

## Iseseisev töö

**Teema:** Tervislik toitumine (tervisliku eluviisi osana).

**Sihtgrupp:** 3. kl.

**Aeg:** 1 õppepäev.

**Tegevuste toimumise koht:** arvutiklass, klassiruum, õppeköök, kauplus.

**Tegevustest osavõtjad:** õpilased, õpetaja.

**Eesmärk:**

- kasutab (õpitud) teadmisi toidu valmistamisel;

**Alleesmärgid:**

- tunneb rõõmu tegelemisest;
- töötab üksi ja kollektiivselt;
- käitub teistega arvestavalt, vastutustundlikult;
- teemast lähtuvalt konstrueerib olemasolevatele teadmistele uusi teadmisi;
- harjutab tähelepanelikku kuulamisoskust;
- harjutab mõtestatud lugemist;
- rikastab sõnavara;
- arendab suulist väljendusoskust;
- arendab kujutlusvõimet, loovust ja kunstimaitset;
- arvutab peast ja kirjalikult;
- harjutab andmete struktureerimist (võrdleb, rühmitab).

**Läbivad teemad, pädevused:**

- „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” – õpib retsepti järgi toitu valmistama;
- „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” – osaleb rühmatöös;
- „Teabekeskond” – harjutab olulise info eristamist ebaolulisest; harjutab visuaalse tekstiga töötamist.
- „Tervis ja ohutus” – mõistab toidu valmistamisel ohu olemust (nt terariistu käsitsedes) ja selle tekkepõhjust; käitub ohutult ja turvaliselt.

- „Väärtused ja kõlblus” – suhtub klassikaaslastesse sõbralikult.

**Tegevused/ülesanded** – kuulamisülesanne, funktsionaalne lugemine, võrdlemine, teisendamine, arvutamine, töö Interneti keskkonnas, mäng, käeline tegevus; individuaalne töö ja rühmatöö.

**Lõiming:** eesti keel, matemaatika, inimeseõpetus, käeline tegevus, arvutiõpetus.

**Tagasiside:**

- 1. õppetunni esimesel poolel kuulamisülesande töölehe täitmise kohta õpilase suuline enese hinnang tehtule + õpetaja lühike kirjalik hinnang õpilase tööle (õpetajapoolse tagasiside saab õpilane järgmisel päeval);
- 1. õppetunni lõpus õpetajapoolne suuline tagasiside rühmatööle;
- 5. õppetunni lõpus kirjastuse Koolibri "Häälestus- ja tagasisidekaartide" põhjal õpilastepoolne tagasisidestamine/enesehinnangu andmine.

## Teemapäev

### 1. tund (arvutiklassis)

- **Häälestus/huvi äratamine.** Urmas Lennuki raamatu "Söö ära söö" (kaas + pealkiri) näitamine.

Õpilaste ülesanne:

- a) ennusta, millest raamat jutustab?

Pärast frontaalset arutelu võtab õpetaja õpilaste mõttevahetuse kokku – selleks sobib hästi sama raamatu tagakaane lugu (abimaterjal õpetajale ☺).

- **Ettelugemine.** Õpetaja loeb raamatust "Söö ära söö" katkendi (Lennuk, 2007:125 (kolmandast reast) – 129 (II lõik k.a).

Õpilaste ülesanne:

- a) ettelugemise ajal täidavad õpilased iseseisvalt töölehekese "Sõnapilv" (lisa 1).  
**Töökorraldus töölehe täitmisel:** Leia sõnapilvest toiduained, kes omavahel etteloetud palas kaklevad.
- **Tagasiside.** Õpilane võtab ümbrikust kontroll-lehe (lisa 2), mille järgi saab sooritatud kuulamisülesandele kinnitust õigsuse/mitteõigsuse kohta. Õpilane teeb vajadusel oma töölehel parandusi rohelist värvi pliiatsiga. Seejärel jutustab pinginaabrile, kuidas ülesande lahendamine kulges, põhjendades seda. Et ka õpetaja saaks tagasisidet, korjab ta hiljem töölehed (ja kontroll-lehed) enda kätte. Õpilastele tagastab ta töölehed järgmisel päeval lühikese kirjaliku sõnalise hinnanguga.
  - **Raamatu "Söö ära söö" interaktiivse muinasjutumaa tegevused**  
**Internetiaadressil <http://www.toitumine.ee/muinasjutukad/>**

Antud aadressil tutvuvad õpilased ülalnimetatud raamatu tegelaste toitumisharjumustega. Kaugeltki mitte kõik tegelased ei toitu tervislikult. Mis edasi saab? Sellest juba järgnevatel tegevustel. ☺

Õpetaja jaotab õpilased rühmadesse (I rühm - Nõid Protosiilus, II rühm - Lendav Vaip Albert, III rühm - Lumivalgeke ja Saabastega Kass, IV rühm - Printsess-Printsess Jääkas, V rühm - Lohepoiss Leonardo, IV rühm – Hiiglane). Viimase rühma tegelaskuju toidulauda kirjeldatakse – toiduaineid ei nimetata. Siin peavad lapsed ise rämpstoite välja mõtlema ja need Hiiglasehakatise nn toidulauale lisama.

Õpilaste ülesanded:

- b) pärast rühmadesse koondumist leiab iga õpilane antud Internetiaadressilt oma rühma tegelaskuju ning loeb infot tema toitumise kohta;
  - c) iga rühm joonistab oma rühma tegelaskuju (nt I rühma liikmed joonistavad Nõid Protosiiluse) ning lõikavad tegelase välja;
  - d) iga rühm kujutab pildiliselt oma tegelaskuju toitumisharjumust (st joonistab toidud/toiduained, sh joogid), pildid tuleb välja lõigata;
  - e) LISA – kiiremad õpilased, kellel töö tehtud, saavad antud Internetiaadressil mängida erinevaid arendava loomuga mängu.
- **Tagasiside.** Õpetaja suuline hinnang rühmatööle.

Tegevused jätkuvad 2. õppetunnis arvutiklassis või oma klassis.

**2. tund (arvutiklassis või koduklassis)**

- **Eelmise õppetunni töö jätkub.** Õpetaja tutvustab nn päris toidupüramiidi ja selle põhimõtet. Toidupüramiidi leiab Internetiaadressilt

<http://www.terviseinfo.ee/et/component/search/?searchword=toidup%C3%BCramiid&x=0&y=0&Itemid=131> Õpetajale: vali *teine* pdf-fail (seda saab läbi dataprojektori klassile näidata, ka võib selle välja printida).

Järgmise ülesande sooritamiseks vajavad õpilased tõenäoliselt kõrvalist abi (õpetaja abi; pilt toidupüramiidist).

Õpilaste ülesanne:

- a) 1. tunnis sooritatud ülesannete põhjal raamatu ”Söö ära söö” tegelaste ühise toidupüramiidi tegemine – õpetajal on eelnevalt püramiidi ”alus/joonis”

valmis tehtud, toidupüramiidi põhimõttel kleebivad õpilased alumisele "riiulile" tervislikeimad toiduained/toidud/joogid, teisele riiulile puuviljad, marjad jne.

- **Võrdlus ja arutelu.** Nn päris toidupüramiidi ja raamatu "Söö ära söö" tegelaste toidupüramiidi võrdlemine – sarnasuste ja erinevuste leidmine. Kes tegelastest toitub tervislikult/ebaterviskilult? Mis võib Nõid Protosiilusega (tervisega) juhtuda, kui ta jääbki ebatervislikult toituma? (Siin osutub õpilaste toodud näidete/oletuste toomisel õpetaja suunamine vajalikuks – paralleele tuleks tuua reaalse eluga.) Kuidas oleks võimalik meelitada Nõid Protosiilust tervislikult toituma? (Põhjendatud asjakohased soovitusused tuleks kirja panna. Võib koostada vastavasisulise infovoldiku, mis jääb ka hiljem õpilastele nähtavale kohale. Ehk leiab mõni õpilane, kaaslastele ütlemata, mängulise tegevuse kaudu just sellest soovituslikust nimekirjast endale sobiva nõuande.) Arutelu võiks lõppeda sellega, kuidas õpilased oma toitumisharjumust hindavad (vt eelnimetatud Nõid Protosiiluse tervisliku toitumisharjumuse kujundamiseks koostatud infovoldiku mõtet).

### 3. tund (koduklassis)

- **Arutelu. Vestlus.** Kuidas poes toitu valida?

Siinkohal ka soovituslik lisalugemine õpetajale Internetiaadressil <http://www.toitumine.ee/kuidas-poes-toitu-valida/>

Tõhusamale ja ilmekamale arutelule/vestlusele aitavad kaasa näitvahendid - pakendid, nende uurimine. Õpilastele on eelnevalt antud ülesandeks kaasa võtta erinevad pakendid. Soovitus õpetajale: võta igaks juhuks kaasa täistera toodete pakendeid (leib, sai, helbed, pruun riis), vähese rasva sisaldusega pakendeid (juust, piim), maiustuste pakendid (rosinad, kuivatatud puuviljad) jms.

Õpilaste ülesanded pärast arutelu/vestlust:

- a) õpilased rühmitavad pakendeid eelnenud arutelu põhjal etteantud aja jooksul (aeg sõltub õpilaste arvust, pakendite rohkusest) – *ühte korvi* pannakse *rohkem tervislike* toiduainete/jookide pakendid, *teise korvi* aga *vähem tervislike* toiduainete/jookide pakendid (rühmatöö; siin võiks jätkata 1. tunnis tegutsenud rühmade koostööd, nt I rühm - Nõid Protosiilus);
- b) teise rühma töö hindamine – rühmad vahetavad kohad (nt I rühm läheb II rühma korvide juurde, II rühm III rühma korvide juurde jne), siin all on mõeldud seda, et pärast kohtade vahetust vaadatakse etteantud aja jooksul "uute" korvide sisu üle ning kinnitatakse eelmise rühma tehtud töö nõustumisega/mittenõustumisega, põhjendades seda;
- c) retseptides olevate koguste arvutamine (siingi võiks jätkata 1. tunnis tegutsenud rühmade koostööd, nt I rühm - Nõid Protosiilus, sest igal tegelasel on oma retsept) – U. Lennuki raamatu "Söö ära söö" kolmel viimasel lehel on Muinasjutumaa tervislike toitute retseptid. Retseptide kogused on arvestatud 4 inimesele. Seega tuleb arvutamisel ja teisendamisel arvestada, et kõik klassis saavad söönuks. ☺ Loomulikult võib valida hoopis teisi retsepte või mõnda toiduainet teise vastu vahetada.

**4. – 5. tund (kauplus, õppeköök või koduklass – viimasel juhul ei saa sooja toitu teha)**

Õpilaste ülesanne:

- a) kauplusest toiduainete ostmine (siingi on loogiline rühmatööd jätkata 1. tunni jaotuse alusel, nt I rühm - Nõid Protosiilus);
- b) toidu valmistamine õppeköögis ja selle söömise nautimine. ☺

**Tagasiside.** Häälestus- ja tagasisidekaardid. Õpilased saavad kaartide põhjal õppepäeva kohta oma mõtteid ja arvamusi jagada, sh anda tagasisidet selle kohta, mida nad erinevate tegevuste kaudu õppisid. Seega tagasisides hinnangut andes kirjeldavad õpilased antud kaartide põhjal oma tugevaid külgi. On tähtis, et tagasisides kajastatakse ka vajakajäämisi. See on oluline edaspidisteks tegevusteks, mis toetavad iga õpilase arengut.

## Kasutatud kirjandus

1. <http://www.terviseinfo.ee/et/component/search/?searchword=toidup%C3%BCramiid&x=0&y=0&Itemid=131>
2. <http://www.toitumine.ee/kuidas-poes-toitu-valida/>
3. <http://www.toitumine.ee/muinasjutukad/>
4. Lennuk, U. (2007). *Söö ära söö*. Tln: Varrak

## Lisa 1

### Tööleht "Sõnapilv"

Leia sõnapilvest toiduained, kes omavahel ettelõetud palas kaklevad.

KAPSAD  
BURGERID  
KARTULIKRÕPSUD  
KAALIKAD  
RASV  
PORGANDID  
PETERSELLID

PUNAPEEDID

SALATIENED



## Lisa 2

### Töölehe "Sõnapilv" kontroll-leht

