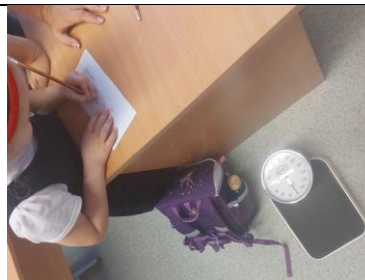


Pirmos klasės integruotos gamtos mokslų pamokos planas (STEAM)

KRITERIJAI	APRAŠYMAS
Klasė	1 klasė
Tema	Kaip nešti kuprinę?
Tikslas	Supažindinti mokinius su taisyklingo kuprinės nešimo svarba sveikatai
Uždaviniai	Remiantis turimomis žiniomis: • mokiniai išsiaiškins ir supras, kas yra mokinyš, ko bus mokomasi; • paaiškins, kodėl svarbu nešioti kuprinę taisyklingai (nugaros sveikata, laikysena); • pasvers ir palygins jų svorį su savo kūno mase; • išmoks praktiškai susireguliuoti kuprinės diržų ilgį; • nuspelvins patarimus, kaip taisyklingai nešti kuprinę
Kompetencijos	Pažinimo, kultūrinė, pilietiškumo, socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos
Metodai	Individualus darbas, kuprinių ir mokinio svėrimas, palyginimas, diskusija.
Integruoti dalykai	Gamtos mokslai, matematika, sveika gyvensena
Priemonės	Kuprinės, svarstyklės, užduočių lapai, popieriaus lapas, pieštukai arba flomasteriai, užrašų sąsiuvinis
Įvadinė dalis	
(5 min.) Išsiaiškinti: kas yra mokinyš - žmogus, kuris ko nors mokosi; mokslo metai – laiko tarpas, per kurį vaikai baigia vieną klasę; kuprinė (mokyklinė) – ant nugaros nešamas krepšys su antvožu ir reguliuojamo ilgio diržais.	
Pagrindinė dalis	
Naujos temos išaiškinimas (10 min.) Diskutuojuama, kokios yra kuprinės ir kam jos skirtos. Pakalbėti, kokias kuprines turi vaikai ir kaip teisingai susidėti į jas mokyklinės priemonės. Tyrinėjimas (10 min.) Vaikai sveria savo kuprines ir patys pasisveria. Užduočių lape užrašo svorius. Mokytoja padeda paskaičiuoti, kokią dalį kūno svorio sudaro kuprinė. Aptariama, kokia kuprinės svorio riba sveikai nugarai (apie 10% kūno masės, t.y. kuprinė sveria 3 kg, aš 30 kg - 10%). Užbaik sakinius: 1. Mano kuprinė sveria _____ kg. 2. Aš sveriu apie _____ kg. 3. Mano kuprinė turi būti _____ svorio.	



Praktinė užduotis (5 min.)

Teisingai užsidėti kuprinę.

Teisingai susireguliuoti diržus ir padėti draugui, jeigu jam nepavyksta.

Teisingai susidėti mokyklinės priemonės į kuprinę.

Aptaria plakatą, kaip tinkamai nešiojama kuprinė.



Draugiška kuprinė - kokia ji?



Kuprinės dydis turi būti pritaikytas vaiko ūgiui, o svoris - ne didesnis kaip 10-15 proc. mokinio kūno masės.



Su dviem plačiais reguliuojamo ilgio paminkštiniais diržais ir nugarėle.



Vaikas vaikščiojant turėtų nesilenkti į priekį. Jei taip neišeina - kuprinė per sunki.



Viduje turėtų būti keli skyriai, o ant kuprinės užkabinti atšvaitai.



Nešamos kuprinės apačia neturėtų būti žemiau juosmens.



Kasdien kartu su vaiku peržiūrėkite kuprinės turinį ir sudėkite tik tai dienai reikalingus daiktus.

Baigiamoji dalis/ refleksija

(5 min.)

Atlikti užduotį užrašų sąsiuvinyje (68-69 p.) ir prisiminti:

Kas yra mokiny?

Ko išmokau?

Ką sužinojau naujo?

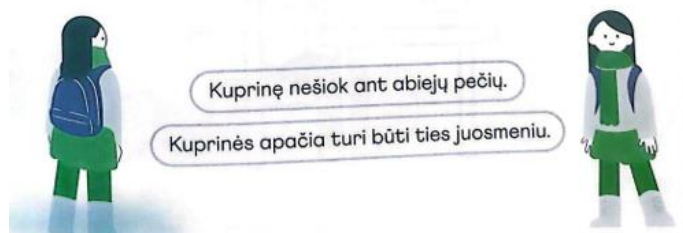
• Kaip taisyklingai nešti kuprinę? Nuspalvink patarimus, kurių tu laikaisi.



• Kurias dalis turi tavo kuprinė? Nuspalvink.



• Kuris patarimas kuriam paveikslėliui tinka? Sujunk .



Į(si)vertinimas

Veidukai – „šviesoforo“ spalvos. Mokiniai įsivertina pakeldami pasirinktą spalvą.



Plakatai paimti iš

<https://www.dzukijostv.lt/gyvenimas/n/10242-kaip-issirinkti-tinkama-mokykline-kuprine>

<https://www.facebook.com/watch/?v=311534548025509>