

TUNNIKAVA #460

Tunni teema:	Kas hea kehaasend on oluline?		
Külastisõpetaja:	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	15 + 5 min	20 min	
ettevalmistus ja häälestus	ülekanne + küsimused külastisõpetajale	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 tuletab meelde, miks peab olema kehaliselt aktiivne.		
Häälestus:	Milliseid probleeme võib halb kehaasend Sinu arvates põhjustada. Nimeta vähemalt 3. Õpilane võib nimetada nt: väsimust, peavalu, kaela/seljavalu, liigesevalu, tuju muutust, immuunsüsteemi nõrgenemist, kehapiikkuse vähenemist, madalaid psühhomotoorseid oskused vms.		
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 soovitusel 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 veidras asendis 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

Milliseid probleeme võib halb kehaasend Sinu arvates põhjustada? Nimeta vähemalt 3.

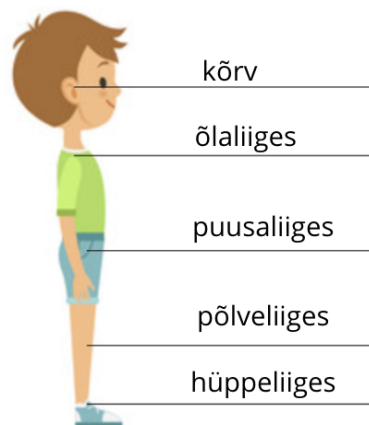
Õpilane võib nimetada nt: väsimust, peavalu, kaela/seljavalu, liigesevalu, tuju muutust, immuunsüsteemi nõrgenemist, kehapiikkuse vähenemist, madalaid psühhomotoorseid oskused vms.

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

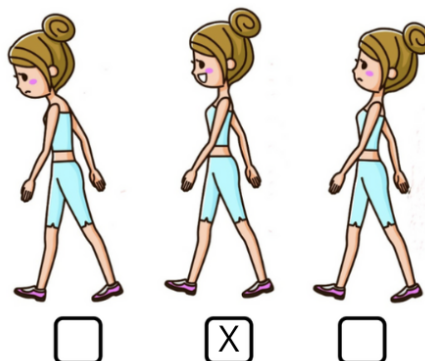
1) Märki joontele õiged kehaosad: õlaliiges, hüppeliiges, põlveliiges, kõrv, puusaliiges



2) Millises asendis on lülisambale mõjuv koormus kõige väiksem? Tõmba õigele vastusele joon all.

Külili lamamine, seismine, ette kummardumine, istudes ette kummardumine, selili lamamine, ette kummardatud asendis raskuse käes hoidmine

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



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

Vastus: ei ole, sest kehaasend ei ole hea.

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.