

Kandavas Lauksaimniecības tehnikuma
Saulaines teritoriālā struktūrvienība
METODISKAIS DARBS

Darba nosaukums: Health and Healthy Habits

Autors: Katrīna Velta Ūdre

Izglītības programma / Modulis: Svešvaloda I (B2)

Izstrādes vieta: KLT Saulaines TS

Mācību gads: 2025./2026.

ANOTĀCIJA

Metodiskais materiāls ir paredzēts izglītības programmas izglītojamajiem, apgūstot mācību priekšmetu Svešvaloda I (B2).

Pārbaudes darbs ir par tēmu “*Health and Healthy Habits*”. Darbs paredzēts ir 2 mācību stundām jeb 80 minūtēm.

Darba vērtēšana ir atbilstoša summatīvajai vērtēšanai 10 ballu skalā. Maksimālais punktu skaits – 92, atbilstoši e-klases vērtēšanas skalai.

Darba mērķis: Novērtēt izglītojamo zināšanas par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem, vienlaikus attīstot valodas prasmes – lasīšanu, rakstīšanu, gramatiku un vārdu krājumu.

Darba uzdevumi:

1. Spēj atpazīt un izvērtēt informāciju par veselīgu dzīvesveidu.
2. Prot sniegt īsas un paplašinātas atbildes par veselības tēmām.
3. Spēj veidot un pamatot savu viedokli par veselīgiem ieradumiem.
4. Pielieto angļu valodas gramatiku (Passive voice) un leksiku (compound adjectives).
5. Prot tulkot un lietot ar veselību saistītus terminus.
6. Spēj analizēt un skaidrot uztura piramīdas elementus.

NODARBĪBAS METODISKAIS APRAKSTS

Nodarbības tēma moduļi: “Svešvaloda I (B2)”

Tēma: “Health and Healthy Habits”

Stundu skaits (pēc mācību plāna): 2 mācību stundas (80 minūtes)

Mērķis:

Pārbaudīt un novērtēt izglītojamo zināšanas par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem, kā arī attīstīt angļu valodas prasmes – lasīšanu, rakstīšanu, gramatiku un vārdu krājumu.

Uzdevumi:

1. Veikt teorētisko zināšanu pārbaudi par veselību un veselīgiem ieradumiem;
2. Pārbaudīt izglītojamo spēju pielietot angļu valodas gramatiku un leksiku;
3. Attīstīt prasmi analizēt un pamatot viedokli par veselīga dzīvesveida nozīmi;
4. Novērtēt izglītojamo spēju izmantot valodu praktiskos uzdevumos.

Nr.p.k.	Plānotā darbība	Metodiskie paņēmieni un organizatoriskā forma	Piezīmes
1.	Izglītojamo iepazīstināšana ar pārbaudes darba uzdevumiem un vērtēšanas kritērijiem	Instruktāža, jautājumi un atbildes	Pedagogs izskaidro darba norisi un vērtēšanu
2.	Pārbaudes darba izpilde	Individuālais darbs	Izglītojamie patstāvīgi veic visus uzdevumus
3.	Pārbaudes darba noslēgums	Pašrefleksija, diskusija	Izglītojamie nodod darbu, pedagogs sniedz atgriezenisko saiti

Sasniedzamais rezultāts

Spēj:

- analizēt un izvērtēt informāciju par veselīgu dzīvesveidu;
- pielietot angļu valodas gramatiku (piemēram, Passive voice) un leksiku praktiskos uzdevumos;
- formulēt un pamatot savu viedokli par veselības un uztura jautājumiem;
- veidot strukturētas rakstiskas atbildes, izmantojot atbilstošu valodas lietojumu.

Zina:

- veselīga dzīvesveida pamatprincipus (uzturs, miegs, fiziskās aktivitātes, ūdens nozīme);
- ar veselību saistīto pamata vārdu krājumu angļu valodā;
- gramatikas struktūras (Passive voice, compound adjectives);
- uztura piramīdas struktūru un tās elementus.

Izprot:

- veselīga dzīvesveida nozīmi cilvēka fiziskajā un emocionālajā labklājībā;
- sabalansēta uztura ietekmi uz organismu;
- valodas lietojuma nozīmi informācijas izpratnē un komunikācijā;
- saikni starp veselības paradumiem un dzīves kvalitāti.

Vērtēšanas kritēriji:

Darba uzdevuma Nr.	Vērtēšanas kritēriji	Maksimālais punktu skaits
1.	Par katru pareizi izvēlēto atbildi – 1 p. Katrā jautājumā ir tikai viena pareiza atbilde. Ja atbilde nav izvēlēta vai ir nepareiza – 0 p.	10
2.	Par katru pilnīgu un pareizu atbildi – 2 p (atbilde satur skaidru un loģisku informāciju). Daļēji pareiza atbilde – 1 p. Nepareiza vai nav atbildes – 0 p.	10
3.	Par pilnībā izstrādātu uztura piramīdu – 20 p (iekļautas pārtikas grupas, loģiska struktūra, radošums). Daļēji izstrādāta – 10–15 p (trūkst elementi vai nepilnīga struktūra). Nepilnīga – 1–9 p. Nav izpildīts – 0 p.	20
4.	Par atbilstošu aprakstu (ap 50 vārdiem) – 6 p (loģisks, saprotams, saistīts ar uzdevumu). Daļēji atbilstošs – 3–5 p (nepilnīgs vai mazāk vārdu). Vāji izpildīts – 1–2 p. Nav izpildīts – 0 p.	6

5.	Par katru pareizi pārveidotu teikumu (Passive voice) – 2 p (pareizs laiks un struktūra). Daļēji pareizs – 1 p (kļūda formā vai laikā). Nepareizs – 0 p.	8
6.	Par katru pareizi izvēlētu un ievietotu vārdu – 2 p. Nepareizs – 0 p.	10
7.	Par pareizu tulkojumu – 3 p. Daļēji pareizs – 1–2 p. Nepareizs – 0 p.	12
8.	Par argumentētu viedokli (2–3 teikumi) – 6 p (skaidrs viedoklis + pamatojums). Daļēji pamatots – 3–5 p. Vāji izteikts – 1–2 p. Nav atbildes – 0 p.	6
9.	Par katru pārtikas grupas aprakstu (2 teikumi) – 2 p (pareizs saturs + valoda). Daļēji – 1 p. Nepareizs vai nav – 0 p.	10

Vērtēšanas skala:

Vispārizglītojošie mācību priekšmeti

Balles i/ni Procentos (%) STAP VAM

Vērtējums	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punkti no	0	9,2	19,32	28,52	37,72	49,68	61,64	70,84	80,04	86,48
Procenti no	0	10	21	31	41	54	67	77	87	94

Izmantotās literatūras un avotu saraksts:

1. Falla T., Davies P. A., Kelly P., Wendholt H., Wheeldon S. *Solutions. Upper-Intermediate Student's Book*. – Oxford: Oxford University Press, 2019.
2. Health and sickness – *B2 English Vocabulary*. (skatīts: 2025. gada 21. oktobrī).
Pieejams: <https://test-english.com>
3. United Way of the Greater Capital Region – United Way. *Healthy habits*. (skatīts: 2025.gada 21.oktobrī). Pieejams:
<https://www.unitedwaygcr.org/sites/unitedwaygcr/files/Healthy%20habits%20.pdf>

PIELIKUMI

Name: _____ Date: _____

Health and Healthy Habits

1.Circle the correct answer (10 points)

1. Which of the following best describes a *balanced diet*?
 - a) Eating only fruits and vegetables
 - b) Consuming equal amounts of proteins, fats, and carbohydrates according to body needs
 - c) Avoiding all fats completely
 - d) Eating as many calories as possible
2. What can long-term stress lead to if not managed properly?
 - a) Improved concentration
 - b) Stronger immune system
 - c) High blood pressure and heart problems
 - d) Better sleep quality
3. How many hours of sleep do most adults need each night?
 - a) 3–4 hours
 - b) 5–6 hours
 - c) 7–9 hours
 - d) More than 12 hours
4. Which of the following foods is a good source of protein?
 - a) Bread
 - b) Chicken
 - c) Candy
 - d) Soda
5. Which vitamin is produced when the skin is exposed to sunlight?
 - a) Vitamin A
 - b) Vitamin B
 - c) Vitamin C
 - d) Vitamin D

2.Short-Answer Questions (10 points)

6. Name three unhealthy habits that can harm your health.

- _____
- _____
- _____

7. What are two benefits of eating a balanced diet?

- _____
- _____

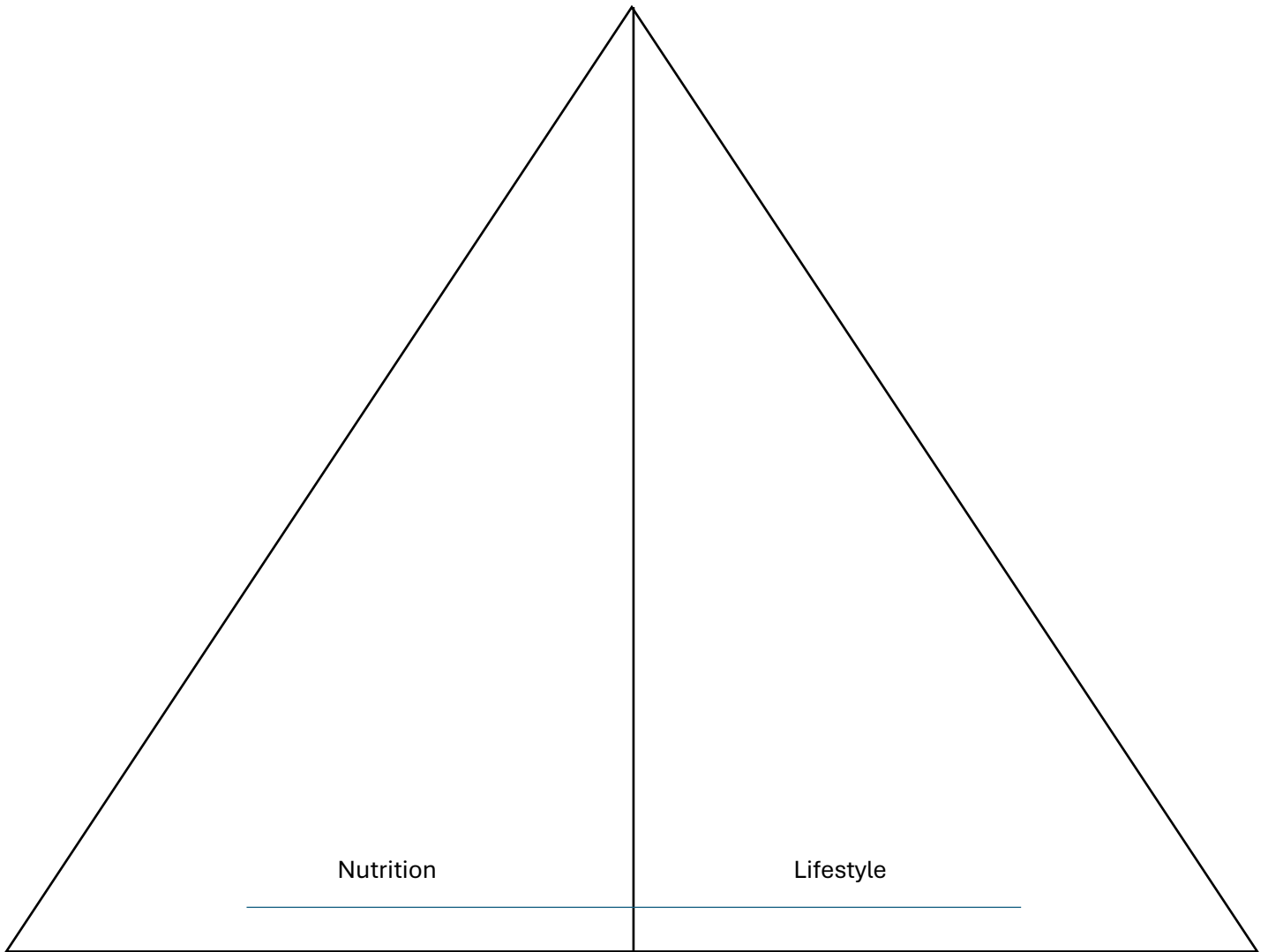
8. How does lack of sleep affect overall health?

- _____

7. What are two benefits of drinking enough water?

- _____

3.If you had the opportunity to create your own personalized nutrition and healthy lifestyle pyramid, what would it look like and what would it include? (20 points)



4.Describe why the pyramid was formed in this way. (50 words) (6 points)

5. Transform the sentences into passive form, maintaining the correct tense. (8 points)

1. Scientists have developed a new treatment for heart disease.

A new treatment for heart disease has been developed.

1. Doctors are encouraging people to eat more plant-based foods.
2. Researchers will conduct a study on sleep disorders next year.
3. They have linked excessive sugar consumption to obesity.
4. Nutritionists are designing personalized diet plans for patients.

6. Task: Choose and complete the sentences with the correct compound adjective. (10 points)

Word Bank: well-balanced, fast-growing, health-conscious, sugar-free, low-fat

1. A _____ diet includes all essential nutrients in the right proportions.
2. Many _____ consumers prefer organic food over processed meals.
3. To lose weight, he switched to a _____ diet with more vegetables.
4. This brand offers _____ snacks that are perfect for diabetics.
5. The fitness industry is a _____ market with many new trends.

6. Translate words into Latvian (12 points)

Dairy products -	Addictive –
Fizzy drinks -	Cheap –
Poultry –	Convenient –
Processed foods –	Value for money –
	Tasty –
	Fat –
	Ingredients –
	Low calorie –

7. **Read each statement carefully. Decide if you agree or disagree. Then write 2–3 sentences explaining your opinion. Use facts or examples to support your reasoning. (6 points)**

“Drinking energy drinks regularly is harmless as long as you feel fine”

8. **From the list below, choose 5 food pyramid blocks that you want to focus on. For each block, write 2 sentences explaining: (10 points)**

- a) What foods are included in the block
- b) Why this food group is important for your health
- c) How eating these foods helps your body

Fruits (e.g., apples, oranges, berries)

Vegetables (e.g., carrots, spinach, broccoli)

Grains / Cereals (e.g., rice, whole-grain bread, oats)

Protein Foods (e.g., meat, fish, eggs, beans, nuts)

Dairy (e.g., milk, cheese, yogurt)

Fats and Oils (e.g., olive oil, butter, nuts, avocado)

Vitamins

Water

Junk food