**Pamokos planas 5 klasei**  
**Tema**: Saugus elgesys sportuojant viešoje aplinkoje. Integrok su gamta ir žmogus.

**Tikslai**:

1. Pateikti mokiniams žinių apie saugų elgesį sportuojant viešose vietose.
2. Ugdyti atsakomybę už aplinką ir savo sveikatą.
3. Integruoti gamtos pažinimą ir žmogaus elgesį sportuojant lauke, pabrėžiant svarbą išlaikyti pusiausvyrą tarp fizinio aktyvumo ir gamtos apsaugos.

**Pamokos trukmė**: 45 minutės

**1. Pamokos pradžia (5 min)**

* **Įžanga**: Trumpai pristatyti pamokos temą – „Saugus elgesys sportuojant viešoje aplinkoje ir gamtos sąveika“.
* Paaiškinti, kokią svarbą turi saugus elgesys sportuojant gamtoje ar viešose vietose. Paminėti pavojus, su kuriais gali susidurti sportuojantys žmonės (pavyzdžiui, netinkamas elgesys, aplinkos užteršimas, nesaugi įranga).
* Pateikti keletą klausimų, kad sužinotumėte, ką vaikai žino apie saugų elgesį sportuojant viešoje aplinkoje: „Ką reikia žinoti, jei sportuojame parke? Kokių taisyklių reikėtų laikytis, kad nepakenktume gamtai?“

**2. Teorinis žinių įtvirtinimas (10 min)**

* **Diskusija**: Kartu su mokiniais aptarkite:
  + Saugūs sporto įrenginiai ir vietos viešose erdvėse (pavyzdžiui, sporto aikštelės parkuose, vaikų žaidimų aikštelės, dviračių takai).
  + Elgesys sportuojant gamtoje: pavyzdžiai apie tai, kaip svarbu nesulaužyti gamtos (neplėšti augalų, nepalikti šiukšlių).
  + Paminėti, kad svarbu ne tik savo saugumas, bet ir kitų aplinkoje esančių žmonių saugumas (pavyzdžiui, lenkimas bėgikų trasoje, atsargiai einant ar bėgant, neperžengiant saugių zonų).
  + Apžvelgti, kokios gali būti pasekmės, jei nesilaikoma saugaus elgesio (traumos, užteršta aplinka).

**3. Praktiškas užsiėmimas lauke (25 min)**

* **Užduotis 1 – Sporto stotelių lankymas**: Mokiniai išsirinks saugią vietą lauke, kur galės atlikti įvairias fizines užduotis, pvz., bėgimą, šokinėjimą, tempimus ir kt. Kiekvienas mokinys turi pasidalinti, kokių atsargumo priemonių reikia laikytis, kad sportuojant nesukeltų pavojaus sau ir kitiems.
* **Užduotis 2 – Aplinkos stebėjimas**: Išsirinkite vietą gamtoje ar parke ir paprašykite mokinių atlikti užduotis, stebint gamtą. Pavyzdžiui, jie turėtų pasirinkti taką, kuri veda per mišką, ir stebėti, kaip gamta reaguoja į žmonių elgesį (ar matosi šiukšlės, pažeista gamta).
* **Užduotis 3 – „Saugumo žaidimas“**: Simuliuoti įvairias situacijas, kaip elgtis sportuojant viešose vietose. Pavyzdžiui, bėgimo takas užimtas, reikia apeiti kitą bėgiką, kaip elgtis ir nenukristi. Arba lenkimas per taką, kuriame vaikšto žmonės – kaip tai padaryti saugiai?

**4. Refleksija ir aptarimas (5 min)**

* Po praktinės veiklos, grįžkite į klasę ir pasidalinkite įspūdžiais. Paprašykite mokinių apibendrinti, ko jie išmoko apie saugų elgesį viešose vietose ir gamtos saugojimą.
* Užduokite klausimus:
  + Kaip manote, kodėl svarbu rūpintis aplinka sportuojant gamtoje?
  + Ką galėtume padaryti, kad išsaugotume gamtos grožį ir tuo pačiu mėgautumės sportu?

**5. Užduotis namuose (5 min)**

* Mokiniai parašys trumpą tekstą, kuriame aprašys, kaip elgiasi saugiai sportuodami viešoje vietoje ir kaip jie rūpinasi gamta. Jie taip pat galės surasti pavyzdžių, kaip kiti žmonės galėtų tobulinti savo elgesį viešose vietose.

**6. Pamokos pabaiga (2 min)**

* Apibendrinimas: Pabrėžkite, kad saugus elgesys sportuojant ne tik apsaugo mus, bet ir padeda išlaikyti gamtos grožį ir aplinkos švarą.
* Atsisveikinimas ir paskatinimas sportuoti atsakingai ir saugiai.