

## E-TUND – KOHTUME ÜHISES VIRTUAALSES KLASSIRUUMIS

### TUNNIKAVA #366

<b>Tunni teema:</b>	Mida süüa, et mul poleks näos vinne?						
<b>Külalisõpetaja:</b>	Küllli Holsting ja Triin Muiste, toitumisoostajad						
<b>Õpilased:</b>	4.–6. klass						
<b>Tunni õpieesmärk:</b>	Õpilane teab, millised toidud toetavad naha tervist.						
<b>Seos RÖK-iga:</b>	vaimne ja füüsiline tervis, enesemääratluspädevus						
<b>45-minutilise tunni ülesehitus:</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">5 min</th> <th style="width: 33%;">17 + 3 min</th> <th style="width: 33%;">20 min</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ettevalmistus ja hääletus</td> <td>ülekanne + küsimused ja vastused külalisõpetajaga</td> <td>õpilaste iseseisev töö klassis</td> </tr> </tbody> </table>	5 min	17 + 3 min	20 min	ettevalmistus ja hääletus	ülekanne + küsimused ja vastused külalisõpetajaga	õpilaste iseseisev töö klassis
5 min	17 + 3 min	20 min					
ettevalmistus ja hääletus	ülekanne + küsimused ja vastused külalisõpetajaga	õpilaste iseseisev töö klassis					
<b>Tunni ettevalmistus õpetajatele ja õpilastele:</b>	<p><b>Vajalikud vahendid video vaatamiseks:</b> arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palun avage arvuti, projektor ja e-tunni YouTube'i link.</li> <li>• Logige võimalusel sisse YouTube'i keskkonda, et saaksite anda märku oma klassi liitumisest tunniga ja edastada õpilaste küsimusi.</li> <li>• Kontrollige kõlareid, et heli oleks kosta kogu klassiruumis.</li> </ul> <p><b>ETTEVALMISTUS E-TUNNIKS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutvuge õpilaste <b>töölehega</b>. Printige ja jagage see õpilastele. Töölehel on ka <b>katse</b> kirjeldus.</li> <li>• Klassis <b>katse</b> tegemiseks varuge vähemalt päev enne klassi ette: <ul style="list-style-type: none"> <li>- tavaline Coca-Cola (mitte Zero) ning laske sel toatemperatuuril ja lahtise korgiga vähemalt 1 päev seista nii, et kõik gaasid tuleksid joogist välja.</li> <li>- vett</li> <li>- suhkrut</li> <li>- 1 või 2 sidrunit (olenevalt õpilaste arvust klassis)</li> <li>- klaas või tass (või ml mõõdik)</li> <li>- teelusikas</li> <li>- köögikaal</li> </ul> </li> </ul>						
<b>Tunni teema taust:</b>	Kui lastest sirguvad täiskasvanud, seisavad nad silmitsi keeruliste olukordadega mitmelt erinevalt rindelt. Üks neist on seotud noorte väljanägemisega ning vahel ka nahaprobleemidega. Toitumisoostajad Triin Muiste ja Külli Holsting võtavad e-tunnis just selle teema luubi alla ning jagavad teadmisi toitumise ning naha omavahelistest seostest. E-tund on loodud koostöös Rimi Eestiga.						

<b>Häälestus ja ülesanne video ajaks</b> 5 min	<p><b>HÄÄLESTUS 5 min</b></p> <p>Paluge õpilastel täita esimene tabel nende töölehel.</p> <p><b>ÜLESANNE VIDEO VAATAMISE AJAKS</b></p> <p>Paluge õpilastel üles märkida küsimused, mis ülekanne vaatamise ajal tekkisid, ning need teile edastada. Õpilaste küsimused edastage YouTube'i vestlusse teie ise või paluge seda teha õpilastel. Kui õpilased vaatavad e-tundi üksinda, palun rõhutage neile, et sobimatuid kommentaare ei tohi kirjutada.</p>
---	---

<p><b>Otseülekande vaatamine ja küsimuste esitamine</b> 20 min</p>	<p><b>KÜSIMUSTE ESITAMINE KÜLALISÕPETAJALE</b> Youtube'i vestlusesse ootame koolidelt küsimusi külalisõpetajale vormis: <i>Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks?</i></p> <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 leppige õpilastega enne tundi kokku YouTube'i vestluses osalemise reeglid. Reeglite õpetamiseta õpilasi YouTube'i lasta ei tohi, sest õpilased hakkavad tundi segama. Kui vestlus muutub liialt segavaks, suletakse vestlus ja küsimusi esitada ei saa. Palun hoiatage oma õpilasi, et võib juhtuda, et kõigile küsimustele ei jõua otseülekanDES vastata. Mida varem jõuate küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata.</p>				
<p><b>Õpilaste iseseisev töö</b> 20 min</p>	<p><b>Tööleht “Mida süüa, et mul poleks näos vinne?”</b></p> <p>Selles e-tunnis räägivad toitumisnõustajad, millised toidud aitavad nahal tugev ja terve olla.</p> <p><b>Kasuta töölehte nii:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• enne otseülekanDET lõpeta laused</li> <li>• otseülekanDE ajal küsi küsimusi</li> <li>• peale otseülekanDET täida tabel ja tehke klassis või kodus läbi katse</li> </ul> <p><b>ENNE OTSEÜLEKANDE VAATAMIST MÕTISKLE JA LÕPETA LAUSED</b></p> <p>Mõttele, mida sa oled naha, toitumise ja elustiili seoste kohta kuulnud. Mida soovitatakse süüa või teha, et nahk oleks klaar, mida soovitatakse hoopis vältida? Pane kõik mõtted kirja ning võrrele 3–5-liikmelistes gruppides oma vastuseid.</p> <p>Nahale on hea _____</p> <p>Nahale on halb _____</p> <p>Mida veel kuulnud oled? _____</p> <p><b>OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI</b></p> <p>Selleks, et saada vastuseid enda jaoks olulistele küsimustele saad YouTube'i otseülekanDE ajal külalisõpetajalt küsimusi küsida. Selleks lisa vestlusesse või palu õpetajal oma küsimus vestlusesse lisada nii: <i>Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks?</i></p> <p>Ole küsimust sõnastades viisakas ja täpne. Sinu küsimusi näevad kõik, kes samal ajal otseülekanDET vaatavad. Mida varem jõuad küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata.</p> <p><b>OTSEÜLEKANDE JÄREL ANALÜÜSI ENDA MENÜÜD JA TÄIDA TABEL</b></p> <p>Vastavalt sellele, mida täna otseülekanDES kuulsid, mõttele enda toitumisharjumustele ja analüüsi seda. Täida lahtrid ja siis võrdle vastuseid pinginaabriga.</p> <table border="1" data-bbox="443 1886 1493 2031"> <tr> <td data-bbox="443 1886 967 1975"> <p><b>Mida kasulikku ma oma naha jaoks juba teen või söön?</b></p> </td> <td data-bbox="967 1886 1493 1975"> <p><b>Mida ma söön või teen, mis ei pruugi mu nahale head teha?</b></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="443 1975 967 2031"> </td> <td data-bbox="967 1975 1493 2031"> </td> </tr> </table>	<p><b>Mida kasulikku ma oma naha jaoks juba teen või söön?</b></p>	<p><b>Mida ma söön või teen, mis ei pruugi mu nahale head teha?</b></p>		
<p><b>Mida kasulikku ma oma naha jaoks juba teen või söön?</b></p>	<p><b>Mida ma söön või teen, mis ei pruugi mu nahale head teha?</b></p>				

	<b>Mida ma söön liiga vähe ja mida liiga palju?</b>	<b>Mida kavatsen oma toitumisharjumustes muuta?</b>
	<b>Kas oled märganud enda nahas muutust pärast mõne konkreetse asja söömist?</b>	<b>Kuidas perekond su söömisharjumusi mõjutab?</b>

### KATSE KLASSIS VÕI KODUS

Kui õpetajal on vajalikud vahendid klassi varutud, tehke katse läbi klassis koos. Vastasel juhul tehke seda kodus koos vanematega.

#### Vaja läheb:

- 1 pudel tavalist Coca-Colat
- vett
- suhkrut
- 1 sidrun
- klaas või tass (või ml mõõdik)
- teelusikas
- köögikaal

Juhised:

#### Katse 1.

Lase Coca-Colal toatemperatuuril ja lahtise korgiga vähemalt 1 päev seista nii, et kõik gaasid tuleksid joogist välja. Maitse sooja ja gaseerimata Coca-Colat. Mida sa märkad? Kas joogi maitse on endiselt sama? Kas tekib ise see lõpuni juua? Aruta klassikaaslastega, mida nemad tunnevad ja arvavad.

#### Katse 2.

100 ml-s Coca-Colas on 10 grammi suhkrut. Kui üks klaas mahutab tavaliselt 250 ml, siis kui palju suhkrut on 250 ml-s Coca-Colas? Arvuta see välja ning lisa ühte klaasi/tassi vette sama kogus suhkrut. Mõõda see kogus kaaluga välja. Sega lusikaga suhkrut lahustumiseni. Maitse vett. Kas on nii hea, et jooksid seda niisama? Nüüd lisa samale veele veidi sidrunimahla ja maitse. Kas sidruni happelisus peidab suhkrut maitset sinu arvates?

Nüüd tead, kui palju suhkrut on ühes tassis Coca-Colas ja ka seda, kuidas happelisus võib suhkrut maitset varjata :)

Katse vastused või lisainfo	100 ml-s Coca-Colas on 10 grammi suhkrut. Ühes tassis (250 ml) on 25 grammi suhkrut. Ühes pooleliitrisel pudelil on 50 grammi suhkrut.
Võimalikud jätkutegevused ja lisamaterjalid	<p><b>mängige õpilastega suhkruviktoriini</b></p> <p><a href="https://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused/magusad-ja-soolas-ed-naksid/suhkur-ja-magusained#viktoriin">https://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused/magusad-ja-soolas-ed-naksid/suhkur-ja-magusained#viktoriin</a></p> <p><a href="https://toitumine.ee/">https://toitumine.ee/</a></p> <p><a href="https://www.toitumisnoustajad.ee/meelte-kool/">https://www.toitumisnoustajad.ee/meelte-kool/</a></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.