

Napo skolotājiem



Izturies gudri pret savu ķermeni kopā ar Napo - mugura

Scene URL: <https://prod.napofilm.net/lv/learning-with-napo/napo-for-teachers/be-body-wise-napo-back>

Introductory text

Šis materiālu komplekts iepazīstina bērnus ar to, cik svarīgi ir aizsargāt ādu un muguru pret vienkāršiem, ikdienā sastopamiem apdraudējumiem. Materiālu komplektā iekļauto uzdevumu un aktivitāšu mērķis ir iemācīt bērniem apzināties risku fiziskajai veselībai, ko rada nevēlamas darbības, kā arī atpazīt līdzīgu bīstamību jaunās dzīves situācijās, un izskaidrot, kā izvairīties no bīstamajām situācijām.

Mācību mērķi

Zināt fiziskās veselības un drošības riskus
Paredzēt līdzīgus riskus jaunās situācijās
Paskaidrot, kā izvairīties no šādiem riskiem

Sākums

5 minūtes

Iespējamās darbības ir šādas:

- Parādīt skeleta attēlu vai fotogrāfi ju;
- Izglītojamiem jāapdomā atbilde uz jautājumu – cik kaulu ir cilvēka ķermenī? (atbilde: 280 kauli);
- Apspriediet ar izglītojamiem, vai viņi (vai viņu vecāki) ir saskārušies ar muguras problēmām.

Aktivitātes

40/45 minūtes

Noskatieties Napo klipu, kas paredzēts šai stundai, no filmas: "[Stop - pārslodze!](#)"

Skaldi un valdi

Domā par sevi!

Turi mani cieši

Portatīvā datora aina

- Diskusija par cilvēka ķermeni un to, cik neaizsargāts tas var būt un kā tam var nodarīt kaitējumu, nepareizi sēžot, ceļot, stāvēt. Padomāt par to, kā cilvēki var aizsargāt savu muguru no kaitējuma, izvairīties no šiem riskiem. Uz ķermeņa formas šablona izvietot brīdinājumus par riskiem mugurai un pierakstīt padomus, kā saglabāt to veselu.

Napo skolotājiem



Izturieties gudri pret savu ķermeni kopā ar Napo - mugura

PAPILDU DARBS - Napo bīstamās brīvdienas

- Uzrakstīt vai izspēlēt stāstu par to, kā Napo dodas brīvdienās un uzzina par riskiem viņa ķermenim, īpašu uzmanību pievēršot mugurai.

Tajā varētu ietvert:

- smagas ceļasomas ceļšanu;
- pārāk ilgu datorspēļu spēlēšanu.

Novērtējums

5 minūtes

Katrs izglītojamais pastāsta klasei, ko nozīmē izturēties gudri pret savu ķermeni, īpašu uzmanību pievēršot mugurai, un sniedz piemērus.

Pedagogs organizē izpratnes pārbaudi par dažādu formu un krāsu drošības zīmēm un aicina visus klātesošos novērtēt savas zināšanas, izmantojot šo rīku:

- **Zelts:** Es varu izskaidrot vismaz trīs veidu riskus savai mugurai un to, kā no tiem izvairīties.
- **Sudrabs:** Es varu izskaidrot divu veidu riskus savai mugurai un to, kā no tiem izvairīties.
- **Bronza:** Es varu izskaidrot viena veida risku savai mugurai un to, kā no tā izvairīties.

Nepieciešamie materiāli

- Ķermeņa formas šablons
- Parasts balts papīrs un zīmuļi
- Brīdinājuma zīmes, piemēram, nesēdi pie datora ar sakumpušu muguru
- Labi padomi, kurus piestiprināt pie ķermeņa šablona, piemēram, sēdi taisni
- Palīdzības lapa skolotājiem: ar muguru saistīti riski
- [Izturieties gudri pret savu ķermeni kopā ar Napo - mugura](#)

Lai lejupielādētu sniegtos resursus, ejiet uz: [Resursu bibliotēka](#)

Sasaiste ar citām mācību tēmām

Sociālās zinības

Apzināties drošības pamatprincipus un zināt cilvēkus, kas var viņiem palīdzēt bīstamā situācijā

Apzināties, kā viņu uzvedība ietekmē citus cilvēkus

Zināt bīstamību un tās sekas, atpazīt iespējas to novērst

Napo skolotājiem



Izturies gudri pret savu ķermeni kopā ar Napo - mugura

Pazīt drošības zīmes un ņemt tās vērā

Sports

Izvērtēt jebkādas fiziskas aktivitātes risku un rīkoties tā, lai sev nekaitētu

Svešvaloda/dzimtā valoda

Izveidot vienkāršu stāstu ar struktūru (t.sk. ievadu un nobeigumu)