

# I KOOLIASTE

## KI L1 Aktiivtöö: MINU RÜHT

**Soovituslik aeg:** 20 minutit.

**Ainetunnid ja teemad:**

- **Kehaline kasvatus:** liikumise ja sportimise tähtsus, tervise eest hoolitsemine, tervislik eluviis.

**Lõimingu võimalused:** loodusõpetus, igasugune ainetund klassiruumis.

**Eeldatavad õpitulemused:**

- Õpilane oskab nimetada, millele pöörata rühi juures tähelepanu istudes, seistes ja liikudes.
- Õpilane teab, et õige rüht aitab kaasa heale välimusele ning enesetundele.

**Vajalikud vahendid:** tööleht "Minu rüht", toolid, lauad (võimalusel kasutada klassiruumi), A4-formaadis tugevate kaantega raamat.



**Loe ka:**

Varava, L., Hermlin, K. (2009). Lapse rühi kujundamine. Tervise Arengu Instituut.

[http://www.terviseinfo.ee/truekised?filter\\_catid=24&filter\\_year=0&filter\\_typeid=0&filter\\_pubid=0&filter\\_languageid=0&filter=lapse+r%C3%BChi&limit=20&filter\\_order=p.name&filter\\_order\\_Dir=](http://www.terviseinfo.ee/truekised?filter_catid=24&filter_year=0&filter_typeid=0&filter_pubid=0&filter_languageid=0&filter=lapse+r%C3%BChi&limit=20&filter_order=p.name&filter_order_Dir=) (link interneti versioonile).



**Infoks:**

Õige kehahoiu õpetamine loob võimalused õpilastel ise kontrollida oma kehahoidu ning korrigeerida vajadusel enda ja ka kaaslaste kehaasendeid.

## Töökäik:

0–10 minutit

- Selgitage õpilastele õige kehahoiu tähtsust ning kuidas kehaline aktiivsus aitab kaasa hea rühi kujunemisele.
- Demonstreerige, milline on õige rüht seismisel, istumisel ja kõndimisel. Võimalusel täiendage oma selgitusi piltidega õigest ning valest rühist. Paluge õpilastel leida, millised on erinevused.

10–20 minutit

- Jagage õpilased paarideks ning andke neile töölehed. Üks paarilistest asub vaatleja rolli, teine on katsealuseks. Hiljem rollid vahetuvad.

## KI L1 Tööleht: MINU RÜHT



Kontrolli rühti järgnevate harjutuste abil. Vasta töölehe küsimustele.

**Harjutused rühi jälgimiseks:**

### 1. Rüht klassis istumisel

Istu koolilaua taga ning hoia pilk tahvlil.

**Paariline jälgib:**

- Kas jalatallad toetuvad maha või pingil olevale toele? Jah/ei.
- Kas selg on istudes sirge? Jah/ei.
- Kas õlad on vabalt? Jah/ei.
- Kas käed toetuvad lauale küünarnukkidest kõverdatult? Jah/ei.

### 2. Rüht kõndimisel

- Seisa vastu seinale nii, et seinaga oleksid kokkupuutepunktid kandadel, puusadel ja õlgadel.
- Seejärel proovi sellist kehahoidu säilitada ka liikudes.

**Paariline jälgib:**

Kas katsealune suudab kehahoidu kõndimisel säilitada? Suudab/ei suuda.

### 3. Rüht raamatuga kõndimisel

- Leia sobiva suurusega õpik (tugevate kaantega) ja proovi seista nii, et õpik püsiks pealael.
- Seejärel proovi samamoodi ka edasi liikuda.

**Paariline jälgib:**

Mitu sammu õnnestub katsealusel rühti muutmata liikuda (raamat püsib pealael)? ..... sammu

Proovi ka raskemat varianti! Proovi end ümber pöörata ning laskuda kükki ja tõusta ka püsti.

**Kui mõni harjutus ei õnnestunud, siis proovi seda uuesti teha!**