



KI T3 Aktiivtöö: UNI JA HOMMIKUSÖÖK

Soovituslik aeg: 1 koolinädal.

Ainetunnid ja teemad:

- **Loodusõpetus:** mõõtmine ja võrdlemine, inimese toiduvajadused ja tervislik toitumine, enesevaatlus ja mõõtmine.
- **Inimeseõpetus:** tervislik eluviis – mitmekesine toit, piisav uni ja puhkus.

Lõimingu võimalused: kunstiopetus, matemaatika, emakeel.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane jälgib ja analüüsib enda päevakava.
- Õpilane teab, et puhkus ja tervislik toitumine on tervise ja hea enesetunde seisukohast tähtsad.

Õppesisu:

- Aeg, aja mõõtühikud ja aja planeerimine.
- Oma tegevuse kavandamine.
- Täpsus, lubadused, vastutus.
- Enesetunde seos une ja toitumisega.

Vajalikud abivahendid: soovituslikult A3-mõõdus trükitud töölehed iga õpilase jaoks, värvilised joonistus- ja kirjutusvahendid.



Infoks: harjutus aitab õpilasel mõista toitumise ja une tähtsust tema enesetundele. Hiline ärkvelolek, lühike uni ja söömata jäänud hommikutoit mõjutavad kooliealiste õppimisvõimet. See pole küll ainuke põhjus, miks õpilane end koolis võib halvasti tunda, kuid selle seose avastamine võib oluliselt mõjutada õpilase arengut toetava päevarežiimi kujunemist. Kui laps õpib märkama selgeid seoseid oma enesetunde ja tehtud valikute vahel, loob see aluse tervist toetavate valikute tegemiseks ning ka kurnatuse ja haiguste märkamiseks. Õpetajana tuleb aktiivtööd läbi viies arvestada ka andmete delikaatsuse teemat. Kui on vähegi oht isiklike andmete esitamisel kellegi tunnete haavamiseks, siis on parem teha ülesannet mõne teise olukorratundliku lahendusega.



Loe ka: Lugemismaterjal „Regulaarsete söögiaegade tähtsus“ lk 33.

Tervise Arengu Instituut, OÜ Eesti Uuringukeskus. (2012). Koolinoorte toitumisharjumused ja rahulolu koolitoiduga.

Töökäik:

Esmaspäev

0–15 minutit

- Rääkige õpilastele tervisliku eluviisi juurde kuuluvast päevarütmist, une vajadusest ja hommikusöögi olulisusest õppimisvõimele.
- Jagage igale õpilasele A3-formaadis trükitud tööleht (või mingil muul teile sobival viisil kujundatud tööalus) ning täpsustage, kuidas seda ülesannet nädala jooksul täita.
- Jätke õpilastele vabad käed kujundusküsimustes, kuid olge nõudlik tabelisse märgitavate andmete osas. Määrake andmete märkimise kord (näiteks – andmed kirjutatakse tabelisse iga koolipäeva kindlal kellaajal).
- Tutvustage, kuidas ja millal annate õpilastele tehtud töö eest tagasisidet.



Reede

0–30 minutit

- Andke õpilastele tagasisidet tehtud töö kohta. Võtke aluseks tööpanus, andmete esitamise ja arvutamise täpsus ning korrektsus. Vältige õpilaste ees isikukeskseid hinnanguid, mis puudutavad nende söömist ja magamist. Kui õpilastel tekib soov seda jagada, siis võite seda korraldada väiksemates rühmades (nt milliseid seoseid või erinevusi õpilased enda ja kaaslaste kohta avastavad).
- Tehke kokkuvõtte õpilaste unevajadusest ja analüüsige, kas teie klassi õpilaste andmed viitavad piisavale uneajale ning kas hommikusöögi valikus on toidud, mis jagavad energiat pikemaks ajaks? Rõhutage kooliõpilaste päevarütmi, mitmekesise ja mõõduka söömise ning piisava une vajadust.



Idee: harjutust võib vastavalt huvidele ja võimalustele kujundada ka infomahukamaks. Näiteks paluge õpilastel mõõta üksteise pikkust ja need andmed tabelisse juurde märkida. Võite lisada tabelisse ka muid koolipäeva rutiinseid toiminguid – koolilõuna aeg ja õpilase söödud toidud, esimese tõsisema väsimustunde tekkimise kellaeg jne. Kogutud andmeid saab klassiõpetaja kasutada nt arenguveestlustel, kus lisaks õppetegevusele saab lapsevanemaga analüüsida ka õppija heaolu koolis ja reaalseid toitumis- ja magamisharjumusi.



KI T3 Tööleht: MINU SELLE NÄDALA UNEAJAD JA HOMMIKUSÖÖGID

Täida tabel!

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede
Mis kell sa hommikul üles tõusid?					
Kas sa sõid hommikusööki?					
Mida sa hommikusöögiks sõid?					
Mis kell sa õhtul magama läksid?					