

RTU studiju kurss "Uztura mācība"**0L000 Liepājas akadēmija****Vispārējā informācija**

Kods	LA1418
Nosaukums	Uztura mācība
Studiju kursa statuss programmā	Obligātais/Ierobežotās izvēles
Atbildīgais mācītspēks	Dina Berloviene - Pasniedzējs
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV
Anotācija	Studiju kursā apgūst zināšanas un prasmes, kas nepieciešamas zinātniski pamatotai studējošo profesionālajai darbībai veselības un fizisko aktivitāšu jomā, patstāvīgai problēmu kritiskai izvērtēšanai un risināšanai saistībā ar sporta un veselības mācības satura īstenošanu, iegūstot kompetences mācīt Veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomā vispārējā izglītībā atbilstoši pamatprincipiem, kuri izvirzīti Skola 2030 un Ministru kabineta noteikumiem Nr. 747 par noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem un Nr. 416 par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem un veidots atbilstoši standartā noteiktajiem veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomas plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem prasmīgi, atbildīgi un ieinteresēti iesaistīties daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs, kas veicina garīgās un fiziskās spējas, kā arī spēt izmantot daudzveidīgas mācību organizācijas formas atbilstoši skolēna mācīšanās vajadzībām, vispārīgā un optimālā mācību satura apguves līmeņa rezultātu sasniegšanai modulim "Fiziskā veselība", kā arī plānotiem skolēnam sasniedzamiem rezultātiem caurviju prasmēs, fokusējoties uz uztura mācības pamatiem, veicinot veselīga dzīvesveida paradumu attīstību.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Studiju kursa mērķis: nodrošināt iespēju studējošajiem attīstīt kompetenci uztura zinātnes pamatjautājumos, prasmi integrēt iegūtās zināšanas pamatprincipus Sporta un veselības mācību saturā. Studiju kursa uzdevumi: 1. Sniegt izpratni par uztura mācības nozīmi savas un sabiedrības veselības saglabāšanā un nostiprināšanā. 2. Atbilstoši mācību procesa plānošanas un īstenošanas pedagoģisko iemaņu veidošanos ar uztura mācības satura integrēšanu Sporta un veselības mācības saturā. 3. Nodrošināt iespēju apgūt izglītojamo mācīšanās snieguma un izaugsmes analītisko vērtēšanu. 4. Attīstīt kritiskās domāšanas, pašanalīzes un profesionālās kompetences pilnveidošanas prasmes.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	1.. Gūt izpratni par uztura un tā nozīmi veselības saglabāšanā un nostiprināšanā. Atbilstoši izvēlētai tēmai, sagatavot referātu un prezentēt. 2. Darba mapes izveide un prezentēšana. 3. Izplānot un modelēt sporta un veselības mācību mini- stundas vai izglītojošas aktivitātes veselīga dzīvesveida popularizēšanai, par aktuālu skolēnu uztura lietošanas paradumiem, iepriekš izvēlēties aktuālu situāciju(pētījumu analīze) , vadītās aktivitātes analīze, pašrefleksija. 4. Izveidot darba mapi ar materiāliem uztura mācībā, atbilstoši sistematizējot materiālus pēc tēmām. Darba mapes prezentācija. 5. Gūt izpratni par uztura zinātnes aktuālajiem jautājumiem. Analizēt un novērtēt 3 zinātniskos rakstus.
Literatūra	Obligātā / Obligatory: 1. Krauksts, V. (2015). Uzturs sportā. Mārupe : Drukātava, 2015. 64 lpp. 2. Rubana, I.M. (2010). Uzturs fiziskā slodzē. RaKa, 2010. 200 lpp. 3. Spektors, T. (2024). Ēdiens dzīvībai. Rīga : Zvaigzne ABC, 560 lpp. 4. Zariņš, Z. (2021). Uztura mācība. Rīga : LU Akadēmiskais apgāds, 430 lpp Papildu / Additional: 5. Mācību filma un darba lapas par veselīgu uzturu. Pieejams: https://mpe.gov.lv/catalog/materials/FDE688CB-8B6B-4273-B100-7BB269490C4A/view 6. Piens un augļi skolai (n.d.) Materiāli pedagogam. Pieejams: https://piensaugliskolai.lv/lv/skolotajiem/materiali-pedagogiem/ Citi informācijas avoti / Other sources of information: 1. RTU LA bibliotēkā pieejamie žurnāli, grāmatas un datu bāzes, atbilstoši nozarei. 2. Studējošiem pieejams vairākas zinātnisko publikāciju datubāzes – EBSCO, Letonika, ScienceDirect, SCOPUS, Web of Science un Cambridge Journals Online u.c. Interneta resursi/Internet resources: 1. Sports un veselība 1.-3. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=159351 2. Sports un veselība 4.-6. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=159354 3. Sports un veselība 7.-9. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=159558 4. Sports un veselība 10.-12. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=196449 ; https://skolo.lv/course/view.php?id=196449 ;
Nepieciešamās priekšzināšanas	Zināšanas saistītas ar veselības izglītību, anatomiju un fizioloģiju, biokīmiju un sporta teoriju.

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienes studijas	Nepilna laika neklātienes studijas
--------	---	------------------------------------

	Kontakt stundas	Patstāv. darbs	Kontakt stundas	Patstāv. darbs
1. temats. Uzturzinātne 1. lekcija: Uzturzinātnes attīstība pasaulē un Latvijā. Jaunākās zinātnes atziņas uztura mācībā. 2.lekcija: Uztura mācība Sporta un veselības mācības kontekstā.	4	6	2	10
2. temats. Enerģijas maiņa un uzturs 3. lekcija: Olbaltumvielas, tauki, oglehidrāti, vitamīni un minerālvielas 4.lekcija: Balastvielas uzturā. Ūdens maiņa un uzturs.	4	6	2	8
2. temats. Enerģijas maiņa un uzturs 5. lekcija: Skābju un sārmu līdzsvars organismā. Antioksidanti uzturproduktos. 6.lekcija: Probiotiskās zarnu baktērijas un uztura prebiotiskās vielas. Gremošanas norises.	4	6	2	10
4. temats. Enerģijas maiņa un uzturs 7. lekcija: Vesela pieauguša cilvēka uzturs/ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem. 8.lekcija: Diētas, to nozīme un jaunāko pētījumu analīze.	4	6	2	10
5. temats. Uzturlīdzekļi 9. lekcija: Dažādu produktu lietojums ikdienas uzturā. 10.lekcija: Alkoholiskie un bezalkoholiskie dzērieni.	4	6	2	10
6. temats. Ēdiena pagatavošanas tehnoloģija 11. lekcija: Veselīga, sabalansēts uzturs, ēdienkartes. 12.lekcija: Skolēnu ar paaugstinātu fizisko slodzi uztura ēdienkarte.	4	6	2	10
7. temats. Praktisko zināšanu integrēšana Sporta un veselības mācību saturā Praktiskais darbs. Mācību stundu modelēšana – stundu plānu izstrāde pamatizglītības un vispārējās vidējās izglītības skolēnu vecuma posmiem.	8	16	4	10
Kopā:	32	52	16	68

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
Zināšanas: 1. Pārzina uzturzinātnes pamatnostādnes. 2. Izprot uztura mācības saturu un tā integrēšanas iespējām sporta un veselības mācību saturā. 3. Zina par enerģijas maiņu un uzturu, dažādām diētām un ēdiena pagatavošanas tehnoloģijām.	1. Sagatavot referātu un prezentēt, padziļināti izpētīt vienu no uztura mācības tēmām. 2. Sagatavot mini-stundas par veselīga sabalansēta uztura nozīmi veselības uzturēšanā un saglabāšanā, novadīto mini-stundu analīze, pašrefleksija. 3. Izveidot darba mapi ar materiāliem uztura mācībā, atbilstoši sistematizējot katrai klašu grupai. Darba mapes prezentācija. Eksāmens: Teorētisko un praktisko zināšanu pārbaude – mācību stundas modelēšana, analīze un pašrefleksija.
Prasmes: 1. Prot pielāgot mācību metodes mācību saturam, izglītojamo vecumposmam un apgūtajām prasmēm. 2. Prot veidot un analizēt zinātniski-pētniecisko un metodisko materiālu, un izveidot atbilstošu izglītojošu saturu par veselīgu sabalansētu uzturu sporta un veselības mācību stundām. 3. Izmanto zināšanas par veselīgu sabalansētu uzturu, prot sastādīt daudzveidīgus veselīga uztura plānus.	1. Sagatavot referātu un prezentēt, padziļināti izpētīt vienu no uztura mācības tēmām. 2. Sagatavot mini-stundas par veselīga sabalansēta uztura nozīmi veselības uzturēšanā un saglabāšanā, novadīto mini-stundu analīze, pašrefleksija. 3. Izveidot darba mapi ar materiāliem uztura mācībā, atbilstoši sistematizējot katrai klašu grupai. Darba mapes prezentācija. Eksāmens: Teorētisko un praktisko zināšanu pārbaude – mācību stundas modelēšana, analīze un pašrefleksija.
Kompetence: 1. Organizē mācību mērķim un uzdevumiem atbilstošu mācību vidi. Veido integrētu mācību saturu dizainu atbilstīgi jomā sniedzamajiem rezultātiem. 2. Spēj pamatot formatīvās un summatīvās vērtēšanas lomu mācību mērķa un rezultātu sasniegšanā. 3. Spēj patstāvīgi un sadarbībā ar kolēģiem plānot un vadīt mācību procesu, izvēloties mācību metodes atbilstoši sniedzamajiem rezultātiem un izglītojamo vecumposmam.	1. Sagatavot referātu un prezentēt, padziļināti izpētīt vienu no uztura mācības tēmām. 2. Sagatavot mini-stundas par veselīga sabalansēta uztura nozīmi veselības uzturēšanā un saglabāšanā, novadīto mini-stundu analīze, pašrefleksija. 3. Izveidot darba mapi ar materiāliem uztura mācībā, atbilstoši sistematizējot katrai klašu grupai. Darba mapes prezentācija. Eksāmens: Teorētisko un praktisko zināšanu pārbaude – mācību stundas modelēšana, analīze un pašrefleksija.

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
Starpaprbaudījums: 1. Sagatavot referātu un prezentēt, padziļināti izpētīt vienu no uztura mācības tēmām. 2. Sagatavot mini-stundas par veselīga sabalansēta uztura nozīmi veselības uzturēšanā un saglabāšanā, novadīto ministundu analīze, pašrefleksija.	30
Starpaprbaudījums: Izveidot darba mapi ar materiāliem uztura mācībā, atbilstoši sistematizējot katrai klašu grupai. Darba mapes prezentācija.	30
Eksāmens: Teorētisko un praktisko zināšanu pārbaude – mācību stundas modelēšana, analīze un pašrefleksija.	40
Kopā:	100

Studiju kursa plānojums

Daļa	KP	Stundas			Pārbaudījumi		
		Lekcijas	Prakt d.	Laborat	Ieskaite	Eksām.	Darbs
1.	3.0	16.0	16.0	0.0		*	