

## KIII L17 Aktiivtöö: SITUATSIOONIANALÜÜS

**Soovituslik aeg:** igale teemale 30 minutit.

**Soovituslik õppeaine:** inimeseõpetus.

**Ainetunnid ja teemad:**

- **Inimeseõpetus:** tervis kui heaoluseisund, kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, kehaline vormisolek.

**Lõimingu võimalused:** bioloogia, keemia, meediaõpetus, kehaline kasvatus.

**Eeldatavad õpitulemused:**

- Õpilane analüüsib inimese kehalise aktiivsuse mõju tervisele.
- Õpilane oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning mõistab ületreeningu mõju.

**Vajalikud vahendid:** töölehel "Situatsioonianalüüs".



**Infoks:** aktiivtöö käigus analüüsitakse mitmekülgseid probleemseid olukordi, mis noorte elus ette võivad tulla. Teismelistele omane, sageli äärmustesse kalduv must-valge maailmavaade võib põhjustada käitumuslikke liialdusi ning kahjustab sellega objektiivset minapilti ja tervet enesehinnangut. Teadlik lähenemine peaks aitama õpetajal avastada võimalikke vihjeid, mis viitavad söömishäiretele või ületreenimisega kaasnevatele probleemolukordadele. Määravaks saavad ka eakaaslaste tähelepanekud ja toetus, mistõttu teadlikkus neist probleemidest ja vastavast käitumisest on suure tähendusega. Ületreeningu käsitlemisel tuleks rõhutada optimaalse treeningplaani koostamise vajadust koos treeneri või kehalise kasvatusõpetajaga. Väsimuse ja haigusnähtude korral tuleks ümber hinnata treeningute ja taastumiseks vajaliku aja ja tegevuste vahekorrad.



**Loe ka:**  
Lugemismaterjal „Sportlaste toitumine“ lk 45.

## Töökäik:

0–15 minutit

- Jagage õpilased rühmadesse ning andke igale rühmale situatsioonikirjeldus töölehel. Paluge igal rühmaliikmel tutvuda juhtumiga algul iseseisvalt. Kui iga õpilane on suutnud ülesandesse süveneda, järgneb rühmas arutelu ning lahenduste pakkumine.
- Rühma ülesandeks on:
  - Teha situatsioonist enda sõnastusega ülevaade või kokkuvõte (n-ö ümberjutustus).
  - Leida käitumisviis, mis viitab tervist kahjustavale lähenemisele.
  - Anda soovitusi loo tegelastele.
  - Pakkuda välja loo positiivne ja negatiivne lahendus (lõpetada positiivsega).

15–30 minutit

- Määrake aeg, mille jooksul iga rühma esindaja tutvustab teistele rühmadele situatsiooni ja üheskoos leitud lahendusi. Teised rühmad saavad esineja lõpetades esitada täiendavaid küsimusi. Tehke teemast kokkuvõte ning andke tagasisidet õpilaste põhjalikkusele ja oskusele kasutada õpitud teadmisi.



**Idee:** kui aega jagub, võite soovi korral jagada rühmadele erinevad situatsioonianalüüsid.

## KIII L17 Tööleht: SITUATSIOONIANALÜÜS

### Pauli lugu

Paul käib gümnaasiumi viimases klassis ning treenib end aktiivselt jõusaalis. Ta jälgib järjepidevalt vastavasisuliselt portaalide ning tellib ka välismaist ajakirjandust. Võib öelda, et ta on jõutreeningutele tõsiselt pühendunud ning paljudele oma sihikindlusega eeskujuks. Viimasel ajal teevad talle muret lähenevad eksamid. Nii mõnelgi korral pole ta pärast treeninguid jaksanud kontrolltöödeks või arvestusteks õppida ning pingelised suhted kodustega suunavad teda veelgi rohkem oma meelispaiga, spordisaali poole. Ometigi pole olukord kiita – Pauli uueks probleemiks on unehäired ning pulsisisageduse tõus.

### Pille lugu

Pille kuulub Eesti noorte ujumiskoondisesse. Pille käib trennis kuuel päeval nädalas, neljal päeval on treeningud kaks korda päevas. Ühel päeval kiitis treener Pille ja ütles, et tema areng on olnud silmapaistev. Treener avaldas lootust, et pisut veel treenimist ning siis on võidud suurvõistlustel käega katsutavad. Selline kiitus mõjus sportlasele eriti innustavalt. Ta soovis endale, treenerile ja vanematele tõestada, et suudab veelgi rohkem, ning asus iseseisvalt juurde treenima. Lisaks tavapärasele treeneri määratud treeningplaanile lisas ta omaalgatuslikult juurde ühe basseinitreeningu ja ühe jõusaali treeningu ning käis lisaks veel vabal päeval jooksmas. Oma plaani järgi oli Pille treeninud juba kolm nädalat, saabumas oli oluline võistlus. Aga tunne polnud enam see. Viimasel ajal ei saanud Pille enam öösiti magada, mõtles kogu aeg treenimisest, unistas suurvõistlustest ja püstitas üha uusi eesmärke. Kui teisel nädalal oli tunda märgatavat edu ja kergust, siis kolmandal nädalal tundus kõik allamäge minevat. Lihastes olid tihti krampid ning enesetunne oli kehvavõitu. Kolmanda nädala lõpus jäi Pille haigeks, arst diagnoosis gripi. Oluline võistlus jäi kahjuks ära ning Pille oli haiguse tõttu mitu nädalat treeningutest eemal.