



ÜLDINFO

Tunni teema:	#033 Kuidas toituda tervislikult?			
Külalisõpetaja:	Kristin Salupuu, toitumisinõustaja			
Õpilased:	7.-9. klass			
Tunni õpieesmärk:	Õpilane on teadvustanud oma söömisharjumuste tervislikkust ja mõtestanud oma motivatsiooni söömisharjumuste muutmisel.			
45 minutise tunni ülesehitus:	5 min häälestus tunniks	20 min video külalisõpetajaga	15 min õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus	5 min õpitu kinnistamine
Tunni ettevalmistus õpetajatele:	Arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor. Õpetajal on võimalus kasutada tahvlit. Kui kasutate video vaatamisel töölehte, siis printida need eelnevalt välja (vt tunnikava lõpus). Külalisõpetajale küsimuste esitamiseks on hea jagada õpilastele väikesed paberid, mida neil on hiljem mugav oma küsimusega õpetajale tagasi saata.			
Seos riikliku õppekavaga:	Võtmesõnad: <ul style="list-style-type: none"> • enesemääratluspädevus • õpipädevus • väärtuspädevus • tervis ja ohutus • teabekeskond • inimeseõpetus • bioloogia • elu keemia 			
Tunni teema taust:	Me sööme kõik iga päev ning teeme valikuid selles osas mitu korda päevas. Tunnis räägime, miks on oluline panna tähele, kuidas ja millise info põhjal me valikuid teeme ning kuidas need valikud õpilaste heaolu ja tervist lähemas või kaugemas plaanis mõjutavad.			

VÕIMALIK TUNNIKAVA III kooliaste*

Ettevalmistus enne tundi	Palun avage arvuti, projektor ja e-külalistunni Youtube'i link: https://www.youtube.com/watch?v=qYFnviltNKs Logige võimalusel sisse Youtube'i keskkonda, et saaksite anda märku oma klassi liitumisest tunniga ja edastada õpilaste küsimusi. Kontrollige kõlareid, et heli oleks kosta kogu klassiruumis.
Häälestus 5 min enne video vaatamist, eesmärgiga äratada õpilastes huvi teema vastu	Palun selgitage tunni eesmärki ja vajadusel kirjutage eesmärk tahvlile. Selgitage õpilastele, mis tunnis toimuma hakkab ja miks on õpilastel oluline lähtuda oma söömisharjumuste kujundamisel tervisliku toitumise põhimõtetest. 5 min VARIANT 1: KAHTLASED VÄITED ja ARUTELU õpilaste seisukohtade avamiseks. Esitage klassile 1-3 väidet tervisliku toitumise kohta, mille suhtes õpilased saavad võtta seisukoha, kas nad on nõus või mitte, hääletades käega, jalgadega või muul moel. Arutelu tekitamiseks paluge õpilastel jagada oma seisukoha põhjendust pinginaabri või lähedal seisvate klassikaaslastega ja siis juba kogu klassiga suuremas ringis. Kahtlaste väidete näited: <ul style="list-style-type: none"> • inimene saab kõik vajalikud ained ainult taimsest toidust • tervisliku toitumise puhul on kõigil sama menüü • tervislikult peavad toituma ainult need, kellel on terviseprobleemid VARIANT 2: SOTSIOMEETRILINE RIDA Tunni alguses kaardistada ära õpilaste hinnang selle kohta, kui tervislikult nad

	<p>arvavad, et toituvad. Õpilased valivad koha reas, mille aluseks on skaala 1...10, kus 1 tähendab väga ebatervislikku toitumist ja 10 väga tervislikku toitumist.</p> <p>VIDEO VAATAMISE ÜLESANNE</p> <p>Õpetaja palub õpilastel külalisõpetaja video info ajal töölehele (vt ülesanne 1.) või vihikusse üles märkida, mida nad teadsid (+), mis oli uus ja oluline (!) ja mis tekitas küsimusi (?). Töölehe leiata dokumendi lõpust.</p>
<p>Video vaatamine 20 min</p>	<p>Õpilased edastavad õpetajale tunni ajal küsimusi (sisend töölehel), õpetaja valib välja ja kirjutab Youtube'i vestlusaknasse õpilastelt kaks küsimust.</p> <p>Õpetaja võib edastada õpilaste küsimused ise või valida klassist ühe õpilase, kes küsimusi edastab.</p> <p>Soovitavalt edastage küsimused alljärgneval kujul, et külalisõpetaja teaks, kellele ta vastab: <i>Karl 9. klass, Kurtna Kool. Kas sina toituisid meievanuselt tervislikult?</i></p> <p>Videoblogi ajal vastab külalisõpetaja õpilaste esitatud küsimustele kirjalikult Youtube'i vestlusaknas.</p>
<p>Õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus 15 min</p>	<p>15 min - ARUTELU ja/või GRUPITÖÖ</p> <p>Arutelu eesmärgiks on seostada õpilaste varasemaid teadmisi ja külalisõpetaja videos kuulutatut nende isikliku kogemuse, põhimõtete, arusaamade või valmisolekuga kujundada teadlikult oma söömisharjumusi. Allpool on toodud rida küsimusi ja kolm erinevat meetodit, kuidas neid teemasid võiks käsitleda, et tund oleks võimalikult dünaamiline, kõik õpilased saaksid võimaluse oma mõtteid väljendada ja kuulata teiste arvamusi sel teemal. Vastavalt õpilaste kogemusele alltoodud meetodite osas võib siis valida, kas keskenduda ühele või kombineerida erinevaid, hoida tempot või keskenduda rohkem teemade avamisele, kui mingi teema õpilasi väga käivitab - lähtuge siin klassi huvist ja valmisolekust.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mis on kujundanud kõige rohkem minu söömisharjumusi? • Millist allikat ma usaldan toitumissoovituste osas? • Kas ma peaksin muutma oma söömisharjumusi või mis paneks mind muutma oma söömisharjumusi? • Kuidas ma ennast tunnen pärast söömist? • Mitu korda päevas ma süüa söön? • Mis minuga juhtub, kui ma süüa ebatervislikku toitu? • Miks on oluline süüa mitmekesiselt? • Milline väärtus on perega koos söömisel? <p>SOTSIOOMETRILISED READ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kuidas ma ennast tunnen pärast söömist (skaalal lasta hinnata energiataset, a la 1 - tunnen ennast väga väsinult, loiult ja uniselt ja 10 - tunnen, et toit laadis minu energiavarud täielikult)? 2. Kas ma peaksin muutma oma söömisharjumusi (skaalal lasta hinnata, mil määral peaksin muutma, a la 1 - ei peaks üldse muutma, 10 - peaksin päris palju muutma)? <p>Ridade moodustamise juures lasta õpilastel omavahel lähimate õpilastega jagada, miks nad seal on, mis motiveeriks neid oma söömisharjumusi muutma jne.</p> <p>POOLUSED:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Süüa vähemalt koos päevas perega 2. Toitun mitmekesiselt <p>Õpilased saavad võtta seisukoha JAH/EI. Lasta õpilastel jagada lähimate klassikaaslastega, mis neid takistab, kui vastuseks on "EI" ja "JAH" korral kirjeldada, milles seisneb mitmekesisus või koossöömise traditsioon. Lasta jagada seda gruppide tasandil kogutud infot ka kogu klassiga.</p> <p>SARNASED GRUPID</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kui tihti ma süüa söön? Moodustada grupid vastavalt 1, 2, 3, 4 korda) 2. Mis on kujundanud kõige rohkem minu söömisharjumusi? Moodustada grupid

	<p>vastavalt, kas allikaks on pere, sõbrad, meedia (internet, TV, trükimeedia vms), isiklikud põhimõtted, teaduskirjandus vms.</p> <p>Grupis lasta õpilastel arutada oma kogemusi söögikordade või söömisharjumuste kujunemisel (näiteks, kui süüa 2 korda päevas, siis millised söögikorrad ja mida süüa või kui söömisharjumusi kujundab meedia, siis millist allikat, kui tihti ja miks loen ja jälgin).</p>
<p>Õpitu kinnistamine 5 min</p>	<p>5 min</p> <p>Kui tunni alguses kaardistati õpilaste hinnang, kui tervislikult nad arvavad, et nad toituvad, siis võiks ka tunni lõpus teha sotsiomeetrilise rea, mis võimaldaks hinnata, kas mingi tunni jooksul kogutud info on muutnud nende arvamust oma söömisharjumuste kohta ja lasta õpilastel omavahel arutada, et mis see infokild täpselt oli ja jagada seda ka võimalusel suuremas ringis.</p> <p>Õpilased sõnastavad vähemalt 1 mõtte, konkreetse eesmärgi või lubaduse, mis motiveerib neid tervislikumalt toituma ja salvestavad selle enda jaoks olulisel infokandjal (märkmik, telefon, päevik vms) ja jagavad seda pinginaabriga.</p>
<p><i>Võimalikud jätkutegevused</i></p>	<p><i>Soovi korral: laske tunni lõpus õpilastel anda pöidla- või käemärkide abil tagasisidet (näiteks 3 käemärki: käsi all – ei meeldinud, käsi õla kõrgusel – meeldis keskmiselt, käsi üleval – meeldis väga) järgmiste punktide kohta:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tunni teema: ei olnud huvitav/keskmiselt huvitav/väga huvitav</i> • <i>Külalisõpetaja video: ei meeldinud/meeldis keskmiselt/väga meeldis</i> • <i>Ülesanded/tegevused: ei osalenud/osalesin mõnes tegevuses/osalesin kõiges</i>
<p><i>Lisamaterjalid</i></p>	<p><i>TAI materjalid (http://www.tai.ee/et/tegevused/tervise-edendamine/toitumine):</i> https://intra.tai.ee/images/prints/documents/130097287064_Toitumis_ja_toidusoovitused_noorte_est.pdf www.nutridata.ee www.toitumine.ee www.terviseinfo.ee</p>

* Tunnikava on loodud selleks, et pakkuda õpetajatele välja erinevaid variante õpilaste aktiivseks kaasamiseks tunni teemasse. Tunnikavas on meetodite osas tihti välja pakutud valikuvariante ja õpetaja teeb ise otsuse, millist meetodit kasutada. Tunnikava ei pea tingimata kasutama.

Tööleht video jälgimiseks

Õpilase nimi:

Tunni eesmärgiks on kuuldu põhjal mõtestada tervislikku toitumist ja sellega seonduvat.

ÜLESANNE Palun kirjuta video jälgimise ajal üles mida sa varem teadsid (+), mis sind üllatas (!) ja millised küsimused tekkisid (?). Palun vali, kas soovid lisada oma mõtted alljärgnevasse lahtritesse.

1. Nõustun külalisõpetajaga selles, et ... (+)	2. Mind üllatas külalisõpetaja jutus, et... (!)	3. Minus tekitas külalisõpetaja jutus küsimusi see, et ... (?)