



## KIII T9 Aktiivtöö: SITUATSIOONIANALÜÜS

Soovituslik aeg: igale teemale 30 minutit.

### Ainetunnid ja teemad:

- **Inimeseõpetus:** toitumine – tervis kui heaoluseisund, toitumise mõju tervisele, toitumist mõjutavad tegurid.

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

### Eeldatavad õpitulemused:

- Toitumine.
- Õpilane analüüsib toitumise mõju tervisele.
- Õpilane teadvustab söömishäirete mõju organismile ning väärtustab mitmekesist, tasakaalustatud ja mõõdukat toitumist.

### Õppesisu:

- Teksti analüüs, eneseväljendus.
- Söömishäired.
- Erinevad riskikäitumise vormid.
- Enesehinnang ja kultuurinormid.

**Vajalikud vahendid:** situatsioonikirjeldused töölehel.



**Infoks:** aktiivtöö võimaldab mitmekülgsete probleemsete olukordade analüüsi, mis noorte elus ette võivad tulla. Teismeliste 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 söömishäiretest või ületreenimisega kaasnevatest probleemolukordadest. Määravaks saavad ka eakaaslaste tähelepanekud ja toetus, mistõttu teadlikkus neist probleemidest ja vastavast käitumisest on suure tähendusega.

Söömishäirete teemade käsitlemisel tuleks hoiduda detailsetest kirjeldustest söömishäirete käes vaevlevate ja sellest ülesaanute kohta. Nende elulood võivad pigem pakkuda teismeliste mõjusaid, ent samas kehavaenulikke ideid kaalulangetamiseks (nt apteekides müüdivad lahtistid ja kõhnumistabletid, äärmuslikke energiapiiranguid jne) ning anda signaali, et söömishäiretest ülesaamine on kerge. Pigem rõhutage söömishäirete teemat käsitledes nende psühholoogilisele olemusele, raskesti ravitavusele ning analüüsi (meedias) soovitatud söömis müütide ning dieetide vastavust mitmekesise ja mõõduka söömise põhimõttele.



### Loe ka:

Lugemismaterjal "Sportlaste toitumine" lk 45, "Energiajoogid" lk 41, "Toitumisega seotud haigused ja söömishäired" lk 48.

## Töökäik:

0–10 minutit

- Jagage õpilased rühmadesse ning andke igale rühmale situatsioonikirjeldus töölehel. Paluge iga rühma liikmel algul iseseisvalt juhtumiga tutvuda. Kui iga õpilane on suutnud ülesandesse



süveneda, järgneb rühmas arutelu ning lahenduste pakkumine.

- Rühma ülesandeks on:
  - Teha situatsioonist enda sõnastusega ülevaade või kokkuvõte (nö ümberjutustus).
  - Leida käitumisviis, mis viitab tervist kahjustavale lähenemisele.
  - Soovitused loo tegelastele.
  - Pakkuda välja loo positiivne ja negatiivne lahendus (lõpetada positiivsega).

20–40 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 kokkuvõtte ning andke tagasisidet õpilaste põhjalikkusele ja oskusele kasutada õpitud teadmisi.



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



## KIII T9 Tööleht: SITUATSIOONIANALÜÜS

### Margiti lugu

Margit on 14-aastane tütarlaps, kellele meeldib väga magada. Koolipäeva hommikul magab ta alati viimase võimaliku hetkeni ning väljub kodust ilma söömata. Ka koolis ei käi ta tihti lõunat söömas, sest väidab, et toit ei ole piisavalt maitsev. Esimene toidukord on tal tihtipeale alles pärastlõunal peale koolitundide lõppu ning enamasti on selleks söögiks kiirnuudlid. Viimasel ajal kurdab Margit väsimuse üle, samuti on tema näonahk halvas seisukorras ning küüned rabedad.

### Triinu lugu

Triinu on 12-aastane tütarlaps. Peale koolipäeva lõppu läheb ta tihti sõpradega puhvetisse, kus süüakse ja mõnusalt aega veedetakse. Tal on välja kujunenud kindlad maitselemmikud – singipitsa, piimašokolaad ning jäättee. Mõnikord on Triinu šokolaadiisu nii suur, et tavalise väikese tahvli asemel ostab ta suurema. Tihti on isa talle üllatuseks šokolaadi koolikotti poetanud ning kui Triinu vanaema juures käib, siis on mitu tahvli lemmikšokolaadi koolipäevaks kindlustatud. Triinu isu magusa järele on suisa piiritu.

### Martini lugu

Martin on 13-aastane poiss. Ta õpib hästi ning pärast kooli käib sõpradega korvpalli mängimas. Hiljuti tutvus Martin internetis toreda tüdrukuga. Helen on temaga ühevanune, aga õpib teises linnas. Ka Helen on hea õpilane ning huvitub spordist. Ühiseid jututeemasid on palju ning aeg lendab kiiresti. Kuna Martin ja Helen elavad erinevates linnades, suhtlevad nad üksteisega enamasti õhtuti arvuti vahendusel, sest päevasel ajal on ju kool ja trenn. Viimasel nädalal on Martin hästi kiiresti trennist koju läinud ning kohe arvuti taha lipsanud. On mitmeid õhtuid, kus magama jõutakse alles varajastel hommikutundidel – nii mõnus on ju vesteldes päevamuljeid jagada. Saabumas on õppeveerandi lõpp ning mitu tähtsat kontrolltööd ootab ees. Õhtuti ja öösi püüab Martin õppida ning samal ajal ka Heleniga suhelda. Seetõttu tarbib ta ärkvel püsimiseks energiajooke. Vaatamata sellele ärkab Martin sageli arvutilaua taga, pea õpikule toetumas. Tundides on Martin unine ning keskendumisega on raskusi. Kontrolltöid õpilastele tagasi jagades imestab õpetaja, et Martin, kes on alati olnud üks tublimaid, on seekord väga kehva hinde saanud.

### Peetri lugu

Peeter on tugev noormees, kellele meeldib väga tema paralleelklassis käiv naabritüdruk Mari. Vaatamata sellele, et nad elavad lähestikku ja kohtuvad ka koolis, on suhte loomine keeruline. Peetri arvates on selle põhjuseks tema välimus, sest talle tundub, et Mari huvitub üksnes sellistest musklis meestest, nagu ajakirjade kaantel ilutsevad. Seepärast alustas Peeter neli kuud tagasi internetist leitud spetsiaalse treening- ja toitumiskavaga, mis lubas lühikese ajaga tõhusaid muutusi lihaste kasvus. See programm polnud ka väga kallis; vajalike toidulisandite kättesaamine oli siiski pisut keerukam ja kulukam, kui ta alguses eeldas. Aga samas oli poiss pääsenud tülkast toiduvalmistamisest, mis pole talle kunagi eriti meeldinud. Nüüd on Peeter häiritud, sest neli kuud pingutusi pole mingeid muutusi esile toonud ning Mari näib huvituvat hoopis klassivend Markusest, kes on hoopis kõhnem kui Peeter. Peetrile tundub, et ta peaks alustama dieediga.