

E-TUND – KOHTUME ÜHISES VIRTUAALSES KLASSIRUUMIS

TUNNIKAVA #375

Tunni teema:	Kas toit saab meid õnnelikuks teha?						
Külalisõpetaja:	Toitumisoõpetaja Katri Merisalu						
Õpilased:	4.–6. klass						
Tunni õpieesmärk:	Õpilane teab seoseid toidu ja emotsioonide vahel ning oskab teadlikumalt oma toitumisse suhtuda.						
Seos RÕK-iga:	vaimne ja füüsiline tervis ning ohutus						
45-minutilise tunni ülesehitus:	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>5 min</td> <td>17 + 5 min</td> <td>17 min</td> </tr> <tr> <td>ettevalmistus ja hääletus</td> <td>ülekanne + küsimused ja vastused külalisõpetajaga</td> <td>õpilaste iseseisev töö klassis</td> </tr> </table>	5 min	17 + 5 min	17 min	ettevalmistus ja hääletus	ülekanne + küsimused ja vastused külalisõpetajaga	õpilaste iseseisev töö klassis
5 min	17 + 5 min	17 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. Häälestus- ja jätkuülesanne on olemas ka eraldi failidena, kui soovite töölehe asemel hoopis neid kasutada. 						
Tunni teema taust:	Kui tuju on nukker, on sellega toimetulekuks erinevaid viise. Näiteks võib kuulata muusikat, rääkida sõbraga või patja togida. Mis ei pruugi aga halva tuju korral parim abimees olla, on end toiduga lohutada. Sellest, kas ja kuidas on toit ja emotsioonid omavahel seotud, räägib toitumisoõpetaja Katri Merisalu ning annab nippe, kuidas oma tunnetest teadlikum olla. E-tund valmib koostöös Rimi Eestiga.						

Häälestus ja ülesanne video ajaks 5 min	<p>HÄÄLESTUS 5 min</p> <p>Paluge õpilastel täita esimene harjutus töölehel ("Mina täna"). Ülesanne on tunnetada enda keha, mõelda, kas kehas on kuskil pinged, valud ja häälestada end tunni jaoks.</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 vestlusesse teie ise või paluge seda teha õpilastel. Kui õpilased vaatavad e-tundi üksinda, palun rõhutage neile, et sobimatuid kommentaare ei tohi kirjutada.</p>
Otseülekanne 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>
<p>Õpilaste iseseisev töö 20 min</p>	<p>Tööleht “Kas toit saab meid õnnelikuks teha?”</p> <p>Kasuta töölehte nii:</p> <ul style="list-style-type: none"> • enne otseülekannet tee täida lahtrid • otseülekande ajal küsi esinejalt küsimusi • pärast otseülekannet täida tööleht lõpuni <p>ENNE OTSEÜLEKANDE VAATAMIST TÄIDA LAHTRID</p> <p>Tunneta, kuidas su keha, kõht, süda ja pea täna end tunnevad ja täida lahtrid.</p> <p>Mina täna</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>KUUPÄEV _____</p> <p>MÖTLE, MIDA SA TÄNA OMA KEHAS TUNNED?</p> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 80px; width: 100%;"></div> <p>MÄRGI ÄRA, KUS SUL TÄNA EBAMUGAV VÕI VALUS ON</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 20px;">  <p>EEST</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>TAGANT</p> </div> </div> <p>KUIDAS SA TÄNA END OMA KEHAS TUNNED?</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;">      </div> </div> <div style="width: 45%;"> <p>MIDA TÄNA SÕÖNUD OLED?</p> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> </div> <p>KUIDAS NEED TOIDUD SINU KÕHULE MÕJUSID?</p> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 80px; width: 100%;"></div> <p>KUIDAS NEED TOIDUD SINU MÖTLEMISELE MÕJUSID?</p> <div style="border: 1px solid #ccc; height: 80px; width: 100%;"></div> </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 TÄIDA TÖÖLEHT</p>

Minu toitumine

Tervislik toitumine on tähtis. Igaühel on erinevad toidud, mis nende kõhule ja kehale hästi mõjuvad. Pane kirja, milliseid toitumisvalikuid sa tavaliselt teed.

Mida söön hea meelega ja mis minu kehale hästi mõjuvad:

Mida söön hea meelega, aga mis mulle eriti hästi ei mõju:

Mida saaksin rohkem süüa, et end paremini tunda:

Kuidas seletaksid oma vanaemale või vanaisale, mis on tervislik toitumine?



Võimalikud jätkutegevused ja lisamaterjalid

Lisategevused

Variant 1

Päeviku pidamine. Paluge nädala jooksul õpilastel iseendalt küsida igal hommikul ja igal õhtul, kuidas nad end tunnevad ning see kirja panna. Lisaks kirjutab iga õpilane üles kõik oma toidukorrad ja mida ta sööb. Pärast söömist paneb kirja, mida ta hetkel tunneb oma peas, südames, kehas, kõhus, suus. Õpilane vaatleb kord päevas, nt õhtusöögil oma toitu ning paneb kirja, mis värvi toitu tal taldrikul on, mis tekstuuriga see on, kas soe või külm. Nädala möödudes arutage õpilastega klassis koos tulemusi ja avastusi.

Variant 2

Varuge e-tunniks klassi paar erinevat toiduainet (nt kiivi, keedumuna, marjad, paprika, ingver, kõrvitsaseemned, idandid) ning klassis moodustatakse väikesed grupid. Iga grupp saab 1-2 toiduainet ning koos neid katsutakse, nuusutatakse, soovi korral maitstakse. Õpilased arutavad, mis on antud toiduaine juures neile meeldivat, mis ebameeldivat. Miks? Mis tundeid need erinevad toidud tekitavad. Kuidas nad neid asju sööksid, mis retsepte võiks nendega teha?

Lisalugemist

- <https://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda>
- 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.