# Mokytojo lapas

**Pamokos aprašymas**

**Klasės:** 6 klasė

**Dalykai:** Gamtos mokslai, Matematika, Gyvenimo įgūdžiai

**Vieta:** Bernardinų sodas, Vilnius

**Pavadinimas:** Sveikata mano mieste

**Klausimas:** Kaip aktyvus judėjimas gamtoje veikia mūsų sveikatą?

**Tikslas:** Suprasti fizinio aktyvumo svarbą sveikatai, gebėti stebėti savo fizinę savijautą ir analizuoti duomenis.

**Pamokos aprašymas:**Mokiniai tyrinėja fizinio aktyvumo naudą sveikatai atlikdami praktines užduotis Bernardinų sode. Pamokos metu mokiniai aktyviai juda (pėsčiųjų maršrutas, mankšta, žaidimai), matuoja žingsnių skaičių, pulsą prieš ir po veiklos. Surinkti duomenys analizuojami ir pateikiami diagramomis. Refleksijos metu aptariama, kaip fizinis aktyvumas gamtoje padeda stiprinti sveikatą.

**Veiklos:**  
- Įveikiamas aktyvaus judėjimo maršrutas.  
- Skaičiuojami žingsniai naudojant žingsniamačius ar telefonus.  
- Matuojamas pulsas prieš ir po fizinės veiklos.  
- Duomenų analizė ir palyginimas.  
- Diskusija apie sveikatos stiprinimą per fizinį aktyvumą gamtoje.

**Priemonės:**  
- Telefonai su žingsniamačio funkcija arba nešiojami žingsniamačiai  
- Laikrodžiai ar telefonai pulsui matuoti  
- Šratinukai, lentelės duomenims fiksuoti

**Pamokos planas:**

1. Įžanga (10 min):  
 - Mokytojas pristato pamokos tikslą ir paaiškina veiklas.  
 - Aptariama, kodėl svarbus fizinis aktyvumas.

2. Aktyvus judėjimas (25 min):  
 - Lengva mankšta.  
 - Pėsčiųjų maršruto įveikimas Bernardinų sode.  
 - Žingsnių skaičiavimas ir pulso matavimas.

3. Duomenų analizė (15 min):  
 - Palyginami žingsnių skaičiai ir pulso pokyčiai.  
 - Duomenys pateikiami diagramomis.

4. Refleksija ir aptarimas (10 min):  
 - Aptariama, kaip jautėsi mokiniai po fizinės veiklos.  
 - Diskutuojama apie judėjimo svarbą kasdienybėje.

**Kompetencijos:**  
- Sveikatos išsaugojimo ir stiprinimo kompetencija  
- Matematinių gebėjimų taikymas (duomenų rinkimas ir analizė)  
- Skaitmeninė kompetencija (naudojant žingsniamačius)  
- Atsakomybės už savo sveikatą ugdymas  
- Bendravimo ir bendradarbiavimo kompetencija

Temos atitikimas ugdymo programoms:  
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas 5-8 klasėms: "Sveikatos stiprinimas ir fizinis aktyvumas".  
- Matematika 5-8 klasėms: "Duomenų rinkimas, sisteminimas, pateikimas ir interpretavimas".

**Mokytojo aprašymas:**  
Mokytojas organizuoja pamoką Bernardinų sode, paaiškina veiklos eigą, padeda mokiniams matuoti žingsnius ir pulsą, koordinuoja duomenų rinkimą, analizę ir aptarimą. Refleksijos metu skatina mokinius dalintis patirtimis, diskutuoti apie sveikos gyvensenos reikšmę.