakterijos, mikrobai, mikroskopas.	Sakytinė kalba	Įsiminti naujus žodžius, sąvokas, juos pakartojant, apibūdinant reikšmę.
	Pojūčių lavinimo žaidimai su daržovėmis ir vaisiais: uostymo, lietim, regėjimo, skonio atpažinimo, spalvos įvardijimo.	Kasdieniai gyvenimo įgūdžiai	Pratinasi pasiteirauti suaugusiojo apie neįprasto skonio ar nemalonaus kvapo maistą (svogūnai, česnakai).
		Mokėjimas mokyti	Noriai imtis įvairių suaugusiųjų darbų, padėti tvarkyti, valyti, padengti stalą.
		Emocijų suvokimas ir raiška	Išreikšti emocijas ir jausmus į atliekamą veiklą ir ragaujamo maisto skonį. Suprasti, kad vienam neskani daržovė (svogūnas, česnakas) gali būti skani kitam.
		Tyrinėjimas	Stebėti, tyrinėti, imti, liesti, ragauti, uostyti vaisius ir daržoves.
	Darbas 2 grupėmis grojant foninei muzikai (dainelė „Vilkas pupą pasodino“): 1. Sodinti svogūnų sodinukus. 2. Štampuoti su štampukais pagamintais iš bulvės.	Estetinis suvokimas	Džiaugtis ir gėrėtis ornamentais, štampukais išgražintais darbeliais, veiklos rezultatais.
		Kasdieniai gyvenimo įgūdžiai	Bandyti tinkamai ir tvarkingai pasodinti svogūną į vazonėlį. Stebėti, tyrinėti, auginti, prižiūrėti, palaistyti pasodintus augalus (svogūnėlį). Susitvarkyti darbo vietą ugdant savitvarkos įgūdžius.
		Fizinis aktyvumas	Noriai ir džiaugsmingai judant, spontaniškai atliekant veiksmus ir judesius, lavinti motoriką, koordinaciją, pusiausvyros pojūtį.
Problemų sprendimas		Veikiant kartu mažose grupelėse ugdytis gebėjimus,	

			kaip spręsti kylančias problemas, kaip veikti sudėtingose situacijose (kaip pasikeisti vietomis sodinant, kaip susitarti kurie pirmi).
		Iniciatyvumas ir atkaklumas	Padėti vieni kitiems sodinti ir štampuoti, jei nesiseka
	Klaudyti skaitomos knygelės (ištraukos) „Stebuklingi obuolio ir kriaušės nuotykių“.	Rašytinė kalba	Vartyti, tyrinėti ir pasakoti istorijas pagal paveikslėlius iš knygelės.
	Aptarimas kokia nauda organizmui valgant šios spalvos vaisius ir daržoves.	Kasdieniai gyvenimo įgūdžiai.	Žinoti, kokie vaisiai ar daržovės naudingi organizmui, kurie padeda sergant. Reflektuoti, kaip sekėsi įgyti naujų įgūdžių štampuojant.
	Apibendrinančios prezentacijos apie daržovių ir vaisių spalvas, naudą sveikatai žiūrėjimas per <a href="https://prezi.com/">https://prezi.com/</a> portalą.	Aplinkos pažinimas	Skirstyti augalus, daržoves ir vaisius pagal aiškiai matomus išorinius požymius (formą, spalvą).
		Kasdieniai gyvenimo įgūdžiai	Valgyti įvairų sveiką maistą – penkių pagrindinių maisto produktų grupių.
	Informacinio stendo grupės rūbinėje tėvams parengimas, su užrašytais vaikų mintimis apie sveikatą ir užfiksuotomis veiklų akimirkomis.	Rašytinė kalba	Kurti reklaminį stendą į grupės rūbinę, kurį patys pristatytų ir parodytų savo tėvams.
	Po pietų veikla lauke. Judrusis žaidimas „Įmesk bulvę į dėžutę“	Fizinis aktyvumas.	Lavinti rankos judesius stengiantis pataikyti bulvę į dėžutę.
		Santykiai su suaugusiais, bendraamžiais	Lavinti susitarimo, mandagaus elgesio įgūdžius. Laikytis taisyklių, džiaugtis savo ir kitų rezultatais. Ugdyti neverbalinio bendravimo gebėjimus: naudoti kūno judesius, veido mimiką, žvilgsnį, šypsena.
	<i>Neplanuotos vaikų sugalvotos idėjos:</i> „Pasodinkime česnakų“. Vaidinimai: „Ropės augimas, rovimas, lupimas, suvalgymas“. „Bulvių sodinimas, žydėjimas, auginimas, kasimas, bulvinių blynų kepimas ir valgymas“.	Kūrybiškumas	Atlikti eksperimentus: pasodinus svogūnų sodinukus, vaikai pasiūlo pasodinti česnakų galvučių.
		Meninė raiška	Vaidinti, sugalvoti, improvizuotai sujungti judesius perteikiant trumpą istoriją.
		Santykiai su bendraamžiais	Stebėti, ką daro kitas, mėgdžioti, pasiskirstyti ir kurti vaidmenis, įsirengti žaidimams reikalingą aplinką.

## 1.6. TIKĖTINI REZULTATAI

### *Tikėtini veiklų rezultatai:*

- Savaitės veiklos tema „Skirtingų spalvų vaisių ir daržovių poveikis sveikatai“ sudarys galimybę vaikams atpažinti pavojingus ir nepavojingus sveikatai veiksnius.
- Vaikai per savo patyrimą, dalyvaudami įvairioje veikloje, įsimins teisingas sąvokas, atpažins ir įvardins vaisių ir daržovių pavadinimus, spalvą, formą, skonį, kartu su kitais tyrinės naujus dalykus.
- Vaikai pasitikės savimi ir savo gebėjimais ir drąsiai išsakys savo nuomonę sveikos mitybos klausimais.
- Tobulės kasdienio gyvenimo įgūdžiai (mitybos ir higienos), tai padės atpažinti ligas ir jų įtaką sveikatai.
- Bus skatinamas vaikų savarankiškumas, formuojami kultūringo elgesio prie stalo įgūdžiai.
- Pagerėję kalbiniai įgūdžiai padės tinkamai įvardinti atrinktus sveikos mitybos maisto produktus ir apibūdinti sveiko maisto, fizinio aktyvumo ir poilsio poveikį žmogaus kūnui.

## 1.7. VERTINIMO KRITERIJAI IR INSTRUMENTAI

### *Suprojektuotų veiklų vertinimas:*

#### **Veiklų metu stebimas:**

- susidomėjimas procesu, naujomis priemonėmis, gebėjimas suprasti žodinius nurodymus.
- aktyvumas, noras tyrinėti, gebėjimas atlikti veiksmus su įvairiomis priemonėmis.
- nusiteikimas veiklai, susidomėjimas atliekama veikla, smalsumas, gebėjimas žaisti bendrus žaidimus, bendradarbiauti su kitais vaikais, reikšti emocijas, nuotaikas.
- įsitraukimas į veiklą, spontaniškumas, gebėjimas drąsiai veikti su priemonėmis.
- kaip vaikai elgiasi su bendraamžiais: ar siūlo pagalbą, ar geba susitarti tarpusavyje, suvaldyti, tinkamais būdais išreikšti kilusį nepasitenkinimą ar pyktį.

#### **Veiklos momentų fiksavimas fotoaparatu:**

- tai puiki medžiaga analizuojant vaikų pažangą ir numatant tolesnius vaikų ugdymosi tikslus, dalijantis informacija su tėvais apie vaikų pasiekimus.
- Vaikas iš fotografuotos medžiagos mato savo pažangą, aptaria ją kartu su grupės auklėtojais, draugais, tėveliais. Tai ugdo jo atsakomybės jausmą, pasitikėjimą savo jėgomis, didina savivertę, padeda suvokti savo galimybes, pažangą ir tuo didžiuotis, didina ugdymosi motyvaciją.

#### **Sukurtų kūrybiškų darbų analizė (darbėlių, lipdinių, piešinių):**

- parodo, ar vaikui buvo tinkamai išdėstyta nauja medžiaga, ar vaikas suprato pagrindinę mintį.
- Vertinama kūrinėlių atlikimo kokybė, pagal raidą.

#### **Stebimas tėvų aktyvumas, iniciatyvumas, įsitraukimas į veiklas, kuriamas vaikams.**



## 1.8. VEIKLŲ SUVESTINĖ LENTELĖ

### Vykdytų veiklų apžvalga:

Veiklos žingsniai <sup>1</sup>	Rezultatai	Mokymo/si užduotys		Mokymo/si strategija			Vertinimas
		Užduotis/veikla vaikams	Užduotis/veikla auklėtojams	Metodologija	Priemonės	Grupės organizavimas	
<b>1 Motyvavimas veiklai</b>	Puikiai sukaupė dėmesį į skaitmeninių istorijų peržiūrą, turėjo daug žinių ir minčių apie rodomas situacijas. Noriai komentavo iš savo turimos patirties ir išklausė bendraamžių pasakojimus.	Peržiūrėti skaitmeninę istoriją iki galo, išreikšti kilusias mintis, idėjas, nuomonę. Sukaupiti dėmesį trumpam laikui, išklausti kita, sulaukti savo eilės.	Paruošti technines priemones skaitmeninių istorijų peržiūrai.  Papasakoti (nes vaikai dar nemoka skaityti) skaitmeninę istoriją taip skatinti klausimų uždavimą.	Vaikų patirties išsiaiškinimas.  Pateiktos situacijos nagrinėjimas	Projekto pasiūlytos skaitmeninės istorijos (video medžiaga)	Užsiėmimai visai vaikų grupei	Stebėjimas  Emocijų fiksavimas fotoaparatu
<b>2 Mokymo/si patirtis (intuicija/suvokimas/informacijos atradimas – praktinis mokymas/sis/konkrečios formos)</b>	Sužinoti kodėl daržovės ir vaisiai yra palankus sveikatai.	Suprasti ir įsiminti pateikiamas sąvokas  Atlikti pojūčių lavinimo žaidimus su daržovėmis ir vaisiais: uostyti, liesti, regėti, skanauti atpažinti, įvardinti spalvą.  Užduotys 5 dienoms atliekamos 2 grupėmis įtvirtinant įgytas žinias meninėmis priemonėmis ir kasdienio gyvenimo, darbinės veiklos būdu: 1. Tapymas guašu arba akvarele. 2. Kirpimas ir klijavimas iš antrinių žaliavų. 3. Piešimas spalvotais pieštukais. 4. Kūrybinis darbas ant šviesos stalo. 5. Daržovės sėjimas. 6. Pateiktų daiktų nuspalvinimas. 7. Aplikacija. 8. Lipdymas iš plastilino. 9. Sodinukų sodinimas.	Paruošti priemones meninėms veikloms, sėjai; patiekalų gamybai; paruošti reikiamą muziką, priemones žaidimams.	Eksperimentai „Minčių lietus“ Istorijų pasakojimai ir kūrimas Žaidimai Literatūros kūrinėlių skaitymas Stebėjimas Tiriamoji veikla Kūrybinė-praktinė veikla.	Vaisių ir daržovių pavyzdžiai (skirtingomis savaitės dienomis, skirtingų spalvų)  Knygos  Dailės raiškos priemonės  CD grotuvas	Grupiniai užsiėmimai (Jeigu reikalinga individualūs užsiėmimai)	Stebėjimas  Emocijų fiksavimas fotoaparatu  Kūrybiškų darbelių analizė

<sup>1</sup> Remiantis eksperimentiniu Kolb mokymo/si modeliu

		<p>10. Štampavimas.</p> <p>Tyrinėti „Stebuklingą maišelio“ turinį.</p> <p>Klaudyti knygelių skaitymo.</p> <p>Gaminti maistą su ugdytinio mamos pagalba.</p> <p>Šokti improvizuotą šokį klausant dainelės.</p> <p>Žaisti judrujį žaidimą lauke.</p>					
<p><b>3 Refleksija / patirties analizė</b></p>	<p>Suvokti skirtingų maisto medžiagų įtaką žmogaus organizmo funkcijoms, sveikatai.</p> <p>Panaudojant interaktyvius žaidimus ir gyvenimiškas situacijas suteikti informacijos apie maisto produktų vertę, ugdyti supratimą apie kasdieninės sveikos mitybos svarbą.</p>	<p>Aptarti kokia nauda organizmui valgant įvairių spalvų vaisius ir daržoves.</p> <p>Spręsti kryžiažodį.</p> <p>Padėti parengti informacinį stendą tėvams.</p> <p>Žaisti stalo žaidimą.</p> <p>Atlikti L/d „Rokutis“ dietistės užduotis.</p> <p>Žaisti interaktyvius žaidimus planšetėje.</p> <p>Žaisti su Quizlet programa internete sukurtomis kortelėmis.</p> <p>Atlikti interaktyvias užduotis SMART lentoje.</p> <p>Žiūrėti apibendrinančią prezentaciją per <a href="https://prezi.com/">https://prezi.com/</a> portalą.</p>	<p>Paruošti priemonės reikalingas praktiškai pritaikyti įgytas žinias ir patikrinti žinojimą.</p>	<p>Pokalbiai; diskusijos, praktinis žinių taikymas</p>	<p>SMART lenta</p> <p>Kompiuteris</p> <p>Planšetė</p> <p>Stalo žaidimai</p>	<p>Grupiniai užsiėmimai</p>	<p>Stebėjimas</p> <p>Emocijų fiksavimas fotoaparatu</p>
<p><b>4 Patirties apibendrinimas / abstrahavimas</b></p>	<p>Suprasti maistinių medžiagų įtaką sveikatai ir stengtis tas idėjas plėtoti kasdieninėje plotmėje.</p>	<p><u>Neplanuotos vaikų sugalvotos idėjos:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sudėlioti veiduką iš raudonų daržovių ir vaisių.</li> <li>2. Piešti su nevirtais burokėliais, vyšniomis.</li> <li>3. Apsirengti žalios spalvos drabužiais.</li> <li>4. „Dažome“ mėlynai liežuvius.</li> <li>5. Žaidimas: Surask panašų daiktą.</li> </ol>	<p>Padėti vaikams įgyvendinti savo idėjas, jas plėtoti, įtraukti kitus.</p>	<p>Žaidimas</p>	<p>Visos priemonės naudotos veiklose.</p>	<p>Grupiniai užsiėmimai ir individualūs</p>	<p>Stebėjimas</p>

		6. Vaidinimai: „Ropės augimas, rovimas, lupimas, suvalgymas“. „Bulvių sodinimas, žydėjimas, auginimas, kasimas, bulvinių blynų kepimas ir valgymas“. 7. Pasodinkime česnakų.					
<b>5. Praktinis taikymas/ patvirtinimas ir apibendrinti modelio gerinimas /idėja</b>	Vykdytos veiklos apie daržoves ir vaisius padėjo vaikams praplėsti žinias apie sveikatai palankų maistą. Įgyta vaikų patirtis įtakos ne tik jų, bet ir tėvų požiūrį į sveikos mitybos svarbą.	Skaitmeninių nuotraukų rėmelių ekrane demonstruoti buvusios veiklos nuotraukas, taip primenant apie veiklas skatinusiais sveikai maitintis.	Atnaujintos žinios apie sveiką mitybą įgalino naujai ir visapusiškai pažvelgti į sveiką maitinimąsi ir tokios informacijos sklaidą. Tai paskatino ieškoti technologiškai naujų priemonių žinioms perduoti.	Demonstravimas	Skaitmeniniai nuotraukų rėmeliai  Fotoaparatas		Tėvų reakcijos  Savęs įvertinimas  Projekto įvertinimas

## SKYRIUS B. VEIKLŲ SU UGDYBINIAIS VYKDYMAS

### 2.1. VEIKLŲ ATLIKIMO DUOMENYS

Veiklų atlikimo data	2016-03-14 / 2016-03-18
Ugdymo lygmuo	Ikimokyklinio amžiaus (4-5 metų) vaikai
Dalyvavusių vaikų skaičius	20
Atliktų darbų skaičius	-
Apklausų skaičius	20

### 2.2. SUNKUMAI SU KURIAIS SUSIDŪRĖTE VYKDYDAMI VEIKLAS

Vaikai labai susidomėjo veiklomis vykusiomis projekto vykdymo metu. Norėjo daugiau sužinoti, ar pamatyti sukurtų skaitmeninių istorijų sveikatos, sveiko maisto tema. Bet projekto 10 – ties temų skaitmeninės istorijos kartais buvo per sudėtingos ikimokyklinukams. Per sudėtingas ir 10 –ties temų mokslo žinios/turinys, kuris kaip metodinė medžiaga vyresniems, mokyklinio amžiaus vaikams, tikriausiai buvo suprantamas. Todėl trūko turinio pritaikyto ikimokyklinio amžiaus vaikų grupei. Tad pateikiamą informaciją, veiklas ir užduotis teko pritaikyti 4-5 metų amžiaus vaikams. Jiems parinktos sudėtingesnės ir paprastesnės užduotys, kad vaikai galėtų jas pasirinkti patys ir džiaugtis savo ir draugų sėkme.

### 2.3. VEIKLŲ PASEKOJE SUKURTOS PRIEMONĖS, MEDŽIAGOS

*Mokymo/si priemonės/medžiaga naudota veiklų grupėje metu:*

<https://quizlet.com/> sukurtos kortelės apie vaisius, daržoves, uogas:  
<https://quizlet.com/129896127/5-spalvu-vaisiai-ir-darzoves-flash-cards/>  
<https://quizlet.com/117794144/vaisiai-ir-darzoves-flash-cards/>  
<https://quizlet.com/100035242/uogos-3-5-metu-amziaus-vaikams-flash-cards/>

## 2.4. UGDYTINIŲ PARENGTOS PRIEMONĖS / MEDŽIAGA

### Raudonų vaisių ir daržovių diena (pirmadienis 2016-03-14)



**Geltonų/ oranžinių vaisių ir daržovių diena (antradienis 2016-03-15)**



Žalių vaisių ir daržovių diena (trečiadienis 2016-03-16)

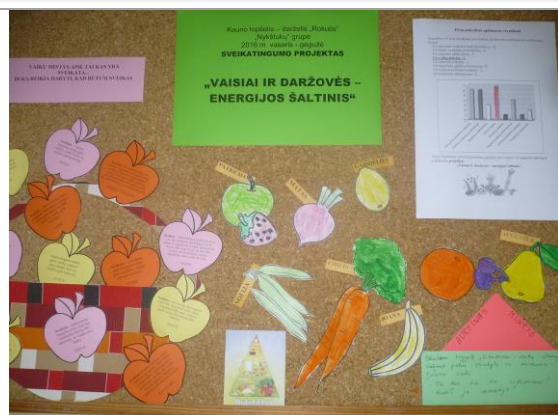


**Mėlynų/ violetinių vaisių ir daržovių diena (ketvirtadienis 2016-03-17)**





**Baltų vaisių ir daržovių diena (penktadienis 2016-03-18)**



## 2.5.MOKSLEIVIŲ APKLAUSOS REZULTATAI (MOKSLEIVIŲ ATSAKYMAI)

### DARŽELIŲ AUKLĖTOJAI

		TAIP	NE
1.	Ar jus sudomino tema, kurią analizavote klasėje?	20	-
2.	Ar temos imtyje sužinojote ką nors naujo?	18	2
3.	Ar jūs daugiau sužinojote apie tam tikrą maistą? Pavyzdžiui koks netinkamas ar tinkamas jis gali būti jūsų organizmui?	17	3
4.	Ar įsitikinote, kad netinkama mityba yra ligų šaltinis?	20	-
5.	Ar suvokėte sveikos mitybos svarbą? Pvz., nevalgyti daug riebaus maisto	17	3
6.	Ar galvojate, kad jūsų pusryčių krepšelis yra sveikatai palankus?	11	9
7.	Ar jums svarbu negerti daug vaisvandenių, žinant, kad jie nėra sveikatai palankūs?	15	5
8.	Ar skaitote maisto produkto etiketes, stengdamiesi suprasti ar produktas yra sveikatai palankus?	-	20
9.	Ar nepamirštate nusiplauti rankas, prieš liesdami maistą?	18	2
10.	Ar ruošiatės keisti maisto vartojimo įpročius, atsižvelgiant į tai, ką išmokote per šias pamokas/veiklas?	13	7