

KIII L10 Aktiivtöö: EESTIMAA TERVISERAJAD

Soovituslik aeg: õppeperiood.

Ainetunnid ja teemad:

- **Kehaline kasvatus:** orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga, kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise, sobivaima teevariandi valik, orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.
- **Inimeseõpetus:** kehaline vormisolek ja sobiva kehalise aktiivsuse valik.
- **Geograafia:** plaan ja kaart, plaani järgi liikumine, õppekäigud eri elukeskkondadega tutvumiseks.

Lõimingu võimalused: ajalugu.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane tunneb terviseraja leppemärke ning läbib maastikul terviseraja.
- Õpilane tunneb kodu ja kooli läheduses asuvaid terviseradasid ning oskab valida endale meeldiva terviseraja.



Infoks: see on sobiv harjutus lähedalasuvate terviseradade tundmaõppimiseks ja kodukoha-teadlikkuse tõstmiseks. Terviserada on reeglina rada maastikul, mida mööda saab kõndida, joosta, jalgrattaga sõita ning talvel suusatada. Rada on mõeldud sportimiseks, lõõgastumiseks ja loodusvaatluseks. Eri gruppidele – noorematele õpilastele, vanematele õpilastele, sportlastele, vanuritele, puuetega inimestele – on mõeldud eri rajad. Lisaks aktiivsele liikumisele pakuvad terviserajad ka laialdasi võimalusi loodusvaatluseks. Matkaradadel on võimalik valida eri distantse ja raskusastmeid. Kindlasti leiab matkarajal iga liikuja just endale sobiva raja läbimise viisi.



Loe ka:

www.terviserajad.ee
www.rmk.ee

Töökäik:

0–10 minutit

- Tutvustage Eestimaa terviseradasid ning nende asukohti kaardil (vt www.rmk.ee või www.terviserajad.ee). Õpilased vaatlevad kaarti ning märgivad kolm enda kodule kõige lähemal asuvat terviserada.
- Tutvustage terviseradade märgistust: kaarte ja leppemärke.

10–20 minutit

- Tutvustage projekti:
 - Õpilase ülesanne on reklaamida ühte Eestimaa terviserada, kehatades selle terviseraja turundusjuhti.
 - Rada tuleb esitleda nii põnevalt, et ka klassikaaslastes ja õpetajas tärkaks soov seda rada läbida.
- Tutvustage koolis kehtivaid uurimustöö vormistamise nõudeid ja esitluse koostamise metoodikat ning viidake teemakohastele infoallikatele: www.rmk.ee ja www.terviserajad.ee.
- Ülesanne iseseisvaks tööks:
 - Tutvu kaardil loodusradadega ning otsi internetist materjali raja kohta, mida soovid läbida.
 - Läbi üksi, koos sõprade või perega üks Eestimaa terviserada ning reklaami seda oma klassikaaslastele.
 - Olulised märksõnad, mis võiksid olla töös välja toodud: asukoht, raja pikkus, põnevad vaatamisväärsused rajal ja kuidas sa raja läbisid (jooksmine, kõndimine, suusatamine).
 - Mõttele, milline oleks kõige sobivam ja atraktiivsem viis valitud raja reklaamimiseks. Võid



teha esitluse, filmiklipi, fotokollaaži vmt. Esitluse ilmestamiseks tee rajal pilte, koosta või kogu tutvustavaid flaiereid, koosta ideepäev matkajale vmt. Lisa juurde kommentaarid, miks seda rada soovivad, millised olid rasked kohad, millisele varustusele peaks tähelepanu pöörama jne. Sobiva raja võid valida ka kodulähedasest metsast. Miks mitte tutvustada kaaslastele oma koduümbrust, millest tulevikus võib saada põnev matkarada?

- Projekti valmimiseks tuleb õpilastele anda piisavalt aega. Võimalusel anna kohe kuupäevad, millal esitlused võiksid toimuda. Iga õpilane saab valida endale sobiva aja.



Idee: ülesande täitmine annab hea võimaluse uurida ning tutvuda lähemalt oma kodukandi ajalooliste objektidega.