












E-TUND – KOHTUME ÜHISES VIRTUAALSES KLASSIRUUMIS

TUNNIKAVA #372

Tunni teema:	Miks on õun parem kui komm?						
Külalisõpetaja:	Toitumisoõpetaja Katri Merisalu						
Õpilased:	1.–3. klass						
Tunni õpieesmärk:	Õpilane teab, millised erinevad suhkrud on olemas, kui palju suhkrut päevas süüa oleks optimaalne ja millistest allikatest suhkrut saab.						
Seos RÕK-iga:	vaimne ja füüsiline tervis ning ohutus						
45-minutilise tunni ülesehitus:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">5 min</th> <th style="width: 33%;">15 + 5 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	15 + 5 min	20 min	ettevalmistus ja hääletus	ülekanne + küsimused ja vastused külalisõpetajaga	õpilaste iseseisev töö klassis
5 min	15 + 5 min	20 min					
ettevalmistus ja hääletus	ülekanne + küsimused ja vastused külalisõpetajaga	õpilaste iseseisev töö klassis					
Tunni ettevalmistus õpetajatele ja õpilastele:	<p>Vajalikud vahendid video vaatamiseks: arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palun avage arvuti, projektor ja e-tunni 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. <p>ETTEVALMISTUS E-TUNNIKS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutvuge õpilaste töölehega. Printige ja jagage see õpilastele. Õiged vastused on välja toodud siin tunnikavas allpool paksus kirjas ja allajoonitult. Soovitame toidusedeleid uurida terve klassiga koos, eriti 1. klassi õpilaste puhul. Eesmärk on 1) tekitada harjumust koostisosade siltide lugemiseks, 2) tutvuda erinevate suhkrute nimedega. • Vanemate õpilastega võite lisaks veel uurida suhkru mitut nime (asub eraldi failis). 						
Tunni teema taust:	Magus kipub ikka lastele meeldima ja käsi sinna kommikausi poole minema, kui need laual seisavad. Võib-olla ei teegi üks kommike meie tervisele midagi hullu, aga on põhjuseid, miks puuvili siiski parem valik esimese magusanälja kustutamiseks oleks. Või kas äkki on hoopis teisi tervisele kasulikke fakte, mida juba maast madalast teadma peaksime? Toitumisoõpetaja Katri Merisalu räägib lastele natuke suhkrust ja sellest, miks on õun tugevam vahepala kui komm. E-tund valmib koostöös Rimi Eestiga.						

Häälestus ja ülesanne video ajaks 5 min	<p>HÄÄLESTUS 5 min</p> <p>Paluge õpilastel täita esimene tabel töölehel. Ülesanne on mõelda, millised looduslikud ja tehnilised kohad on nende kodulinnas või -külas mõeldud inimestele, loomadele ja autodele. (Nt koolid, pargid, lasteaiad, poed, kinod, bussipeatused, rannad jne inimestele; metsad, pargid, rannad, jõed, loomaarstid loomadele; parklad õues ja pooides autodele, remonditöökojad, parkimiskohad majade vahel jne)</p> <p>ÜLESANNE VIDEO VAATAMISE AJAKS</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,</p>
---------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	et sobimatuid kommentaare ei tohi kirjutada.
Otseülekande vaatamine ja küsimuste esitamine 20 min	<p>KÜSIMUSTE ESITAMINE KÜLALISÕPETAJALE</p> <p>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.</p> <p>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>
Õpilaste iseseisev töö 20 min	<p>Tööleht “Miks on õun parem kui komm?”</p> <p>Kasuta töölehte nii:</p> <ul style="list-style-type: none"> • enne otseülekannet tee ülesanne • otseülekande ajal küsi küsimusi • peale otseülekannet uuri klassiga toidusedeleid <p>ENNE OTSEÜLEKANDE VAATAMIST TEE ÜLESANNE</p> <p>Kirjuta iga toidu alla nende nimi. Siis tõmba ring ümber nendele, mis sisaldavad sinu arvates palju suhkrut. Võid pildid ka ära värvida.</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> </div> <p>OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI</p> <p>Selleks, et saada vastuseid enda jaoks olulistele küsimustele, saad otseülekande ajal esinejale küsimusi esitada. Selleks ütle oma küsimus õpetajale, kes selle esinejale edastab.</p> <p>OTSEÜLEKANDE JÄREL HARJUTAGE SILTIDELT LUGEMIST</p>

Kas individuaalselt või klassiga koos loe toiduainete koostisosi ja proovi ära tunda kõik suhkrud. Jooni need värvilise pliitsi või vildikaga alla. Vajadusel küsi abi õpetajalt.



Twister mahlapulki

Koostisosad: vesi, suhkur, taastatud lõss, glükoosisiirup, sidrunimahl kontsentreeritud mahlast, maasikamahl kontsentreeritud mahlast, fruktoosisiirup, maltodekstriin, ananassimahl kontsentreeritud mahlast, taimsed õlid (kookos, päevalill), vadakupulber, glükoosi-fruktoosisiirup, stabilisaatorid (guarkummi, jaanileivapuujuhu, karrageen), lõhna- ja maitseained, happesuse regulaator, leedrimarjamahla kontsentraat, emulgaator, punapeedimahla kontsentraat, spinati ekstrakt, toiduvärv.



Vahukommid

Koostisosad: glükoosi-fruktoosisiirup, suhkur, vesi, dekstroos, maisitärklis, sealihajelatiin, lõhna- ja maitseaine.



Mini Tuc kreekereid

Koostisosad: nisujahu, päevalilleõli, odralinnaseekstrakt, glükoosisiirup, kergitusained, sool, suhkur, sibulapulber, petipulber, dekstroos, hapukoorepulber, happed, petersell, lõhna- ja maitseained, jahu parendaja, lõhna- ja maitsetugevdajad, munad.

Võimalikud jätkutegevused ja lisamaterjalid

- <https://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused/magusad-ja-soolas-ed-naksid/suhkur-ja-magusained#kalkulaator>
- <https://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused/magusad-ja-soolas-ed-naksid/suhkur-ja-magusained/kuidas-saada-teada-palju-on-toidus-suhkrut>
- https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/157970280929_suhkrud_est.pdf

* 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.