



# III kooliaste

## KIII T1 Aktiivtöö: SEEDIMINE

**Soovituslik aeg:** tunnitöö 20 minutit + 45 minutit, kodutöö.

**Ainetunnid ja teemad:**

- **Bioloogia:** inimese elundkonnad – seedeelundkond.
- **Inimeseõpetus:** tervis, toitumise mõju tervisele, tervisealased infoallikad.

**Lõimingu võimalused:** emakeel ja meediaõpetus, keemia.

**Õpitulemused:**

- Õpilane selgitab toitainete ülesandeid organismis ja nende üle- või alatarvitamisega kaasnevaid terviseriske.
- Õpilane kasutab tervisealaseid infoallikaid, analüüsib ja hindab erinevate tervise infoallikate kasutamise võimalusi ja usaldusväärsust.

**Vajalikud vahendid:** esitluste loomise programmid ja esitlustehnika, tööleht: „Toitainete ülesanded ja riskid ala- või ületarvitamisel“.



**Loe ka:**

Lugemismaterjal „Seedimisega seotud elundid“ lk 16.

## Töökäik:

0–20 minutit

- Korrake üle toitainete gruppide nimetused.
- Jagage õpilased toitainete gruppide järgi rühmadesse. Paluge igal grupil kodutöö käigus leida vastused järgnevatele küsimustele:
  - Milleks seda toitaine organismis kasutatakse?
  - Mis toimub selle toitaine üle- või alatarvitamise korral organismis?
- Rõhutage kasutatud infoallikatele viitamise vajadust ning tehtava kokkuvõtte selgust.

**Kodutöö:**

- Iga õpilane keskendub iseseisvalt ülesandele vastuste leidmisele ning koostab saadud infost illustratiivse esitluse.

0–10 minutit

- Paluge õpilastel rühmasiseselt kodutööd tutvustada ning valida välja õpilane, kes on koostanud kõige ülevaatlikuma esitluse.

10–45 minutit

- Võimaldage igal valitud õpilasel esitada oma kodutöö teistele rühmadele.
- Paluge ülejäänud õpilastel esitluste põhjal täita tööleht.

## KIII T1 Tööleht: TOITAINETE ÜLESANDED JA RISKID ALA- VÕI ÜLETARVITAMISEL

Täida tabel.

toitaine	ülesanne organismis	risk ületarvitamisel	risk alatarvitamisel
VESI			
VALGUD			
SÜSIVESIKUD			
RASVAD			
VITAMIINID			
MINERAALAINED			

