

# Viena diena manā mūžā. Eko skolas projekts



## 1.a klase

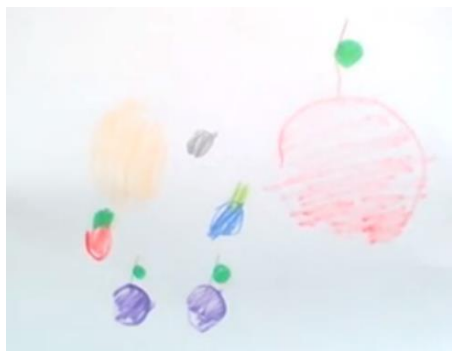
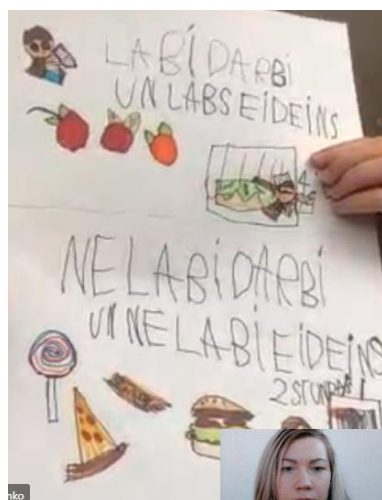
**Mācību priekšmets:** Dabaszinības + klases stunda.

**Ierosmei:** iepriekšējā dabaszinību mācību stundā runāts par sadzīves atkritumiem, par to, kā saudzēt apkārtējo vidi. Skolēni pētīja tuvējo apkārtni, secināja, vai tā ir piemēslota vai sakārtota.

**Projekta diena:** Tiešsaistes stundā apskatās prezentāciju, pārrunā tās saturu. Skolēni apdomā jautājumus par to, kas ir dzīvesveids, un kāds tas ir katram skolēnam. Apdomā, kas ir vide, un kā to var saudzēt. Pārrunā to, kā sasaistās cilvēka veselība ar vidi un dabu kopumā. Diskutējam, VAI un KĀ ir iespējams īstenot veselīgu dzīvesveidu.

**Uzdevums skolēniem:** Attēlot zīmējumā vienu aktivitāti no savas ikdienas. Vienā pusē uzzīmē to, ko dara ikdienā, saistībā ar transportu, pārtiku, fiziskajām aktivitātēm u.c., bet otrā pusē uzzīmē, kā to varētu mainīt tā, lai uzlabotu veselību un varbūt pat apkārtējo vidi.

<b>DARBĪBA</b>	<b>APRAKSTS</b>	<b>KOMENTĀRI - <i>skolēnu mutiskie komentāri</i></b>
	<p><b>Pārtika. Brīvlais laiks.</b> Augšējos lodziņos pa kreisi TV, pa labi slēpes, un apakšā pizza VS veselīgas uzkodas.</p>	<p>Brīvajā laikā TV skatīšanos aizstāt ar fiziskajām aktivitātēm; neveselīgās uzkodas aizstāt ar veselīgajām uzkodām.</p>
	<p><b>Transports</b> Sabiedriskā transporta vietā izvēlēties pārvietošanos ar velosipēdu.</p>	<p>Mazāk izmantojot sabiedrisko transportu tiek saudzēta vide. Ja izvēlas pārvietošanos ar velosipēdu, tiek uzlabota cilvēka fiziskā veselība.</p>



### **Pārtika.**

Neveselīgu uzskodu aizstāšana ar veselīgām uzskodām.

*Arī vecāki iesaistījās un palīdzēja noformulēt aprakstu:*

Pildot šo uzdevumu, runājot un salīdzinot, nonācām pie atziņas, ka neveselīgs ēdiens ne tikai kaitē mūsu pašu veselībai, bet arī pamanījām - neveselīgu ēdienu visbiežāk pasniedz plastmasā, vai atkritumos kuri sadalās ilgu jo ilgu laiku, savukārt ēdot veselīgos augļus un dārzeņus no to pārpalikumiem mēs varam veidot kompostu, kas savukārt ir kā vitamīni zemei.

Brīžos, kad gribas našķēties, labāk izdzert veselīgu smūtiju, nevis ēst ātrās uzskodas.

Uzskodas var paši izaudzēt, piemēram, gurķus, burkānus. Dažādas ogas: zemenes, dārza mellenes. Tādas uzskodas audzējot netiek radīts kaitējums dabai.

## Padomi, kā jēgpilni īstenot veselīgu dzīvesveidu:

### 1.a klases padomu ABC:

1. Brīvo laiku pavadīt aktīvi, veicot fiziskās aktivitātes.
2. Ikdienu uz kodu brīžos našķoties ar veselīgām uzkodām.
3. Veselīgās uzkodas var pats izaudzēt, ja ir piemājas dārziņš.
4. Sabiedriskā transporta vietā izmantot pārvietošanos ar velosipēdu.
5. Ievērot veselīgu miega režīmu, gulēt vismaz 9 – 10 stundas.

## Pielikums

PowerPoint prezentācija, kas tika rādīta tiešsaistes stundā.

**Ziemai reiz pienāks gals**



Dabaszinības 1.a klase  
22.02.-26.02.

1


**Es mācīšos...**

- Kur rodas iedzīves atkritumi.
- Kādi atkritumi pieder pie vidi.
- Kā saudzēt apkārtnes vidi.
- Kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un, ko es varu mainīt.

2

**Ceturtdiena, 25.februāris.**  
Ško skolas prezentācija.

- Kas ir dzīvesveids?
- Kāds ir tavs dzīvesveids?



3

Kas tavā dzīvesveidā ir **veselīgs** un, kas **neveselīgs**?

4

**Apdomā:**

Kā tavs dzīvesveids ietekmē vidi un ko tu vari mainīt?  
*Saistībā ar pārtiku, transportu, atpūtu, miegu?*

5

**Uzdevums**

- Kā mans dzīvesveids ietekmē vidi un ko es varu mainīt?  
Saistībā ar pārtiku, transportu, atpūtu, miegu...
- Uzīmē savu piemēru!


6

**Piemērs**

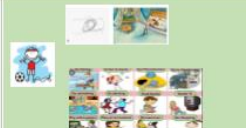
- **Transportis:**  
Pārvietojies biežāk ar velosipēdu.



7



8



9