



E-KÜLALISTUND – KOHTUME ÜHISES VIRTUAALSES KLASSIRUUMIS

TUNNIKAVA

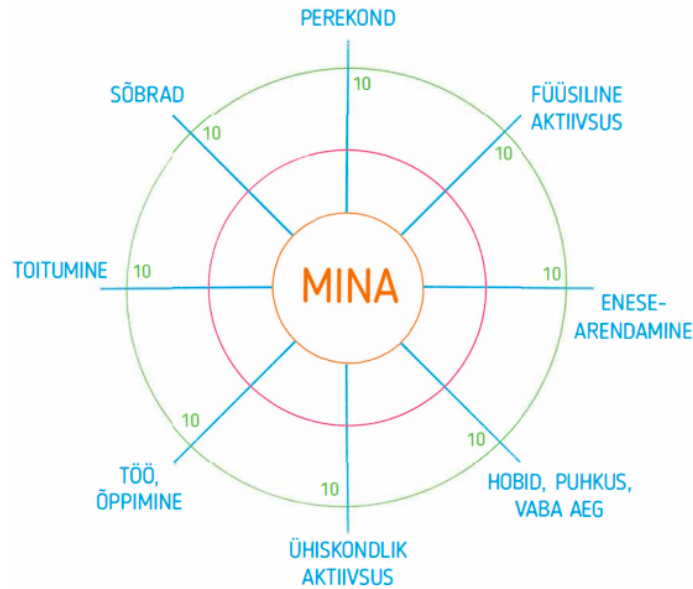
Tunni teema:	#242 “Kuidas hoida ennast läbi heade suhete ja tasakaalustatud toitumise?”									
Külalisõpetaja:	Kliiniline psühholoog Ailen Suurtee									
Õpilased:	4.- 9. klass									
Tunni õpieesmärk:	Õpilane teab, kuidas hoida häid suhteid ning millega arvestada toidumenüü koostamisel									
Seos RÕK-iga:	sotsiaalne pädevus, tervis									
45-minutilise tunni ülesehitus:	<table><tr><td>5 min</td><td>17 + 3 min</td><td>20 min</td></tr><tr><td>ettevalmistus</td><td>ülekanne + küsimused vastused</td><td>iseseisev õppimine</td></tr><tr><td></td><td>külalisõpetajaga</td><td></td></tr></table>	5 min	17 + 3 min	20 min	ettevalmistus	ülekanne + küsimused vastused	iseseisev õppimine		külalisõpetajaga	
5 min	17 + 3 min	20 min								
ettevalmistus	ülekanne + küsimused vastused	iseseisev õppimine								
	külalisõpetajaga									
Tunni ettevalmistus õpetajatele ja õpilastele:	<p>Vajalikud vahendid video vaatamiseks: arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor. Palun avage arvuti, projektor ja e-külalistunni Youtube'i link. 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. Häälestuse jaoks visatav objekt-pall, mänguasi jm.</p> <p>ETTEVALMISTUS Laadige alla tunniks vajalik tööleht ning edastage õpilastele.</p>									
Tunni teema taust:	Peaasi.ee toob alustas 1. märtsist üleriigilist vaimse tervise vitamiinikuuri, mis kestab kokku 5 nädalat! Selle käigus suunatakse tähelepanu vaimse tervise tasakaalu hoidmiseks olulistele teemadele, seda ka e-külalistundides.									

Ülesanne video ajal, häälestus	<p>HÄÄLESTUS 5 min Õpilased lahendavad esimese ülesande töölehel. Soovi korral võite vastuseid online klassiruumis jagada.</p> <p>ÜLESANNE VIDEO VAATAMISE AJAKS Paluge õpilastel üles märkida 2 küsimust, mis video vaatamise ajal tekkis ning esitada need Youtube'i vestluses. Palun lugeda all olevat juhendit, mis on ka õpilaste töölehel.</p>
Otseülekannde vaatamine ja küsimuste esitamine 20 min	<p>KÜSIMUSTE ESITAMINE KÜLALISÕPETAJALE Youtube vestlusesse ootame koolidelt:</p> <ul style="list-style-type: none">• märguannet otseülekandega liitumise kohta (Nt. Kurtna Kool on kohal) ja• küsimusi külalisõpetajale viisil: Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks? <p>Õpetaja küsib õpilastelt ja valib välja parimad küsimused. Õpetaja või üks õpetaja poolt määratud õpilane kirjutab küsimused Youtube'i vestlusaknasse. Kui õpilased jälgivad tundi oma seadmest, siis lepitakse õpilastega enne tundi kokku Youtube vestluses osalemise reeglid. Reeglite õpetamiseta õpilasi Youtube'i lasta ei tohi, sest õpilased hakkavad tundi segama. Palun hoiatage oma õpilasi, et võib juhtuda, et kõigile küsimustele ei jõua otseülekannde vastata. Mida varem jõuate küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata.</p>
Iseseisev õppimine 20 min	<p>Tööleht “Kuidas hoida ennast läbi heade suhete ja tasakaalustatud toitumise?”</p> <p>Toitumine ja suhtlemine on meie igapäevased tegevused, mille kaudu saame hoida nii enda vaimset kui füüsilist tervist. Tasakaalustatud ning tervislik toitumine ja head suhted annavad meile energiat ning aitavad meil oma elu hoida tasakaalus. Tänases e-külalistunnis saad teada, kuidas hoida häid suhteid ning millega arvestada toidumenüü koostamisel.</p> <p>Kasuta töölehte nii:</p> <ul style="list-style-type: none">• enne otseülekannde vasta küsimusele

- otseülekande ajal küsi küsimusi
- peale otseülekannet aruta teemat oma klassikaaslasega ja lahenda ülesanne

ENNE OTSEÜLEKANDE VAATAMIST TÄIDA TASAKAALURING

Alustame sellest, et saada oma elust võimalikult terviklik ülevaade. Selleks märgi iga valdkonna juurde skaalal 1-st 10ni oma rahulolu tänasel päeval ühes või teises elu aspektis.



Perekond	
Füüsiline aktiivsus	
Enesearendamine	
Hobid, puhkus, vaba aeg	
Ühiskondlik aktiivsus	
Töö, õppimine	
Toitumine	
Sõbrad	
Kokku:	

Liida nüüd kokku iga valdkonna tulemus:

Mida suurem on tulemus, seda rohkem peaksid olema rahul oma eluga. Maksimum skoor on 80. Pea meeles, et iga valdkonna arenguks ja parandamiseks on palju asju, mida saad ise ette võtta.

**Ülesanne on võetud peaasi.ee koduleheküljelt.*

OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI

Selleks, et saada vastuseid enda jaoks olulistele küsimustele saad Youtube otseülekande ajal külalisõpetajalt küsimusi küsida. Selleks lisa vestlusesse või palu õpetajal oma küsimus vestlusesse lisada nii:

Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks?

Ole küsimust sõnastades viisakas ja täpne. Sinu küsimusi näevad kõik, kes samal ajal otseülekannet vaatavad. Mida varem jõuad küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata.

OTSEÜLEKANDE JÄREL MÄNGI TRIPS-TRAPS-TRULLI JA TÄIDA PÄEVIKUT

Et hoida tasakaalu heade suhete ja tasakaalustatud toitumise kaudu, vali järgmiselt trips-traps-trulli mänguväljakult üks rida (rida võib olla nii ülevalt-alla, paremalt-vasakule kui ka diagonaalis). Tee järgmise nädala jooksul läbi Sinu valitud reall ülesanded ning pea päevikut, kus kogemust kirjeldad ning analüüsid. Päevikkuse kirjuta, mis tegevust mänguväljakult läbi tegid, kirjelda täpsemalt tegevuse sisu ja käiku ning mis enesetunde see Sinus tekitas.

Trips-traps-trulli mängulaud

Vali üks pereliige ja mängi või jutusta temaga segamatult 15 minutit.	Korralda interneti vahendusel pisi-pidu oma parima sõbraga, leppige kokku videokohtumise aeg, sööge midagi tervislikku ning rääkige, kuidas teil seni distantsõppe läinud on.	Kuula mõne sõbra muret ja aktiivse kuulamistunnete peegeldust kaudu teda ai
Tee 3 vahvat üllatust oma pereliikmetele, mis neile naeratuse suule tooks	Uuri, kes su lähedastest vajaks abi millegagi ja mine talle appi	Kokka koos perega üks hommikusöök võimalusel perega ühe lau
Koosta tervislik õhtusöögimenüü ning tee oma perele üks kosutav tervislik õhtusöök	Ütle igale oma pereliikmele, mille eest oled sa neile tänulik. Naerata neile!	Vestle kellegi minutit, kellega tavaliselt väga p suhtle

Päevik

Tegevus mänguväljakult	Tegevuse sisu ja käik	Minu enesetunne ja emotsioonid

	<p>Enesetunde kokkuvõte (kuidas need tegevused kokkuvõtlikult Sind mõjutasid, mis Sulle enim meeldis, kas sooviksid mõnda tegevust hakata rohkem tegema, mis kõige rohkem rõõme või raskusi tekitas, jne):</p>		
<p>Võimalikud jätkutegevused ja lisamaterjalid</p>	<p>Rohkem harjutusi ja vaimse tervise töövihiku lisaülesanneteg leiab aadressilt https://peaasi.ee/head-suhted-vitamiin/.</p> <p>Lisainformatsiooni tervislikust toitumisest: https://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda</p> <p>Õpilastel võib paluda pidada tervisliku toitumise päevikut või mõelda 3 uut tervislikku retsepti (hommikusöögiks, lõunasöögiks ja õhtusöögiks) ning koguda need kokku ühisesse Padletisse, luues nõnda oma klassiga ühise retseptinurgakese. Lülitada sisse võimalus ka kommenteerimiseks, et õpilased saaks üksteise toite järgi proovida ja kommenteerida, kuidas läks ning maitses.</p>		