

E-TUND – KOHTUME ÜHISES VIRTUAALSES KLASSIRUUMIS

TUNNIKAVA #460

Tunni teema:	Kas hea kehaasend on oluline?
Külalisõpetaja:	Jelena Sokk , Tartu Tervishoiu Kõrgkooli lektor, PhD
Õpilased:	1.-3. ja 4.-6. klass
Tunni õpieesmärk:	Õpilane teab, miks on hea kehaasend oluline ning mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust.
Seos RÕK-iga:	Digipädevus
45-minutilise tunni ülesehitus:	
5 min ettevalmistus ja häälestus	15 + 5 min ülekanne + küsimused külalisõpetajale
	20 min õpilaste iseseisev töö klassis
Tunni teema taust:	Vähene kehaline aktiivsus, istuv eluviis ja pidev nutiseadmete kasutamine mõjub halvasti meie kehaasendile. Meie kehahoid on aga aluseks igale liigutusele, mida me teeme. See määrab ära, kui hästi me talume koormust, millega keha kokku puutub, olgu selleks siis raske kasti tõstmine või veidrass asendis istumine. Paljud tervisehädad, näiteks pea- ja seljavalud, saavad alguse halvast rühist. Selles tunnis räägib Tartu Tervishoiu Kõrgkooli lektor Jelena Sokk sellest, miks on hea kehaasend oluline ja tuleb meelde, miks peab olema kehaliselt aktiivne.
Häälestus:	Pane puuduvad tähed õigesse kohta. Mis lause sa saad? Tähed: V, L, I, R, Õ, G, A, E, K Lause: OLEN SIRGE NAGU TIKK, EGA OLE KÕVERIK!
Õpilaste iseseisev töö:	Vt täidetud töölehte allpool.
Võimalikud lisamaterjalid:	Kehaasendi olulisus https://www.youtube.com/watch?v=OyK0oE5rWFY Harjutused kehaasendi parandamiseks https://www.youtube.com/watch?v=CqTtScFQ5-c Ristatud jalgadega istumine ja selle toime tervisele https://youtu.be/WqiEIIQ_tk4 Kehahoiu ABC http://eeo.ee/wp-content/uploads/2015/10/R%C3%BChT_Kaja_Hermlin.pdf Kehahoid https://www.youtube.com/watch?v=RqcOCBb4arc Kehalise aktiivsuse soovitused https://dSPACE.ut.ee/bitstream/handle/10062/84929/WHO_liikumine_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tööleht “Kas hea kehaasend on oluline?”

Vähene kehaline aktiivsus, istuv eluviis ja pidev nutiseadmete kasutamine mõjub halvasti meie kehaasendile. Meie kehahoid on aga aluseks igale liigutusele, mida me teeme. See määrab ära, kui hästi me talume koormust, millega keha kokku puutub, olgu selleks siis raske kasti tõstmine või veidrassendis istumine. Paljud tervisehädad, näiteks pea- ja seljavalud, saavad alguse halvast rühist. Selles tunnis räägib Tartu Tervishoiu Kõrgkooli lektor Jelena Sock sellest, miks on hea kehaasend oluline ja tuletab meelde, miks peab olema kehaliselt aktiivne.

Kasuta töölehte nii:

- enne otseülekannet häälesta end teema lainele;
- otseülekande ajal küsi esinejalt küsimusi;
- pärast otseülekannet lahenda ülesandeid.

ENNE OTSEÜLEKANNET

Pane puuduvad tähed õigesse kohta. Mis lause sa saad?

Tähed: V, L, I, R, Õ, G, A, E, K

Lause: OLEN SIRGE NAGU TIKK, EGA OLE KÕVERIK!

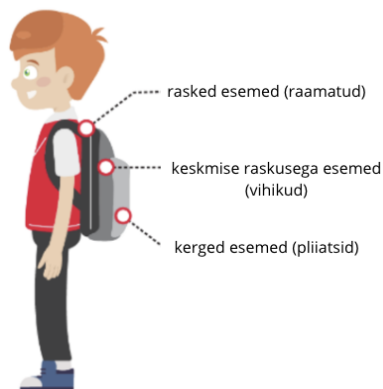


OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI

Et saada vastuseid enda jaoks olulistele küsimustele, saad otseülekande ajal esinejale küsimusi esitada. Selleks ütle oma küsimus õpetajale, kes selle esinejale edastab.

OTSEÜLEKANDE JÄREL TEE ÜLESANDEID

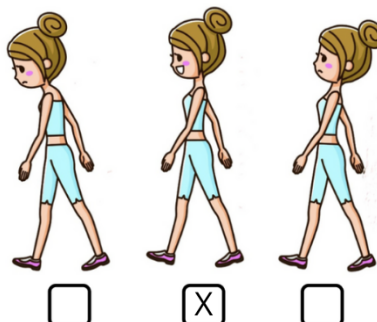
1) Vaata joonist ja kirjuta joonte juurde vastused, kuidas on õige esemeid koolikotti paigutada: *rasked esemed (raamatud)*, *keskmise raskusega esemed (vihikud)*, *kerged esemed (pliiatsid)*.



2) Kas sinu arvates on kehale hea, kui sa kannad koolikotti ühel õlal? Miks?

Vastus: ei ole, sest kehaasend ei ole hea.

3) Märki pildi juures oleva kastikese sisse, milline on õige kehaasend kõndimisel.



4) Nimeta vähemalt kolm probleemi, mida võib halb kehaasend põhjustada.

Vastused nt: väsimust, peavalu, kaela/seljavalu, liigesevalu, tuju muutust, immuunsüsteemi nõrgenemist, kehapikkuse vähenemist, madalaid psühhomotoorseid oskused vms.

5) Kui palju peaksid sina olema päevas kehaliselt aktiivne?

Vastus: vähemalt 60 min mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalist aktiivsust päevas. 3 korda nädalas tugeva intensiivsusega aeroobse iseloomuga kehaline aktiivsus ja luid ning lihaseid tugevdavad harjutused.