

PAMOKOS / UGDYMO VEIKLOS PLANO FORMA
Ignalinos rajono savivaldybės švietimo stebėsenos rodikliui
„Pagal STEAM ugdymo metodą pravesių pamokų skaičius“ apskaičiuoti

Mokomasis dalykas		Biologija
Tema		STEAM pamoka „Teisingos mitybos įgūdžių formavimas“
Klasė		Ib, Ic
Ugdymo tikslas <i>Kokias bendrąsias ir dalykines kompetencijas ugdysis mokiniai?</i>		Ugdys pažinimo, komunikavimo, kūrybiškumo kompetencijas.
Mokymo(si) uždavinys <i>Ko mokiniai išmoks?</i>		Mokiniai supras sveikatai palankios mitybos principus, kritiškai įvertins savo kasdienės mitybos pasirinkimus, sudarys subalansuoto dienos raciono pavyzdį ir paaiškins jo naudą .
S T E A M	Science – gamtos mokslai	Mokiniai nagrinėja pagrindines maisto medžiagų grupes: baltymus, riebalus, angliavandenius, vitaminus ir mineralines medžiagas. Aiškinasi, kokį poveikį organizmui daro sveikatai palankus ir nepalankus maistas. Analizuoja maisto virškinimo procesą ir energijos gavimą iš maistinių medžiagų. Atlieka trumpą tyrimą: skaito maisto produktų etiketes, nustato kalorijų, cukraus ir riebalų kiekį.
	Technology – technologijos <i>Tinka tiek paprastos, tiek išmaniosios: darbas kompiuteriu, informacijos paieška internete ir kt.</i>	Dirbdami kompiuteriais ar planšetėmis mokiniai internete ieško patikimų šaltinių apie sveiką mitybą. Naudoja skaitmeninį įrankį (pvz., „Calorie Counter“ ar paprastą lentelę „Google Sheets“), kad apskaičiuotų savo dienos raciono maistinę vertę. Pateikia surinktų duomenų vizualizacijas (lentelę, diagramą).
	Engineering – inžinerija <i>Praktinis žinių taikymas įvairiose technikos sferose, įvairių įtaisų, technologinių sistemų ir procesų projektavimas, kūrimas ir pan.</i>	Mokiniai kuria „Sveikos lėkštės modelį“ arba dienos mitybos planą pagal Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas. Projektuoja paprastą technologinę schemą, kaip išmanioji programėlė galėtų padėti paaugliams rinktis sveikesnį maistą (funkcijos, naudojimo scenarijai, informacijos rinkimas). Konstruoja plakato ar maketo prototipą, kuriame pavaizduojamos maistinių medžiagų proporcijos.
	Arts – menai ir kūryba <i>Gali būti tiesiog kūrybiškumo ugdymas</i>	Kuria vizualų, estetišką „Sveikos mitybos“ plakatą, koliažą arba skaitmeninį dizainą (Canva, PowerPoint). Pritaiko spalvas, simbolius ir kūrybines idėjas, kad informacija būtų suprantamesnė bendraamžiams. Kūrybiškai pristato savo komandų sukurtus sprendimus (pvz., trumpa prezentacija, mini vaizdo klipas).
	Math – matematika <i>Įvairūs skaičiavimai ir / ar matematinio, loginio mąstymo ugdymas</i>	Skaičiuoja rekomenduojamą dienos kalorijų kiekį pagal amžių ir fizinį aktyvumą. Sudaro produktų maistinės vertės lenteles, apskaičiuoja baltymų, riebalų ir angliavandenių procentinę dalį. Lygina skirtingų produktų energinę vertę, sudaro diagramas.

Įgytų žinių ir / ar gebėjimų poreikis kasdieniame gyvenime Keli konkretūs pavyzdžiai	Mokiniai gebės sąmoningiau rinktis maisto produktus pagal jų sudėtį. Supras, kaip subalansuota mityba veikia savijautą, mokymosi rezultatus ir sveikatą. Mokės savarankiškai susidaryti dienos meniu atsižvelgdami į energijos poreikius. Gebės taikyti skaitmeninius įrankius ir atlikti skaičiavimus savo mitybos stebėsenai.
Data	2025-11-17 – Ic 1 grupė; 2025-11-18 – Ib 1 grupė; 2025-11-19 – Ib 2 grupė ir Ic 2 grupė
Vieta <i>Paprasta klasė, mokyklos laboratorija, ... Jei išvyka – adresas (ir internetinis), kontaktai</i>	Gamtos mokslų laboratorija – 17 kabinetas (didysis pastatas)
Trukmė <i>Nurodyti trukmę įprastomis val. ir min.</i>	4 ak. val.
Mokyklos pavadinimas	Ignalinos Česlovo Kudabos gimnazija
Mokytojo patarimai po pamokos / ugdymo veiklos	Daugiau dėmesio skirti savo mitybai, produktų etikečių analizei, daugiau aktyviai judėti.
Mokytojo vardas, pavardė <i>Neprivaloma</i>	Raminta Trinkūnienė