

5. Kuidas püsida terve

Läbiviija: Pernova Tehnikamaja õpetaja/d

Sihtgrupp: 1.- 3. klass

Rühma suurus: kuni 24 õpilast

Toimumise aeg: september- mai (juuni- august kokkuleppel)

Kestvus: 2x45 min

Asukoht: eelkool, Pernova Tehnikamaja, Kooli 6b, Pärnu

Eesmärk: Õpilane:

1. teab ja tunneb tervislikku taldrikureeglit ja kasutab seda toidu valikul;
2. kirjeldab oma sõnadega varjatud suhkru kahjulikkuse mõju;
3. õppemängu käigus saab teadmise liikumise ja toitumise vahelist koosmõjust tervisele;
4. läbi grupitöö selgitatakse välja noori ümbritsevad kahjulikud mõjud tervisele;
5. nimetab, millised tegevused on tervist kahjustavad ning oskab teha tervislikke valikuid.

Seos õppekava üldosaga: aitab kujundada sotsiaalseid-, mängu-, tunnetus- ja õpioskuseid.

Seos ainekavaga: mina ja keskkond- looduskeskkond ja tehiskeskkond. Suunatakse last ümbritsevat maailma märkama, uurima ning kogema igapäevatoimingute kaudu, võimaldades lapsel ümbritsevat tajuda erinevate meelte ning aistingute abil. Keel ja kõne- suhtlemine, jutustamine ja kuulamine.

Programmi käik:

Sissejuhatus: vestlus teemal: mis on tervis, kuidas tervist hoida, tervist hoidvad tegevused (tervislik toitumine, piisav kehaline aktiivsus, piisav uni, riiete valik vastavalt ilmale). Tervist kahjustav käitumine.

Teema arendus:

1. Õppefilm "Taldrikureegel" ja arutelu.
2. Erinevat värvi puu- ja köögiviljade nimetamine ja maitsmine: praktiline tegevus, töö gruppides.
3. Praktiline töö – toiduainete leidmine, mis sisaldavad suhkruid, pildimaterjali kasutamine.
4. Suhkrute kaalumine – kui palju koguseliselt on toiduainetes suhkruid, slaidid.
5. Vestlus teemal, mis on liikumine ja miks on see vajalik, Mäng "Õige või vale".

Kokkuvõte: arutelu – „Mida uut sain teada“, teadmiste kinnistamiseks täidetakse tööleht.

Vahendid: töölehed, liim, käärid, värvipliatsid, papp, õppefilm, toidukaal, pildimaterjal, puu või köögiviljad

Maksumus: vastavalt Pernova Hariduskeskuse hinnakirjale

Registreerimine: info@pernova.ee või telefonil 443 5875 ja 53455319

Lisainfo: kaasasoleva täiskasvanu roll: õpetajad tutvuvad eelnevalt programmi sisu ja eesmärkidega; 10 lapse kohta on kaasas üks täiskasvanu; kaasas olevad täiskasvanud innustavad lapsi programmist aktiivselt osa võtma ja jälgivad, et õpilased käituvad headele tavadele vastavalt; vajadusel täidavad kohapeal programmi raames kokkulepitud ülesandeid.

Muu teave: kaasa vahetusjalanõud.

Otsingusõnad: toidupüramiid, taldrikureegel, liikumine, ümbritsev keskkond, põhitoit, salat, lisand.