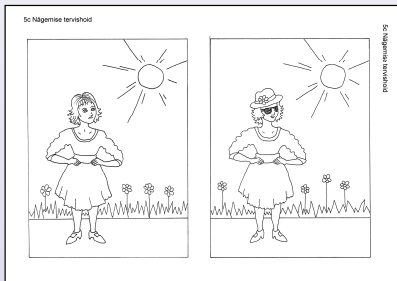
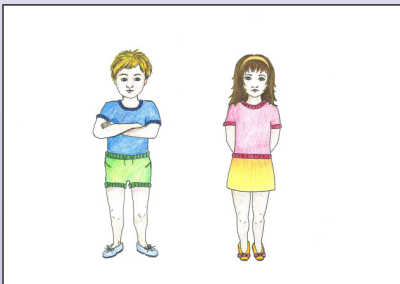


MARJU TÜRNPÜ



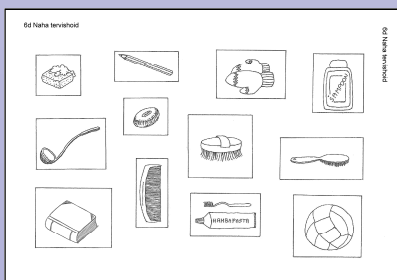
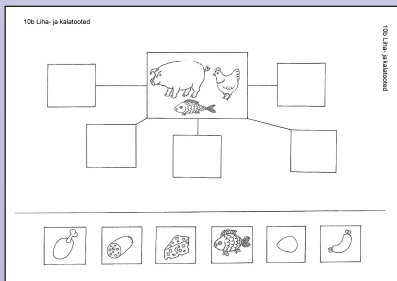
INIMENE

I osa



Õpetaja juhendmaterjal sanimelise töölehtede komplekti juurde

Toimetulekukooli II ja III kooliastme
orienteerumisained



Kogumiku töölehed on kasutatavad toimetulekukooli II ja III kooliastme orienteerumisainete tundides. Töölehed on koostatud toimetuleku õppekava alusel. Kogumiku teema on „Inimene“.

Autor Marju Türnpu
Kaasautor Kristel Palgi
Käelise tegevuse juhendid ja fotod Karmen Sildnik
Retsenseerinud Triin Kivirähk, Signe Leht
Töölehed joonistanud Tiia Tallo
Toimetanud ja küljendanud Epp Müil

Õppematerjali väljaandmist on toetanud Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti riik programmi „Hariduslike erivajadustega õpilaste õppevara arendamine“ kaudu.

Programmi viib ellu Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus.



Kõik õigused kaitstud. Igasugune autoriõigusega kaitstud materjali ebaseaduslik paljundamine ja levitamine toob kaasa seaduses ettenähtud vastutuse.

Autoriõigus: Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus, 2010

ISBN 978-9949-9074-9-6 (trükis)
ISBN 978-9949-9110-0-4 (CD-ROM)
ISBN 978-9949-9110-1-1 (PDF, online)



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



Hariduslike erivajadustega
õpilaste õppevara arendamine

Sisukord

Sissejuhatus	5
TL 1–3: Keha- ja näoosad	7
TL 1 ja 2: Kehaosad	7
TL 3: Pea- ja näoosad	9
TL 4–9: Meelelundid ja nende tervishoid	12
TL 4a: Kuulmine	12
TL 4b: Kuulmise tervishoid	13
TL 5a: Nägemine	16
TL 5b, 5c ja 5d: Nägemise tervishoid	18
TL 6a: Kompimine	19
TL 6b, 6c, 6d: Naha tervishoid	21
TL 7a: Maitsmismeel	22
TL 7b: Maitsmismeel	23
TL 7c: Maitsmismeele tervishoid	24
TL 8a: Haistmismeel	25
TL 8b: Haistmismeel	25
TL 8c: Haistmismeele tervishoid	26
TL 9a ja 9b: Meelelundid – kordamine	27
TL 10–11: Tervislik toitumine	29
TL 10a: Piimatooted	29
TL 10b: Liha- ja kalatooted	30
TL 10c: Teraviljatooted	30
TL 10d: Piima-, liha- ja teraviljatooted – kordamine	31
TL 10e: Puu- ja köögiviljad	31
TL 10f: Puu- ja köögiviljad ning maiustused – kordamine	31
TL 11a, 11b ja 11c: Toidupüramiid	33
TL 11d: Tervislik toitumine – kordamine	36
TL 12: Emotsioonid	39
TL 12a: Rõõm	39
TL 12b: Kurbus	40
TL 12c: Viha	40
TL 12d: Hirm	41
TL 12e ja 12f: Emotsioonid – kordamine	41
TL 13: Perekond	44
TL 13a: Perekond	44
TL 13b: Perekond	34
TL 13c: Minu perekond	46
TL 14: Viisakas käitumine	49
TL 14a: Viisakussõnad	49
TL 14b: Viisakussõnad	50
TL 14c: Viisakas käitumine bussis	51
TL 14d: Viisakas käitumine teatris	52
TL 14e: Viisakas käitumine külas	53

TL 15: Mäng	54
TL 16–17: Töö ja ametid	58
TL 16a ja 16b: Töö	58
TL 17a, 17b ja 17c: Ametid	59
TL 18–23: Inimese anatoomia	61
TL 18a: Luud ja toitumine	61
TL 18b, 18c, 18d: Skelett	62
TL 19a: Lihased ja liikumine	64
TL 19b ja 19c: Lihased	65
TL 19d: Rüht	66
TL 20a: Süda ja liikumine	67
TL 20b: Süda ja toitumine	68
TL 20c: Vereringe	70
TL 20d: Esmaabi haava korral	71
TL 21a: Hingamiselundid	72
TL 21b: Hingamiselundid	73
TL 21c: Hingamiselundid	74
TL 22a: Toidu teekond	75
TL 22b: Hambad ja nende tervishoid	77
TL 22c: Hambad ja nende tervishoid	78
TL 22d: Magu	79
TL 22e: Magu ja soolestik	80
TL 22f: Seedeelundid – kordamine	80
TL 22g: Seedeelundid – kordamine	81
TL 22h ja 22i: Seedeelundite tervis	81
TL 22i: Seedeelundite tervis	82
TL 23a: Siseelundid – kordamine	83
TL 23b: Siseelundid – kordamine	83
Lapse kontuur koos luude ja siseelunditega	84

Sissejuhatus

Käesoleva kogumiku töölehed on kasutatavad toimetulekukooli II ja III kooliastme orienteerumisainete tundides. Töölehed on koostatud toimetuleku õppekava alusel.

Kogumiku teema on „Inimene“.

Kogumiku töölehed (TL) on jaotatud teemablokkideks:

- Keha-, pea- ja näoosad
- Meeleorganid
- Tervislik toitumine
- Emotsioonid
- Perekond
- Viisakas käitumine
- Mäng
- Töö. Ametid
- Inimese anatoomia

Millises järjekorras, kui põhjalikult või mis tasemel mingit teemablokki käsitletakse, sõltub õpilaste eelteadmistest. Teemablokid ja alateemad lõpevad ühise või individuaalse käelise tegevusega (nt „Kehaosad“, „Peaosad” jt) või praktilise tööga (nt „Meeleorganid“ lõpeb tor-di valmistamisega, „Viisakas käitumine“ ühiskülastusega õpetaja või õpilaste valitud paika jne).

Töölehtede täitmine eeldab põhjalikku teemakohast ettevalmistust. Teemade käsitlemise hõlbustamiseks on käesoleva kogumikuga kaasas soovituslikud juhendid töölehtede täitmiseks. Oluline on meeles pidada, et iga uue teema käsitlemist alustatakse lapsest endast, tema lähimast ümbrusest. Näiteks keha- ja näoosade õppimisel leiab laps õpitavad keha- ja näoosad kõigepealt endal, siis teisel lapsel ja alles seejärel pildilt. Meeleelundite käsitlemisel kuulatakse ja vaadatakse kõigepealt klassis olevaid esemeid ja asju, alles seejärel liigutakse klassiruumist välja ning tunnetatakse erinevate meeleelunditega seal olevaid lõhnu, pindu, esemeid jne. Vastavalt laste tasemele ja teema päevakajalisusele võib käsitlust laiendada, nt „Tervisliku toidu“ teraviljatoodete juures võib rääkida ka erinevatest viljasortidest jne.

Töölehtede põhjal saab täita erisuguseid ülesandeid: vestelda või jutustada pildi järgi, rühmitada ühe või mitme tunnuse põhjal, teha valikuid, lisada sõnakaarte, teha ära kirja, värvida jne. Arvestades õpilaste nõrka peenmotoorikat, võib värvimisülesannetes värvida kogu ruudu või kasti (töölehtedel, millel on ese või süžee kujutatud väiksemates kastides), mitte üksikuid objekte pildil. Mõningate töölehtede juures pakutakse lõikamise ja uuele lehele kleepimise võimalust. Et täidetud töölehtedest kujuneks tervik, oleks vaja jälgida, et lehed, millele kleebitakse, oleksid samas formaadis, et need saaks lisada kiirkõitjasse. Pärast kogumiku töölehtede täitmist võiks õpilastel valmida üks või kaks „**Tervise aabitsat**“. „Tervise aabitsasse“ kogutakse meeleelundite tervishoidu, tervislikku toitumist ning anatoomiat käsitlevad töölehed. Õpetaja otsustab, kuidas valminud töölehed pealkirjastada. Õpetaja saab ka otsustada, kas valminud töölehtedele lisada sõnu, lauseid või pilte.

Soovituslikult valmib õpilastel ka piltjuhend „**Viisakas käitumine**“, millesse kogutakse viisakat käitumist käsitlevad töölehed. Ka siin juhendab õpetaja valminud töölehtede pealkirjastamist, sõnade, lausete või piltide lisamist.

Enamik teemasid on esitatud mitmes raskusastmes, et õpetajal oleks võimalik leida erineva tasemega õpilastele jõukohast materjali. Töölehtede raskusastet saab muuta ka suurendades või vähendades töölehe täitja iseseisvust töölehe täitmisel. Lapse iseseisva töö osakaalu suurendades tuleb arvestada talle lähemat arenguvalda, st nii tema praegust arengu- ja õpitaset kui ka seda, millega ta erineva abiga hakkama saab. Ülesanne ei tohi olla ei liiga kerge ega ülearu raske. Ühtesid ja samu töölehti võib kasutada mitu aastat: mäluprotsesside iseärasuse tõttu vajavad toimetulekuõppe õpilased palju kinnistamist, samade ülesannete kordamist.

Juhendis toodud jutukesed, luuletused, laulud ja mängud ning käelise tegevuse tööd on soovituslikud. Kui õpetaja leiab oma klassi õpilaste jaoks sobivama lisapala, võib ta kasutada enda valitud. Õpetaja poolt esitatud tekst on juhendis kaldkirjas. Mängud on eristatud märgiga ❖. Käelise tegevuse näidised on õpetaja juhendis fotodel, mille juures on fotol kujutatud eseme valmistamisjuhend.

Pildimaterjali valikul peaks jääma soovitatud sisu juurde, sest need on töölehtedega seotud. Kui vajaminevat pildimaterjali ei ole, võib kasutada ka erinevaid fotosid, väljalõikeid ajakirjadest jm.

Enamikku töölehtedest saab klassis näidata kas grafo- või dataprojektoriga. Projektor annab suurema pildi, see lihtsustab kujutatu tajumist ja mõistmist ning võimaldab paremini teha ühistööd. Õpetaja saab vajadusel teha joonistele täiendusi või midagi maha tõmmata jne. Õpilased saavad tahvlile või ekraanile näidatavat ühiselt täidetud töölehte kasutada abina oma töölehe täitmisel.

Nii põhjalik eeltöö kui töölehtede täitmine annab võimaluse õpilastel kinnistada ja täiendada oma teadmisi, areneb iseseisva töö oskus. Iga uus teadmine ja oskus lisab õpilastele enesekindlust ja usku oma võimetesse. Anda õpilastele enesekindlust ning kujundada ja arendada võimalikult iseseisva töö oskust on kõigi (eri)pedagoogide ühine eesmärk.

Autori tänusõnad kuuluvad Karmen Sildnikule Pärnu Toimetulekukoolist, kelle panuseks kogumiku valmimisel on paljud käelise tegevuse tööde juhendid ja fotod. Samuti tahan tänada Kristel Palgit Tartu Kroonuaia Koolist, kelle teadmised, kogemused ja konstruktiivne kriitika on olnud väga suureks abiks kogumiku valmimisel.

Marju Türnpu

TL 1–3: Keha- ja näoosad

Eesmärk Oma minapildi kinnistamine, keha kui terviku teadvustamine. Keha-, pea- ja näoosade nimetuste teadmine ning nimetamine, enda, kaaslaste ja töölehe peal näitamine ja nimetamine.

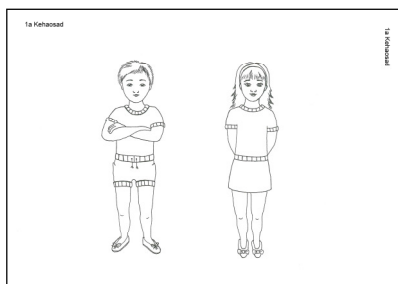
Arendatav oskus Enesetunnetamisoskus.

Taust Oma keha kui terviku tajumine aitab kaasa positiivse minapildi kujunemisele. Oma kehaosade (ka pea- ja näoosade) ja nende funktsioonide tundmine on õpilastele igapäevaelus toimetulekuks hädavajalik oskus. Kehaosade nimetuste tundmine aitab paremini ennast tajuda ja on suureks abiks korralduste mõistmisel eneseteenindusoskuste omandamise juures. Tervikliku ja positiivse minapildi olemasolu võimaldab paremini tajuda ja mõista ka ümbritsevat maailma.

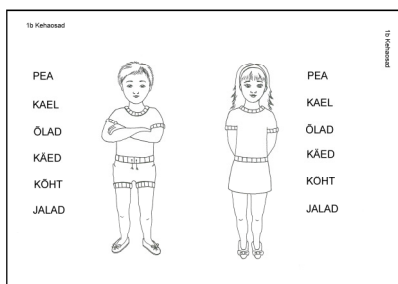
TL 1 ja 2: Kehaosad

Vajalikud materjalid Tahvel, kriit või plastiliin, suur paber (kuhu mahuks joonistada õpilase kontuur), töölehed, värvipliatsid, tegevuspildid.

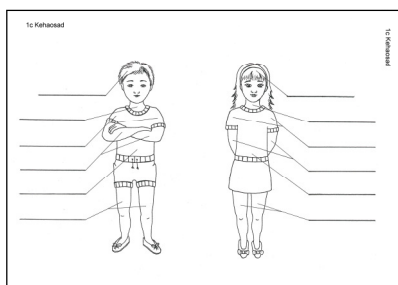
Tegevus Jutustage lastele järgnev lugu, samal ajal joonistage Helbeke tahvlile või voolige see plastiliinist.



TL 1a Kehaosad



TL 1b Kehaosad



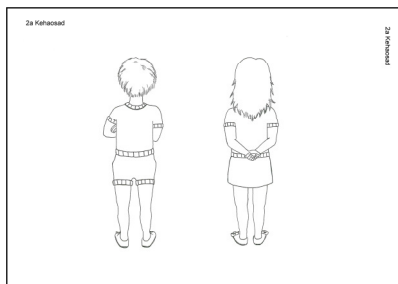
TL 1c Kehaosad

HELBEKE (lihtsustatud vene muinasjutu järgi)
Elasid eit ja taat. Neil ei olnud last. Oli talv. Õues oli sulailm. Tänaval veeretasid poisikesed suuri lumepalle. Eit nägi seda ja ütles taadile: „Kuule, taat, teeme endile lumest väikesest tütre!” „Teeme!” vastas taat. Eit ja taat hakkasid lumepalle veeretama. Ühest pallist sai keha. Teisest pallist sai pea. Kolmandast pallist tehti käed ja jalad. Kividest tehti silmad ja suu pähe. Ja valmis see eide-taadi tütar oligi. Nimeks pandi tütrele Helbeke.

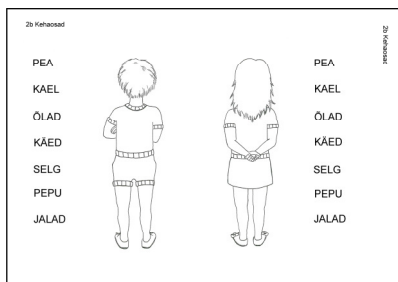
Vajadusel jutustage muinasjuttu veelkord, osutades tahvlile joonistatud või plastiliinist Helbekese kehaosadele. Arutlege õpilastega, kelle eit ja taat lumepallidest meisterdasid. Millistest kehaosadest Helbeke valmis sai? Kas sellised kehaosad on lastel ka? Lapsed leiavad (vajadusel õpetaja abiga) endal ja ka kaaslastel õpitavad kehaosad (töölehel 1 pea, kael, õlad, käed, kõht, jalad; töölehel 2 pea, kael, õlad, käed, selg, pepu, jalad).

ühel lapsel suurele paberile pikali heita ja joonistage tema piirjooned. Kinnitage joonis seinale. Lapsed näitavad ja nimetavad joonistatud kaaslaste kontuuri peal erinevaid kehaosadeid. Kirjutage kehaosade nimetused või kinnitage sõnasedelid sobivate kehaosade kõrvale.

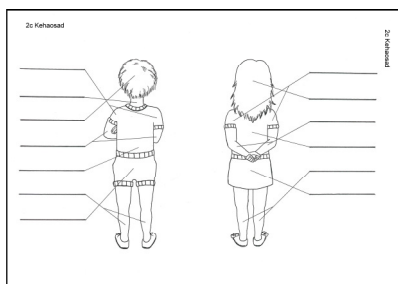
Töölehe täitmine Esmalt täitke tööleht 1a, 1b või 1c (vt Nõuanded) ja seejärel 2a, 2b või 2c. Leidke ühiselt töölehel kujutatud laste keha-



TL 2a Kehaosad



TL 2b Kehaosad



TL 2c Kehaosad

osad. Lapsed värvivad kehaosad juhendi järgi, ühendavad kehaosade nimetused vastava kujutatud kehaosaga, kirjutavad või kleeбивad kehaosade nimetused sobivale kohale. Seinale kinnitatud lapse kontuur koos kehaosade nimetustega võib lastele abiks jääda.

Töölehe täitmise järel arutlege üheskoos, milleks õpitud kehaosad vajalikud on. Tegevuste illustreerimiseks võib kasutada erinevaid tegevuspilte, millel on kujutatud näiteks jooksmine, hüppamine, joonistamine, kirjutamine jne.

- ❖ Lõpetuseks sobib õppida laulumängu „Kui sul tuju hea, siis käsi kokku löö“, lähenedes laulumängus esitlevatele tegevustele loominguiliselt, näiteks „Kui sul tuju hea, siis selga ette painuta, õlgu tõsta sa...“ jne, tuues mängu kõik õpitud kehaosad. Samuti võib mängida ja laulda laulumängu „Mul on üks tore tädi“ näiteks sõnadega: „Kui mu tädi tantsib, siis pea teeb tal nii, ...kui mu tädi tantsib, siis õlad teevad nii...“ jne.

Nõuanded Kasutage oma klassis vastavalt laste tasemele kas töölehte 1a, 2a; 1b, 2b või 1c, 2c. Töölehel 1a ja 2a tuleb lastel värvida erinevad kehaosad õpetaja esitatud juhendi järgi. Näiteks: värvige pea! Värvige käed! Jne.

Vanemate klasside või tugevamate õpilastega võib kehaosade ka detailsemalt käsitleda: juurde võib õppida ka selliseid kehaosi nagu küünarnukk, põlv, labajalg, -käsi, puusad. Vastavalt õpitule märgitakse ka need oma töölehele.

Õpilase kontuur tapeedil või suurel paberil koos kehaosade nimetustega võib alles jääda, seda saab edukalt kasutada ka edaspidi inimese anatoomia õppimisel (vt foto 13, lk 84).

Teema lõpetuseks võib käelise tegevusena teha fotol 1 kujutatud „Traadimehekese“.



Foto 1 Traadimehike

Töövahendid:

- painduv peenike traat
- vahend traadi lõikamiseks
- klammerdaja või kleeplint, aluspapp

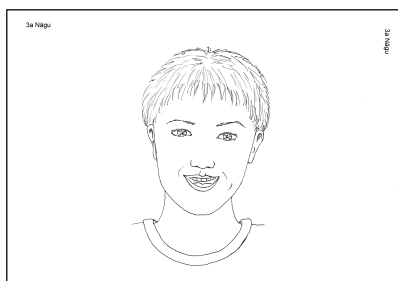
Töö käik:

- Mõõda traat pooleks ja keera ümber sõrme, nii saad mehikese pea
- Keeruta traadid üksteise ümber, nii saad keha
- Ülejäänud traat lahuta kaheks jalaks
- Käteks võta eraldi traat, kinnita selle keskoht ümber keha
- Proovi kujutada erinevaid kehaasendeid
- Kinnita mehikesed klammerdajaga või kleeplindiga aluspapile või ühistööle

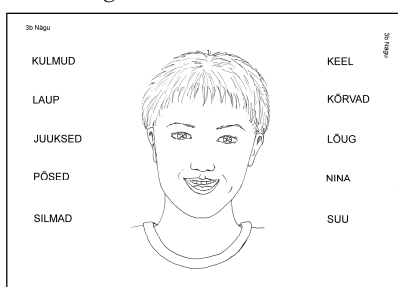
TL 3: Pea- ja näoosad

Vajalikud materjalid Tahvel, kriit, väikesed peeglid, valitud mängudeks vajalikud vahendid, töölehed, värvipliatsid.

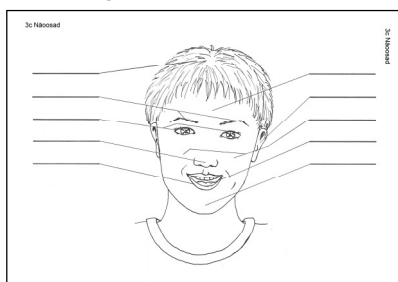
Tegevus Õpetaja joonistab tahvlile näo, millel on õpitavad pea- ja näoosad (juuksed, kulmud, laup, silmad, nina, põsed, kõrvad, suu, keel ja lõug). Lugege või jutustage lastele ette järgnev jutuke (lihtsustatud J. Permjaki järgi):



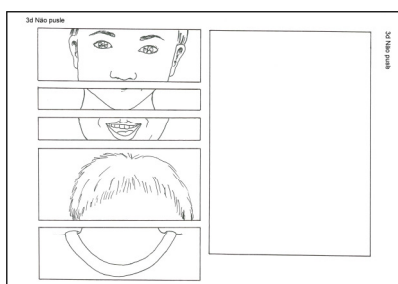
TL 3a Nägu



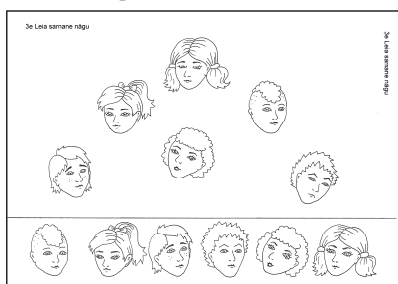
TL 3b Nägu



TL 3c Näoosad



TL 3d Näo pusle



TL 3e Leia sarnane nägu

NINA JA KEEL

Katil on kaks silma. Katil on kaks kõrva. Katil on kaks kätt ja kaks jalga. Kuid keel on Katil üksainus. Ja nina on Katil kah üksainus.

„Ütle, vanaema,” palub Kati, „miks on see nii, et mul on kaks silma ja kaks kõrva? Mul on kaks kätt ja kaks jalga. Aga mul on ainult üks keel ja üks nina.”

„See on sellepärast, armas lapsuke,” vastab vanaema, „et sa rohkem vaataksid. Et sa rohkem kuulaksid. Et sa rohkem toimetaksid ja rohkem kõnniks. Aga lobiseda ei ole nii palju vaja. Ja nina ei pea sa ka igale poole pistma.”

Vaat, mis tuleb välja, miks keeli ja ninasid on igapähele olemas ainult üks!

Vajadusel jutustage lugu veelkord, osutades tahvlile joonistatud pea- ja näoosadele, mis jutukeses välja tuuakse. Lapsed vaatlevad enda nägu ja pead peeglist. Samuti vaatlevad lapsed üksteise nägu ja pead ning nimetavad ja näitavad neid pea- ja näoosad, mis jutukeses kõlasid. Õpetaja abiga leiavad lapsed tahvlile joonistatud näolt, endalt ja kaaslastelt need pea- ja näoosad, mida jutukeses ei nimetatud – juuksed, kulmud, põsed, suu, lõug. Erinevate pea- ja näoosade nimetused kirjutage või kinnitage sõnasedelite abil tahvlile joonistatud sobivate pea- ja näoosade kõrvale. Leidke ühiselt, mida näos veel üks või kaks on (üks lõug, suu; põskesid ja kulmsid on kaks; juukseid aga palju).

Sarnasuste ja erinevuste leidmine. Õpilased leiavad õpetaja juhendamisel, mille poolest on kõik klassi lapsed sarnased (kõigil on meil pea- ja näoosad sarnased), mille poolest on õpilased erinevad (juuste pikkus ja värv silmade värv jm). Ühise arutluse tulemusena leiavad õpilased, milleks mingi pea- või näoosa vajalik on. Õpitud pea- ja näoosade nimetuste ja funktsioonide kinnistamiseks võib mängida erinevaid mängu:

❖ **Leia erinevus.** Ühel õpilasel muudetakse ukse taga soengut, pannakse prillid ette vms. Kui ta klassi siseneb, peavad teised ära arvama, milline muutus on kaaslasega toimunud. Ukse taga „muutuda” peaksid saama kõik õpilased. Õpetaja juhendamisel leitakse, mille abil

me muutusi märkame.

- ❖ Mis tegi heli? Õpetaja näitab lastele vahendeid, millega ta hakkab heli tekitama: paberileht kortsutamiseks, pliiats lauale koputamiseks, pall põrgatamiseks, klaas ja lusikas kõlistamiseks vm. Kõikide vahenditega tehtud helisid kuulatakse esialgu avatud silmadega üheskoos. Seejärel panevad õpilased silmad kinni ja õpetaja tekitab valitud vahenditega heli. Õpilased püüavad seejärel ära arvata, millega õpetaja heli tekitas, kusjuures vahendid on lastele nähtaval. Heli tekitajateks võivad olla ka õpilased ise. Õpetaja aitab heli tekitajat ära tunda.
- ❖ Õhupallide (sulgede, vatipallide) võidujooks. Õpetaja märgib raja, kus „võidujooks” toimub. Radasid võiks olla kaks. Võistlejad peavad valitud vahendi (õhupall, sulg, vatipall) liigutama lõpujooneni, puhudes kas läbi nina või suu.

TL 3a, 3b ja 3c täitmine Leidke ühiselt töölehel kujutatud pea- ja näoosad. Lapsed värvivad õpitavad näo- ja peaosad õpetaja juhendi järgi või ühendavad näo- ja peosa nimetuse vastava pildiga, kirjutavad või kleebivad pea- ja näoosade nimetused sobivale kohale (Vt Nõuanded). Lapsed värvivad töölehel kujutatud näo vastavalt oma juuste ja silmade värvile. Pikkade juustega õpilased võivad pilti täiendada – joonistada juuksed pikemaks, lisada patsid, lokid vms.

TL 3d ja 3e täitmine Töölehel 3d tuleb näoosadid kujutavad ribad välja lõigata ning kleepida need õiges järjekorras kõrval olevasse kasti või uuele lehele. Töölehel 3e tuleb joone all olevate nägude seast leida sarnased ning värvida need (juuksed, silmad) ühtemoodi.

Töölehe lõpetamise järel õppige näo kohta käiv laulumäng, kus iga näoosa nimetamise ajal tuleb seda ka puudutada.

*See mu lõug, mu põsk, mu silmad,
siin mu suu, mu keel, mu kõrvad,
need mu kulmud, kael ja nina,
kõik see kokku olen mina.*

Nõuanded Kasutage oma klassis vastavalt laste tasemele kas töölehte 3a, 3b või 3c. Töölehel 3a peavad õpilased õpetaja esitatud juhendi järgi värvima erinevad pea- ja näoosad. Näiteks: värvige juuksed! värvige silmad! jne, kusjuures värvivalik otsustatakse üheskoos, soovitatavalt vastavalt lapse silmade, juuste värvile.

Lõpetuseks sobib valmistada fotol 2 kujutatud naljakaid nägusid.

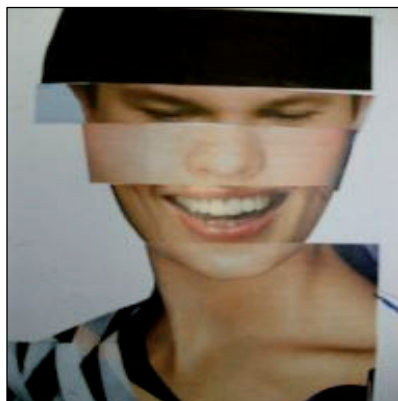


Foto 2 Naljaka näod

Töövahendid:

- erinevad näofotod ajakirjadest
- käärid
- liim
- aluspaber
- värvipliatsid, kriidid või vildikad

Töö käik:

- Lõika näofotod ribadeks, nii et igale ribale jääb üks näo osa
- Vaheta ribad omavahel
- Pane ribadest kokku uus nägu ja paiguta aluspaberile
- Liimi
- Vajadusel joonista juurde puuduv osa – juuksed, riided, müts jm

TL 4–9: Meeleelundid ja nende tervishoid

Eesmärk Nägemis-, kuulmis-, haistmis-, maitsmis- ja kompimismeele olemasolu ja nende funktsioonide teadvustamine; erinevate meelte arendamine, meeleelundite tervishoiu vajalikkuse teadvustamine.

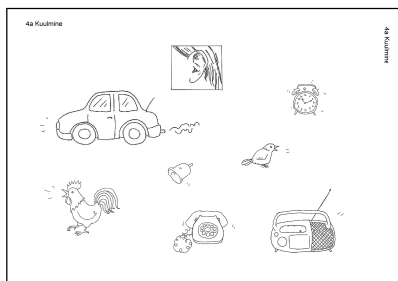
Arendatav oskus Enesetunnetamisoskus; oskus pöörata tähelepanu meeleelundite tervishoiule.

Taust Lapse kognitiivses arengus on tähtsal kohal tajuprotsessid. Tajumiseks on vajalikud spetsiifilised tajuorganid, mille kaudu keskkonnast mõjutusi vastu võttes saadakse informatsiooni välismaailma objektide kui terviknähtuste kohta. Tajud tuginevad aistinguile, sõltuvad varasemast kogemusest, emotsioonidest ja mõtlemisest. Tajuorganite olemasolu ja funktsioonide teadvustamine ning erinevate meelte arendamine võimaldab õpilastel paremini tunnetada ümbritsevat maailma kui tervikut.

TL 4a: Kuulmine

Vajalikud materjalid Õpetaja valitud CD-plaat või kassett sissejuhatava lauluga, pildimaterjal, CD-plaat või kassett „Kas tunned hääli?” (lisamaterjal õppekomplektile „Esimene kooliraamat”), tööleht, värvipliatsid.

Tegevus Õpetaja leiab helikandjalt mõne lihtsa lastelaulu, millelt kostub ka teisi helisid peale inimhääle (näiteks „Rongisõit“ plaadilt Musamari Laulurong vms). Kuulake laulu ja arutlege õpilastega, missuguseid hääli plaadil veel kuulete. Taustaheli tekitajate pildid võib asetada tahvlile, kui helitekitaja on ära tuntud. Ühise arutluse käigus jõuavad õpilased tõdemuseni, et kuigi me ei näe laulu kuulates, kes või mis heli tekitab, saame seda teada kõrvade, st kuulmise abil. Laulu kuulamise järel osutab õpetaja ükshaaval tahvlile asetatud piltidele, õpilased proovivad pildil kujutatud asja, loomahääletsust või heli matkida. Seejärel kuulake ka klassis erinevaid helisid (kell, arvuti surin jm). Õpilased istuvad, silmad kinni, ja kuulavad. Õpetaja võib erinevaid helisid ise juurde tekitada – lehitseb raamatut, kirjutab tahvlile, nihutab tooli jne. Pärast kuulamist püüavad õpilased nimetada kuulnud helide tekitajaid. Ka siin võib pärast helitekitaja nimetamist selle pildi tahvlile asetada. Üritage üheskoos tahvlile pandud pildil oleva helitekitaja heli matkida või seda kirjeldada.



TL 4a Kuulmine

Külastage koolimajas erinevaid ruume ning püüdke leida helitekitajaid: köögis külmutuskapp, pesumajas pesumasina heli jne. Õpilased istuvad õpetaja poolt valitud kohas (köök, kooli koridor, raamatukogu, pesumaja vm) vaikselt mõnda aega ja kuulavad. Iga õpilane nimetab midagi, mida ta kuuleb, õpetaja märgib need üles. Hiljem järgneb klassis kuuldu

analüüs – meenutage, kus ruumis ja mis heli kuuldi ning kuulnud helitekitajate pildid asetatakse tahvlile. Seejärel näitab õpetaja ükshaaval tahvlile asetatud piltidele, õpilased proovivad pildil kujutatud asja, loomahäält või heli matkida või kirjeldada.

Korraldage jalutuskäigud erinevatesse keskkondadesse: tänavale, parki, metsa. Õpetaja juhib õpilaste tähelepanu mitmesugustele helidele ning ergutab õpilasi otsima, mis mingit heli tekitab. Jalutuskäigu sihtkohaks on üks koht korruga (tänav, park, mets), millele järgneb klassis õpetaja juhtimisel kuuldu ja nähtu analüüs, st lapsed meenutavad õpetaja abiga erinevaid helisid ja nende tekitajaid ning leiavad helitekitajate pildid, mis kinnitatakse meeleshoidmiseks tahvlile. Õpilased saavad jäljendada erinevaid hääli. Õpetaja laseb õpilastel kuulata lindilt või plaadilt „Kas tunned hääli?” erinevaid helisid: tänavamüra, loodushelisid, erinevate loomade häälotsusi jne ning õpilased kas nimetavad helitekitaja või näitavad helitekitaja pilti.

Töölehe 4a täitmine Õpetaja näitab projektoriga töölehte. Meenutage ühise arutluse käigus, mis heli töölehel kujutatud esemed teevad. Seejärel värvivad õpilased töölehel need kujutatud esemed vm asjad, mida nad erinevatel õppekäikudel kuulsid. Samuti on võimalik töölehele juurde joonistada või kleepida vanadest ajakirjadest väljalõigatud pilte selle kohta, mida õppekäikudel heli tekitamas nähti.

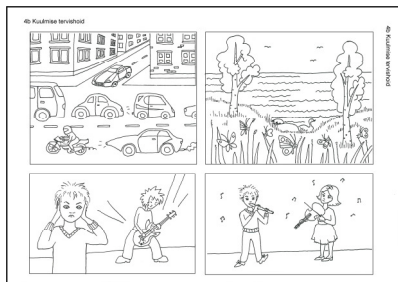
Töölehe lõpetamisel saab mängida mängu kuulmistähelepanu ergutamiseks.

- ❖ Mis tegi heli (vt 3. töölehe mängud)
- ❖ Muusikakuju. Õpetaja paneb muusika mängima. Mängijad võivad hüpata, joosta, tantsida – täpselt nii, nagu ise tahavad. Kui muusika vaikib, peavad mängijad jääma samasse asendisse paigale. Liigutada tohib siis, kui muusika jätkub. Teine variant mängust on selline, et muusika katkedes istutakse kiiresti põrandale. Kes kõige viimasena istub, läheb mängust välja.

TL 4b: Kuulmise tervishoid

Vajalikud materjalid Pildimaterjal, mänguasjad või aplikatsioonid, CD-plaat või kassett „Kas tunned hääli?”, õpetaja poolt valitud instrumentaalmuusikat sisaldav helikandja, tööleht, värvipliitsid, käärid, liim, A4 paberileht.

Tegevus Tahvlil on erinevad esemepildid helitekitajatest, mida jalutuskäikudel kuulsite. Lugege või jutustage lastele ette järgnev jutuke, samal ajal mängib õpetaja kas mänguasjade või aplikatsioonidega kaasa, jäljendades ka erinevat mürinat, linnulaulu, mesilase suminat.



TL 4b Kuulmise tervishoid

Linnas on palju müra. Tänaval sõidavad autod. Sõiduauto müriseb. Veoauto teeb suuremat müra. Mootorratta põrin paneb kõrvad lukku. Mulle meeldib maal olla. Seal on vaikne. Metsas laulavad linnud. Järve ääres loksuvad lained. Aias sumiseb mesilane. Maal ma puhkan.

Vajadusel lugege või jutustage jutuke uuesti läbi. Ühiselt analüüsige kuulnud jutu sisu. *Mis tegi suurt müra? Mille mürin pani kõrvad lukku? Mida on ilus kuulata?*

Õpetaja mängib helikandjalt (näit „Kas tunned hääli?“) erinevaid taustahelisid. Üheskoos hinnake, kas kuulnud heli oli meeldiv või liiga lärmakas, lapsed ütlevad, kellele mis heli meeldib. Mälu või kuulnud (vastavalt laste võimekusele) helide alusel grupeerige tahvlil olevad pildidel kujutatud helitekitajad meeldivateks ja vähem meeldivateks.

Õpetaja paneb väga vaikselt mängima mõne muusikapala, soovitatavalt instrumentaalpala. Seejärel pisut valjemini ning lõpuks lühidalt ka väga kõvasti. Õpilased võivad ka valida helitugevust, millega neile meeldiks muusikat kuulata. Õpetaja abiga leiavad õpilased, millise helitugevusega on mõnus muusikat kuulata, kahjustamata kuulmist.

Töölehe 4b täitmine Õpetaja näitab projektoriga töölehte. Arutlege ühiselt, mis on pildidel kujutatud. Õpetaja mängib plaadilt või lindilt „Kas tunned hääli?“ pildidel kujutatud heli – tänavamüra, loodus-hääli, muusikapala flöödil. Õpilased leiavad kuuldu alusel vastava pildi töölehelt. Õpilased leiavad need pildid, millel on kujutatud kuulmisele kasulik ja kahjutu tegevus. Õpilased värvivad pildid, millel on kujutatud kuulmisele kahjutu tegevus. Seejärel lõikavad lapsed värvitud pildid töölehelt välja ja kleebivad eraldi lehele. Sellest võiks alguse saada „**Tervise aabitsa**“ nimeline mapp, millele saab lisada tulevikus tervist käsitlevaid töölehti.

Töölehe lõpetamisel sobib mängida kuulmistähelepanu arendavat mängu:

- ❖ Leia äratuskell! (või mõni muu piisavalt tugevat heli tekitav ese – mobiili äratuse helin, mängutoos vm). Mängijad sisenevad kordamööda ruumi, rätik silmadel, ja püüavad võimalikult ruttu leida tiksuvat äratuskella või muud õpetaja poolt valitud eset.

Teema lõpetuseks meisterdage ise erinevaid rütmipille (vt foto 3). Valmistatud pillidega korraldage endile väike kontsert – iga õpilane saab endavalmistatud pilliga mõnda lindilt või plaadilt kostuvat muusikapala saata. Samuti võib korraldada ühise kontserdikülastuse.

Rütmipillid.

Ideid ja õpetust rütmipillide valmistamiseks saab ka Mai Seina ja Inta Roosti raamatust „Pilliraamat”.



Foto 3 Rütmipillid

Töövahendid:

- papptaldrikud, puupulgad, tühi pudel, tühi karp, wc-paberi papproll
- pillide kaunistamiseks värvilist, sahisevat, läikivat paberit, kleepse, erinevat värvi paela, erineva pikkusega või jämedusega juukseumme
- pillide sisse erinevat puistematerjali (herned, riis, manna, liiv, kruus jne)
- auguraud
- PVA-liim

Töö käik:

- Papptaldrikust tamburiinid

Tehke augurauaga augud papptaldriku servadesse. Lisage ühele taldrikule valitud puistematerjal. Asetage teine papptaldrik peale nii, et augurauaga tehtud augud oleksid kohakuti. Liimige taldrikud servadest kinni ning kaunistage pill aukudest läbi pandud värviliste paeltega. Lõppviimistlusena kaunistage papptaldrikutest tamburiinid näiteks värviliste lillekestega.

- Kõlapulgad

Kaunistage puupulgad värvilise või läikiva paberiga.

- Pudelist marakas

Pange pudelisse puistematerjali. Katke pudel värvilise paberiga, kaunistage see lillekeste või paeltega.

- Sahisti

Katke wc-paberi rull värvilise paberiga. Ostsesse pan-ge ribadeks lõigatud sahisevat paberit.

- Näppepill

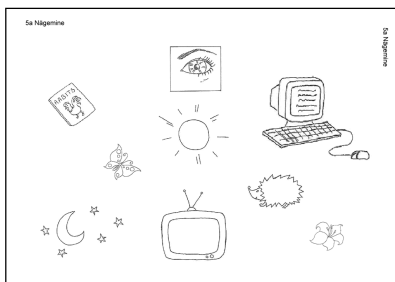
Kaunistage tühi karp endale meelepärasel viisil. Üm-ber karbi tõmmake erineva pikkuse ja jämedusega kummid.

NB! Pillide erinev sisu (manna, kivikesed) ja puiste-materjali hulk annab erineva heli. Ka puupulkade ja kummide erinev pikkus ja jämedus tekitab erinevat heli.

TL 5a: Nägemine

Vajalikud materjalid rätikud silmade kinni sidumiseks, jalutuskepp, väike pilt vär-vimiseks, tööleht, värvipliatsid, käärid, liim, A4 leht, pildi-materjal mänguks.

Tegevus See teema juhatage sisse mängudega klassis.



TL 5a Nägemine

- ❖ Tuletorn. Leppige kokku, kes hakkab tuletorniks, kes laevaks. Ülejäänud mängijad on karid. Laeval seob mängujuht silmad kinni ja viib ta ruumi teise otsa. Laeva ülesanne on jõuda tuletorni juurde. Tuletorni on kerge leida, sest ta teeb pidevalt „piip-piip”. Kuid teel on hulk karisid. Karid peavad hakkama sisisema, kui laev satub mõnele neist lähemale kui kaks sammu. Nii teab laev suunda muuta. Kes tervena tuletornini jõuab, hakkab uueks tuletorniks, ning valitakse uus laev. Karid peavad mängu ajal liikumatult oma kohal seisma.
- ❖ Eseme peitus. Leppige kokku ese, mida peita. Üks mängija jääb üksi klassi ja peidab kokkulepitud eseme nii, et mingi osa esemest peab veidi paistma. Teised ootavad sel ajal ukse taga. Sisenedes hakkavad mängijad peidetud eset otsima. Mängu lihtsustamiseks võib peitja otsijaid juhendada sõnadega „külm” (otsija on otsitavast esemest kaugel), „kuum” (otsija on otsitavale asjale väga lähedal) ning „jahe”, mis tähendab vahepealset.
- ❖ Joonistame päikest. Õpilased suluvad silmad või õpetaja seob nende silmad kinni. Õpetaja palub kõigil joonistada neile antud paberile päikese.

Kummagi viimase mängu järgselt võib tegevusi lühiaegselt korrata avatud silmadega, näiteks panna ese täielikult nähtavale, joonistada päike avatud silmadega. Siis on võimalik tegevusi ja tulemusi võrrelda. Pärast mängu jõuavad õpilased õpetaja juhitud arutluse tulemusena selleni, et avatud silmadega on „tuletornini” või ükskõik kuhu jõuda lihtsam, pilt

tuleb täpsem ja ilusam jne, st lihtsam on leida asju, kui nad on täielikult nähtaval. Silmade abil, nägemise kaudu saame väga palju infot ümbritseva maailma kohta.

Järgmisena korraldage jalutuskäike erinevatesse keskkondadesse: tänavale, parki, metsa. Sobilikemaks aastaegadeks selle teema käsitlemiseks on sügis või kevad, kus muutusi looduses on kergem märgata. Samas võib jalutuskäigu teha ka talvel, mil saab vaadelda lund, jääd, härmatist. Õpetaja juhib õpilaste tähelepanu erinevatele muutustele looduses (kevadel lillede tärkamine, putukate ärkamine jne, sügisel raagus puud, lindude äralend, tühjad põllud vm). Jalutuskäigu sihtkohaks on üks koht korraga (tänav, park, mets), millele järgneb klassis kuuldu ja nähtu analüüs õpetaja juhendamisel – meenutatakse nähtut ning õpilased leiavad ka vastavad pildid ja kinnitavad meeleshoidmiseks tahvlile. Jalutuskäigu lõbusamaks muutmiseks võib ka metsas või pargis mängida pimesikku või juhendatud liikumist, et lapsed kogeksid nägemise tähtsust.

Töölehe 5a täitmine Õpetaja näitab projektoriga töölehte. Arutletakse ühiselt, mis on piltidel kujutatud. Koos leiavad õpilased pildilt need asjad, mida on võimalik ainult näha ja ka need, mida on võimalik nii kuulda kui näha. Õpilased ringitavad ja värvivad need pildid, mida on võimalik ainult näha. Töölehele on võimalik ka juurde joonistada või kleepida mõni pilt jalutuskäikudel nähtust, mida töölehel ei ole (nt langevad lehed, sinilill vm).

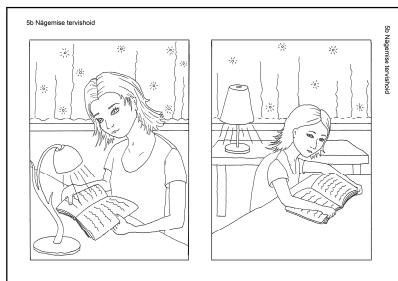
Töölehe lõpetamise järel sobib mängida mängu:

- ❖ Mis on kadunud? Mängus kasutage pilte (vastavalt laste võimetele kuni viis pilti), mis on tahvlile pandud pärast jalutuskäike. Õpilased panevad silmad kinni või katavad silmad pihkudega, õpetaja võtab tahvlilt ära ühe pildi. Seejärel avavad õpilased silmad ja püüavad arvata, mis on kadunud. See, kes esimesena arvas õigesti, saab pildi endale. Nii jätkatakse, kuni tahvlile jääb vaid üks pilt. Mängu saab korrata uue pildikomplektiga.
- ❖ Pimesikk. Lapsed seisavad ruumis hajali. Mängu alustajad (paar) seisavad vastamisi. Mängujuhi käed on ette tõstetud, peopesad avatud ülespoole. Paarilisel on silmad kinni seotud ning ta toetab oma sõrmeotsad mängujuhi peopesadele. Mängujuhi ülesandeks on ruumis liikuda ja oma paarilist turvaliselt juhtida nii, et teiste mängijate ja ruumis olevate asjadega kokku ei põrka. Mängujuht liigub tagurpidi ja paariline järgneb talle kõikjale, liikumistempo on rahulik.

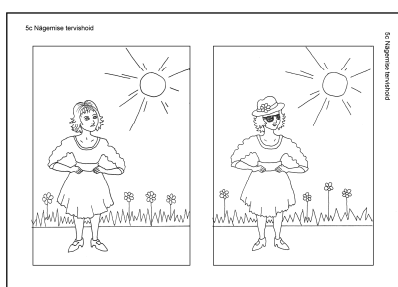
Mänguvariant 2: mängujuht kutsub oma paarilist (vaikselt) nimepidi, käed ei ole ühendatud.

TL 5b, 5c ja 5d: Nägemise tervishoid

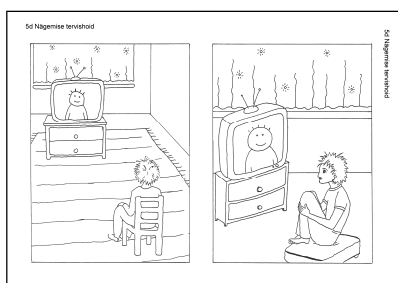
Vajalikud materjalid Töölehed 5b, 5c, 5d, värvipliiatsid, A4 lehed, käärid, liim.
Tegevus Lugege või jutustage lastele ette järgnev jutuke:



TL 5b Nägemise tervishoid



TL 5c Nägemise tervishoid



TL 5d Nägemise tervishoid

Vanaemal on kaks paari prille. Ühed prillid on kaugete vaatamise prillid. Nende prillidega käib vanaema tänaval. Teised prillid on lugemisprillid. Vanaema paneb lugemisprillid ette. Nüüd loeb ta sulle mõne jutu.

Analüüsige ühiselt kuuldud jutu sisu. *Milleks vanaema prille vajas? Milliste prillidega käis vanaema tänaval? Milliste prillidega vanaema luges?*

Seejärel leiavad lapsed, kas klassis on ka keegi, kes vajab prille? Õpetaja abiga jõuavad lapsed tõdemuseni, et prillid on vajalikud paremaks nägemiseks. Õpetaja selgitab lastele, et mõned lapsed sünnivadki nõrga nägemisega või lausa pimedatena. Neid abistavad välja õpetatud juhtkoerad. Ka valge kepp on nõrga nägemisega või pimedale inimesele abiks. Õpilased võivad proovida kinnisilmi selleks kohandatud ruumis (st kus takistusi ei ole liiga palju) kepiga liikumist (õpetaja näitab eelnevalt ette, kuidas pimedad oma valget keppi kasutavad).

Kuid nägemiskahjustust on võimalik sageli kaua aega ära hoida või nägemise halvenemist edasi lükata. Kuidas?

Töölehtede täitmine

Õpetaja näitab projektoriga töölehti 5b, 5c ja 5d, igat töölehte eraldi, alustades töölehest 5b. Arutlege ühiselt, mis on pildidel kujutatud. Pärast töölehel 5b kujutatud tegevuse kirjeldamist proovivad lapsed värvida etteantud pilti (mitte töölehte) hämaras (tuli kustutatud või kardinaid akendele ette tõmmatud) ja valguses, kus valgus langeb paremakäeliste puhul vasakult küljelt ja vasakukäelistel paremalt. Õpetaja abiga jõuavad lapsed tõdemuseni, et sobivas valguses on parem lugeda, värvida jne.

Tööleht 5c *Kuid kui on väga ere valgus, näiteks päikesevalgus, kuidas siis silmi kaitsta? Ereda päikese käes oleks kasulik kasutada päikeseprille, olgu siis aastaajaks suvi või talv.*

Tööleht 5d *Televiisorist tuleb ka ere valgus. Kui kaugelt oleks õige telerit vaadata? Õige on vaadata kaugemalt.*

Lapsed leiavad õpetaja abiga või iseseisvalt need pildid, mis kujutavad silmadele kahjutut tegevust, lõikavad need välja ja värvivad. Seejärel kleebivad lapsed väljalõigatud ja värvitud pildid, mis kujutavad nägemisele kahjutut tegevust uuele lehele ja lisavad „Tervise aabitsasse“.

Lõpetuseks võib teha mosaiikpildi silmast (vt foto 4).



Foto 4 Silm

Töövahendid:

- Värvilised ajakirjafotod
- Värvilised paberid
- Papp,
- Käärid,
- Liim

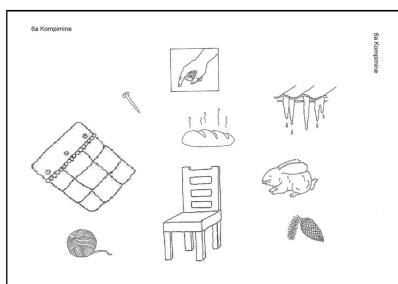
Töö käik:

- Joonista hariliku pliiatsiga papile silm(ad), abiks šabloon
- Vali silma(de) värv
- Rebi valitud värvi tükikesi ajakirjafotodest ja värvilisest paberist
- Kleebi tükikesed silmale
- Lõika mustast paberist sobiva pikkusega riba ripsmeteks, lõika ripsmed ja kleebi silma külge

TL 6a: Kompimine

Vajalikud materjalid Looduslik materjal – kivikesed, puuksad, puukoor, sammal, liiv, pähklikoored, seemned, tõrud, teokarbid jms; PVA-liim; võimalikult palju töölehel 6a kujutatud asju; tööleht, värvipliiatsid, käärid, liim, A4 paber, mis on joonega poolitatud.

Tegevus Valmistage õpilastega koos kompimiskott. Iga õpilane saab valida klassist mingi väikese eseme (õpetaja kaudne juhendamine tuleks siin kasuks, et esemed oleks võimalikult erineva kuju, suuruse ja kõvadusastmega ning erinevast materjalist). Kui koti sisu on valitud, siis iseloomustavad lapsed õpetaja abiga igat eset eraldi. Seejärel paneb õpetaja asjad kotti. Iga õpilane saab nüüd kordamööda kinnisilmi kotist ühe asja võtta – laps paneb käe kotti, võtab ühe asja pihku, püüab seda iseloomustada ning lõpuks nimetab, mis tal käes on. Alles nüüd tohib ta käe kotist koos arvatava esemega välja võtta. Vaadates saab laps hinnata oma vastuse õigsust. Kui kõik lapsed on mängu läbi teinud, siis võib valitud esemed rühmitada näiteks kõvadusastme järgi (pehme-kõva) või muude materjalide struktuuriomadusi iseloomustavate omaduste alusel.



TL 6a Kompimine

Korraldage jalutuskäik metsa või parki, seal korjake võimalikult erineva struktuuriga looduslikku materjali (vt vajalikud materjalid). Juba jalutuskäigu ajal iseloomustab õpetaja erinevaid materjale ja ergutab seda tegema ka õpilasi, küsides milline on kivi, puukoor jne. Hiljem klassis valmistage kas ühistööna või individuaaltööna pilt „Looduskillud” (vt foto 5).



Foto 5 Looduskillud

Töövahendid:

- Pappalus
- Kivikesed, puuoksad, puukoor, sammal, liiv, pähklikoored, seemned, tõrud, teokarbid jmt
- PVA-liim

Töö käik:

- Õpetaja tõmbab PVA-liimiga pappalusele jooned
- Laps puistab liimile peent liiva, liimi kuivades raputab ta mittekuivanud liiva töölt maha.
- Seejärel paigutab laps liimijoonele loodusliku materjali osakesi ja liimib need PVA-liimiga

Kui töö on kuivanud, saab mängida erinevaid mänge.

- ❖ Arva ära! Mängus kasutage pilti „Looduskillud“. Õpilane sulgeb silmad (või õpetaja seob silmad rätikuga kinni) ning ta peab kompimise teel ära arvama, mis tal käe all on.
- ❖ Joonistame käsivarrele. Üks õpilane istub seljaga teiste laste poole (vajadusel võib silmad kinni siduda), õpetaja või õpilane ise käärrib ühe käe varruka üles ning keegi õpilastest „joonistab“ mingi metsast toodud asjaga (käbi, sammal vm) käsivarrele ringi. Õpilane, kelle käele „joonistati“, peab arvama, millega seda tehti ja iseloomustama „kirjutusvahendit“. Kasutatavad „kirjutusvahendid“ ei tohiks olla oma omadustelt sarnased, näiteks käbi ja puukoor, millel on raske vahet teha.
- ❖ Joonistatud kuulujutt. Mängijad võtavad rivvi üksteise selja taha. Kõige viimane joonistab sõrmega enda ees seisja seljale mingi lihtsa pildi – päikese, maja, kolmnurga vms. „Sõnumi“ saanu joonistab seejärel omakor-

- ❖ da enda ees seisjale sama pildi või pildi sellest, mida tema arvates joonistati. Kui „jutt” jõuab esimeseni, ütleb too, mida tema meelest talle seljale joonistati. Siis avaldab ka rivi viimane kuulujutu algse sisu. Seejärel läheb viimane õpilane rivi esimeseks.

Töölehe 6a täitmine Õpetaja näitab projektoriga töölehte. Õpilased nimetavad, mis on piltidel kujutatud. Ühiselt iseloomustavad õpilased töölehel kujutatud esemete pinnastruktuuri ja omadusi – esemed peaksid eelnevalt olema kombitud ja võimalusel ka klassis olemas (näiteks soe või pehme sai, külm, kare või sile jääpurikas jne). Õpetaja abiga leiavad lapsed pildilt, millised kujutatud asjad on pehmed (*Leia klassist ka üks pehme asi!*), millised on kõvad (*Leia klassist ka üks kõva asi!*). Õpilased lõikavad pildid välja ja rühmitavad vastavalt sellele, kas see on pehme või kõva. Väljalõigatud pildid kleebivad lapsed uuele lehele, mis on joonega pooleks jagatud. Seejärel lapsed värvivad pildid. Töölehele võib omalt poolt juurde joonistada ühe pehme asja ja ühe kõva asja.

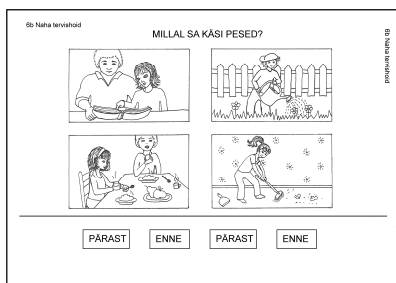
Lõpetuseks võib mängida mängu:

- ❖ Mille peal sa istud? Ühel õpilastest seotakse silmad kinni ja õpetaja talutab ta mingi asja juurde, millel istuda saab (tool, voodi, „hernekott”, põrand, õues känd, rohi, mahakukkunud puu, liivakastis liiv jne). Seotud silmadega õpilane peab ära arvama, millel ta istub ja seda ka iseloomustama.

Õpetaja teeb õpilastega teemast kokkuvõtte: *Esemete omadusi ei tunneta me ainult kätega, vaid kogu kehaga.*

TL 6b, 6c, 6d: Naha tervishoid

Vajalikud materjalid Töölehed 6b, 6c, 6d; värvipliatsid, käärid, liim, A4 leht.
Tegevus Õpetaja sissejuhatus teemasse:



TL 6b Naha tervishoid

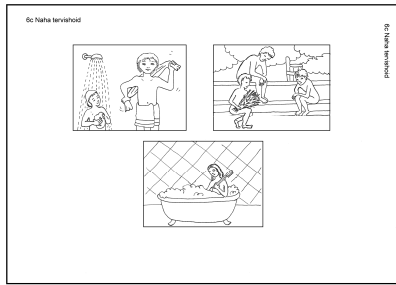
Keha katab nahk. Nahk kaitseb keha. Nahk ei lase vett ega kahjulikke pisikuid keha sisse. Naha eest tuleb hoolitseda, siis oled terve ja näed ilus välja. Mida teed, kui käed mustaks saavad? Mida teed, kui keha mustaks saab?

Õpetaja esitab järgmise mõistukõne:

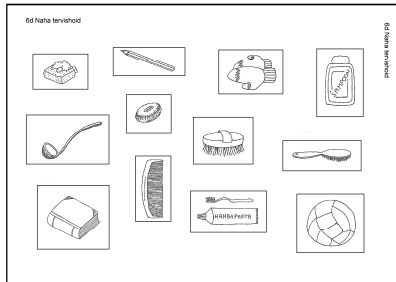
Lapsed tulid tuppa ja küsisid emalt süüa. Emal ulatas neile seebi. Mida ema tahtis lastele öelda?

Õpetaja abiga jõutakse õige vastuseni.

Töölehe 6b ja 6c täitmine Õpetaja näitab projektoriga töölehte 6b. Õpilased kirjeldavad, mis on piltidel kujutatud. Õpetaja loeb (või õpilane, kes oskab lugeda) ette töölehel oleva küsimuse *Millal sa käsi pesed?* Ühise arutluse tulemusena jõuavad õpilased iga pildi



TL 6c Naha tervishoid



TL 6d Naha tervishoid

juures sobiva vastuseni, näiteks raamatut lugedes või vaadates tuleks käed pesta *enne* selle tegevuse juurde asumist, pärast koristustöid tuleks aga käsi pesta *pärast* tegevust jne. Lapsed värvivad pildid. Õpilased lõikavad pildi all olevad sõnad (enne ja pärast) välja ja kleebivad sobiva sõna pildi juurde. Võib teha ka ära kirja, kus lapsed kirjutavad sobiva sõna kasti kohale või kõrvale. Arutlege lastega, miks pestakse käsi enne või pärast piltidel kujutatud tegevusi.

Kuidas kogu keha naha eest hoolt kanda? Õpetaja näitab õpilastele töölehte 6c. Õpilased kirjeldavad, mida piltidel näevad ning räägivad oma kogemustest, kus ja kuidas nemad pesevad, milliseid pesemis- ja hügieenivahendeid kasutavad. Õpilased värvivad selle pildi, kus on kujutatud õpilase enda pesemisharjumusi. Õpetaja teeb õpilastega kokkuvõtte, miks peab kogu keha pesema.

Töölehe lõpetuseks ja ühtlasi järgmise töölehe sissejuhatusseks võib mängida pantomiimi, kus esialgu õpetaja näitab pantomiimina ette erinevaid kehahooldustegevusi (käte pesemine ja kuivatamine, näo pesemine, keha pesemine, vihtlemine, juuste kuivatamine jne). Õpilased peavad arvama, mida õpetaja mängult teeb. Ka õpilased peaksid saama pantomiimi teha. Õpetaja sosistab ühele lapsele tegevuse nimetuse, õpilane teeb vastava pantomiimi, kaaslased püüavad ära arvata, mida ettenäitaja mängult teeb.

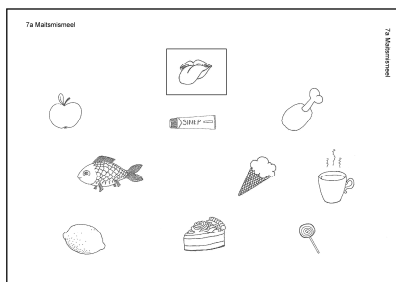
Töölehe 6d täitmine Töölehel 6d tuleb leida asjad, mida on vaja, et ennast puhtana hoida. Vaadeldge ühiselt töölehte ning õpilased nimetavad, mis on töölehel kujutatud. Hügieenivahendeid kujutavad pildid värvitakse. Õpilased võivad pidid ka välja lõigata ja kleepida eraldi lehele või töölehele 6c.

Ka töölehed 6b ja 6c sobib lisada „Tervise aabitsasse”.

TL 7a: Maitsmismeel

Vajalikud materjalid Eri maitsega toiduained (kõmmid, küpsised, vorst, kilu, hapukurk, sidrun, greip, sinep vm), tööleht, värvipliatsid, käärid, liim, neljaks joonitud A4 paber.

Tegevus Õpetajal on laual neli taldrikut, ühele paneb ta (piisavas koguses, et jaguks kõigile maitsta) magusaid toiduaineid (kõmmid, küpsised vm), teisele soolaseid (vorstilõigud, kilu vm), kolmandale hapusid (hapukurk, sidrun vm), neljandale kibeda või mõru maitsega toiduaineid (tassis suhkruta kohv või tee, sinep vm). Õpilased nimetavad toiduainete nimetusi, mis taldrikutel või tassis on. Lapsed maitsevad kõiki toiduaineid ükshaaval, õpetaja abiga leiavad maitset iseloomustavad sõnad. Õpetaja paneb nüüd eri toiduained ühele taldrikule või lauale ja õpilased rühmitavad toiduained neljale taldriku-



TL 7a Maitsmismeel

le, mille juures on sõnasedelid MAGUS, HAPU, SOOLANE, KIBE (MÕRU).

Rühmitamisülesannet võib teha ka eelnevalt maitstud toiduaineid kujutavate piltidega.

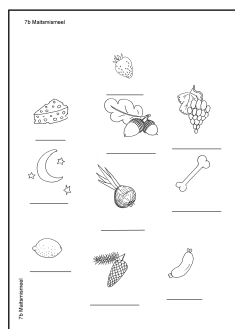
Töölehe 7a täitmine Õpetaja näitab projektoriga töölehte. Õpilased nimetavad, millised toiduained on piltidel kujutatud ja õpetaja abiga meenutavad, millise maitsega üks või teine pildil kujutatud asi on (soolased – kala, kana; magus – tordilõik, kumm, jäätis; hapu – sidrun, õun; kibe või mõru – sinep, suhkruka kohv ja tee). Leppige lastega kokku, mis värvi mingi maitse on, näiteks soolane on sinine, hapu kollane, mõru või kibe pruun ja magus punane. Õpetaja märgib maitset tähistavad värvid ja vastava sõna meespidamiseks tahvlile ja õpilased võivad need värvid ja vastavad sõnad märkida ka töölehe servale. Õpilased tõmbavad töölehel kujutatud toidule vastavat värvi joone ümber. Seejärel lõikavad lapsed pildil kujutatud toiduained välja ja kleebivad õpetaja poolt ettevalmistatud uuele lehele sobivasse lahtrisse või tulpa. Uuel töölehel on joonitud neli lahtrit või tulpa ning iga lahtri või tulpa juures on eri maitset väljendavad sõnad MAGUS, HAPU, SOOLANE, KIBE (MÕRU). Lõpuks lapsed värvivad pildid. Samuti võib lahtritesse toiduaineid juurde joonistada.

- ❖ Mäng. Mida maitseid? Õpetaja seob õpilasel silmad kinni ja annab talle laual olevatest toiduainetest midagi maitsta. Õpilane peab arvama, mida ta hetkel maitseb, toetudes mälule (laual olevaid asju on eelnevalt maitstud) ja maitsemisele.

TL 7b: Maitsemiseel

Vajalikud materjalid Erinevate toiduainete (võib kasutada nii TL 7b pilte kui ka õpetaja poolt valitud samalaadseid pilte) ja mittesöödavate asjade pildid, tööleht, värvipliiatsid.

Tegevus Meenutage lastega toiduainete piltidele toetudes, mis maitset mingi joonistatud toiduaine on. Tahvli jagab õpetaja viieks – nelja tulpa kohale on kirjutatud maitset tähistav sõna: magus, soolane, hapu, mõru või kibe. Viienda tulpa kohale kirjutab õpetaja sõnaühendi „ei söö”.



TL 7b Maitsemiseel

Õpetaja loeb ette järgneva luuletuse:

*Söömine on lõbus töö.
Kõike siiski ma ei söö!
Söömata jääb puu ja luu,
taevavõlvil särav kuu.
Oskad sina nõu mul anda,
mis ei kõlba suhu panna?*

Arutage õpilastega, millest luuletuses juttu oli. *Kas me sööme kõike?*

Töölehe 7b täitmine Õpetaja asetab lauale erinevate toiduainete pildid ja ka mõningate mitesöödavate asjade pildid (vt TL 7b). Õpilased valivad kordamööda laualt ühe pildi ja asetavad õigesse tulpa.

Lapsed nimetavad, mis on töölehel kujutatud ja leiavad, milliseid kujutatud asjadest inimene ei söö. Nendele tõmbavad nad risti peale. Söödavatele asjadele tõmbavad lapsed eelnevalt kokku lepitud erinevaid maitseid tähistavate värvidega ringi ümber. Kirjutada oskavad lapsed kirjutavad kas ära kirjane või iseseisvalt töölehel kujutatud toiduainete alla joonele maitse nimetuse.

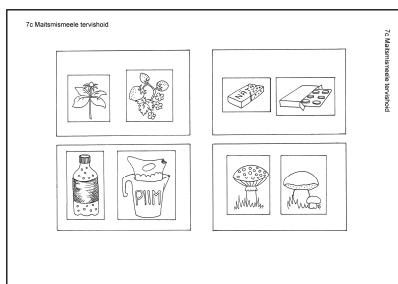
Lõpetuseks võib luuletuse neli esimest rida pähe õppida.

TL 7c: Maitsmismeele tervishoid

Vajalikud materjalid Laste jaoks mõni tuntud toiduaine (õun, porgand, kaalikas, erimaitsega kommid vm) katse tegemiseks, tööleht, värvipliiatsid, käärid, liim.

Praktiliseks tegevuseks teema lõpetamisel vajalikud toiduained: leib, sai, või, moos, pähklivõi, vorst, kilu, õunamahl (võimalusel kodune, sest reeglina on see hapum kui poe oma), maasikasiirup.

Tegevus Teadmiseks õpetajale: Inimese maitsmismeelel suudab tegelikult eristada vaid nelja liiki maitseid: magusat, haput, soolast, kibedat (mõru). Kõik ülejäänud maitsmisaistingud tekiavad koos haistmisega.



TL 7c Maitsmismeele tervishoid

Korraldage õpilastega katse. Õpilane paneb silmad kinni ja pigistab ka nina kinni. Õpetaja annab lapsele midagi söödavat suhu. Õpilane üritab ära arvata, mida ta sööb. Katse tulemusena peaks selguma, et õpilane ei oska öelda, mida ta söi, sest kui sulgeme silmad ja pigistame nina kinni, siis ei suuda me eristada isegi hästi tuttavaid jooke ja sööke. Kui inimesel on tugev nohu ja nina kinni, siis ei tunne ta ka maitset. Pärast katset arutlege õpilastega, miks on maitsmine vajalik? Peame teadma, mida me sööme. On vedelikke, taimi ja asju, mida me ei tohi maitsta. Mida me ei tohi maitsta? Pärast kindlasti ei tohi me maitsta selliseid asju, mida me ei tunne – erinevad taimed, seemned, joogid, millel ei ole silte, ise ei tohi kunagi võtta ühtegi tabletti jne.

Töölehe 7c täitmine Õpetaja näitab töölehte 7c projektoriga. Õpilased nimetavad õpetaja abiga, mis on töölehel kujutatud (ussilakk, maasikas, näts, tabletid, tundmatu jook, piim, kärbseseen, puravik). Õpilased nimetavad igaühe kohta eraldi, kas nad teavad, mis on pildil kujutatud ning kas seda tohib süüa. Miks ei tohi? Ühise arutluse käigus jõuavad lapsed tõdemuseni, et kui me

ei tea, millega tegu, siis me ei söö seda! Töölehel tõmbavad lapsed risti peale nendele piltidele, millel kujutatut kindlasti ei tohi maitsta. Kui õpilane ei tunne ka puravikku, siis tõmbab ta ka sellele risti, sest ei tohi korjata ja maitsta asju, mida me ei tunne!

Töölehe 7c lisavad õpilased „Tervise aabitsasse”.

Nõuanded Iga maitset võib käsitleda ka eraldi (vastavalt laste tasemele, eelnevatele kogemustele ja teadmistele), st algul üksikhaaval ja hiljem paarikaupa erinevaid maitseid kokku viies.

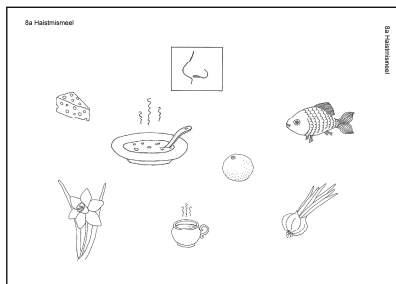
Maitsemist käsitleva teema võib lõpetada võileibade ja joogi valmistamisega. Õpilased võib jagada näiteks kolme rühma. Iga rühm saab isesuguse ülesande: üks rühm peab tegema soolaseid võileibu, teine rühm magusaid võileibu ja kolmas rühm valmistama hapu joogi. Toiduained (vt vajalikud materjalid) on kõik ühel laual. Õpilased valivad kõigi toiduainete seast sobivad ained vastavalt neile antud ülesandele. Lõpuks korraldage ühine söömaeg näiteks pikniku näol.

TL 8a: Haistmismeel

Vajalikud materjalid Erinevad lõhnavad toiduained ja asjad (kohvipuru, nelk, apelsinikoored, kaneel, piparmünt, sibul, kuuseoks, roll-on deodorant jne), tööleht, värvipliiatsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus Õpetajal on laual erineva lõhnaga asju (võiks olla umbes viis erinevat), mida õpilased üksikhaaval nuusutavad. Õpetaja abi ja suunavate küsimustega leiavad lapsed lõhnale nimetuse. Õpilased saavad valida oma lemmiklõhna.

Töölehe 8a täitmine Õpetaja näitab projektoriga töölehte. Õpilased nimetavad, mis on piltidel kujutatud. Õpilased meenutavad, mis lõhn millelgi on. Õpilased võivad lõhna kirjeldada: kas meeldib või ei meeldi? Õpilased lõikavad üksikpildid välja ja kleebivad uuele õpetaja poolt ettevalmistatud töölehele. Tööleht on jagatud kaheks: ühele poolele kleebitakse õpilasele meeldiva lõhnaga kujutatud asjad ja teisele poolele need asjad, mille lõhn hästi ei meeldi. Õpilased värvivad uuel töölehel näiteks need asjad, mille lõhn neile meeldib.



TL 8a Haistmismeel

❖ **Mäng. Mis lõhna tunned?** Õpetaja seob õpilasel silmad kinni ja annab lapsele nuusutada mõnda laual olevat asja. Õpilane peab lõhna ära arvama, toetudes mälu (laual olevaid asju on eelnevalt nuusutatud) ja haistmismeelele.

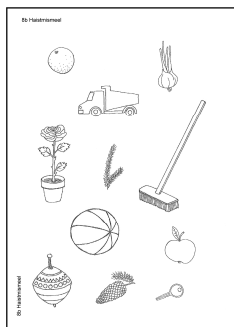
TL 8b: Haistmismeel

Vajalikud materjalid Töölehel kujutatud esemed (võimalikult palju), vanemate õpilastega teema käsitlemisel pildid töölehel kujutatud asjadest, tööleht, värvipliiatsid.

Tegevus Õpetaja asetab varutud asjad lauale. Lapsed nuusutavad neid

ning koos õpetajaga leitakse, millel on tugev lõhn ja mis lõhnab vähem. Vanemate õpilastega võib kasutada ka pilte asjadest, sel juhul toetuvad õpilased rühmitamisel varasemale kogemusele. Lapsed jagavad esemed kahte rühma – ühes on need, millel on tuntav lõhn ja teises need, millel mitte.

Töölehe 8b täitmine



TL 8b Haistmismeel

Õpilased nimetavad, mis on töölehel kujutatud. Õpilased tõmbavad ringi ümber nendele kujutatud asjadele, millel on tuntav lõhn ja värvivad need pildid, millele nad ringi ümber tõmbasid.

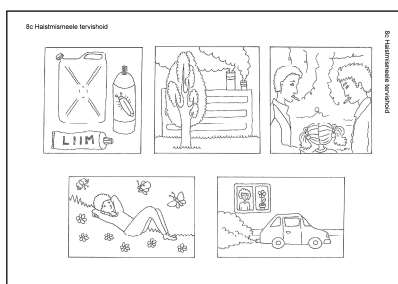
Pärast töölehe täitmist võib korraldada jalutuskäigu parki, metsa, turule vm. Õpetaja suunavate küsimuste abiga püüavad lapsed neid ümbritsevaid lõhnu ära tunda ning leida asju, millel on lõhn.

TL 8c: Haistmismeel tervishoid

Vajalikud materjalid Tööleht, värvipliatsid, käärid, liim, vajadusel tööleht 8a.
Tegevus Õpetaja loeb ette järgneva jutukese:

Lõhna tundmine on meile väga tähtis. Lõhn on nagu sõnum. Lõhn võib olla hea, näiteks maasikate lõhn või lill lõhn. Lõhn võib meid hoiatada, näiteks halva lõhnaga toiduaine ei kõlba süüa. Suitsulõhn annab märku, et midagi põleb. Kõrbelõhn köögis annab märku, et toit kõrbeeb. Kuidas me saame oma lõhnameelt kaitsta?

Töölehe 8c täitmine



TL 8c Haistmismeel tervishoid

Õpetaja näitab projektoriga töölehte. Õpilased nimetavad, mis on pildidel kujutatud (prahi põletamine, tehase või vabriku suits, suitsetamine ja suitsune ruum, looduses puhkav laps, autode heitgaasid). Õpilased jõuavad õpetaja abiga tõdemuseni, et igasuguses suitsus viibimine kahjustab tervist. Lapsed tõmbavad töölehel neile piltidele risti peale, kus on kujutatud haistmismeel ja hingamisteedele kahjulikku keskkonda. Lapsed värvivad selle pildi, millel on kujutatud keskkond või asjad, mis ei kahjusta tervist. Või lõikavad looduses kujutatud lapse pildi välja ja kleebivad töölehe 8a sellele poolele, kuhu on kleebitud need joonistatud asjad, millel on meeldiv lõhn.

Töölehed 8a, 8b ja 8c lisavad õpilased „**Tervise aabitsasse**”. Teema lõpetuseks võib valmistada lõhnapalli (vt foto 6).



Foto 6 Lõhnapall

Töövahendid:

- Kuivatatud ja lõhnavad toidu- ja maitseained: apelsinikoored, nelk, kaneelipulgad, piparmünt jms
- Väikeseauguline tüll või muu läbipaistev kangas (pits)
- Pael sidumiseks
- Käärid
- Puhas riidetükk

Töö käik:

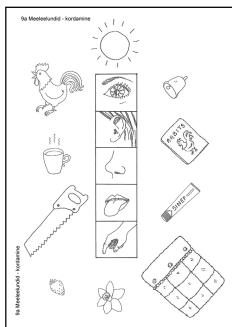
- Pudista lõhna- ja maitseained ning haamerda riidetüki sees veel peenemaks
- Lõika tüllist umbes 25X25 cm suurune ruut
- Pane lõhnava segu tülli keskele
- Tõsta servad üles ja vormi sõrmedega palli kuju- liseks
- Seo paelaga kinni nii, et tekiks ka aas riputamiseks
- Lõhnapalli võid riputada kuuseehteks või kasutada lõhnastajana

TL 9: Meeleelundid – kordamine

Vajalikud materjalid Võimalikult palju töölehtedel 9a ja 9b kujutatud esemeid, töölehed 9a ja 9b, värvipliiatsid, küpsisetordi jaoks vajaminevad toiduained.

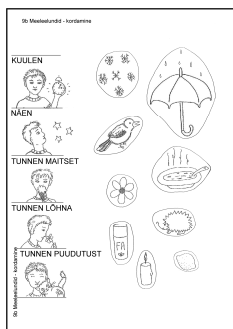
Tegevus Õpetaja varub klassi võimalikult palju töölehtedel kujutatud esemeid. Iga õpilane saab ühe või kaks eset, mida teistele õpetaja abi ja suunamisega iseloomustada ning ka rääkida, milliste meeltega ta seda eset tajub.

Töölehe 9a ja 9b täitmine Kasutage töölehte 9a või 9b või mõlemaid vastavalt laste võimekusele. Õpetaja näitab projektoriga töölehte. Õpilased nimetavad, mis on töölehel kujutatud. Õpetaja abiga kirjeldatakse kujutatud asja. Koos õpetajaga leiavad lapsed, millise meeleorgani juurde üks või teine asi kuulub. Lapsed ühendavad joonistatud asja vastavat meeleorganit väljendava pildiga. Tähtis on juhtida õpilaste tähelepanu asjaolule, et erinevaid asju saame tajuda mitme meeleorganiga, näiteks tunne- me lille lõhna ja samas ka näeme seda ning saame ka katsuda jne. Seega suundub lillepildi juurest kolm joont – üks nägemist tähistava ja teine lõhna tähistava ning kolmas kompi- mist tähistava pildi juurde.



TL 9a Meeleelundid – kordamine

Töölehed 9a ja 9b lisavad lapsed „Tervise aabitsasse”.



TL 9b Meeleelundid – kordamine

Meeleorganite teema lõpetuseks valmistage ühiselt küpsisetort (vt foto 7). Mõnusat muusikat kuulates valmib meie kätega ilus küpsisetort, mis lõhnab ja maitseb väga hästi!



Foto 7 Küpsisetort

Vajalikud toiduained:

- 2 pakki küpsiseid
- 1 pakk kohupiima
- 200 grammi suhkrut
- 400 grammi hapukoort
- Pool purki hapukat moosi

Töö käik:

- Segage kohupiim koore ja suhkruga ühtlaseks massiks
- Jagage küpsised kolmeks, üks kiht laotage tordialusele
- Määrige esimesele kihile kohupiima-hapukoore segu
- Laduge peale teine kiht küpsiseid
- Määrige peale moosi
- Laduge peale kolmas kiht küpsiseid
- Kolmandale kihile määrige peale moosi ja seejärel kohupiima-hapukoore segu
- Kaunistage tort puuviljaviilude või marjadega ning riivitud šokolaadiga

Enne söömist hoidke torti umbes 1 tund külmas.

TL 10–11: Tervislik toitumine

Eesmärk Erinevate toiduainete ja nende nimetustega tutvumine: piima-, liha-, teravilja- jm tooted. Toiduainete üldnimetuste tundmine. Tervisliku toitumise põhimõtete tutvustamine.

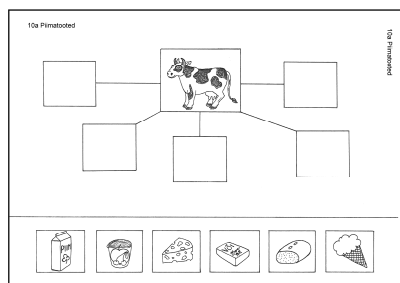
Arendatav oskus Oskus teha toidu osas tervislikke valikuid,

Taust Õige toitumine tugevdab inimese tervist ja aitab ära hoida mitmeid haigusi. Erinevate toiduainete rühmade tundmine võimaldab teha tervisliku toidu osas õigeid valikuid. Õpilased peavad vastavalt oma võimetele õppima neid valikuid tegema, sööma mitmekesist ja tasakaalustatud toitu. Tegevuste planeerimisel tuleb arvestada iga õpilase individuaalsusega, sh erivajadustega.

TL 10a: Piimatooted

Vajalikud materjalid Erinevaid toiduaineid kujutavad pildid, tööleht, käärid, liim, värvipliatsid.

Tegevus Käsitlege korraga üht toiduainete rühma! Teema sissejuhatuseks koostab õpetaja piltmenüü tahvlile kahe või kolme lapse hommikusöögist. Näiteks üks laps sõi hommikusöögiks või-leibu juustuga ja vorstiga, jogurtit ning jõi kohvi. Teine laps sõi putru ja jõi piima jne. Õpilaste ülesanne, vajadusel õpetaja abiga, on leida sellest piltmenüüst piimatooted. Pärast sissejuhatust sobib läbi viia õppekäik turule või poodi. Õpetaja suunamisel ja juhendamisel tutvuvad lapsed poes või turul piimatoodetega. Õpilaste abiga märgib õpetaja kaasavõetud paberile tutvutud ja nähtud tooted, võib ka pildistada.



TL 10a Piimatooted

Klassis meenutavad lapsed fotode või märkmete abil, mida poes nähti ja asetavad vastavad fotod või pildid tahvlile. Õpetaja:

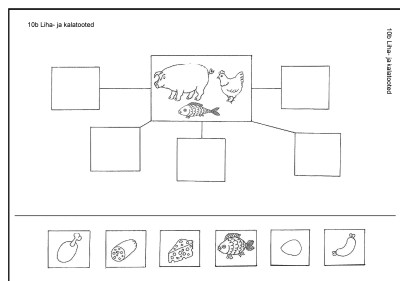
Inimene peab sööma erinevaid toite. Siis on ta terve. Piim ja piimatooted teevad su luud tugevaks. Arutlege üheskoos, mida piimast tehakse: juustu, kohupiima, jogurteid, võid. Mõni õpilastest leiab tahvlil olevast pildikogust nimetatud toiduainete pildid ning eraldab need teistest. Õpetaja või mõni õpilane kirjutab valitud pildihulga kohale PIIMATOOTED.

Töölehe 10a täitmine Õpetaja näitab projektoriga töölehte 10a. *Kust me piima saame? Miks on pildil lehm?* Õpilased nimetavad joone all olevaid joonistatud toiduaineid. Lapsed meenutavad piimatooted mälu või pildimaterjali abil. Õpetaja abiga (vajadusel) leiavad lapsed, milline kujutatud toiduainetest ei ole piimatood. Õpilased lõikavad joone all olevad piimatooted välja ja kleebivad lehma ümber kastidesse.

TL 10b: Liha- ja kalatooted

Vajalikud materjalid Erinevate toiduainete pildid, tööleht, käärid, liim, värvipliatsid.

Tegevus Teema sissejuhatuses koostab õpetaja piltmenüü tahvlile kahe-kolme lapse lõunasöögist. Näiteks üks laps söi lõunasöögiks kartulit, kotlette ja köögivilja. Teine laps söi makarone, kana ja köögiviljasalatit jne. Õpilaste ülesanne, vajadusel õpetaja abiga, on leida sellest piltmenüüst liha- ja kalatooted. Pärast sissejuhatus sobiks läbi viia õppekäik turule või poodi, kus tutvuge kala- ja lihatoodetega. Klassis järgneb sellele kokkuvõtte õppekäigust, kus lapsed leiavad etteantud piltide seast kala- ja lihatooted ning asetavad need tahvlile.



TL 10b Liha- ja kalatooted

Inimene peab sööma liha ja kala (liha- ja kalatooteid). Liha söömine teeb inimese tugevaks. Kala söömine hoiab südame ja veresooned terved.

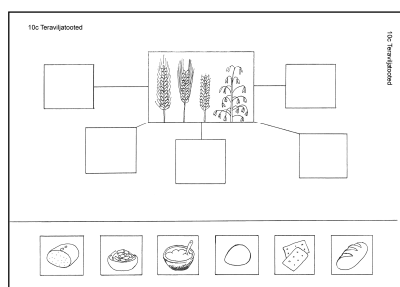
Arutlege üheskoos, mis on kala- ja lihatooted – vorst, sink, kotletid, viinerid. Mõni õpilastest leiab tahvil olevast pildikogust nimetatud toiduainete pildid ning eraldab need teisest. Õpetaja või mõni õpilane kirjutab valitud pildihulga kohale üldnimetuse LIHATOOTED.

Töölehe 10b täitmine on sarnane töölehega 10a: lapsed leiavad, milline joonistatud toiduainetest ei sobi lihatoodete hulka.

TL 10c: Teraviljatooted

Vajalikud materjalid Erinevate toiduainete pildid, tööleht, värvipliatsid, käärid, liim.

Tegevus Teema sissejuhatuses koostab õpetaja tahvlile piltmenüü ühe lapse päevasest toiduvalikust. Näiteks söi laps hommikusöögiks võileibu juustuga ja vorstiga ning jõi kohvi. Lõunasöögiks olid makaronid viineritega, õhtusöögiks puder jne. Õpilaste ülesanne, vajadusel õpetaja abiga, on leida sellest piltmenüüst teraviljatooted. Samuti võib üle korrata teiste õpitud toiduainete (piima- ja lihatooted) kuuluvuse. Pärast sissejuhatus sobib minna õppekäigule turule või poodi, kus tutvuge teraviljatoodetega. Sellele järgneb klassis kokkuvõtte õppekäigust, kus lapsed leiavad etteantud piltide seast teraviljatooted ning asetavad need tahvlile.



TL 10c Teraviljatooted

Kartul ja teraviljatooted teevad inimese tugevaks.

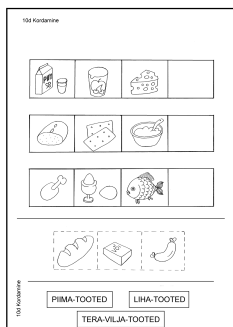
Õpilased nimetavad piltide järgi, mis on teraviljatooted. Õpetaja või mõni õpilane kirjutab valitud pildihulga kohale üldnimetuse TERAVILJATOOTED.

Töölehe 10c täitmine on sarnane töölehega 10a. Töölehel 10c leiavad lapsed, milline toiduaine ei sobi teraviljatoodete hulka.

TL 10d: Piima-, liha- ja teraviljatooted – kordamine

Vajalikud materjalid Erinevate toiduainete pildid, tööleht, värvipliatsid, käärid, liim.

Töölehe 10d täitmine Tööleht on toiduainete üldnimetuste kinnistamiseks. Õpetaja näitab projektoriga töölehte. Õpilased nimetavad ridahaaval, mis on pildidel kujutatud. Teised read võivad seni kaetud olla, välja arvatud viimane, punktiiriga ümbristatud rida. Rea lõpus on tühi kast, millesse õpilased peavad valima sobiva toiduaine punktiiriga ümbristatud viimasest reast, nt piimatoodete juurde või jne. Iga rea lõpus meenutavad lapsed nimetatud ja pildidel kujutatud toiduainete üldnimetust. Õpilased lõikavad (vajadusel õpetaja abiga) punktiiriga ümbristatud reast välja toiduainete pildid ning kleebivad need töölehel õigesse ritta. Lapsed lõikavad töölehe all olevad toiduainete üldnimetused välja ja kleebivad (või teevad ära kirja) vastava rea kohale ning lõpetuseks värvivad pildi.

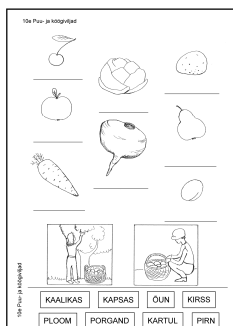


TL 10d Kordamine

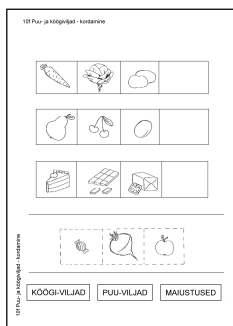
TL 10e ja 10f: Puu- ja köögiviljad

Vajalikud materjalid Erinevate puu- ja köögiviljade pildid, tööleht, värvipliatsid, käärid, liim.

Tegevus Puu- ja köögiviljade teemat võib käsitleda koos. Õpetaja asetab tahvlile läbisegi puu- ja köögiviljade pildid. Vajadusel õpetaja abiga moodustavad õpilased neist kaks rühma – ühes on puuviljad ja teises köögiviljad. Köögiviljade rühma võib omakorda kaheks jagada – ühes on juurviljad ning teises ülejäänud köögiviljad. Siinjuures tuleb eelnevalt lastega arutleda, millist köögivilja osa me sööme – *köögiviljad, mille juuri me sööme, nimetame juurviljadeks.*



TL 10e Kordamine



TL 10f Kordamine

Sissejuhatusel järgneb õppekäik turule või poodi. Seekord tutvuvad lapsed puuviljade ja köögiviljade letiga. Õpilaste abiga märgib õpetaja kaasavõetud paberile (või pildistab) tutvutud ja nähtud tooted. Võimalusel võib külastada ka mõnda talu või aeda (sobiva aastaaja korral), kus kasvatatakse nii köögivilju kui puuvilju. Talu või aia külastamisel saab õpilaste tähelepanu juhtida juurviljade ja puuviljade kasvukohale.

Klassis meenutavad õpilased fotode või märkmete abil, mida poes, talus või aias nähti ja asetavad vastavad fotod või pildid tahvlile. Üheskoos arutlege, miks on köögi- juur- ja puuviljadel just sellised nimetused.

Sinu keha vajab vitamiine ja mineraale. Vitamiinid ja mineraalid aitavad kehal hästi töötada. Vitamiine ja mineraale on palju puu- ja köögiviljades. Leia tahvilt köögiviljad! Mõni õpilastest leiab tahvliil olevast pildikogust köögiviljade pildid ning eraldab need teistest. Õpetaja või mõni õpilane kirjutab valitud pildihulga kohale üldnimetuse KÖÖGIVILJAD.

Leia piltide hulgast puuviljad! Õpetaja või mõni õpilane kirjutab valitud pildihulga kohale üldnimetuse PUUVILJAD.

Töölehe 10e täitmine Meenutage üheskoos, kus kasvavad köögiviljad ja kus kasvavad puuviljad. Õpetaja näitab töölehte. Õpilased nimetavad, mis on töölehel kujutatud. Iga kujutatud vilja juures nimetavad lapsed, kus see kasvab – puu otsas, maa peal või sees. Töölehel kujutatud tüdrukuga tuleb ühendada need viljad, mida tüdruk korjab (puuviljad). Töölehel kujutatud poisiga tuleb ühendada need viljad, mida tema korjab (köögiviljad). Tahvlile näidatud töölehte saab kõigepealt täita ühiselt ja seejärel individuaalselt, kasutades vajadusel tahvilil olevat abi. Joone all olevad viljade nimetused lõikavad õpilased välja ja kleebivad vastava vilja alla. Lõpuks lapsed värvivad pildi.

Töölehe 10f täitmine sarnaneb töölehele 10d. Töölehel 10f on eraldi rida ka maiustustest, mis on laste jaoks ju nii olulised. Maiustustega tutvumist poes või turul ei ole vaja eraldi korraldada, sest need on lastele väga tuttavad. Leidke ühiselt selle rea üldnimetus pärast reas kujutatud maiustuste nimetamist. Rääkige aga ka sellest, et liiga palju maiustusi pole inimesele hea.

Kõik töölehe 10 alla käivad ja valmis tehtud töölehed lisage „**Tervise aabitsasse**“.

Selle teema lõpetuseks sobib rühmitamismäng.

- ❖ Rühmitamismäng „Tunne toiduainete üldnimetusi!“. Lauale on segamini asetatud kõik õpitud toiduainete pildid. Lapsed täidavad erinevaid ülesandeid. Üks laps otsib, nimetab ja laob tahvlile kõik teraviljasaadused. Teine otsib, nimetab ja laob kõik köögiviljad jne. Sama mängu võib mängida ka „Aliase“ põhimõttel. Lastele jagatakse võrdsel hulgal õpitud toiduainete pilte. Mängu alustaja võtab pildi ja annab teistele selle kohta informatsiooni: sööme maa all kasvavat osa, ta on oranži värvi ja kasulik toiduaine jne. Teised lapsed püüavad ära arvata, mis on küsija pildil. Kes ära arvab, saab pildi endale. Võitjaks on see laps, kes arvas kõige rohkem piltidel kujutatud toiduaineid ära.

Üheskoos võib valmistada ka pildi, mille töökäik ja -kirjeldus on alljärgnevalt ära toodud (vt foto 8). Näidis on puuviljadest, kuid pildil võib kujutada ka köögivilju vm.

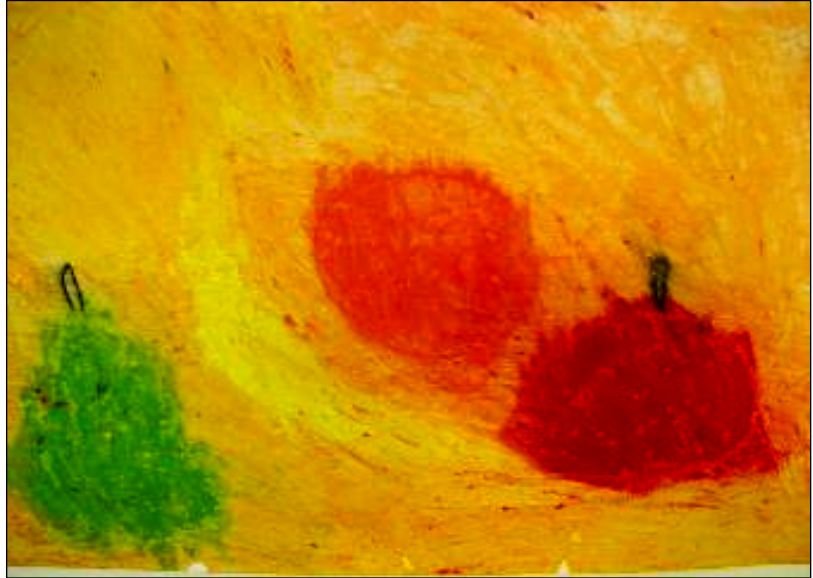


Foto 8 Puuviljad

Töövahendid:

- Õlipastellid
- Toiduõli
- Aluspaber
- Puuviljad

Töö käik:

- Õpetaja abiga asetavad õpilased alusele natüürmordi puuviljadest
- Õpetaja abiga analüüsivad õpilased üksikshaaval puuviljade kuju, suurust ja asukohta ning joonistavad need paberile (võib kasutada ka sobivaid šabloone)
- Lapsed värvivad puuviljad ja tausta
- Lapsed pintseldavad ja hajutavad kogu töö õliga üle

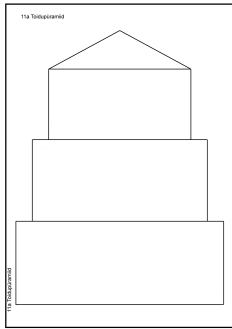
TL 11a, 11b, 11c: Toidupüramiid

Toidupüramiidi põhimõte ja sisu pärineb raamatutest „Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude“ ja „Toitumine tõhusalt ja individuaalselt igas eas“ (S. Teesalu, Tartu 2006). Töölehel on toidupüramiidi on pisut lihtsustatud, välja on jäetud rasvu sisaldav „korrus“.

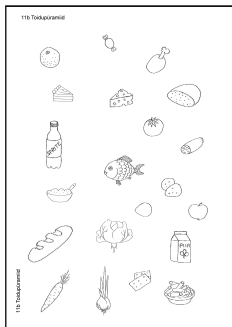
Vajalikud materjalid Papile joonistatud kastide (visuaalselt on nii kergem suuruste erinevust võrrelda, vt TL 11a) püramiid, mis on jaotatud neljaks korruseks, st see on valmistatava toidupüramiidi aluseks, töölehel 11b kujutatud toiduainete pildid (õpetaja leiab pildid

oma pildikogust – kasutada võib näiteks õppekäikudel poodi või turule tehtud fotosid või ajakirjadest välja lõigatud pilte, või töölehel 11b kujutatud toiduainete suurendatud pilte), töölehed 11a ja 11b, värvipliiaatsid, käärid, liim, tervisliku toidutaldriku valmistamiseks vajaminev pildimaterjal, st erinevate toiduainete pildid.

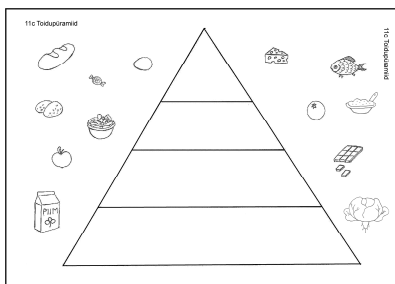
Tegevus Alustuseks võib rääkida laste igapäevasesest menüüst. Lapsed ja õpetaja tuletavad meelde, mida nad näiteks hommikul, lõunal või õhtul söid. Õpetaja asetab mõne lapse päevamenüü pildid tahvlile. Koos arutage, missugustesse toiduainete rühmadesse konkreetse lapse või õpetaja enda söödud toiduained kuuluvad; samuti võib tahvlile panna kahe õpilase või õpilase ja õpetaja päevamenüü ning neid võrrelda, näiteks kes söi piimatooted rohkem, kes lihatooteid jne.



TL 11a Toidupüramiid



TL 11b Toidupüramiid



TL 11c Toidupüramiid

Nüüd räägime, missuguseid toiduaineid ja kui palju me peaksime iga päev sööma.

Õpetaja võtab välja suure papist kastide püramiidi (toidupüramiidi) ja asetab selle kõrvale lauale või tahvlile töölehe 11b suurendatud toiduainete pildid. Õpetaja tutvustab lastele suurt papist toidupüramiidi: juhib tähelepanu sellele, mitu korrust on, kui suured on erinevad korrused. Näitlikult võib sarnase püramiidi ehitada ka klotsidest, juhtides laste tähelepanu sellele, et kui me püramiidi tagurpidi ehitaksime – alustades kolmnurksest klotsist, siis ei püsi see püsti. Hiljem saab tõmmata paralleele, et kui me sööme kõigepealt või ainult nt maiustusi, siis ka meie keha ei seisa püsti.

Kõige alumisele korrusele asetame teraviljatoodete ja kartuli pildid. Neid toite on meil päeva jooksul kõige rohkem vaja. Õpetaja paneb püramiidi esimese korruse kõrvale sildi TE-RA-VILJA-TOOTED. Õpilased meenutavad, mis on teraviljatoidud, leiavad need laual olevate piltide seast ja asetavad papil oleva püramiidi alumisele korrusele.

Püramiidil teisele korrusele asetame köögiviljade ja puuviljade pildid. Ka neid toiduaineid vajab meie keha. Aga natuke vähem, kui esimesel korrusel olevaid toiduaineid. Õpetaja asetab püramiidi teise korruse kõrvale sildi KÖÖGI-VILJAD JA PUU-VILJAD. Õpilased leiavad laual pilte, millel on puu- ja köögiviljad ning asetavad teisele korrusele. Kastide suurusi võrreldes kordame, mida päeva jooksul meie keha kõige rohkem vajab, mida aga natuke vähem.

Kolmandale korrusele paneme liha-, kala- ja piimatoodete pildid, sest liha-, kala- ja piimatooted on ka kehale vajalikud. Õpetaja asetab püramiidi kolmanda korruse kõrvale sildi LIHA-TOOTED, KALA-TOOTED, PIIMA-TOOTED. Õpilased leiavad liha- ja kalatooteid kujutavaid pilte ja aseta-

vad need kolmandale korrusele. Võrrelge jällegi kastide suurus, korrake, milliseid toiduaineid on meile päeva jooksul kõige rohkem vaja, mida natuke vähem.

Lauale jäävad nüüd ainult magusaid toiduaineid kujutavad pildid. *Milliste toiduainete pildid lauale jäid? Need on toiduained, mida ühe päeva jooksul ei tohi palju süüa.* Leidke ühiselt järelejäanud piltidel kujutatud toiduainetele üldnimetus. Õpetaja asetab püramiidi viimase korruse kõrvale sildi MAIUSTUSED. Maiustuste pildid asetage püramiidi tippu. Lõpuks kinnistage teadmisi õpetaja poolt esitatud *rohkem ja vähem* küsimustega. *Milliseid toiduaineid võib päeva jooksul kõige rohkem süüa? Milliseid kõige vähem? Mida võid süüa rohkem kui köögivilju ja puuvilju? Mida võid süüa rohkem kui lihatooteid? Mida pead vähem sööma kui köögivilju-puuvilju? Jne.*

Töölehe 11a täitmine Et valmiv tööleht visuaalselt meelde jäävam oleks, võib töölehel 11a kujutatud püramiidi korrused värvida erinevat värvi, näiteks alumine roheliseks, järgmine oranžiks, kolmas kollaseks ja viimane punaseks. Õpilased lõikavad töölehel 11b kujutatud toiduained välja ning vastavalt õpilaste tasemele, kas iseseisvalt, tahvlil olevat püramiidi abiks võttes või ühisarutluse tulemusena, leiavad õpilased kõigile toiduainetele õige koha püramiidis. Seejärel lapsed kleebivad need.

- ❖ Lõpetuseks võib iga laps koostada tervisliku toidutaldriku. Vahendid: käpiknukk (doktor vm tegelane), erinevate toitude pildid (väljalõiked ajakirjadest), papist taldrikud vastavalt laste arvule. Iga mängija saab tühja papptaldriku. Ta peab katma külalisele (doktorile) tervisliku toidutaldriku, valides piltide hulgast, mis on laual. Tuleb külaline (doktor). Laps peab viisakussõnu kasutades kutsuma külalise lauda: palun süüa, head isu jne. Külaline vaatab iga pakutud toidutaldrikut. Teeb pai, kui pakutud toit on tervislik ja tänab viisakalt. Krimpsutab nägu, kui see ei ole eriti tervislik. Siis peab laps midagi ära võtma ja selle tervislikumaga asendama, nii et toit doktorile meeldiks. Kui kõik taldrikud on üle vaadatud, kutsub külaline lapsed lõbusale ringmängule (nt „Õunake“) Lõpetuseks pakub külaline lastele maitsvaid köögivilja- või puuviljatükke.

Nõuanded Vastavalt laste tasemele valib õpetaja töölehe 11a või 11c, viimasel tuleb püramiidi kõrval kujutatud toiduained ühendada joonega sobiva korruse juurde. Töölehte 11c võib täita ka kordamise eesmärgil, et õpetaja saaks tagasisidet, kuivõrd õpitu omandati. Ringmängu „Õunake“ (ja paljusid teisi ringmänge) võib leida Meeme Liivaku ringmängulaulikust „Kaks sammu sissepoole“ (kirjastus Talmar & Põhi, 2000), millega on kaasas ka CD-plaat ringmängude laulude ja me-

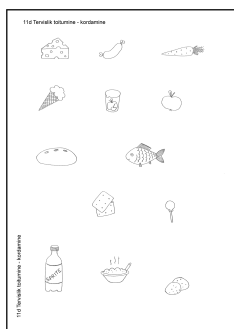
loodiatega.

Õpetaja poolt valitud toitumist puudutavad töölehed lisage „Tervise aabitsasse“.

TL 11d: Tervislik toitumine – kordamine

Vajalikud materjalid Erinevaid toiduaineid kujutavad pildid, tööleht, värvipliatisid, käärid, liim, mangu valmistamiseks vajalikud materjalid ja pildid.

Tegevus Lugege või jutustage lastele ette järgnev jutuke:



TL 11d Kordamine

Taavi teab, et kõik lapsed kasvavad suureks. Aga kuidas nad suureks kasvavad? Taavi küsib ema käest: „Kuidas sina suureks kasvasid?“ „Ma sõin palju putru ja puuvilju,“ ütles ema. „Kas pudrusöömine teeb ruttu suureks?“ küsis Taavi. „Jah. Pudrusöömine teeb rutem suureks kui maiustuste söömine.“

Meenutage üheskoos jutu sisu: *Mida ema lapsena sõi? Miks teevad puder ja puuviljad lapsed suureks, tugevaks ja terveks?* Edasi arutlege tervisliku toidu üle, toetudes toidupüramiidile. Õpetaja asetab lauale töölehel 11d kujutatud toiduainete pildid (fotod, väljalõiked ajakirjadest, töölehel kujutatud toiduainete suurendatud pildid). Iga õpilane leiab piltide hulgast tervislikku toiduainet kujutava pildi ning asetab tahvlile. Ülejäänud pildid asetavad lapsed samuti tahvlile, kuid omaette hulgana. Õpetaja tõmbab kasulike toiduainete piltide hulgale ringi ümber ja vähem kasulikele nelinurga. Toite ei saa jagada tervislikeks ja ebatervislikeks, sest pea kõik toidud on inimesele suuremal või vähemal määral vajalikud.

Töölehe 11d täitmine Õpilased nimetavad, mis on töölehel kujutatud. Ühise arutluse käigus leiavad nad, mis on tervislikud toiduained ja mis vähem tervislikud. Abiks võivad olla tahvlil asuvad pildirühmad. Pildil kujutatud kasulikele toiduainetele tõmbavad lapsed ringi ümber, vähem kasulikele ehk maiustustele joonistavad nad ümber nelinurga. Lapsed värvivad töölehel kujutatud kasulikud toiduained. Teine võimalus on lõigata joonistatud kasulikud toiduained välja ja liimida uuele töölehele. Valmistatud tööleht lisage „Tervise aabitsasse“.

Lõpetuseks võib valmistada ühiselt lauamängu „Teekond terviseni“ (foto 9).



Foto 9 Lauamäng „Teekond terviseni”

Töövahendid:

- A3 pappalus või joonistuspaper
- Värviline paber aluse katmiseks
- Liim
- Rohelisi, kollaseid ja punaseid ringe
- Sportlikke ja tervislikke tegevusi ja erinevaid toiduaineid kujutavaid pilte ringidele ja raja kõrvale kleepimiseks

Töö käik:

- Õpetaja juhendamisel liimivad lapsed värvilise paberi alusele
- Õpetaja märgistab hariliku pliiatsiga raja
- Õpetaja juhendamisel kleebivad lapsed ringid rajale arvestusega, et kollaseid ja punaseid ringe oleks vähem kui rohelisi.
- Punastele ringidele kleebivad lapsed toidupüramiidi tippu kuuluvate toiduainete pilte
- Mõnele rohelisele (kuni viiele) ringile kleebivad lapsed sportlikke pilte (võib ka kleepida püramiidi alumise korruse toiduainete pilte)
- Lisaks kleebivad lapsed mänguväljale õpetaja valitud tervislikku tegevust kujutavaid pilte

Lauamängu reeglid Määrake mängu alustamise järjekord. Täringut veeretage vastavalt järjekorrale. Kui mängija satub rohelisele ringile, millel on sportlikku tegevust kujutav pilt, siis õpilane peab midagi sportlikku tegema, nt viis kükki, põrgatama palli vms. Ühtlasi saab ta mänguväljakul ühe sammu võrra edasi

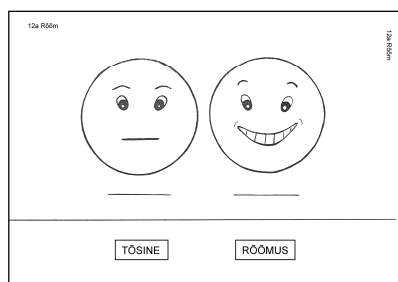
astuda. Kui mängija satub kollasele ringile, peab ta ühe viskekorra vahele jätma. Punasele ringile sattunu peab minema noolega näidatud ringile, mis siin mängus on spordiring. Õpilane peab seejärel sooritama ühiselt otsustatud või mängu juhi määratud sportliku tegevuse, kuid ühe sammu edasi astumise õigust tal ei ole. Mängu võidab esimesena röömsa terve südameni jõudnud õpilane.

TL 12: Emotsioonid

- Eesmärk** Emotsioonide olemasolu teadvustamine ja erinevate emotsioonide eristamine (kurbus, rõõm, viha, hirm).
- Arendatav oskus** Oskus enda ja kaaslaste emotsioone märgata, täiskasvanu abiga vastavalt emotsioonile sobivaim käitumismudel valida; erinevaid emotsioone väljendavate sõnade tundmine ja kasutamine.
- Taust** Inimese käitumise aluseks on emotsioonid. Emotsioon tekib vastuseks mingisugusele sündmusele. Osa emotsioone, nagu näiteks rõõm, kurbus, viha ja hirm, on näoväljenduste järgi selgesti äratuntavad. Oskus mõista enda ja teiste inimeste emotsioone ning neile adekvaatselt reageerida on oluline osa sotsialiseerumisprotsessist.

TL 12a: Rõõm

- Vajalikud materjalid** Mängudeks vajalikud vahendid: rätik või muu ese, mida on hea õhku visata, autasuks mõeldud „meene“ (tähekesed, nupud vm); peegel, õpetaja poolt valitud muusikaplaad („Entel-Tentel“, „Musamari Laulurong“ vm), tööleht, värvipliatsid, käärid, liim.
- Tegevus** Käsitlege korraga üht emotsiooni. Alustage emotsioonist „rõõm“.



TL 12a Rõõm

- ❖ Teema alustuseks sobib mäng „Naeruvõistlus“. Õpetaja leiab palli, rätiku või muu eseme, mida on hea õhku visata. Mängijad istuvad ringis, üks valitakse viskajaks. Mängujuhi märguande peale algavad naerumeistrivõistlused. Viskaja viskab rätiku õhku ja sel ajal, kui ta on õhus, tohib naerda. Kui rätik maha kukub, peavad kõik vait jääma ning üritama olla tõsised. Naeruga on imelik asi: see tuleb peale just siis, kui ei tohi, ja teda ei kipu tulema siis, kui peab.

Pärast mängu, ikka veel ringis istudes, arutlege õpilastega, millises tujus me oleme, kui me naerame (lõbusas). Vaatleme oma nägu peeglist, kui me naerame. *Milline on meie nägu? Millised on silmad ja suu? Mis sulle rõõmu valmistab? Iga laps püüab mõelda, mis talle rõõmu teeb. (Kõigi arutluse all olevate emotsioonide näidetega alustab õpetaja, vajadusel suunab küsimustega õpilasi vastusteni, nt kui keegi su mänguasja ära lõhub, oled siis rõõmus, kurb või vihane? Jne.) Mängus üritasime olla ka tõsised. Vaatame peeglist, milline on meie nägu, kui oleme tõsised. Milline on meie nägu, suu ja silmad? Millal oled tõsine? Iga laps püüab mõelda, millal ta tõsine on.*

- Töölehe 12a täitmine** Enne töölehe täitmist kuulavad õpilased õpetaja poolt valitud plaadilt (nt „Musamari Laulurong“ vm) erinevaid laule.

Koos õpetajaga arvavad õpilased, milline emotsioon on laulus. Lapsed jõuavad tõdemuseni, et enamasti on lastelaulud lõbusad, tõsiseid muusikapalu on vähem.

Õpetaja jaotab õpilastele töölehed ning näitab seda projektoriga.

Õpetaja eeskujul imiteerivad õpilased tõsist ja rõõmsat näoilmet ning üritavad ära arvata, millise emotsiooniga on tegemist. Kui õpilased arvavad ära, siis tuleb mõni õpilastest ja näitab ekraanil, kus vastavat emotsiooni kujutatakse. Seejärel leiavad teised õpilased selle ka oma töölehel.

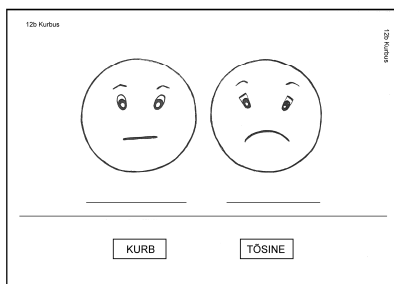
Õpilased lõikavad töölehe all olevaid emotsioone väljendavad sõnad välja ja kleebivad vastava kujutise juurde. Võib teha ära kirja vastavatest sõnadest. Arutage koos lastega, mis sugune värv on kellegi jaoks rõõmus ja lapsed värvivad lõbusa näo just seda värvi.

TL 12b:Kurbus

Vajalikud materjalid

Õpetaja poolt valitud situatsioonide läbimängimiseks nukud või aplikatsioonid, peegel, tööleht, värvipliiatsid, käärid, liim.

Tegevus



TL 12b Kurbus

Õpetaja mängib nukkude või aplikatsioonidega läbi väikese etenduse, nt laps peaks minema oma sõbra sünnipäevale, aga ta jääb haigeks vms. Arutlege lastega, millises meeleolus etenduse tegelane võiks olla. Arutlege ka, mis lapsi veel kurvastab ja kuidas kaaslast lohutada. Mängige õpilastega läbi mõned laste poolt pakutud kurvastavad situatsioonid ja leidke üheskoos, kuidas saaks kurba last lohutada.

Kui oleme kurvad või haiget saanud, milline on meie näoilme siis? Õpetaja eestvedamisel imiteerime nuttu. Vaatame peeglist, milline on meie nägu, kui me nutame?

Töölehe 12b täitmine

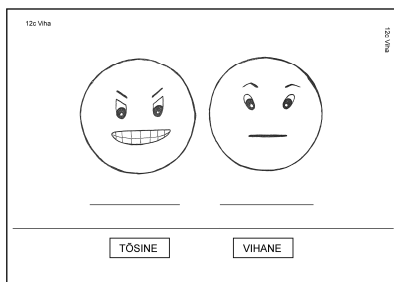
on sarnane töölehele 12a, kuid siin ei kuulata muusikat. Arutlege lastega, mis värvi võiks olla kurbus ning värvige vastav kujutis siis seda värvi.

TL 12c:Viha

Vajalikud materjalid

Õpetaja poolt valitud situatsioonide läbimängimiseks nukud või aplikatsioonid, peegel, tööleht, värvipliiatsid, käärid, liim.

Tegevus



TL 12c Viha

Õpetaja mängib nukkude või aplikatsioonidega läbi väikese etenduse. Näiteks lapsed mängivad üheskoos, kuid kogemata lõhub üks laps teise mänguasja (klotsitorni) ära. Mänguasja omanik vihastab ja ütleb teisele lapsele halvasti vms.

Arutage lastega, millises tujus olid etenduse tegelased. Milline laps vihastas? Miks?

Vahel oleme ka vihased. Millal oled vihane sina? Iga laps püüab meenutada, millal ta vihane on. Õpetaja juhendamisel arutlege, kuidas vihast üle saada (nt numbrite lugemine, paar

korda sügavalt sisse ja välja hingamine vm). Mängige lastega läbi mõni situatsioon, kus üks laps on teise lapse peale vihane. Kuidas olukorda lahendada? Lapsed saavad praktiliselt situatsiooni läbi mängides harjutada andeks palumist ja ka andeks andmist.

Püüame teha vihast nägu! Vaatame peeglist, millised on meie näod, kui oleme vihased!

Töölehe 12c täitmine on sarnane töölehtedega 12a ja 12b. Arutage, milline võiks olla vihane nägu ning värvige see laste poolt nimetatud värvi.

TL 12d: Hirm

Vajalikud materjalid Õpetaja poolt valitud nukud või aplikatsioonid situatsioonide läbimängimiseks, peegel, tööleht, värvipliatsid, käärid, liim.

Tegevus Õpetaja mängib nukkude või aplikatsioonidega läbi väikese situatsiooni, nt ema ja lapse dialoog, kus laps kardab hambaarstile minna. Arutage lastega, mida või keda nemad kardavad. Miks? Kuidas olukorda lahendada? Mängige koos läbi mõni laste poolt pakutud situatsioon.

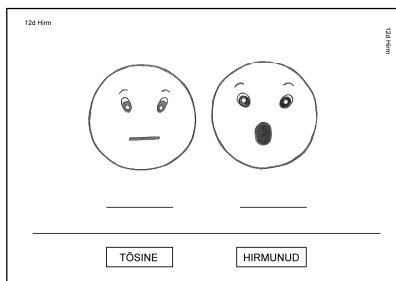
Püüame teha hirmunud nägu! Vaatame peeglist, milline on meie nägu, kui oleme hirmunud!

Töölehe 12d täitmine sarnaneb eelnevate töölehtede täitmisega. Ühise arutluse tulemusena värvige hirmu kujutav nägu laste poolt pakutud värvi.

TL 12e ja 12f: Emotsioonid – kordamine

Vajalikud materjalid Mängudeks vajalikud vahendid: rätik või muu ese, mida on hea õhku visata, autasuks mõeldud „meene“ (tähekesed, nupud vm); erinevaid emotsioone väljendavad pildid, emotsioone väljendavad piktogrammide (õpetaja võib need ka ise joonistada, kasutades töölehe 12e nägusid piktogrammide aluseks), töölehed, värvipliatsid, käärid, liim.

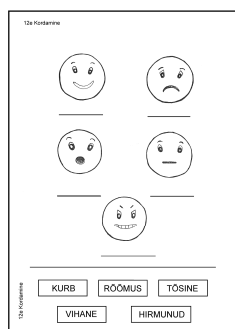
Tegevus ❖ Mäng „Emotsioonid“. Mäng sarnaneb „Naeruvõistlusega“, ainult siin imiteeritakse kõiki emotsioone. Mängijad istuvad ringis. Mängujuhiks on õpetaja, aga kui mäng on selge, võivad mängujuhiks olla ka õpilased. Mängujuht viskab rätiku õhku ning samaaegselt imiteerib mingit emotsiooni – nutab, naerab, teeb tageda või vihase ilme. Teised mängijad peavad jälgendama mängujuhi emotsiooni. Kui rätik kukub maha, peavad kõik vait jääma ning üritama olla tõsised. Kellel emotsiooni imiteerimine eriti hästi õnnestub, saab preemiaks kokkulepitud „meene“. Kõige enam „meeneid“ kogunud õpilane kuulutatakse „maailmameistriks“ ning talle ja kõigile teistele võistlejatele tehakse suur aplaus!



TL 12d Hirm

Õpilased vaatavad õpetaja poolt valitud raamatu(te) illustatsioone või pilte, mis kajastavad erinevaid emotsioone – rõõmus, kurb, vihane, tige, hirmunud, tõsine ning üritatavad koos õpetajaga ära arvata, millises meeleolus pildidel kujutatavad on. Arutlege üheskoos, mis on ühe või teise emotsiooni tekitajaks. *Millal ollakse kurvad? Mis sind kurvaks teeb? Millal ollakse rõõmsad? Mis sulle rõõmu valmistab? jne.*

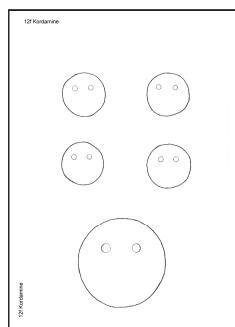
Töölehe 12e täitmine



TL 12e Kordamine

Tööleht on ilmete tundmise kordamiseks ja kinnistamiseks. Vaadake üheskoos lehel kujutatud näoilmeid ning lapsed meenutavad, millist emotsiooni üks või teine väljendab. Iga käsitletava näoilme juures üritage ka seda matkida. Lapsed leiavad ühise arutluse käigus, millist emotsiooni või näoilmet on kõige kergem või raskem imiteerida. Õpilased lõikavad töölehe all olevad emotsioone väljendavad sõnad välja ja kleebivad vastava kujutise juurde või teevad sõnadest ära kirja. Õpilased värvivad töölehel lõbusat näoilmet kujutava näo roosaks või valivad mõne muu rõõmsa värvi.

Töölehe 12f täitmine



TL 12f Kordamine

Õpetaja tutvustab ükshaaval erinevaid emotsioone väljendavaid piktogramme. Ta palub esimesel õpilasel otsida laualt näiteks rõõmsa näo piktogramm ning see tahvlile panna, teine laps leiab kurva näo piktogrammi ja asetab selle tahvlile jne. Nüüd võivad lapsed oma nimesildi asetada selle piktogrammi alla, mis tujus ta tunneb ennast olevat. Õpetaja jaotab töölehed. Töölehel kujutatud nägudel puuduvad kulmud ja suu. Õpetaja joonistab tahvlile rõõmsa, kurva, vihase või hirmunud näo. Lapsed mõistatavad, millise emotsiooniga on tegemist ja üritavad õpetaja joonistuse järgi sama näoilmet oma töölehele joonistada. Viimasele näole saab iga laps joonistada selle emotsiooni, milles ta tunneb ennast olevat või selle näoilme, mis talle kõige rohkem meeldib.

Emotsioonide teema lõpetuseks võib valmistada maske (foto 10).



Foto 10 Maskid

Maskide valmistamine

Töövahendid:

- Pehme kangas (fliis)
- Naharibad, karusnahatükid
- Kaltsulõng
- Riidetükid
- Klambrilööja

Töö käik:

- Õpetaja on pehmest riidest välja lõiganud tagant kinni seotavad maskid
- Korrake üle näo osad ja lõigake need välja erinevatest materjalidest (võivad olla ka õpetaja poolt valmis lõigatud)
- Õpilased paigutavad näo osad maskile
- Kinnitage näo osad klambrilööjaga või liimiga

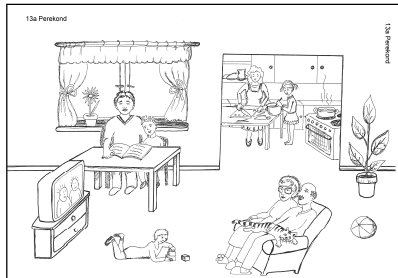
TL 13: Perekond

- Eesmärk** Oma koha määratlemine peres, pereliikmete olemasolu ja tähtsuse teadvustamine. Sugulussuhteid tähistavate sõnade omandamine (laps, õde, vend, vanema, vanaisa, ema, isa).
- Arendatav oskus** Oskus leida oma koht pereringis, enda kui lapse, õe, venna jms rolli teadvustamine. Oskus rääkida oma perekonnast, esinemisoskuse ja -julguse arendamine.
- Taust** Nii nagu iga laps on eriline, on kordumatu ka lapse perekond. Reeglina tunnevad lapsed end kodus kõige turvalisemalt. Lapse jaoks on oluline oma koha teadvustamine pereringis. Laps peab õppima mõistma, et ta on osa oma perekonnast koos kõigi sinna juurde kuuluvate õiguste ja kohustustega.

TL 13 a: Perekond

Vajalikud materjalid Jutukese ja töölehel kujutatud perekonnaliikmete suurendatud pildid (õpetaja suurendab töölehte 13b ning lõikab need välja, võimalusel värvib ja kiletab), pildid mänguasjadest, raamatutest, televiisorist, autost, supipotist; tööleht, värvipliiatsid, käärid, liim, CD-l laul „Kus on minu koduke“ vm kodu- või pereteemaline laul.

Tegevus Õpetaja asetab lauale jutukese illustreerimiseks vajalikud pildid ning räägib alljärgneva loo:



TL 13a Perekond

Minu nimi on Juss. Ma olen väike poiss. Ma armastan mängida. (Üks õpilastest leiab laual olevate piltide hulgast väikese poisi pildi ning mänguasjade pildi ja paneb need tahvlile.)

Minu ema töötab kokana. Ka kodus meeldib emale köögis süüa teha. (Teine õpilane leiab ema kujutava pildi ja näiteks supipotipildi ning asetab need tahvlile.)

Minu isa töötab autojuhina. Praegu on isa kodus. Kodus meeldib isale lastega mängida ja lugeda. (Kolmas õpilane leiab pildid pereisa ja autoga ja asetab need tahvlile.)

Mul on suur õde. Õe nimi on Mari. Mari käib koolis. Kodus meeldib Marile küpsetada. (Järgmine õpilane leiab suure õe pildi ja pildi, millel on kujutatud näiteks kook ning asetab need tahvlile.)

Mul on väike vend. Venna nimi on Andres. Andres käib veel lasteaias. Kodus õpib Andres lugema. (Järgmine õpilane leiab väikese venna pildi ja pildi raamatuga ning asetab need tahvlile.)

Minu vanaemale ja vanaisale meeldib televiisorit vaadata. (Järgmine õpilane leiab vanaema ja vanaisa pildid ning tele-

viisori ja paneb need tahvlile.)

See on minu perekond. Ma armastan oma perekonda. Õpetaja tõmbab tahvlile asetatud aplikatsioonidele ringi ümber ning kirjutab ringi kohale PEREKOND.

Suunavate küsimuste abil kordavad õpilased üle tahvlile asetatud jutukese tegelased ja nende lemmiktegevused.

– Näita, kes selles perekonnas on Juss! Mida talle meeldib teha?

– Näita, millisel pildil on Mari! Kes on Mari Jussile? Mida meeldib Marile teha?

– Näita, kes selles perekonnas on vend Andres? Mida talle meeldib teha? Kes on Juss Marile ja Andresele? Jne.

Tublimad õpilased võivad seejärel iseseisvalt (vajadusel väikese abiga) jutustada tahvlil kujutatud perekonnast.

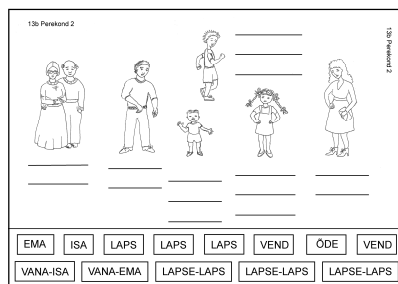
Töölehe 13a täitmine Õpetaja jaotab õpilastele töölehed. Korrake ühiselt üle jutukese tegelased ja õpilased leiavad nad oma töölehtedelt. Pildi värvimise põnevamaks muutmiseks ja peresuhteid tähistavate sõnade kinnistamiseks värvivad lapsed pilti näiteks jutu sisu kohta käivate kaudsete vihjete järgi: *Värvi õde, kellele meeldib küpsetada! Nüüd värvi inimene, kes töötab autojuhi- na! Värvi Jussi vanavanemad! Värvi Andrese vend! Jne.* Vajadusel saab enne värvimist mõni õpilane tahvlil õige pildi üles otsida.

Lõpetuseks kuulake õpetaja esituses või plaadilt rahvalikku laulu „Kus on minu koduke“ vm, mille juurde saab mitmesuguste eelnevalt eneste poolt valmistatud rütmipillidega kaasa musitseerida.

TL 13 b: Perekond

Vajalikud materjalid Tööleht, värvipliiatsid, käärid, liim.
Tegevus Alustuseks nimetab iga laps oma perekonnaliikmeid. Õpetaja abiga määratlevad lapsed oma rolli pereliikmete suhtes: emale ja isale olen laps, vennale ja õele olen vend või õde, vanemale ja vanaisale olen lapselaps jne.

Töölehe 13b täitmine Õpetaja näitab projektoriga töölehte tahvlile. Meenutage üheskoos, keda töölehel on kujutatud ning igapäevase rolli teiste pereliikmete suhtes. Õpilased lõikavad joone all olevad sugulussuhteid tähistavad sõnasedelid välja ning kleebibid vastavate piltide juurde. Teiseks võimaluseks on teha sugulussuhteid tähistavatest sõnadest ärakiri jutukese tegelase kohta. Rõhutage lastele, et lisaks sellele, et nad on emale-isale lapsed, on nad ka kas vennad või õed ja vanavanematele lapselapsed.



TL 13b Perekond

Lõpetatud töölehe alusel tehke kokkuvõtte sugulussuhteid tähistavate sõnade kinnistamiseks. Kes on Mari Jussile? Kes on Juss Marile? Kes on Juss, Mari ja Andres emale ja isale? Jne.

Lõpetuseks võib mängida mängu

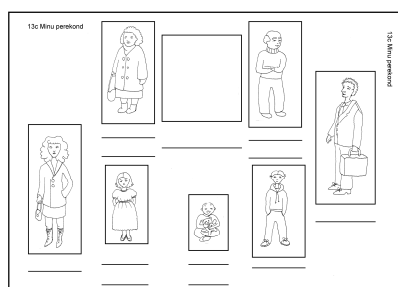
❖ “Mütsid ja kingad“. Õpetaja varub erinevaid peakatteid (soni, kaabu, kübar, barett, tutimüts, nokamüts, tita müts), riideid (pintsak, seelik, naiste kampsun, viigipüksid), jalatseid (kontsakingad, meestekingad, botasid, toasussid vm) ja abivahendeid (kepp, lutipudel, naiste käekott, meeste portfelli, prillid vm.). Õpetaja leiab klassis ühe eraldatud nurga, kus õpetaja abiga riietub mõni õpilane kellekski – meheks, naiseks, titaks või vanaemaks-vanaisaks. Klassi ette tulles peavad teised õpilased ära arvama, kelleks riietumas käinud õpilane kehastus ning õpetaja abiga ka seda põhjendama. Nalja saab rohkem, kui mõni poistest riietab ennast naiseks või tüdruk meheks. Kindlasti on lõbus lastel kohtuda ka suure „titaga“.

TL 13c: Minu perekond

Vajalikud materjalid CD-l laul „Kus on minu koduke“ vm kodu- ja pereteemaline laul, tööleht, võimalusel perekonnaliikmete fotod, värvipliiatsid, käärid, liim, tühi A4 leht, vajadusel vanad ajakirjad.

Tegevus Kuulake õpetaja esituses või plaadilt) rahvalikku laulu „Kus on minu koduke“ vm. *Eelmisel korral rääkisime palju Jussi perekonnast. Täna räägib iga laps oma perekonnast! Kõigepealt teeme oma perekonnast pildi!*

Töölehe 13c täitmine Enne töölehe juurde asumist räägivad lapsed õpetaja abiga oma pereliikmetest.



TL 13c Minu perekond

Õpetaja jaotab töölehed. Õpilased vaatlevad ja nimetavad, kes on töölehel kujutatud. Töölehe keskele joonistab või kleebib laps enda pildi. Nendele pereliikmetele, kes tema perekonnas on, tõmbab laps joone ümber. Seejärel ühendab ta iseenda kujutisega teised pereliikmed, kellele on joon ümber tõmmatud. Pereliikmete all olevatele joontele võib kirjutada nende nimed. Võib ka töölehel pereliikmed välja lõigata ja kleepida need eraldi lehele või vihikusse. Seejärel õpilane värvib pildid ja vajadusel ka täiendab, näiteks kui isal on vuntsid või habe, joonistab ta need juurde, joonistab prillid jne. Uuele töölehele kleebitud pereliikmete kõrvale saab joonistada või kleepida veel pereliikmeid, kui neid on rohkem (kodunt toodud fotod, ajakirjadest sarnase vanuse ja välimusega inimeste ja koduloomade pildid). Ka uuele töölehele võib kirjutada oma pereliikmete nimed.

Lõpetuseks tutvustab iga laps oma peret, näidates valminud töölehte ja jutustades, vajadusel õpetaja abiga, oma pereliik-

metest: kellena ema-isa töötavad, kas õed-vennad käivad koolis või lasteaias jne. Teised lapsed võivad esitada küsimusi esineja perekonna kohta, näiteks: Kas su õde või vend on sinust noorem või vanem? Mis värvi on su koer? jne.

Teema lõpetuseks võib käelise tegevusena teha fotol 11 kujutatud „Kodumaja“.



Foto 11 Kodumaja

Töövahendid:

- A2 paksem joonistuspaper või papp
- Harilik pliiaats
- Värviline paper uste ja akende piirjoonteks
- Vesivärvid
- Fotod laste pereliikmetest või inimeste piltide väljalõikeid ajakirjadest

Töö käik:

- Voltige A2 paksem joonistuspaper või papp pooleks: umbes 7 cm mõlemast alumisest äärest voltige väljapoole, et valmiv maja püsti seisaks.
- Kokkuvolditud paberile joonistavad lapsed hariliku pliiaatsiga maja akende ja uste piirjooned.
- Õpilane värvib maja aknad ja ukсед vesivärvidega.
- Väljapoole volditud ääre võib samuti värvida majaesiseks asfaltteeks või muruks

- Kuivanud tööle kleebivad lapsed värvilisest paberist väljalõigatud ribad uste ja akende piirideks, samuti lõikavad ja kleebivad nad katuse.
- Õpetaja lõikab kõik või mõned aknad avatuks.
- Avatud aknaavadesse tagumisele paberile kleebivad lapsed perekonnaliikmete fotod või ajakirjade väljalõiked inimeste piltidest.
- Asetage maja püsti, maja alumised nurgad kleepige tagumise paberiga kokku või kinnitage klambriga.

TL 14: Viisakas käitumine

Eesmärk Erinevate suhtlemissituatsioonide tutvustamine, viisaka käitumise ja viisakussõnade tundmise ning kasutamise olulisuse teadvustamine.

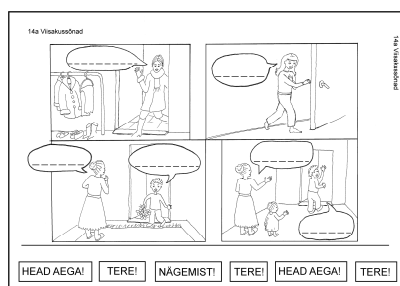
Arendatav oskus Oskus käituda erinevates situatsioonides viisakalt; kasutada viisakussõnu tere, tere päevast, head aega, nägemiseni, palun, aitäh.

Taust Sotsialiseerumisprotsessi käigus omandavad lapsed erinevaid käitumismudeleid, mida peetakse sobivaks ja kohaseks kindlas suhtlussituatsioonis, sh ka viisakat käitumist ning viisakussõnade kasutamist. Kui aga sotsialiseerumise eeldused erinevad tavapärasest, st laps ei ole võimeline lihtsalt jäljendamise teel kindlaid käitumismalle omandama, siis vajab ta abi. Olulisel kohal on seejuures nn sotsiaalne õppimine: käitumismudeleid õpitakse ja harjutatakse igapäevastes situatsioonides tänaval, bussis, teatris, kaupluses jne. Sotsiaalselt kompetentne inimene oskab erinevates olukordades adekvaatselt käituda, tema käitumine vastab teiste ootustele, seega ei teki konflikte ning inimesel suurenevad eeldused positiivse enesehinnangu kujunemiseks.

TL 14a: Viisakussõnad

Vajalikud materjalid Tööleht, värvipliatsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus Õpetaja loeb ette järgmise Heiki Vilepi luuletuse, samal ajal luuletuses esinevaid tegevusi järele aimates:



TL 14a Viisakussõnad

*Tere!
Ütles väike Mari.
Naeratas ja istet võttis.
Tähtsa ilme ette manas,
Jala üle teise sättis.
Mul on teie juurde asja.
Tulin tere ütleva.
Tere! Tere! Tere! Tere!
Pean nüüd jälle tõttama.
Naabrid käsi laiutasid,
Ah, et tere,
Ei noh jah.
Vahel mõni väike tere
Päris ära kulub kah.*

Õpetaja juhendamisel toimub luuletuse analüüs. Mida Mari ütleva tuli? Millal tuleb tere öelda? Õpilased saavad harjutada teretamist näiteks klassi sisenemisel: iga õpilane läheb klassi ukse taha ja astub siis klassi selge häälega teretades. Teretamist saab harjutada ka peegli ees. Aga mida tuleb öelda, kui ära minnakse? Ühise arutluse tulemusena jõuavad õpilased vastusteni „Head aega!“ või „Nägemiseni!“.

Nüüd saavad õpilased praktiliselt harjutada nii teretamist kui hüvasti jätmist, kus iga õpilane lahkudes klassist ütleb „Head aega!“ ja tagasi klassi tulles „Tere!“ Sisenemisel õpitakse ka koputamist.

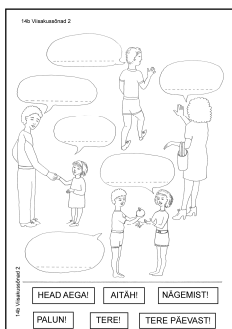
Töölehe 14a täitmine Õpetaja näitab projektoriga töölehte 14a. Arutlege üheskoos, mida pildil nähakse, kas sisenemist või lahkumist, kes ütleb „tere!“ ja kes „head aega!“. Õpetaja jaotab töölehed õpilastele. Töölehte täidavad lapsed õpetaja abiga ühistööna või iseisvalt. Piltide all olevad viisakussõnad tuleb ühendada sobiva pildiga. Sõnadest võib teha ka ära kirja või need välja lõigata ning sobivasse kohta kleepida. Lõpuks lapsed värvivad pildid.

Töölehega 14a võib alustada „Viisaka käitumise“ piltjuhendi koostamist, kus viisakat käitumist kajastavad lehed (14a, 14b, 14c, 14d, 14e) koondatakse kokku ning köidetakse. Seda juhendit saab hiljemgi kasutada viisaka käitumise meeldetuletuseks.

TL 14b: Viisakussõnad

Vajalikud materjalid Tööleht, värvipliiatsid, käärid, liim, A4 leht, sissejuhatava jutukese tegelaste pildid või nukud.

Tegevus Õpetaja jutustab järgmise jutukese, kasutades tegelastena nukkusid või aplikatsioone tahvlil:



TL 14b Viisakussõnad

Malle läks poodi. „Tere!“ ütles ta. „Palun üks pakk soola!“ „Sa oled viisakas tüdruk!“ kiitis müüja. Müüja pani soolapaki lauale. „Palun!“

Malle ulatas müüjale raha. Malle võttis soolapaki, ütles „Head aega!“. Malle hakkas ukse poole minema.

„Nüüd sa küll unustasid midagi öelda,“ peatas teda müüja.

„Ma ütlesin: „Head aega!“ lausus Malle.

„Seda ma kuulsin. Aga veel midagi. Enne seda.“

Malle seisis ja mõtles, aga ei osanud enam midagi öelda.

Küsi õpilastelt, milliseid viisakussõnu nad tekstist kuulsid. Seejärel analüüsi üheskoos teksti. Õpetaja küsimustele vastamine võib toimuda pärast sobiva lõigu või lause eelnevat õpetajapoolset kordamist. Ühise arutluse tulemusena jõuavad õpilased sõnani „aitäh!“.

❖ **Rollimäng „Pood“.** Õpilased „ehitavad“ õpetaja abiga klassi poeleti ja asetavad leti taha midagi „müügiks“. Leppige kokku, kes on esimesena ostja, müüja võiks esimesena olla õpetaja. Teised õpilased vaatavad mängu pealt. Ostja siseneb poodi ja koos müüjaga mängitakse läbi eelnevalt käsitletud jutuke. Kui ostmine on läbi, arutavad õpilased, kas ostja oli

viisakas. Pärast seda vahetatakse rollid ja endine ostja on nüüd müüja ja ostjaks on teine õpilane jne.

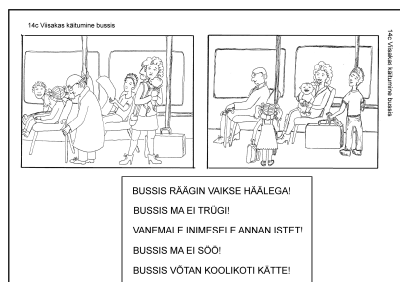
Töölehe 14b täitmine Õpetaja näitab projektoriga töölehte 14b. Arutlege ühiselt, millise situatsiooniga on pildil tegemist ning milliseid sõnu selles situatsioonis tuleb kasutada. Kõiki kujutatud situatsioone on soovitatav ka läbi mängida. Õpetaja jaotab õpilastele töölehed. Töölehte täidavad õpilased õpetaja abiga ühistööna või iseseisvalt. Piltide all olevad viisakussõnad tuleb ühendada sobiva pildiga. Sõnadest võib teha ka ära kirja või sõnad välja lõigata ning sobivasse kohta kleepida. Töölehe ilmeka maks muutmiseks võib selle ka värvida.

Tööleht lisatakse „Viisaka käitumise“ piltjuhendisse.

TL 14c: Viisakas käitumine bussis

Vajalikud materjalid Tööleht, värvipliiatsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus Alustuseks meenutavad lapsed, kes kuidas kooli tuleb. *Kas keegi tuleb ka bussiga? Kas bussis on alati istumiseks ruumi? Kuidas peaksime bussis käituma? Mängime bussisõitu!* Koos õpetajaga „ehitavad“ lapsed „bussi“, kus on mõned pingid ja vahekäik. Mõned õpilased istuvad, mõned seisavad. Õpetaja imiteerib esmalt ebaviisakat käitumist (vt allpool bussisõidureegleid). Koos arutledes leiavad lapsed õpetaja abiga ebaviisakale käitumisele alternatiivi ning mängivad selle läbi, siin saab ka positiivset käitumist harjutada.



TL 14c Viisakas käitumine bussis

Mängu lõppedes jõuavad õpilased ühise arutluse tulemusena nn bussisõidureegliteni: (allajoonitud osa kirjutab õpetaja ka tahvlile):

- bussis räägin vaikse häälega;
- bussis ma ei söö (võin määrada teiste riideid);
- vanemale inimestele annan istet;
- bussis ma ei trügi, vaid annan sõnadega (milliste sõnadega?) teada, kui soovin väljuda;
- bussis võtan koolikoti kätte, et teistele koolikotiga haiget ei teeks;

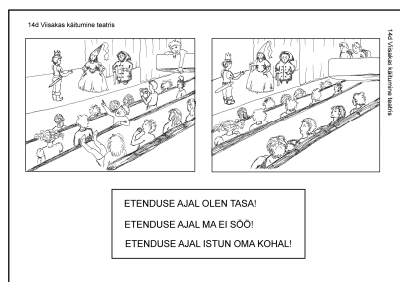
Töölehe 14c täitmine Õpetaja näitab lastele projektorilt töölehte (esialgu on teine pilt kaetud). Õpilased kirjeldavad, mida pildil näevad. Ühise arutluse tulemusena leiavad lapsed, mis peaks olema teisiti. Seejärel avab õpetaja ka teise pildi. Ka siin püüavad õpilased kirjeldada nähtut. Ühiselt leitakse, millisel pildil on kujutatud viisakat käitumist. Koos loevad lapsed ka töölehel olevaid reegleid ning üritavad neid põhjendada. Õpilased lõikavad viisakat käitumist kujutava pildi välja, kleebivad eraldi lehele ning värvivad. Samuti võib uuele lehele lisada nn bussisõidureeglid. Õpilased teevad reeglitest tahvliilt ära kirja, õpetaja abistab kirjutamisel. Võib ka töölehel olevad reeglid välja lõigata ja kleepida uuele töölehele.

Tööleht lisatakse „Viisaka käitumise“ piltjuhendisse.

TL 14d: Viisakas käitumine teatris

Vajalikud materjalid Õpetaja poolt valitud etenduse jaoks nukud või aplikatsioonid, tööleht, värvipliitsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus *Täna sõidame mängult teatrisse. Sõidame bussiga. Millised olid bussisõidureeglid? Üheskoos meenutage bussisõidu reegleid. Võite mängida bussisõitu. Nüüd jõudsite teatrisse. Koos õpilastega sätitakse klass nagu teatrisaal. Õpetaja mängib nukkudega või aplikatsioonidega lastele väikese etenduse („Naeris“ vm). Pärast arutage lastega, kas kõik nägid etendust, kas kõik kuulsid etendust. Miks ei näinud või kuulnud? Õpetaja loeb ette järgneva jutukese:*



TL 14d Viisakas käitumine teatris

Mari oli põnevil. Ta läks teatrisse. Teatrimaja oli suur ja ilus. Teatris oli palju inimesi. Mari jättis oma jope riidehoiu. Siis läks Mari saali. Varsti algas etendus. Etenduse algus oli tore. Korraga rääkis keegi saalis kõva häälega. Üks laps läks lava ette. Nüüd ei näinud Mari lavale. Keegi krabistas kommipaberiga. Mari oli õnnetu. Miks oli Mari õnnetu?

Õpetaja juhendamisel toimub loetu analüüs. *Kuhu Mari läks? Milline oli teatrimaja? Mida tegid jutukeses mõned lapsed valesi? Miks oli Mari õnnetu?*

Toimunud vestluse alusel kirjutab õpetaja tahvlile ka teatris viisaka käitumise reeglid:

- Etenduse ajal olen tasa!
- Etenduse ajal ma ei söö!
- Etenduse ajal istun oma kohal!

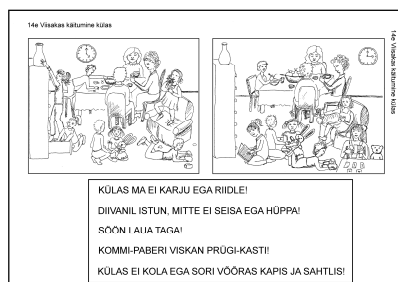
Töölehe 14d täitmine Õpetaja näitab lastele projektorilt töölehte (esialgu on teine pilt kaetud). Õpilased kirjeldavad, mida pildil näevad. Koos arutledes leiavad lapsed, mis peaks olema teisiti, kes ei käitu viisakalt. Seejärel avab õpetaja teise pildi. Ka siin püüavad õpilased nähtavat kirjeldada. Õpetaja abiga leiavad õpilased, millisel pildil on kujutatud viisakat käitumist. Ühiselt loevad lapsed ka töölehel olevaid reegleid ning proovivad neid põhjendada. Viisakat käitumist kujutava pildi lõikavad lapsed välja, kleebivad eraldi lehele ning värvivad. Samuti võib uuele lehele lisada teatris käitumise reeglid. Õpilased teevad reeglitest tahvlilt ära kirja, õpetaja abistab kirjutamisel, või lõikavad lapsed töölehel olevad reeglid välja ja kleebivad uuele töölehele.

Õpilased lisavad töölehe „Viisaka käitumise“ piltjuhendisse.

TL 14e: Viisakas käitumine külas

Vajalikud materjalid Õpetaja poolt valitud etenduse jaoks nukud või aplikatsioonid, tööleht, värvipliatsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus Üheskoos meenutage, milliste kohtadega olid seotud need reeglid, mida eelnevalt õppisite. Abiks võivad olla laste enda täidetud töölehed 14c ja 14d. Õpetaja mängib õpilastele lühikesse etenduse nukkude või aplikatsioonidega külaskäigust, näiteks Puhhi ja Notsu külaskäigust Jänese juurde vm.



TL 14e Viisakas käitumine külas

Täna lähevad karupoeg Puhh ja Notsu Jänesele külla. Õpetaja mängib nukkude või aplikatsioonidega läbi külaskäigu, kus Puhh sööb kõik Jänese toiduvaru ära. Arutage koos lastega, millal Puhh viisakas oli ja millal mitte.

Õpetaja loeb ette järgmise jutukese:

Külas on tore käia. Seal saab teiste lastega mängida. Külas on teistsugused mänguasjad ja raamatud. Külas pakutakse ka süüa. Külas peab käituma viisakalt. Viisakust on vaja, et meil üksteise seltsis hea oleks.

Õpetaja juhendamisel meenutavad õpilased jutukese sisu. Lapsed tuletavad meelde, millal nemad viimati külas käisid, mida külas tegid. Eelnevalt õpitule toetudes püüavad lapsed rääkida, kuidas külas käitutakse. Õpetaja kirjutab ühisarutluse tulemusena külas käitumise reeglid tahvlile:

- Külas ma ei karju ega riidle!
- Diivanil istun, mitte ei hüppa ega seisa!
- Söön laua taga!
- Kommipaberi viskan prügikasti!
- Külas ma ei kola, ei sori võõras kapis ega sahtlis!

Töölehe 14e täitmine on sarnane töölehtede 14c ja 14d täitmisega.

Viisaka käitumise piltjuhendi valmimise järel vaatavad lapsed õpetaja juhendamisel kõik pildid üle ja meenutavad viisaka käitumise reegleid. Õpetaja juhitud arutluse käigus jõuavad lapsed selleni, et paljud reeglid kehtivad igal pool, nt kommipaberit ei viska kusagil maha, karjuda ei tohi ei külas, teatris ega bussis jne.

Teema lõpetuseks organiseerige päris külaskäik kuhugi (kohvikusse, teatrisse, klassikaaslase koju vm), soovitavalt klassikeskkonnast väljas ja võimalusel bussiga, kus õpilased saavad praktiseerida õpitud viisakussõnu ja käitumist. Samuti võib teema lõpetuseks koostada oma klassi reeglid tunnis, vahetunnis ja tänaval käitumiseks.

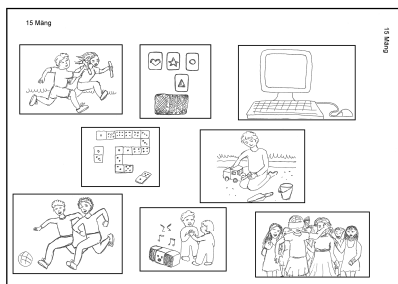
Nõuanded Selle teema laiendamisel on hea kasutada lisamaterjalidena järgmisi väljaandeid: „Meie lapse käitumisraamat“ (Koolibri, 1997), „Lahediku käitumiskool“ (AVITA, 1999)

TL 15: Mäng

Eesmärk Erinevate mängude tutvustamine: fantaasia- ja rollimängud, reeglitega mängud; mäng kui vaba aja mõtestatud sisustamise võimalus.

Arendatav oskus Teadmine erinevate mängude olemasolust, oskus sisustada mängides oma vaba aega. Oskus mängida fantaasia- ja rollimänge ning reeglitega mängu; oskus valida meelepärane mäng, leppida kokku mängureeglites, järgida mängureegleid.

Taust Vaba aja veetmiseks on palju erinevaid võimalusi, millest üheks on mäng. Mängides laps areneb ja õpib. Mängude kaudu õpitakse mõistma maailma ja tajuma seoseid ümbritsevaiga. Lapse mäng läbib oma arengus vähemalt neli arenguetappi: sensomotoorsed mängud, fantaasia- ja rollimängud, konstrueerimismängud ja reeglitega mängud. Iga lapse mäng areneb ja liigub ühelt arenguetapilt järgmisele ainult konkreetsele lapsele omasel moel. Oluline on toetada ja suunata mängu arengut. Erinevate mängude omandamise kaudu laps areneb; samas õpib ta ka oma aega eesmärgipäraselt kasutama.



TL 15 Mäng

Vajalikud materjalid Õpetaja poolt valitud mängudeks vajalikud esemed: pall, nõor, silmaside, CD-mängija jne, tööleht, värvipliiatsid, käärid, liim, tühi A4 leht.

Tegevus Korraldage mängunädal. Õpetaja loeb mängunädala alustuseks järgneva Ott Arderi luuletuse:

Kes mängida veel ei oska

*Kes mängida veel ei oska,
nendel nimeks on imikud.
Neist isad klõpsivad pilte.
Ilmutuseks on pimikud.*

*Kes mängida veel ei oska,
peagi õpib, kui tahtmist on.
On igasuguseid mängu:
kula, pimesikk, telefon.*

*Kes mängida enam ei oska,
selles midagi teha ei ole.
Pole kellelgi temaga asja,
tema elu on lihtsalt kole.*

Arutlege ühiselt, millest oli luuletuses juttu. Kes ei oska mängida? Milliseid mängu luuletuses nimetatakse? Nimeta veel mõni mäng! Milliseid mängu meeldib sulle mängida?

Järgnevalt tutvustab autor mängunädala läbiviimise üht võimalikku varianti. Ühel päeval mängitakse kuni kaks tundi, arvestama peab laste väsimisega. Kahe tunni vahel on laua-

mängudepäeval vahetund ehk liikumist võimaldav tegevus. Mängutundidele järgneb kokkuvõte, kus selle päeva mängud kirjutatakse või märgitakse piktogrammiga nädalapäeva taha. Mängunädala lõpus toimub külalistega mängupäev. Oluline on ka see, et igal päeval õpitakse juurde vähemalt üks uus mäng!

1. mängupäev Lauamängud. Ühiselt leiavad lapsed, millised lauamängud on klassis olemas ning mida on eelnevalt mängitud: lotod, täringumängud, memoriin, Alias, domino, kaardimängud („Must notsu“, „Must Peeter“ jt), laste enda valmistatud lauamängud (nt „Teekond terve südameni“) jne. Lapsed lepivad kokku, milliseid lauamänge tahetakse täna kõige meelsamini mängida. Lauamängupäeva lõpetuseks õppige mõni uus lauamäng, mida lastega veel mängitud ei ole.

2. mängupäev Liikumismängud. Viige liikumismängud läbi kas saalis või sobiva ilma korral õues. Meenutage õpilastega, milliseid liikumismänge on ühiselt mängitud: pimesikk, kull, võistlusemängud kahe või kolme võistkonnaga, erinevad pallimängud (reegliteta jalgpall, pallikull, viskevõistlus) jne. Lapsed lepivad kokku, millist mängu täna mängitakse. Kuna liikumismängud on emotsionaalsed ja vaimselt vähem väsitavad, siis lõpetuseks võib õppida ka mõne uue liikumismängu, näiteks

- ❖ “Ussi saba“. Õpetaja leiab umbes kahemeetrise tugeva nõöri. Kui nõör on peenike, võiks selle otsa siduda mingi silmatorkava eseme, kasvõi värvilise riidenutsaka. Mängujuht hoiab nõöri käes. Signaali peale hakkab ta edasi-tagasi jooksmas, tõmmates saba järsult enda poole, nii et see muudaks pidevalt ja ootamatult suunda ja kohta. Mängijad peavad astuma jalaga ussi saba peale. Kel see õnnestub, saab hakata mängujuhiks või saab eelnevalt kokkulepitud preemiapunkti (tähekesed, nõöbid). **Mängujuht ei tohi nõöri ümber käe kerida, vaid peab seda hoidma näppude vahel!** Nõöriots peab jooksmas mööda maad, mitte lehvima õhus.

3. mängupäev Laulu- ja seltskonnamängud. Õpetaja abiga tuletatakse meelde, milliseid seltskonna- ja laulumänge on mängitud: „Kes aias“, „Me lähme rukist lõikama“, „Kaks sammu sissepoole“, „Mul on üks tore tädi“, „Pikk nina“, „Katkine telefon“, „Tibu-tibu“ jne. Õpetaja abiga lepivad lapsed kokku ühe laulu- ja ühe seltskonnamängu, mida mängima hakatakse. Ka need mängud on emotsionaalsed ja vaimselt vähem väsitavad. Lõpetuseks võib õppida mõne uue seltskonna- või laulumängu. Näiteks seltskonnamäng

- ❖ „Sülepall“. Lapsed istuvad ringis, jalad puudutavad naabri jalgu. Kui mängijaid on vähem, on kergem istuda üksteise kõrval. Mängujuht paneb palli äärmise sül-

le. Märkuande peale hakkab see palli edasi andma, aga nii, et käega palli ei puutuks. Seega saab palli edasi veeretada jalgu ja puusi liigutades. Reeglite järgi tuleb jalgu kergitada nii, et kannad maast ei tõuseks. See on päris raske, seega võib algul palli edasi anda ükskõik kuidas, peaasi, et käte abita. Kes aga puudutab palli kätega või, kelle sülest pall maha veereb, peab minema rivi lõppu. Kui mängitakse ringis, siis võib appi võtta muusika. Muusika mängimise ajal veeretatakse palli kaaslaste sülele. Kui muusika vaikib, siis peab ka pall süles paigal olema. Muusika jätkudes liigub ka pall edasi.

4. mängupäev Ettevalmistus külalistega mängupäevaks. Õpetaja juhendamisel planeerivad lapsed külalistega mängupäeva. Lapsed lepivad kokku, keda külla kutsutakse (naaberklassi lapsed; õhtusel ajal võib kutsuda ka lapsevanemad). Õpilased valmistavad ühise kutse, kui kutsutuks on üks grupp, või individuaalsed kutsed, kui kutsututeks on lapsevanemad ning edastavad need kutsututele. Õpetaja abiga lepivad lapsed kokku, mida võiks külalistele näksimiseks pakkuda – tervislik oleks köögivilja, puuvilja ja mahl. Iga laps saab ülesande, mida kodunt kaasa tuua (või ostab õpetaja kogutud raha eest vajamineva kraami). Samuti lepivad lapsed kokku, mis mängu võiks külalistega mängida. Lapsed lepivad omavahel ka kokku, kes mängu õpetaja abiga külalistele tutvustavad. Sobilikemaks mängudeks oleks ilmselt liikumis- ja seltskonnamängud. Järgneb külalistega mängupäeva peaproov – õpetaja abiga meenutavad lapsed viisakusreegleid, mängude tutvustajad proovivad neid tutvustada ning üheskoos mängitakse ka planeeritud mängud läbi.

5. mängupäev Ka mängunädala lõpetuseks võib õpetaja ette lugeda Ott Arderi luuletuse “Kes mängida veel ei oska“. Lapsed leiavad ühiselt, millised luuletuses esinevad mängud on liikumismängud ning tuletavad meelde muid liikumismänge. Tahvli- või stendile erinevate päevade juurde asetatud mängude nimetused või piktogrammide aitavad meenutada, milliseid mängu nädala jooksul mängiti.

Töölehe 15 täitmine Õpetaja näitab projektoriga töölehte. Arutlege üheskoos, millised mängud on töölehel kujutatud. Õpilased nimetavad, milliseid neist on nad eelneva nädala jooksul mänginud, millised mängud meeldivad neile kõige rohkem. *Mis mängu me sel nädalal ei mänginud? Kas arvutimängu saab üheskoos mängida? Õpetaja tutvustab õpilastele arvutimängudega kaasnevaid ohtusid, kui neid mängitakse kaua ja palju, – silmad väsivad, keha jääb nõrgaks. Kas liivakastimängusid saab mitmekesi mängida? Milline aasta-aeg on liivakastimängudeks sobivaim?*

Koos leiavad lapsed, milliseid töölehel kujutatud mängu saab toas või õues mängida. Töölehe põhjal koostage loetelu või tabel erinevatest mängudest. Lapsed (vajadusel õpetaja) lõikavad töölehel kujutatud mängud välja ja kleebivad uuele lehele. Ühte veergu kleebivad nad joonistatud lauamängud, teise sport- ja seltskonnamänge kujutavad pildid, kolmandasse veergu arvutimängu ja liivakastimängu kujutavad pildid. Lapsed värvivad need mängud, mida neile enim meeldib mängida.

- 6. mängupäev** Külalistega mängupäev. Külaliste vastuvõtmine eeldab ka eeltööd, seega koos ettevalmistusega tegeletakse mängupäevaga umbes kolme tunni ulatuses. Lapsed puhastavad varutud köögivilja ja puuvilja ning lõikavad vaagnatele sobivaks tükkideks, samuti valmistavad õpilased joogid. Ruum, kus mängima hakatakse, kohandatakse õpetaja abiga mängimiseks sobilikuks. Enne külaliste saabumist võib üle korrata viisaka käitumise reeglid. Nüüd jääb üle vaid külalisi oodata ja mängima hakata.

Mängunädala lõpetuseks valmistage õpilastega mõni lauamäng: memoriin, doomino, reis ümber maailma vms.

TL 16 ja 17: Töö ja ametid

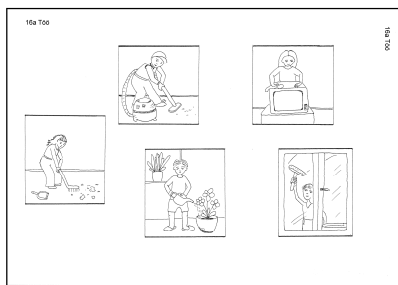
Eesmärk Adekvaatse enesehinnangu kujundamine, töötegemise vajalikkuse teadvustamine, kohusetunde kasvatamine igapäevaste toimingute ja kohustuste kaudu, erinevate ametite tutvustamine.

Arendatav oskus Teadmine erinevate ametite olemasolust, oskus adekvaatselt hinnata oma võimalusi ametivalikul, oskus (abiga) erinevate ametite hulgast valida need, mis oleksid tulevikus jõukohased. Erinevate töövõtete harjutamine lähtudes tulevikuperspektiivist, erinevate ametite, nende juurde käivate töövahendite nimetuste teadmine, kinnistamine ja nimetamine.

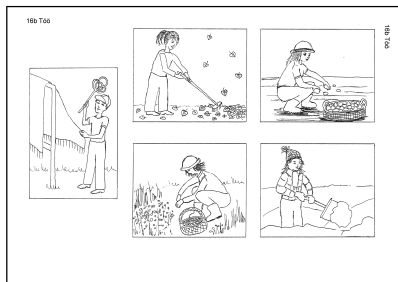
Taust Lapse kasvades lisanduvad mängulisele tegevusele ja õppimisele ka otseselt töö tegemisega seotud kohustused. Reeglina tahavad lapsed olla suured ja tublid, sh abistada täiskasvanuid „päris“ töö tegemisel. Toetudes laste huvile ja soovile täiskasvanuid abistada, saab hakata õppima ja õpetama erinevaid töid. Lastele ametite tutvustamisel tuleks lähtuda konkreetsete laste arengupotentsiaalidest ja lähemalt tutvustada just nende ametitega, millega kooli lõpetav noor inimene võiks elus teatava abi korral toime tulla. Samuti on oluline tutvustada ameteid, mille esindajatega lapsed ja noored praegu ja tulevikus kokku puutuvad, nt arstid, politseinikud, müüjad jne.

TL 16: Töö

Vajalikud materjalid Töölehed, värvipliatsid, käärid, liim.
Tegevus Õpetaja loeb ette järgneva jutukese:



TL 16a Töö



TL 16b Töö

EMA ABILINE

Tiina on ema abiline. Tiina aitab emal poes käia. Mõnikord aitab Tiina emal koristada. Tiina oskab tolmu pühkida ja põrandat pesta. Tiina kastab ka lilli. Emal on Tiinast suur abi.

Arutlege ühiselt, millest jutuke rääkis. Milliseid töid Tiina kodus tegi?

Sellel nädalal räägime töötegemisest. Milliseid töid me saame koolis teha?

Õpetaja abiga koostavad õpilased koos arutledes nimekirja või tabeli töödest, mida klassis või koolis tuleks teha. Päeva lõpus märgivad õpilased, mida iga laps on teinud, mis meeldis või ei meeldinud. Samuti saab koostada isikliku tööraamatu, kuhu õpilased (vajadusel õpetaja abiga) märgivad päeva nime, kuupäeva ja tehtud töö (kas ära kirja, iseseisva kirja või piktogrammiga). Seda tööraamatut saab täita õppeaasta lõpuni.

Õpetaja loeb ette järgneva Leili Andre luuletuse:

Memme pole kodus

*Memme pole kodus.
Tehtud kõik mul juba:
Kastetud on lilled,
Puhas nukutuba.
Memm ei tule ikka...
Miks ta aega viidab?
Kõik on tehtud juba,
Aga – kes mind kiidab?*

Meenutage ühiselt luuletuse sisu. *Mis töid selles luuletuses laps tegi? Keda laps koju ootab? Miks?*

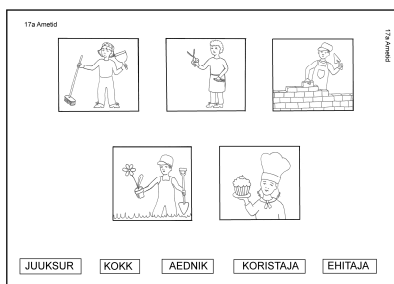
Õpetaja algatab arutelu, kuidas lapsed saavad kodus vanemaid abistada.

TL 16a ja 16b täitmine Töölehel 16a on kujutatud tubaseid töid, 16b on kujutatud õuetöid. Õpetaja näitab projektoriga üksshaaval töölehti. Arutlege üheskoos, milliseid töid ja tegevusi on kujutatud. Õpilased värvivad need pildid, millel kujutatud tegevusega ta on tegelenud või need pildid, mille töödega ta tahaks tegeleda. Lisaks värvimisele võivad lapsed välja lõigata need pildid, mida nad sel nädalal teinud on ja pildid oma tööraamatusse kleepida.

TL 17: Ametid

Vajalikud materjalid Pildimaterjal külastatavate ametimeeste ja -naiste töövahenditest, eelmise teema juures alustatud tööraamat, töölehed, värvipliiatsid, käärid, liim.

Tegevus Korraldage õppekäigud erinevatesse töökohtadesse või ametiasutustesse, ka koolis on selliseid kohti – kooli söökla, sekretär, raamatukogu jne.



TL 17a Ametid

Pärast iga käiku arutlege õpilastega, keda ja mida nägite. Kogetu saab märkida ka eelmise teema juures alustatud tööraamatusse, kasutades piktogramme, õpetaja poolt tehtud fotosid või tublimad kirjutavad. Asetage tahvlile piktogrammide või fotod nendest töökohtadest ja inimestest, kus käidi ja keda nähti.

Peale ametit väljendava piktogrammi või foto kinnitamist tahvlile leiavad õpilased õpetaja poolt valitud pildimaterjali hulgast ka pildid töövahenditest, mida külastatud ametimehed ja -naised kasutavad.

Kui on käidud juba mitme tööga tutvumas, näit poemüüja, koka, koristaja vm tööd vaatamas, võib õpetaja tahvlil töövahendite pildid ametit kujutavate piltide taga ära vahetada. Õpilaste ülesanne on igale ametimehele õiged tööriistade pildid uuesti üles leida.

TL 17a ja 17b täitmine Õpetaja näitab projektoriga töölehte. Õpetaja jutustab erinevatest olukordadest (haigus, liiklusõnnetus, WC-pott umbes

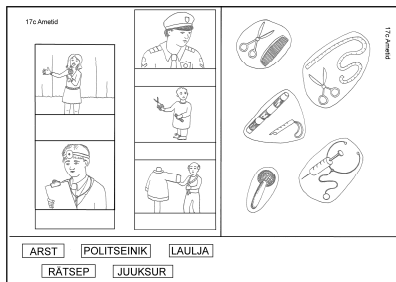


TL 17b Ametid

jne), – *keda meil selle töö jaoks vaja on?* Õpetaja jutustab töölehel kujutatud ametiesindaja tööst. Õpetaja abiga nimetavad lapsed jutustatud ametimehe või -naise ametinimetuse, mõni õpilastest tuleb ja näitab vastavat ametimeest tahvilil või ekraanil. Samuti leiavad ja nimetavad lapsed ühiselt, kus kujutatud ametimees töötab. Lapsed värvivad need pildid, millel kujutatud amet neile meeldib või on kuidagi muudmoodi lapsega seotud (ema amet, isa amet, tahab ise selleks saada jne). Lapsed leiavad igale kujutatud ametimehele ka töölehe joone all vastava sõnasedeli. Sõnasedelid ühendatakse vastava ametimehe kujutisega või lõigatakse välja ja kleebitakse joonistatud töömehe juurde. Võimekamad teevad ära kirja ruudu alumisele joonele.

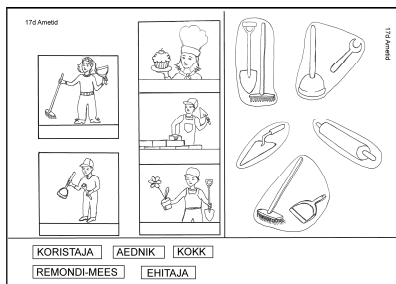
Lõpetuseks õpivad lapsed laulu „Meistrimehed“, kus õpilased laulavad üheskoos esimesed kaks rida, õpetaja laulab järgmised kaks rida. Õpilased jälgendavad õpetaja ettenäidatud liigutusi. Kui laul enam-vähem selge, imiteerivad õpilased iseseisvalt laulus ettetuleva töömehe liigutusi.

TL 17c ja 17d täitmine



TL 17c Ametid

Töölehed 17c ja 17d on ametimeeste ja ameti juurde käivate abivahendite nimetuste kinnistamiseks. Võimekamad saavad neid töölehti iseseisvalt täita, vajadusel võib teha ühistööna. Töölehtedel tuleb kujutatud ametimees ühendada talle vajamineva tööriistaga. Töölehe all olevad ametimeeste nimetused tuleb ühendada vastava ametimehega. Samuti võib ametimehed, tööriistad ja ametimeeste nimetused välja lõigata ning kleepida uuele lehele, kus joonistatud ametimees ja vajaminev tööriist kõrvuti on. Ametimehe nimetuse kirjutavad lapsed ära kirja kasutades või kleebivad väljalõigatud ametimehe nimetuse vastava ametimehe alla.



TL 17d Ametid

Lõpetuseks võib teha pantomiiimi. Esialgu õpetaja jälgendab mõne ametinimese põhilisi liigutusi ja lapsed peavad ära arvama, millise ametimehega tegu. Hiljem võib ka mõni laps pantomiimi teha.

Teema lõpetuseks korraldage töövarjupäev näiteks kooli töömehe või koristaja juures, võimalusel mõnes lähedal asuvas asutuses, kus vanemate klasside õpilane saab ka abiks olla.

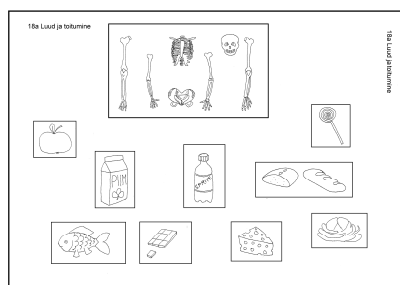
TL 18– 23: Inimese anatoomia

- Eesmärk** Erinevate luustiku osade, lihaste ja elundite asukoha ning funktsioonide tutvustamine, inimkehas teadmiste laiendamine.
- Arendatav oskus** Oskus skeleti maketilt või jooniselt leida ja nimetada olulise-
mad skeleti osad, lihased ja elundid. Oskus ligikaudselt leida
oma kehal piirkond, kus üks või teine õpitud elund asub. Os-
kus teha oma keha jaoks tervislikke valikuid.
- Taust** Oma keha ja erinevate elundite tundmaõppimine on aluseks
tervikliku minapildi kujunemisele. Anatoomiliste algtõdede
tutvustamine tõstab õpilaste eneseteadlikkust ning aitab pare-
mini mõista keha kui tervikliku süsteemi olemust. Seeläbi on
võimalik õpilastele selgitada ka tervikliku eluviisi tähtsust.

TL 18a: Luud ja toitumine

Vajalikud materjalid Õppevahend „Skelett“, töölehel kujutatud toiduainete pildid, tööleht, värvipliatsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus Korrake lastega üle õpitud kehaosad. Õpilased leiavad endal ja kaasõpilasel õpetaja poolt nimetatud kehaosad. Uurige lähemalt labakäe pealmist osa. Õpetaja juhendatud vestluse käigus leiavad lapsed, et käelaba peal on läbi naha võimalik märgata luid. Õpilased üritavad õpetaja abiga leida ja tunda enda käe- ja jalaluud, nad võivad kompida ka selgroogu ja ribisid tagantpoolt. Õpetaja toob klassi õppevahendi „Skelett“ ning jutustab või loeb ette järgneva jutukese:



TL 18a Luud ja toitumine

Sinu keha hoiavad puisti luud. Ilma luudeta vajuksid sa kokku nagu tühi kott. Sinu sees on palju-palju väikeseid ja suuri luid (u 210). Sa pead sööma tervislikku toitu. Siis on sinu luud tugevad ja terved. Tuletame meelde, mis on tervislik toit.

Õpetaja asetab lauale valitud toiduainete pildid. Õpilased leiavad need toiduainete pildid, mis on tervisele kasulikud ja asetavad need tahvlile.

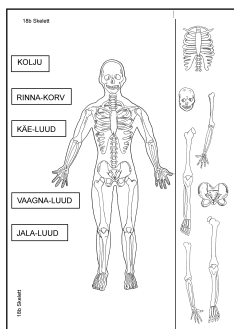
Õpetaja juhendavatele küsimustele toetudes analüüsivad lapsed kuulnud lugu. *Milleks on meile luid vaja? Millised on luud sinu sees? (suured ja väikesed)* Õpetaja abiga leiavad lapsed enda juurest mõned väikesed ja mõne suure luu (sõrme- ja varbaluud on väikesed; käe- ja jalaluud on suured). Seejärel leiavad õpilased ka õppevahendi „Skelett“ peal suuri ja väikeseid luid.

Töölehe 18a täitmine Töölehel peavad lapsed „luudekastis“ kujutatud luud värvima helesiniseks, et need eristuksid taustast. Samuti peavad lapsed leidma ja seejärel värvima kujutatud toiduainete hulgast need, mis on kasulikud luudele. Või lõikavad lapsed kujutatud „luudekasti“ ja luude jaoks vajalikud toiduained välja ning kleebivad uuele lehele.

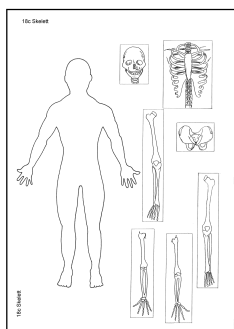
TL 18b, 18c ja 18d: Skelett

Vajalikud materjalid Õppevahend „Skelett“, TL 1 juures suurele paberile või ta-peedile joonistatud lapse kontuur (vt ka foto 13), õpetaja poolt valmistatud papist skeletiosad (mis sobiksid joonistatud lapse kontuuri sisse), töölehed, värvipliatsid, käärid, liim, A4 lehed.

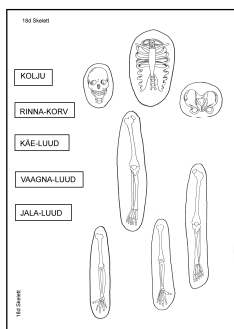
Tegevus Õpetaja sissejuhatus: *Luud toetavad inimese keha. Kõik luud koos moodustavad luustiku ehk skeleti. Lapsed ütlevad selle kohta ka luukere.*



TL 18b Skelett



TL 18c Skelett



TL 18d Skelett

Õpetaja toob klassi skeleti õppevahendi või näitab projektoriga töölehte 18b. Õpetaja tutvustab lastele luude nimetusi. Õpetaja abiga leiavad lapsed õppevahendilt või joonistuselt, et käe- ja jalaluud on suured, samuti kolju, vaagna- ja rinna-korvi luud. Aga sõrme- ja varbaluud on väikesed. Õpetaja loeb ette või jutustab järgneva jutu, samal ajal tekstis ettetu-levaid luude nimetusi töölehel kujutatud luustikul või skeleti õppevahendi peal näidates (lihtsustatud Mari Saadi jutu „Mina ise“ järgi):

Miia ja luukere

Suur vend näitas Miiale luukere pilti. Miia hakkas kartma. Ema lohutas Miia. Ema seletas, et igal inimesel on sees luukere. Väikestel lastel on väikesed luukered. Suurtel inimestel on suured luukered. Luukere on inimese sees naha all. Luukere toetab inimest seestpoolt, et inimene kokku ei vajuks.

Miia võttis peegli ja püüdis enda sees luukeret näha. Pealuu oli pealtpoolt juuste all peidus. Käsi sai ilma peeglitagi vaadata. Miia liigutas sõrmi. Nüüd nägi ta naha all peenikesi luid liikumas.

Kõige paremini nägi luukeret rinna pealt. Miia puudutas sõrmega luukere ribikonte. Miia arvas, et selline väike ja häbelik luukere ei saa küll hirmus olla.

Õpetaja juhendamisel analüüsivad õpilased jutukest, vaadel-davat töölehte 18b või skeletti. *Luukere teine nimetus on skelett. Milleks on skelett inimesele vajalik?* (Vajadusel loeb õpetaja uuesti ette selle osa jutukeses, kus ema selgitab skeleti vajalikkust.) Õpetaja tutvustab ja näitab töölehte 18b või õppevahendi pealt, kus asuvad käe- ja jalaluud, rinnakorv, vaagnaluud ja kolju. Üheskoos leiavad (õpetaja abiga) õpilased nüüd oma õpitavad luud iseenda peal, seejärel joonistatud skeletil pildilt või õppevahendilt.

Töölehe 18b täitmine Projektoriga näidataval töölehel loevad õpilased õpetaja abiga joone taga olevad skeletiosade nimetused, leiavad ning ühendavad vastava skeletiosa joonistuselt. Lapsed, kes ei loe, ühendavad töölehe paremal pool olevad skeletiosad töölehe keskel oleva skeleti vastavate osadega. Lõpuks värvivad lapsed skeleti kas halliks või helesinisiks, mis toob skeleti töö-

lehel enam esile.

Õpetaja loeb uuesti selle osa tekstist, kus Miia peegli ees enda „luukeret“ püüdis leida. *Milliseid luid Miia leidis? Kas „luukere“ oli lõpuks Miia jaoks hirmus?*

Töölehe 18c täitmine Enne töölehe täitmist proovivad lapsed ükshaaval papist skeletiosi terviklikuks skeletiks kokku panna seinal oleva lapse kontuuri sees.

Õpetaja näitab projektoriga töölehte. Nn varju kõrval olevad skeletiosad tuleb ühendada viimaste õigele kohale varjul. Vajadusel teevad lapsed töölehe kõigepealt läbi tahvlil, seejärel igaüks oma töölehel. Kellel on hea lõikamisoskus (sest soovituslikult tuleks lõigata võimalikult kujutatud luu lähedalt), võib skeletiosad välja lõigata ja kleepida vasakul oleva inimese kujutise sisse.

Töölehe 18d täitmine Enne töölehe täitmist proovivad lapsed veelkord papist skeletiosi terviklikuks skeletiks kokku panna seinal oleval lapse kontuuri. Lõpuks lisatakse ka luude nimetuste sõnakaardid kontuuri kõrvale.

Õpetaja näitab projektoriga töölehte. Töölehel tuleb ühendada skeletiosa nimetus vastavate luudega. Vajadusel teevad lapsed töölehe kõigepealt läbi tahvlil, seejärel igaüks oma töölehel. Või lõikavad lapsed skeletiosad ja vastavad nimetused oma töölehelt välja ning kleebivad uuele lehele. Joonistatud luudest moodustatakse terviklik skelett, luude nimetused kleebivad lapsed vastava skeletiosa kõrvale.

Nõuanded Õpetaja valib vastavalt laste tasemele täitmiseks sobivaima töölehe (18b, 18c või 18d). Kõiki töölehti ei pea täitma. Seinal oleva lapse kontuuri sisse on soovitatav luid ja edaspidi elundkondi kinnitada vahendiga, mis võimaldaks vajadusel kinnitatud luud ja elundkonnad ka eemaldada. Täidetud töölehed lisavad õpilased „**Tervise aabitsasse**“, kui see eelnevatest aastatest alles on. Võib ka alustada uue kogumiskaustaga, mille pealkiri on näiteks „**Tervise aabits 2**“
Skeleti teema lõpetuseks võib iga laps valmistada kas iseisvalt või ühistööna plastiliinist skeleti (vt foto 12).

Töövahendid:

- Värviline A4 või A3 (ühistöö puhul) või A5 (iseseisva töö puhul) tugevam paber või papp, millel lihtsustatud skeleti kontuur (ei pea tingimata 31 selgroolüli või 12 ribi olema)
- Valge plastiliin, vajadusel tumedat plastiliini
- Abivahendiks tikk, puupulk vm



Foto 12 Skelett

Töö käik:

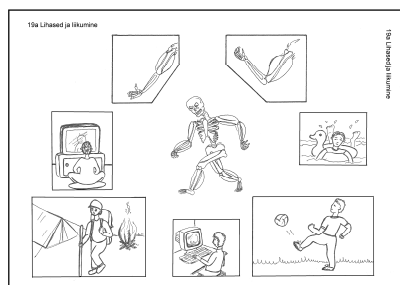
- Alustage suuremate pindade (kolju, vaagnaluu) plastiliiniga katmist. Koljul võib silmade, nina ja suu avad märkida tumeda plastiliiniga (individuaalse töö korral on väikesel pinnal raske avasid jätta).
- Käte- ja jalaluud, rangluu, ribid voolitakse piklikeks, vajutatakse kergelt laiali surutuna kontuurile.
- Selgroolülid voolitakse pallikesteks ja kergelt laiali vajutades kinnitatakse lülile kontuuril.
- Sõrme- ja varbaluud voolitakse samuti piklikeks ja kinnitatakse ette joonistatud kohale. (Raskema variandi korral ei pea sõrme- ega varbaluud ette joonistatud olema. Õpilased leiavad, mis on puudu ja lisavad need iseseisvalt, eelnevalt nimetades, mitu sõrme või varvast ühel käel ja jalal on.)

TL 19a: Lihased ja liikumine

Vajalikud materjalid Õppeplakat lihastest, mõni raske ese, nt hantel või liiva või veega täidetud plastikpudel, tööleht, värvipliatsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus Teemasse sissejuhatuseks sobib mäng:

- ❖ Iga laps mõtleb ühe tegevuse ja sooritab selle. Teised lapsed jälgivad, mida laps teeb ja seejärel matkivad teda. Alustajaks võiks olla õpetaja paari tegevusega (hüppamine, kükitamine, plaksutamine vm).



TL 19a Lihased ja liikumine

Õpetaja jutustab järgneva jutukese:

Luud ei saa ise liikuda. Luid liigutavad lihased. Lihased on naha all. Lihased kinnituvad luudele. Lihaseid on inimesel rohkem kui luid (u 650). Sport teeb lihased tugevaks. Kui sa päev otsa ainult teleri või arvuti ees istud, muutuvad lihased nõrgaks.

Õpetaja juhendamisel toimub jutukese analüüs. *Mis liigutab luid? Kus lihased asuvad? Mis teeb lihased tugevaks/ nõrgaks?*

Töölehe 19a täitmine Üheskoos vaadeldakse kõigepealt oma käel õlavarre kakspealihast (vt töölehte). Õpetaja räägib lastele: *Kui lihas tööd ei tee, siis ta on oma õige pikkusega, puhkab.* Nüüd annab õpetaja igale lapsele kordamööda valitud raskuse ja lapsed tõstavad seda mõned korrad. Raskuse tõstmisel juhivad õpetaja tähelepanu käelihase (õlavarre kakspealihase) muutmisele, see läheb suuremaks. Õpilased üritavad õpetaja abiga

muutumist kirjeldada (lihase teeb tööd, ta tõmbub kokku).

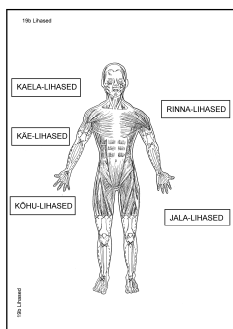
Õpetaja näitab projektoriga töölehte 19a. Sellel on illustreeriv pilt puhkeolekus käelihasest (a) ja töös olevast käelihasest (b). Ülejäänud pildid on esialgu kaetud. Lapsed leiavad, kumb lihastest töötab ja kumb on puhkeasendis. Tööd tegeva lihase värvivad lapsed punaseks. Sellele käele võib ka mingi raskuse joonistada.

Õpetaja avab ülejäänud pildid. Lapsed leiavad, milline tegevus teeb lihased tugevaks, ühendavad need keskel oleva skeletiga ja värvivad valitud tegevuspildid. Ka töölehe keskel oleva osaliselt lihastega kaetud skeleti jala- ja käeluude lihased värvivad lapsed punaseks või lõikavad skeleti ja sobivad tegevuspildid välja ja kleebivad uuele lehele. Õpetaja suunavate küsimuste abil jõuavad lapsed teadmiseni, et kätel on käelihased, jalgadel jalalihased, kõhul aga kõhulihased. Õpilased leiavad endal õpitavad lihased ja seejärel vaatlevad valmis töölehte, leiavad joonistatud skeletilt käe- ja jalalihased. Töölehel kujutatud skeletile võib juurde joonistada kõhulihased (roietest vaagnaluuni).

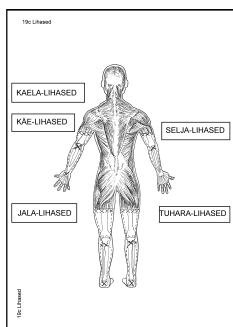
TL 19b ja 19 c: Lihased

Vajalikud materjalid Töölehed, värvipliatsid.

Tegevus Õpetaja juhendamisel meenutavad lapsed eelmisel korral õpitut. *Kus lihased asuvad? Kas lihaseid saab liigutada, kui sa seda tahad? Liiguta jalga! Mis lihased jalal, käel, kõhul jne on? Mis juhtub, kui lihased tööd ei saa?* Õpilased katsuvad näiteks oma jalalihast, seljalihaseid, kõhulihaseid. Õpetaja juhendamisel tehakse mõni harjutus (kõiki venitusharjutusi tuleb teha aeglaselt, tuntuvalt testitavat lihast venitades):



TL 19b Lihased



TL 19c Lihased

A. Keha eesmistele lihastele:

- Kätekõverdused seinale või kapi najal. *Millised lihased teevad tööd ja väsivad?* (Käelihased)
- Kükitamine. *Millised lihased teevad tööd ja väsivad?* (Reie eesmistad lihased; vt Nõuanded.)
- Väljaaste ette esimese jala kõverdamisega. *Milline lihas on venitus?* (Reie eesmistad lihased)
- Selili, jalad kõverad, istuli tõus. *Milline lihas teeb tööd ja väsib?* (Kõhulihased)
- Tõuse seistes varvastele! *Milline lihas on venitus?* (Sääre eesmistad lihased)

B. Keha tagumistele lihastele:

- Kõhuli, käed ees, tõsta käed ja ülakeha üles. *Millised lihased teevad tööd ja väsivad?* (Seljalihased)
- Seisa tooli kõrval, tõsta jalg sirgelt toolile, painuta ette. *Milline lihas on venitus?* (reie tagumised lihased)
- Selili, võta kätega ühe jala põlve tagant kinni, tõmba

kõverdatud jalga rinna poole. *Milline lihas venib?* (Tuharalihas)

- Seisa kandadel, jalalabad üles tõstetud! *Milline lihas on venituses?* (Sääre tagumised lihased)

NB! Ei pea tegema kõiki juhendis toodud harjutusi. Tähtis on neid teha keha mõlema poolega. Sulgudes olevad märksõnad ja kommentaarid on õpetajale teadmiseks. Ei pea kasutama sõna „säärelihas“, kui õpilased ei tea selle tähendust ning kehaosasid pole sellel tasemel läbitud. Võib kasutada ainult sõna „jalalihas“ jne. Lähtuma peab alati konkreetsete laste teadmiste tasemest.

TL 19b ja 19c täitmine Õpetaja näitab projektoriga töölehte 19a ja 19b (töölehti täidetakse ükshaaval). *Milliseid lihaseid te tunnete? Millised lihased on käte, jalgade, kõhu peal? Aga pepu peal?* (Siin tuleb ilmselt vastuseks: pepulihas. Seega on vajalik õpetaja selgitus, et sõna „pepu“ on lastepärane nimetus, aga lihastena tuntakse neid kui tuharalihasid). Õpetaja abiga leiavad õpilased lihase nimetuse töölehel ja vastavad lihased pildilt ning ühendavad need. Õpilased saavad kujutatud lihased üle värvida ning puuduolevad juurde joonistada, tõmmates jooned ristide vahele. (Lihased kinnituvad üle liigesele! Äärmised „lihased“ tuleks joonistada pisut kaarjalt, nagu punktiiriga näidatud!). Töölehel võib ka inimese kujutise ja lihaste nimetused välja lõigata. Inimese kujutise kleebivad lapsed uuele lehele ning vastavad nimetused õigele kohale. Enne nimetuste kleepimist värvivad lapsed lihased ära ning joonistavad juurde puuduvad lihased (ristist ristini).

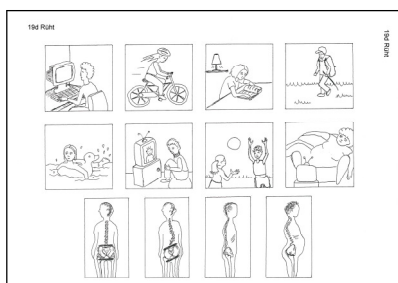
TL 19d: Rüht

Vajalikud materjalid Pappaldrik, õhupall, tööleht, värvipliiatsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus Õpetaja demonstreerib klassi ees nn nina maas (küürus) kõndimist. Õpetaja abiga kirjeldavad lapsed, kuidas õpetaja kõndis. Siis demonstreerib õpetaja sirge seljaga kõndimist. Ka nüüd proovivad õpilased õpetaja abiga kirjeldada õpetaja kõndi.

Kui vaatad kõndides kogu aeg maha, on su selg kõver. Vaata hoopis aknaid, linde puuokstel ja inimeste nägusid!

Õpilased proovivad ükshaaval kõndida klassi ees nii maha vaadates kui sirge seljaga. Kõndi saab harjutada ka näiteks pappaldrikuga pea peal. Teised õpilased hindavad, milline on katset tegeva lapse kehakuju ühel ja teisel moel kõndides.



TL 19d Rüht

Õpetaja demonstreerib kirjeldatud istumisviise: *Ühele lapsele meeldib istuda jalad laua peal. Teine laps surub nina päris raamatu vastu. Kolmas laps istub tooli peal nagu jahukott. Kuidas sina istud? Lohakalt istudes võib su selg kõve-*

raks muutuda.

Õpilased proovivad istuda kirjeldatud viisil, teised hindavad, millise kujuga on katset tegeva lapse selg. Ka istudes võib proovida papptaldrikut pea peal hoida.

Õpilased proovivad hingata sügavalt sisse (või puhuda õhupalli täis) kõvera seljaga ja sirge seljaga.

Kui sa oled kõveras, on su kopsudel ja südamel raske töötada. Inimene vajub kõveraks ja küüru, kui ta lihased on nõrgad. Kuidas lihaseid tugevana hoida? Õpetaja suunavate küsimuste abil jõuavad õpilased järeldusele, et lihaste tugevaks saamise ja tugevate hoidmise jaoks on kasulik palju liikuda, õues mängida, ujuda jne.

TL 19d täitmine Õpetaja näitab projektoriga töölehte 19d. Selgroo kõverust kujutavad pildid on esialgu kaetud.

Õpilased leiavad, milline tegevuspilt töölehel on rühi ja lihaste jaoks hea ja kasuliku. Lapsed värvivad rühi ja lihaste jaoks kasulikud pildid või lõikavad need välja ja kleebivad uuele lehele.

Õpetaja avab selgroo kõverusi kujutavad pildid.

Inimese selgroog on selja tagant vaadates sirge. Külje pealt vaadates on inimese selgroog S-kujuline. Kui inimesel on tugevad lihased, siis ta selgroog on õige kujuga.

Üheskoos õpetajaga vaatlevad lapsed töölehte ekraanil või tahvlil ja leiavad, milline on õige rüht (a ja c). Teistele joonistele (b ja d) tõmbab õpetaja või mõni õpilastest risti peale (tahvlil näidatava töölehe puhul) või katab õpetaja kinni (ekraanile näidatava töölehe puhul).

Ka õiget rühti kujutavad selgroopildid lõikavad lapsed välja ning kleebivad lehele, kuhu on kleebitud lihaste jaoks kasulikud tegevused.

Valmis töölehed (19a, 19b, 19c, 19d) võib lisada „**Tervise aabitsasse**“ või „**Tervise aabitsasse 2**“.

Teema lõpetuseks võiks minna õue või võimlasse ja mängida mõni tore liikumismäng.

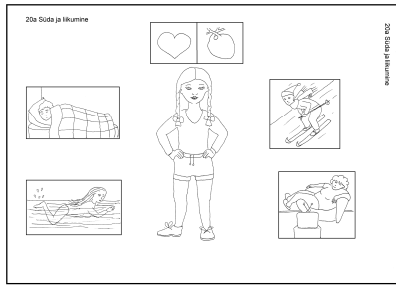
TL 20a: Süda ja liikumine

Vajalikud materjalid Tegevuspildid (erinevad sportimist või töötamist kujutavad pildid; pildid, millel kujutatud passiivne tegevus jne), tööleht, värvipliatsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus Õpetaja sissejuhatus:

Me rääkisime lihastest. Milliseid lihaseid sa tead? Süda on ka lihas. Südamelihhas töötab kogu aeg, terve sinu elu. Süda on umbes rusika suurune. Kus asub meie süda?

Õpetaja juhendamisel leiavad õpilased oma südame asukoha, asetades rusikas käe südame kohale. Õpetaja palub lastel tun-



TL 20a Süda ja liikumine

netada südamelööke. Seejärel teevad õpilased kohapeal u 30 sekundit paigaljooksu või kümme kiiret kükki. Lapsed leiavad südame asukoha ja tunnetavad, kas süda hakkas kiiremini lööma. Õpetaja abiga leiavad lapsed südame tegevust iseloomustava sõna (tuksub, lööb) ja kirjeldavad siis südame tegevust pärast paigaljooksu (lööb kiiremini, peksab).

Õpetaja jutustab järgneva loo:

Inimene peab palju liikuma. Siis on süda tugev ja terve. Sport on südamele kasulik. Lihaseid tuleb treenida. Ka südant tuleb treenida. Süda peab ka puhkama. Südamele on kasulik uni. Südamele on kahjulik laisklemine. Samuti on südamele kahjulik liigne teleri või arvuti ees istumine. Süda muutub siis nõrgaks.

Korrake jutustatu õpilastega üle. Küsige jutu kohta küsimusi ja vajadusel korrake jutust vastavaid lauseid.

Õpetaja asetab lauale erinevad tegevuspildid. Iga laps valib ühe tegevuspildi, millel on kujutatud tegevus, mis on südamele hea ning asetab selle tahvlile.

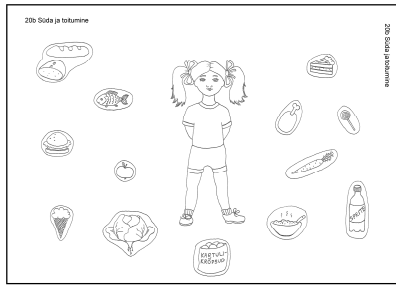
TL 20a täitmine Õpetaja näitab projektoriga töölehte 20a. Pildi alumine osa (tüdruk ja tegevuspildid) on kaetud. Õpilased püüavad mõistatada, milline joonistatud südamest on anatoomiline süda. Anatoomiliselt kujutatud südame värvivad lapsed punaseks. Õpetaja avab alumise poole töölehest. Õpilased leiavad need tegevuspildid, mis südamele head on ja värvivad need. Õpetaja abiga leiavad lapsed joonistatud tüdrukul südame oletatava asukoha ning märgivad selle kokkuleppelise märgiga (ristiga, ilustatud südame kujutisega vm). Võib ka välja lõigata anatoomiliselt kujutatud südame, tüdruku, tegevuspildid südamele kasulike tegevustega ja kleepida need uuele lehele, seejärel valminud tööleht värvitakse.

Töölehe täitmise järel korraldage jalutuskäik parki või metsa, kus saate teha kiirkõndi vaheldumisi aeglase kõnniga. Erineva kiirusega tegevuste vahel mõõtke lastel pulssi, et nad tunnetaksid südametööd erinevate tegevuste ajal. Või mängige lastega mõni ühiselt valitud liikumismäng.

TL 20b: Süda ja toitumine

Vajalikud materjalid Nukk Peeter, etenduse jaoks toiduainete pildid, tööleht, tervisliku toitumise teema käsitlemisel valminud papist toidupüramiid või õpilaste poolt täidetud toidupüramiidi käsitlev tööleht (11a või 11c), erinevate toiduainete pildid (vt TL 20b; toiduainete pilte võib rohkem olla kui töölehel), tööleht, värvipliatsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus Õpetaja etendab nuku ja toiduainete piltidega väikese etenduse:



TL 20b Süda ja toitumine

Peeter vaatab televiisorit. Tal läheb kõht tühjaks. Peeter läheb kööki ja võtab krõpsupaki. Ta läheb tagasi teleri ette. Krõpsupakk saab tühjaks. Peeter vaatab aknast välja. Läheks õue? Ei viitsi. Peeter läheb uuesti kööki. Võtab külmkapist jäätist ja läheb uuesti telerit vaatama. Jäätis saab otsa. Ka lastesaade lõppeb. Peeter läheb arvutimängu mängima. Arvuti kõrval on kommid. Aegajalt paneb Peeter mõne kommi suhu. Arvutimäng on väga põnev. Peeter unustab ennast mängima. Saabub õhtu. Peeter läheb magama. Hommikul tõuseb Peeter üles ja sööb. Peeter sööb küpsiseid ja joob limpsi. Nüüd läheb Peeter kooli. Koolis on esimene tund kehaline kasvatus. Õpetaja palub lastel joosta. Aga Peeter ei jaksa joosta. Miks?

Õpetaja juhendamisel toimub etenduse kokkuvõte. Mida Peeter päev otsa tegi? Kas tema tegevused olid südamele kasulikud? Millised tegevused on südamele head? Õpilased meenutavad tegevusi, mis südame tugevaks teevad.

Südame tervist mõjutab ka toit, mida me sööme. Mida Peeter sõi? Õpilased leiavad toiduainete piltide seast need, millel on toidud, mida Peeter sõi ja asetavad need tahvlile. Õpetaja demonstreerib toidupüramiidi või vaatavad õpilased enda täidetud töölehte toidupüramiidist. Südamele on kõige kasulikud need toidud, mis asuvad esimesel, teisel ja kolmandal korrusel. Nimetage need! Südamele on kahjulikud toidud, mis asuvad neljandal korrusel (kui neid väga palju süüa). Nimetage need!

Õpetaja asetab erinevate toiduainete pildid lauale. Iga õpilane leiab laualt ühe pildi, millel on, südamele kasulik ja tervislik toiduaine. Lapsed võrdlevad tahvlile asetatud toiduainete piltide rühmi – pilte südamele kasulike toiduainetega ja Peetri „menüüd“. Miks Peeter ei jaksanud kehalise kasvatus tunnis joosta?

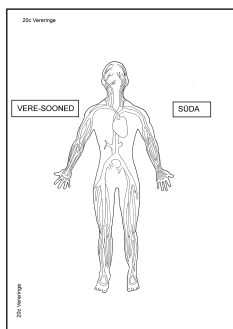
TL 20b täitmine Õpilased leiavad, vajadusel õpetaja abiga, töölehe keskel kujutatud tüdruku südame oletatava asukoha ning märgivad selle (ristiga, illustreeritud südame kujutisega vm). Õpilased värvivad pildid, millel südamele kasulikud toiduained ja ühendavad need töölehe keskel oleva tüdruku. Või lõikavad välja tüdruku ja pildid, millel südamele kasulikud toiduained ning kleebivad uuele lehele.

Lõpetuseks võib õpetaja koostada tahvlile erinevaid piltmenüüsid. Lapsed leiavad kõige südamesõbralikuma menüü. Samuti võivad lapsed ise koostada tervisliku piltmenüü, kasutades abina toidupüramiidi.

TL 20c: Vereringe

Vajalikud materjalid Vereringet tutvustav plakat, tööleht, värvipliiatsid, paberile või tapeedile visandatud lapse kontuur (vt foto 13), kontuuri sisse sobiva suurusega joonistatud süda.

Tegevus Õpetaja näitab lastele vereringet tutvustavat plakatit või näitab projektoriga töölehte. Õpetaja loeb ette järgneva sissejuhatava teksti, näidates tekstis ette tulevaid mõisteid töölehel või plakatil:



TL 20c Vereringe

Sinu süda on nagu pump. Süda pumpab kehas verd ringi. Veri on punane vedelik. Süda pumpab vere veresoontesse. Veresooneid on väga pikad. Veresooneid on torukujulised. Veresooneid ulatuvad meie kehas igale poole – jalgadesse, kättesse, pähe ja ka sisehünditesse. Lapsed otsivad oma kehalt neid kohti, kus veresooneid paista on (kaelaba pealmine pool, randme sisekülj, küünarõndlas, mõnikord kaelal). Kergelt oma veresooni palpeerides (katsudes) on tunda veresoonte torujat vormi.

Veri viib kehasse kõike, mis inimesele eluks vajalik on – toitaineid ja hapnikku.

Järgnevalt toimub teksti „taastamine“ õpetaja küsimustele vastates. Igal õpilasel on võimalus leida vereringet tutvustavalt plakadilt või tahvlile näidatavalt töölehel osutada, kus on süda ja kus veresooneid ning kuhu veresooneid ulatuvad. Vajadusel loeb õpetaja küsimuste kohta käivad laused enne küsimuse esitamist uuesti ette.

Mida teeb süda? Kus veri liigub? Millise kujuga on veresooneid? Kuhu veresooneid ulatuvad? Milline on veri? Mis ülesanne on verel?

Õpetaja abiga otsivad lapsed kas randmelt või kaelalt pulsikoha ning mõeldavad, mitu korda pulss lööb näiteks kümne sekundi jooksul. Laps teeb kümme kükki ja nüüd mõeldab õpetaja pulssi uuesti kümne sekundi jooksul. Miks süda nüüd kiiremini lööb? Õpetaja abiga jõuavad lapsed selleni, et kui lihased teevad rohkem tööd, siis vajavad nad ka rohkem toitu ja hapnikku, seega peab süda kiiremini lööma, et veres oleval toitained ja hapnik kiiremini lihastesse jõuaks.

Töölehe 20c täitmine Õpilased „värvivad“ või tõmbavad punase joone mööda veresooni. Ka südame värvivad lapsed punaseks. Õpetaja abiga (vajadusel) loevad lapsed töölehel olevat vereringet puudutava termini ning ühendavad vastava vereringe osaga. Vajadusel tehke see tööleht koos läbi tahvlil (kui pilti tahvlile näidatakse) ning abina jääb see õpilastele kasutada iseseisva töölehe täitmise juures.

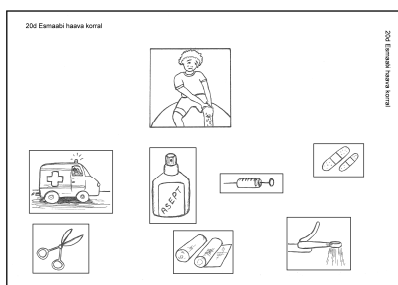
Lõpuks lisavad õpilased seinal oleval paberil või tapeedil

oleva lapse kontuuri sisse õpetaja poolt ettevalmistatud südamepildi ja kõrvale vastava sõnakaardi.

TL 20d: Esmaabi haava korral

Vajalikud materjalid Etenduseks vajalikud nukud või aplikatsioonid ning esemed, sidemed sidumiseks, plaastrid, viltpliiats „haava“ märkimiseks, mängutelefon, tööleht, värvipliiatsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus Alustuseks võib õpetaja etendada nukkudega või aplikatsioonidega etenduse.



TL 20d Esmaabi haava korral

Lapsed toimetavad köögis. Üks lastest vigastab noaga kogemata näppu nii, et veri hakkab jooksuma. Lõpul võib olla kaks lahendust. Üheks lahenduseks on see, kus lapsed pöörduvad abi saamiseks täiskasvanud inimese poole, kes puhastab haava ja paneb peale plaastri või sideme. Teiseks lahenduseks võib olla see, et lapsed (nukud) on ise nii targad, et puhastavad haava ja panevad peale plaastri või sideme.

Meenutage lastega etenduses toimunut. Rõhutage, et alati, kui ise ei oska õnnetuse puhul midagi ette võtta, tuleb pöörduda täiskasvanud inimeste poole.

Õpilased püüavad meenutada ja teistele jutustada, kas nad on kukkunud või nii viga saanud, et neil on veri jooksnud. Lapsed meenutavad, kuidas see juhtus ja mis ette võeti.

Õpetaja kokkuvõte:

Mõnikord sa kriimustad oma nahka. Võid kukkuda ja verd hakkab jooksuma. Haav tuleb puhastada. Haava võib puhastada haavapuhastaja või puhta veega. Pärast haava puhastamist tuleb panna haava peale side või plaaster. Kui haav on suur, siis tuleb haav kinni katta ja kutsuda kiirabi.

Õpetaja juhendamisel kordavad lapsed üle, millises järjekorras peaks haavaga tegelema. Harjutage „haava“ sidumist või plaastrite panemist. Õpetaja märgistab lastele viltpliiatsiga nn haavakoha. Õpilased harjutavad praktiliselt läbi, mida pidi kõigepealt tegema (haava puhastamine) ja mida seejärel tuleb teha (sidumine või plaasterdamine). Mängult võib teha mõnele lapsele ka suurema haava. Õpetaja demonstreerib kõigepealt, kuidas sellises olukorras käituda, paneb näiteks rätiku mänguhaavale ja helistab hädaabinumbrile (korrake hädaabi numbrit 112). Ka lapsed mängivad situatsiooni läbi – osutavad esmaabi (sulgevad haava), valivad mängutelefonil (meenutage lastele, miks ei tohi ilmaasjata päris telefonil hädaabinumbrit valida) hädaabinumbri ja harjutavad telefoni abil sõnumi edastamist.

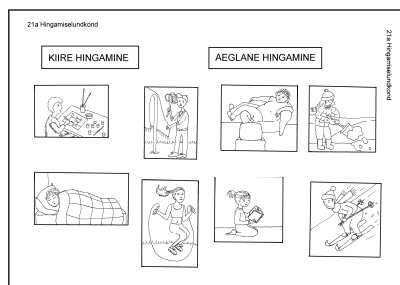
Töölehe 20d täitmine Õpetaja näitab töölehte 20d projektoriga. Lapsed hindavad, kas pildile joonistatud poisil on suur või väike haav. Vasta-

valt sellele tuleb lastel valida, milliseid esmaabi vahendeid kasutada. Lapsed ühendavad valitud esmaabivahendid poisi- ja naisega ning värvivad nii valitud esmaabivahendid kui poisi. Valitud pildid võib nummerdada haava käsitlemise järjekorras (Nr 1 on Cutasept ja vesi – korrake üle, et kui ei ole haavapuhastajat, võib puhastada veega; plaaster ja side võivad olla mõlemad nr 2). Võib ka sobivad esmaabivahendid ja poisi välja lõigata. Poisi kleebivad lapsed töölehe ülemisele poolele ning selle alla vajalikud haava käsitlemise vahendid õiges järjekorras. Seejärel lapsed värvivad pildid.

TL 21a: Hingamiselundkond

Vajalikud materjalid Jutukese tegelaste pildid (silmad, kõrvad, keel, hingamine (nina)), tööleht, värvipliatsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus Õpetaja loeb või jutustab järgneva loo, illustreerides seda tegelaskujude piltidega (lihtsustatud india loo järgi):



TL 21a Hingamiselundkond

Ükskord juhtus nii, et silmad, kõrvad, keel ja hingamine läksid vaidlema, kes on neist parim. Üheskoos läksid nad seda targa juurde küsima. Tark vastas: „Parim on see, kellel keha üldse hakkama ei saa.“

Keel läks ja jäi kauaks ära. Keel tuli tagasi. Keel küsis silmadelt, kõrvadelt ja hingamiselt: „Kuidas te keelel hakkama saate?“ „Saime hingata, näha ja kuulda. Aga me ei saanud rääkida.“ Ning keel tuli kehasse tagasi.

Õpilased üritavad näiteks ühe minuti vait olla. Õpetaja abiga jõuavad lapsed tõdemuseni, et on raske, kuid keha elab edasi – hingab, näeb ja kuuleb.

Nüüd läksid silmad kauaks ära. Silmad tulid tagasi. Silmad küsisid: „Kuidas te silmadeta hakkama saate?“ „Me hingasime, rääkisime ja kuulsime. Aga me ei saanud näha.“ Ning silmad tulid kehasse tagasi.

Õpilased proovivad mõnda aega klassis silmad kinni või seotult ringi liikuda. Õpilased jõuavad tõdemuseni, kerge see ei ole, kuid inimene elab edasi.

Nüüd läksid kõrvad kauaks ära. Kõrvad tulid tagasi. Kõrvad küsisid: „Kuidas te kõrvadeta hakkama saate?“ „Me hingasime, rääkisime ja nägime. Aga me ei saanud kuulda.“ Ning kõrvad tulid kehasse tagasi.

Õpilased proovivad kaetud kõrvadega üksteisega rääkida. Ka siin jõuavad lapsed tõdemuseni, et kuigi nii ei kuule, elab meie keha edasi.

Siis soovis hingamine ära minna. Nüüd tuli välja, et kõik teised – silmad, keel, kõrvad – olid hingamise külge kinni seotud. Silmad, kõrvad, keel palusid hingamist: „Ära mine!“

Jää siia! Sina oled meist parim!"

Õpetaja selgitab lastele, et ilmaasjata ei tohi kunagi hinge kinni hoida, inimene võib ära surra. Sellepärast silmad, kõrvad ja keel palusidki hingamisel mitte ära minna. Õpetaja abiga jõuavad lapsed järeldusele, et hingamine on väga tähtis.

Õpetaja juhendamisel meenutavad õpilased loetut. Vajadusel loeb õpetaja küsimuste sisule vastavaid lõike veelkord ette. Kes läksid vaidlema? Kes lahkus esimesena? Kas keha sai rääkimata hakkama? Jne. Abiks võivad olla jutustamisel kasutatud pildid.

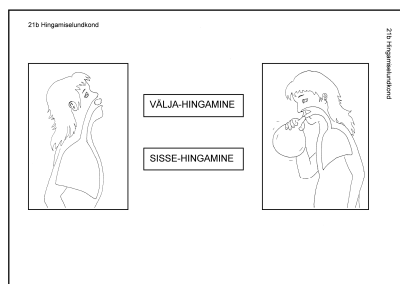
Korraldage õpilastele erinevaid tegevusi: jalutuskäik, jooksumängud, füüsiline töö – lume rookimine, luuaga pühkimine vms. Juhtige õpilaste tähelepanu asjaolule, et erinevate tegevuste juures on hingamise sagedus, st kiirus erinev. Iga tegevuse käigus hindavad õpilased oma hingamist – kas see on kiire või aeglane.

Töölehe 21a täitmine Õpilased loevad (vajadusel õpetaja abiga) töölehel olevad sõnapaarid. Õpilased nimetavad töölehel kujutatud tegevusi ning hindavad, kas nimetatud tegevuse juures hingatakse kiiresti või aeglaselt. Lapsed ühendavad tegevuspildi õige sõnapaariga ning värvivad pildid, millel on kujutatud neile meelepäraseid tegevusi. Või lõikavad sõnapaarid ja tegevuspildid välja ning kleebivad uuele lehele, kus sõnapaari all on neile vastavad tegevuspildid.

TL 21b: Hingamiselundkond

Vajalikud materjalid Mänguks vajalikud vahendid (tühi jogurtitops, puuvillane või linane riidetükk, patsikumm, joogikõrs, nõudepesuvahend), õhupallid igale lapsele, tööleht, värvipliatsid.

- Tegevus** ❖ Mäng. Vahuusside puhumine. Otsige väike tühi plastist jogurtitops, tükk tihedat puuvillast või linast riidet – piisavalt suur, et topsi ava ära katta. Tehke kääriotsaga topsi küljele väike auk. Suruge kõrs sealt sisse. Kõrs peab tihedalt augus istuma, muidu pääseb õhk kõrre kõrvalt välja ja mulle on raske puhuda. Katke topsisuu riidega ja tõmmake kummiga pingule. Valage kaussi vett ja mullimikstuuri ning segage tihe vaht.
- ❖ Mängu käik. Kasta topsi riidest „kaas“ mullimikstuuri sisse, nii et riie saab vahuga üleni kokku. Puhu kõrrest sisse. Läbi riide tõuseb üles mullikuh. Kui tahate päris tugevat vahtu, ärge segage vett ja nõudepesuvahendit omavahel, vaid tehke riie kergelt märjaks ja valage vahendit otse riidele. Määrige näpuga laiali ja puhuge –



TL 21b Hingamiselundkond

tulemuseks on pikad mullivahust ussikesed. Parimatel puhujatel on need veninud kuni kahe meetri pikkuseks, enne kui katki lähevad.

Kuidas me vahuusse saime? (Pidime puhuma) Õpetaja palub lastel puhumist imiteerida. Õpetaja abiga jõuavad lapsed järeldusele, et kõigepealt hingame sügavalt sisse ja siis puhume. Õpetaja demonstreerib sügavalt sisse- ja väljahingamist ka ise. Keha vajab hapnikku. Hapnik on õhus, mida sisse hingame. Kuidas õhk kehasse jõuab? Lapsed hingavad õpetaja soovitusel sügavalt sisse ja välja nii nina kui suu kaudu. Õpetaja abiga jõuavad lapsed selleni, et õhk jõuab kehasse suu või nina kaudu. Õhk jõuab meie kehas hingetoru (õpetaja näitab enda peal hingetoru oletatavat asukohta) kaudu kopsudesse. Kopsud asuvad rinnakorvis. Rinnakorv kaitseb kopsusid.

Lapsed asetavad käed rinnakule ja proovivad uuesti sügavalt sisse ja välja hingata, tunnetades õhu liikumise teekonda. Õpetaja abiga kirjeldavad lapsed, mis rinnakorvis muutub, kui sisse ja välja hingata. *Kopsud on nagu õhupall. Kui õhupalli sees on õhku, siis on õhupall suurem. Sisse hingates kopsud laienevad, sest sinna siseneb õhk. Kui õhupallis ei ole õhku, siis on õhupall väiksem. Välja hingates tõmbuvad kopsud kokku, muutuvad väiksemaks. Sporti tegevale inimesele mahub kopsudesse palju õhku. Sporti mittetegevale inimesele mahub kopsudesse vähe õhku.*

Õpetaja annab lastele ühesugused õhupallid, soovitavalt on need eelnevalt korra täis puhutud ja siis tühjaks lastud, et õhupall pehmem oleks ja puhumine sujuks hõlpsamalt. Lapsed hingavad sügavalt sisse ja puhuvad õhu õhupalli. Õpetaja aitab lapsi palli kinnisidumisel. Lapsed saavad nüüd võrrelda, kui palju kellegi kopsudesse õhku mahub.

Töölehe 21b täitmine Õpetaja näitab töölehte. Võrrelge üheskoos, millise tüdruku kopsud on laienenud või kokku tõmbunud. Õpilased leiavad, milline tüdruk hingab sisse, milline välja. Õpilased märgivad noolega õhu liikumise suuna mõlema kujutatud tüdruku suu või nina juures. Õpetaja abiga või iseseisvalt loevad lapsed töölehe keskel olevad sõnad ning ühendavad need vastava tüdrukuga.

Õpilased värvivad mõlema tüdruku kopsud helepruuniks.

TL 21c: Hingamiselukond

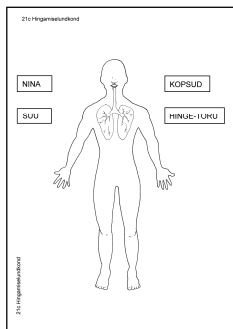
Vajalikud materjalid Hingamiselukundeid tutvustav õppeplakat, tööleht, värvipliiaatsid, käärid, liim, lapse kontuur paberil või tapeedil, sobivas suuruses suu, nina, hingetoru ja kopsude pilt kontuuri sisse.

Tegevus Õpetaja sissejuhatus: *Hinga sügavalt sisse ja tunneta, kus asuvad sinu kopsud!* Õpilased üritavad leida enda kopsude

ligilähedast asukohta. *Kust õhk kopsudesse jõuab? Mis asub suu ja nina ning kopsude vahel?*

Õpetaja asetab lauale või tahvlile hingamiseldundite üksikpildid (need, mis hiljem lähevad juba tuttava lapse kontuuri sisse). Õpetaja ise laob esimesena hingamiseldundid järjekorras üksteise alla ja ütleb nende nimetused. Peale seda proovivad ka lapsed laduda ja õigeid nimetusi öelda.

Töölehe 21c täitmine



TL 21c Hingamiseldundid

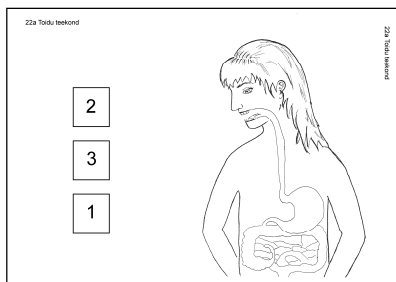
Õpetaja näitab projektoriga töölehte. Lapsed leiavad õpetaja abiga hingetoru ja kopsude eeldatava asukoha enda peal. Nüüd leiavad lapsed tahvlil või ekraanil näidataval töölehel õpitavaid hingamiseldundeid (suu, nina, hingetoru, kopsud). Vajadusel õpetaja abiga loevad lapsed inimese kujutise kõrval olevaid hingamiseldundite nimetusi ja ühendavad need vastavate elunditega (tahvlile näidatava töölehe puhul). Üheskoos tehtud tööleht jääb tahvlile õpilastele abiks individuaalse töölehe täitmise juures. Õpilased värvivad oma töölehel õpitud hingamiseldundid pruuniks. Kõrvalolevad hingamiseldundite nimetused ühendavad nad vastava elundi kujutisega.

Lõpuks lisavad õpilased seinal olevale lapse kontuurile õpetaja poolt eelnevalt ettevalmistatud suu, nina, hingetoru ja kopsude pildi ja vastavad sõnakaardid. Selleks tuleb aga korraldada kontuuri sees olev süda eemaldada, juhtides laste tähelepanu asjaolule, et kopsud asetsevad südamest tagapool. Valmis töölehed võib lisada „Tervise aabitsasse“ või „Tervise aabitsasse 2“.

Nõuanded Hingamiseldundite tervishoiust võib teha kokkuvõtte töölehe 8b alusel, kus korraldatakse uuesti üle, milline keskkond on hingamiseldunditele kõige tervislikum. Lõpetuseks võib korraldada matka või jalutuskäigu metsa või parki, kus mängige laste poolt valitud liikumismänge. Korraldage lastega üle, millistele elunditele teie praegune tegevus kasulik on.

TL 22a: Toidu teekond

Vajalikud materjalid Tegevus



TL 22a Toidu teekond

Porgand, tööleht, värvipliatsid. Õpetaja näitab töölehte 22a projektoriga, töölehe vasak pool on kaetud. Õpetaja loeb ette järgneva luuletuse, luuletuses nimetatud seedeeldundkonna osad töölehel näidates. Ilmestamiseks luuletust veelgi, võib õpetaja nn porgandi nimel luuletust lugeda, kasutades päris porgandit:

*Porgand ükskord vaevas pead,
kus on kõht, kas sina tead?
Kuidas teed küll leida sinna,
Tahaks kordki kõhtu minna.*

*Teatas õun, mis rippus puul:
„Teekond sinna algab suust:“*

*Suhu leidis porgand tee,
Aga kõhus polnud veel.
Hambad teda tervitasid,
Teed tal kõhtu juhatasid:
„Peeneks närima su peame,
oma töö siis tehtuks peame.
Edasi sind saadab keel,
Tema teab, kust kõhtu tee!“*

*Keel porgandit suus keerutas
Ja kurgu poole nihutas.
Nüüd algas teekond söögitorus,
Me porgand arvas: „Elu ohus?“
Tee söögitorus tundus pikk,
Ja lõpp ei paistnud õnnelik.
Kuid kartus oli asjatu
Ja teekond polnud lõputu.*

*Magu porgandit nüüd tervitas,
Maomahlaga veel kostitas.
Me porgand leidis kõhtu tee!
Kes rõõmus oli sellest veel?
Laps, kel maitseb porgand hea,
Ja söömist väga tähtsaks peab!*

Õpetaja juhendamisel küsimuste abil meenutavad lapsed luuletust. *Kuhu tahtis porgand minna? Kust algab teekond kõhtu? Mõni õpilastest tuleb ja näitab suud ka tahvlile näidataval töölehel. Mida hambad suus porgandiga tegid? Mida keel tegi? Jne.* Vajadusel loeb õpetaja küsimuse kohta käivad read lastele uuesti ette.

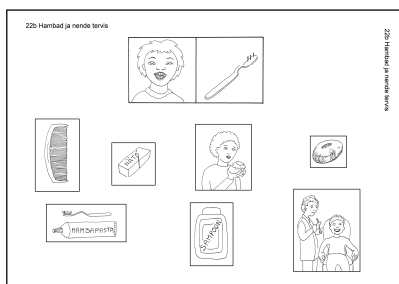
Töölehe 22a täitmine Lapsed peavad töölehe numbrid ühendama toidu „teekonna“ õige järjestusega (Eelnevalt võib selle läbi teha ka tahvlile näidataval töölehel). Vajadusel loeb õpetaja luuletuse salmhaaval uuesti ette. Lapsed värvivad toidu „teekonna“ kuni maoni roosaks. Lapsed võivad teekonna ka nooltega märgistada.

Lõpetuseks annab õpetaja lastele viilu porgandit. Lapsed söövad seda ja üritavad tunnetada ja kirjeldada porgandi teekonda enda kehas.

TL 22b: Hambad ja nende tervishoid

Vajalikud materjalid Igale lapsele väike peegel, nukud või aplikatsioonid etenduse jaoks, tööleht, värvipliatsid, käärid, liim, A4 leht, lapse enda hambahari.

Tegevus Õpilased meenutavad, kust algab söömine, mida teevad hambad, mida keel. *Hammastega närime toidu peeneks. Millised on meie hambad?* (Lapsed vaatlevad väikeste peeglite abil oma hambaid ja kirjeldavad neid). *Hambad tunduvad olema tugevad ja kõvad. Et nad oleksid terved ja tugevad, tuleb nende eest ka hoolt kanda.*



TL 22b Hambad ja nende tervis

Õpetaja etendab nukkude või aplikatsioonidega järgneva jutukese (lihtsustatud T. Egneri „Sööbik ja Pisik” järgi):

Elas kord Juss. Juss ei armastanud oma hambaid pesta. Jussi suus elasid kaks kurja mehikest – Sööbik ja Pisik. Sööbik ja Pisik puurisid ja uuristasid terve päeva Jussi hambaid.

Sööbik ja Pisik armastasid üle kõige maailmas magusat: suhkrut ja komme.

Kõige rohkem vihkasid nad hambaharja ja hambapastat. Ühel päeval hakkas Jussi hammas valutama. Juss pesi hambad puhtaks. Hambahari viis minema Sööbiku ja Pisiku toidugarud.

Järgmisel päeval läks Juss hambaarsti juurde. Hambapuuri lõhkus Sööbiku ja Pisiku majakesed. Arst pani hambaaukudesse plommid. Õhtul pesi Juss jälle hambaid. Sööbik ja Pisik uhuti hambapasta, vee ja vahuga suust välja.

Arutlege lastega jutu sisu veelkord läbi, toetudes õpetaja esitatud küsimustele. *Kes elasid Jussi suus? Mida nad seal tegid? Mida Sööbik ja Pisik armastasid? Mida nad üldse ei armastanud? Mis juhtus Jussi ühe hambaga? Kes parandas Jussi hammast? Jne.*

Lapsed räägivad oma hammaste pesemise harjumustest, mitu korda päevas nad pesevad jne. Iga laps meenutab ka oma kogemusi hambaarsti juurde käigust.

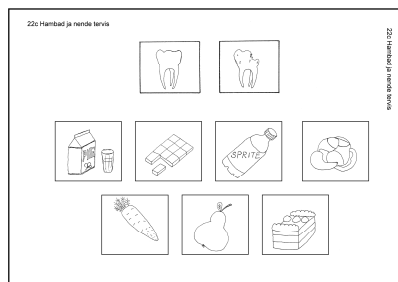
Töölehe 22b täitmine Lapsed peavad leidma töölehelte hammaste eest hoolitsemiseks vajalikud asjad ja tegevuse. Seejärel värvivad nad valitud pildid. Lapse näo kõrval oleval kastil lõpetavad õpilased (hambaharja) pildi. Või lõikavad hammaste jaoks kasulike asjade ja tegevuste, lapse näo ja hambaharja pildid välja, kleebibivad need uuele lehele ning seejärel värvivad.

Lõpetuseks võtavad lapsed igaüks oma hambaharja ja õpetaja juhendamisel korraldaks hambapesemise protseduur kas „kuivalt” (ilma hambapastata) või ka hambapastaga üle.

TL 22c: Hambad ja nende tervishoid

Vajalikud materjalid Nukud või pildid, mis kujutavad Sööbikut ja Pisikut, katkise hamba pilt, erinevate toiduainete pildid (vt ka töölehte), tööleht, värvipliatsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus Õpetaja etendab õpilastele Sööbiku ja Pisiku piltide või neid kujutavate nukukudega ja toiduainete piltidega pisikese etenduse.



TL 22c Hambad ja nende tervis

Sööbik ja Pisik tantsivad ja laulavad katkise hamba juures: „Täna sööme kommi ja homme sööme kommi, kommi sööme ülehomm. Limpsi joome täna ja limpsi joome homme, limpsi joome ülehomm.“ „Ei tea, mida Juss täna hommikuks sööb?“ „Ehk saia meega või hoopis torditüki.“ „Kõige parem oleks ikka komm!“ Korraga näevad Sööbik ja Pisik porgandit. „Ei see küll mingi hea toit ei ole!“ „Suhu“ ilmub vaheldumisi hammastele tervislikku toitu ja hambaid lõhkuvat toitu. Sööbik ja Pisik annavad kõikidele neile oma hinnangu.

Arutlege lastega jutustatu veelkord läbi. Kes elasid Jussi suus? Mida Sööbik ja Pisik väga armastasid? Milliseid toite Sööbik ja Pisik eriti ei armastanud? Õpetaja suunava arutluse tulemusel jõuavad lapsed tõdemuseni, et peale hammaste pesemise on oluline ka süüa hammaste jaoks tervislikku toitu.

Laual on erinevaid toiduaineid kujutavad pildid. Iga laps leiab laualt ühe hammaste tervisele kasuliku toiduaine pildi ja paneb selle tahvlile.

Töölehe 22c täitmine Lapsed leiavad, milline töölehel kujutatud hammas on katki. Joonistades võivad lapsed katkise hamba „parandada“. Lapsed peavad leidma töölehel hammaste jaoks kasulikke toiduaineid ja need värvima. Või lõikavad hammaste ja hammaste jaoks kasulike toiduainete pildid välja ning kleebivad uuele lehele. Seejärel värvivad pildi.

Lapsed leiavad ja nimetavad töölehel need kujutatud toiduained, mis on hammastele tervislikud ja ühendavad kujutatud terve hambaga. Lapsed leiavad ja nimetavad töölehel need kujutatud toiduained, mille liigtarvitamine lõhub hambaid ning ühendavad need kujutatud katkise hambaga. Õpilased värvivad vaid hammastele tervislike toiduainete pildid.

Hammaste teema lõpetuseks külastage võimalusel õppekäiguna hambaarsti, kus hambaarst või hügienist tutvustab lastele oma tööd ja hammaste eest hoolitsemise põhitõdesid.

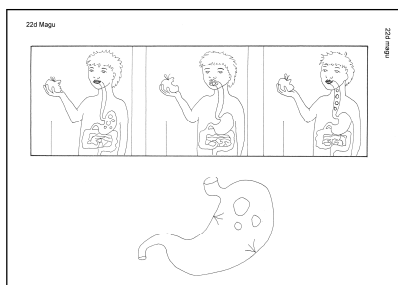
Nõuanded Selle teema laiendamisel on hea kasutada lisamaterjalidena järgmisi väljaandeid: Eno Raud „Kurjad mehikesed“ ja Harri Jänes „Hambaharja lugu“ jt. Samuti võib lugeda, arutleda ning näidelda T. Egneri raamatu „Sööbik ja Pisik“ põhjal,

võimaluse korral vaadatakse ka selle raamatu põhjal valminud telelavastust.

TL 22d: Magu

Vajalikud materjalid Pehme banaan, vabalt valitud mahl, kilekott või õhupall, toru või suurema avausega lehter lihtsustamaks banaanitükkide kilekotti või õhupalli sisse sattumist, tööleht, värvipliatsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus Õpetaja jutustab järgneva jutukese:



TL 22d Magu

Toidu seedimine algab suus. Meenutame, mis suus toiduga toimub? Kui sa oled toidu alla neelanud, liigub peenestatud toit söögitorusse. Söögitorust satub toit makku. Sinu magu asub kõhus umbes küünarnukkide kõrgusel. (Õpetaja abiga leiavad lapsed endal mao oletatava asukoha). Magu muljub ja segab toitu. Magu tõmbub kokku, siis jälle lõõgastub. Magu pritsib toidusegule mao seintest peale maomahla. Maomahl aitab toitu veel pehmemaks muuta. Lõpuks näeb toit välja nagu vedel supp.

Jutustamise käigus võib õpetaja toidu teekonda maoni demonstreerida näiteks toru, lehtri ja õhupalli või kilekoti abil. (Õpetaja paneb noaga peeneks tükeldatud banaanid toru või lehtri kaudu kilekotti või õhupalli. Õpetaja lisab pisut ka mahla ja muljub õhupalli või kilekotti).

Õpetaja abiga meenutavad õpilased toidu teekonda kuni maoni: hambad – söögitoru – magu. Õpilased meenutavad, mis toimub toiduga suus, mis maos. Meenutamisel võib abiks olla tööleht 22a.

Töölehe 22d täitmine Õpetaja näitab projektoriga töölehte 22d, esialgu on alumine pool töölehest kaetud. Õpilased nimetavad

- millises seedesüsteemi osas on pildil toitu kujutatud;
- milline on õige järjekord,
- õpilased nummerdavad toidu teekonna pildid õiges järjekorras.

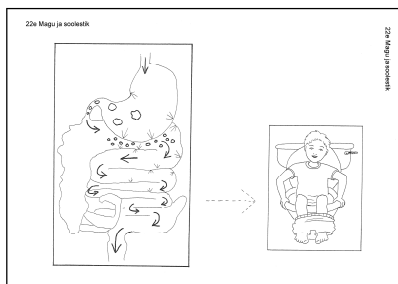
Õpetaja avab alumise poole töölehest, millel on kujutatud magu. Õpilased märgistavad noolega, kust siseneb toit makku. Lapsed võivad toiduosakesi ja maomahla pritsimist mao seinast makku juurde joonistada. Joonistatud mao võib värvida roosaks.

Teise variandina lõikavad lapsed toidu teekonda kujutavad pildid välja ja kleebivad õiges järjekorras uuele lehele. Samuti lõikavad lapsed joonistatud mao (juba värvitud ning täiendatud) välja ning kleebivad toidu teekonda kujutavate piltide alla.

TL 22e: Magu ja soolestik

Vajalikud materjalid Töölehe 22d alusel toidu teekonda kujutavad pildid (suurendatud ja kiletatud), tööleht, värvipliatsid.

Tegevus Õpilased meenutavad, vajadusel õpetaja abiga, õpitud seedesüsteemi osi ning mis seal toimub, kasutades abiks õpetaja poolt ettevalmistatud pilte (TL 22 alusel). Õpetaja näitab lastele pilte ja õpilased nimetavad, millises seedekulglas osas pildil kujutatud toit on. Õpilased reastavad tahvlile toidu õige teekonna pildid.



TL 22e Magu ja soolestik

Õpetaja näitab projektoriga töölehte 22e, parempoolne pilt on esialgu kaetud. Õpetaja jutustab järgnevat jutukest, osutades tahvilil või ekraanil oleval töölehel jutukeses ettetulevate seedesüsteemi osadele.

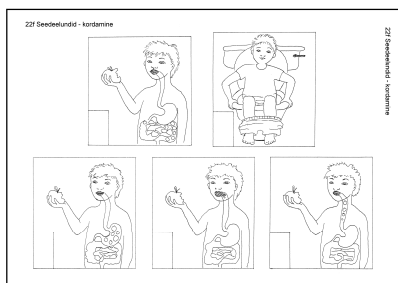
Magu pressib pudrustatud toidu sooltesse. Sooltes pritsitakse toidu peale seedemahla. Seedemahl muudab toidu väga pisikesteks osadeks. Läbi soolte seinte liiguvad pisikesed toiduosakesed kehasse. Sooltesse jääb aga pisut toitu järele. Seda toitu su keha ei vaja. See toit tuleb välja päarakust WC-s. (Õpetaja avab ka parempoolse pildi).

Töölehe 22e täitmine Õpilased näitavad oma töölehtedelt, kus on magu ja kus on sooled. Töölehel kujutatud sooltesse tuleb joonistada väike-seid toiduosakesi (maos olevate toiduosakestest väiksemad). Toiduosakeste joonistamisega tuleb läbida nõ soolte labürint. Parempoolse pildi värvivad lapsed endale meelepäraselt. Pildi kohale kirjutavad lapsed ühiselt kokkulepitud sõna või märgi – WC, naiste või meeste WC-d tähistava piktogrammi vm.

TL 22f : Seedeelundid – kordamine

Vajalikud materjalid Õpilastele õunaviilud, tööleht, värvipliatsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus Õpetaja jaotab õpilastele õunaviilud. Õpetaja abiga iseloomustavad lapsed õunaviilu: kõva, kollane, lõhnab. Kuidas õun toiduks saab? Teda tuleb süüa. Õpilased söövad õuna ning kirjeldavad söömise esimesi etappe nende läbimisel – närisin õuna peeneks, neelasin. *Kus õun praegu on?* Õpilased üritavad tunnetada õuna liikumise teekonda. Koos arutatakse, millises seedesüsteemi osas on õuna kõige enam võimalik tunnetada ning millises kõige vähem.



TL 22f Seedeelundid – kordamine

Õpetaja loeb õpilastele uuesti ette luuletuse porgandi teekonnast kõhtu (vt TL 22a juhendit) ja õpilased kordavad luuletuse ja õpitu alusel toidu teekonna üle.

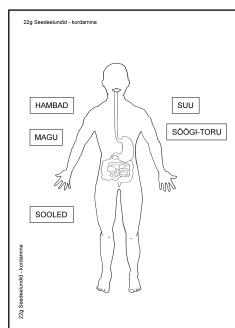
Töölehe 22f täitmine Õpilased järjestavad numbritega toidu liikumise teekonna. Teise variandina lõikavad nad toidu liikumist kujutavad pil-

did välja ja kleebivad õiges järjekorras uuele lehele. Iga pildi juures kordavad lapsed (vajadusel õpetaja abiga), kus kujutatud toit parasjagu pildil on ning mis selles seedesüsteemi osas toiduga toimub. Seedesüsteemi võib pildidel värvida roosaks. Et kujutatud toidutükikeste asukoht paremini välja tuua, värvivad lapsed need ühiselt kokkulepitud värvi.

TL 22g: Seedeelundid – kordamine

Vajalikud materjalid Tööleht, värvipliatsid, lapse kontuur paberil või tapeedil, sobivas suuruses joonistatud magu ja soolestik.

Tegevus Koos õpetajaga vaatavad lapsed „Tervise aabitsast“ seedimist käsitlevaid juba täidetud töölehti. Iga töölehe juures räägivad lapsed, mis on töölehel kujutatud ja mida nad konkreetse töölehe juures õppisid. Õpilased lisavad seinal paberist lapse kontuurile õpetaja poolt eelnevalt ettevalmistatud seedekulga pildid ja kõrvale vastavad sõnakaardid.



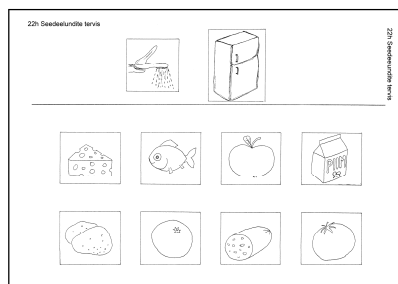
TL 22g Seedeelundid – kordamine

Töölehe täitmine Õpetaja näitab töölehte 22g projektoriga. Õpetaja abiga loevad õpilased inimese kujutise kõrval olevaid seedeelundite nimetusi ja ühendavad need vastava elundiga. Õpetaja vihjete abil leiavad lapsed, et inimese kujutisel puuduvad hambad, kuid sõnasedel on. Hambad joonistavad lapsed töölehtedele ise juurde. Õpilased joonistavad või märgivad toidu teekonna (nooltega, toidu tükikeste joonistamisega vm). Seedekulga võib värvida roosaks.

TL 22h: Seedeelundite tervis

Vajalikud materjalid Erinevad toiduainete pildid (vt töölehte), külmkapi ja kraani pildid, tööleht, värvipliatsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus Õpetaja küsitleb lapsi, mida keegi hommikuks või lõunaks sõi. Kas toit oli maitsev? Kas kõht sai täis? Õpetaja loeb ette järgneva luuletuse:



TL 22h Seedeelundite tervis

*Ma sööma pean ja seda tean,
et ainult värske toit on hea.
Sest vanal toidul halb on lõhn
ja valutada võib sest kõht.
Ka toidu puhtus tähtis on,
seepärast paberis on komm.
Kuid õun ja pirn ja palju muud
vett küsivad meil enne suud.
Neid puhtaks peseb kraanivesi.
Nii terve, rõõmus sina püsid!*

Õpetaja eestvedamisel meenutavad lapsed, millest luuletus juttu oli. Millist toitu ei tohi süüa? Miks ei tohi vanaks läinud toitu süüa? Miks peab puu- ja köögivilju pesema? Kuidas tagada, et toit säiliks kauem? Jne. Õpetaja suunavate küsi-

muste ja vihjete abil jõuavad lapsed küsimuste vastusteni.

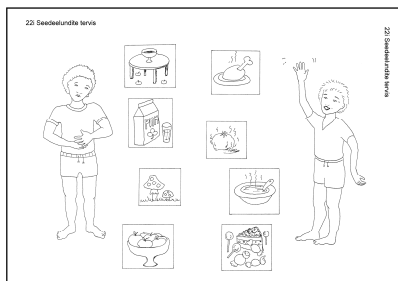
Õpetaja asetab lauale erinevate toiduainete pildid. Tahvlile paneb õpetaja külmkapi ja kraanist tuleva vee pildid. Õpilased võtavad kordamööda laualt ühe toiduaine pildi ning sõltuvalt sellest, kas valitud toiduaine tuleb pesta või külma panna, asetavad tahvlil sobiva pildi juurde.

Töölehe 22h täitmine Õpilased ühendavad töölehel kujutatud toiduained sobiva nõpistikuid hävitava eseme juurde. Võib ka külmutuskapi ja kraanist voolava vee pildid välja lõigata ja uuele lehele kleepida. Lisaks lõigatakse välja toiduainete pildid ja kleebitakse need kas külmutuskapi või kraanist voolava vee pildi alla. Juhtige tähelepanu, et kuigi me apelsini koori ei söö, tuleb apelsini siiski pesta.

TL 22i: Seedeelundite tervis

Vajalikud materjalid Erinevate toiduainete pildid (vt töölehte; pilte võiks rohkem olla, kui on pilte töölehel, näiteks võiksid lisaks olla puuviljad puu all, korv köögiviljaga jne, et saaks meenutada, mida ühe või teise toiduainega teha, et see kõhtu valutama ei paneks), tööleht, värvipliatsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus Õpilased meenutavad ja räägivad teistele, kas neil on kunagi kõht valutanud, kas nad on oksendanud. Õpetaja abiga püüavad lapsed selgusele jõuda, mis võis kõhuvalu või oksendamise põhjus olla.



TL 22i Seedeelundite tervis

Mõnikord sööb inimene liiga palju. Lapsed söövad sageli liiga palju magusat. Siis võib hakata kõht valutama. Ka halvaks läinud, mürgise ja musta toidu söömine võib sind haigeks teha. Sinu mao ülesanne on halvaks läinud, mürgine ja must toit kehast välja saata. Siis inimene oksendab.

Õpetaja eestvedamisel meenutatakse loetut. *Mis võib kõhuvalu tekitada? Mida magu teeb, kui me sööme halvaks läinud või liiga palju toitu?*

Õpetaja asetab erinevate toiduainete pildid lauale. Iga õpilane leiab pildi, millel on toiduaine, mis eeldatavalt ei põhjusta kõhuvalu ja asetab selle tahvlile. Teised lapsed hindavad valikut.

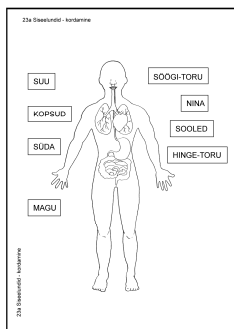
Töölehe 22i täitmine Õpilased leiavad töölehel, millisel poisil kõht valutab. Seejärel leiavad lapsed toiduainete piltide hulgast, mida kõhuvaluga ja terve poiss võisid süüa ja ühendavad need vastavalt. Või lõikavad lapsed mõlemad kujutatud poisid (võib ka ainult kõhuvaluta joonistatud poisi) välja ja kleeбивad uuele lehele. Samuti lõikavad lapsed toiduainete pildid välja ja kleeбивad need sobiva poisi alla või kõrvale. Lapsed värvi-

vad need pildid, mis kõhuvalu ei tekita.
Valmis töölehed võib lisada „Tervise aabitsasse” või „Tervise aabitsasse 2”.

TL 23a: Siseelundid – kordamine

Vajalikud materjalid Suurel paberil või tapeedil lapse kontuuri sisse ühistööna valminud elundkondade õppematerjal (vt foto 13), töölehed, värvipliatsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus Õpetaja suunamisel meenutavad õpilased suurel paberil või tapeedil lapse kontuuri sisse ühistööna valminud õppematerjali alusel erinevaid elundkondasid.



TL 23a Siseelundid – kordamine

Töölehe 23a täitmine Lapsed ühendavad kujutatud inimkeha kõrval olevad elundkonna osade nimetused vastava elundiga või selle osaga. Pildi võib värvida eelnevalt elunditele kasutatud värvidega – hingamiselsundid helepruuniks, seedeelsundid roosaks, süda punaseks.

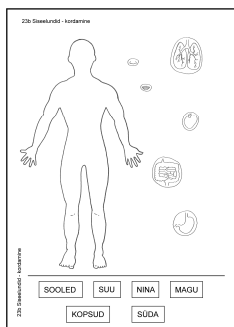
TL 23b: Siseelundid – kordamine

Vajalikud materjalid Suurel paberil või tapeedil lapse kontuuri sisse ühistööna valminud elundkondade õppematerjal (vt foto 13), töölehed, värvipliatsid, käärid, liim, A4 leht.

Tegevus Õpetaja asetab suurel lapse kontuuril mõne elundi pildi valesse kohta. Õpilased leiavad, mis on selles valessti ja keegi õpilastest tuleb ja otsib valessti paigutatud kujutatud elundile õige koha. Nii võib teha mitu korda.

Enne töölehe 23b täitmist tulevad lapsed eneste peal meelde, kus asuvad õpitavad elundid. Abiks võib jällegi olla suur ühiselt valminud kontuurpilt.

Töölehe 23b täitmine Töölehe paremal pool asuvad elundid või elundkonna osad peavad lapsed ühendama ligilähedaselt selle kohaga paremal asuvas inimkujus, kus üks või teine elund meil asub. Joone all olevad sõnad tuleb ühendada vastava elundiga. Või lõikavad õpilased elundite pildid ja vastavad sõnad välja. Ka inimkujut lõigatakse välja, kleebitakse uuele lehele ning selle peale kleebitakse elundid või nende osad. Õpetaja peab jälgima kleepimise järjekorda! Enne tuleb kleepida kopsud ja siis süda jne. Lapsed lõikavad töölehel elundite nimetused ja kleeбивad need õigesse kohta.



TL 23b Siseelundid – kordamine

Valmis töölehed võib lisada „Tervise aabitsasse“ või „Tervise aabitsasse 2“.

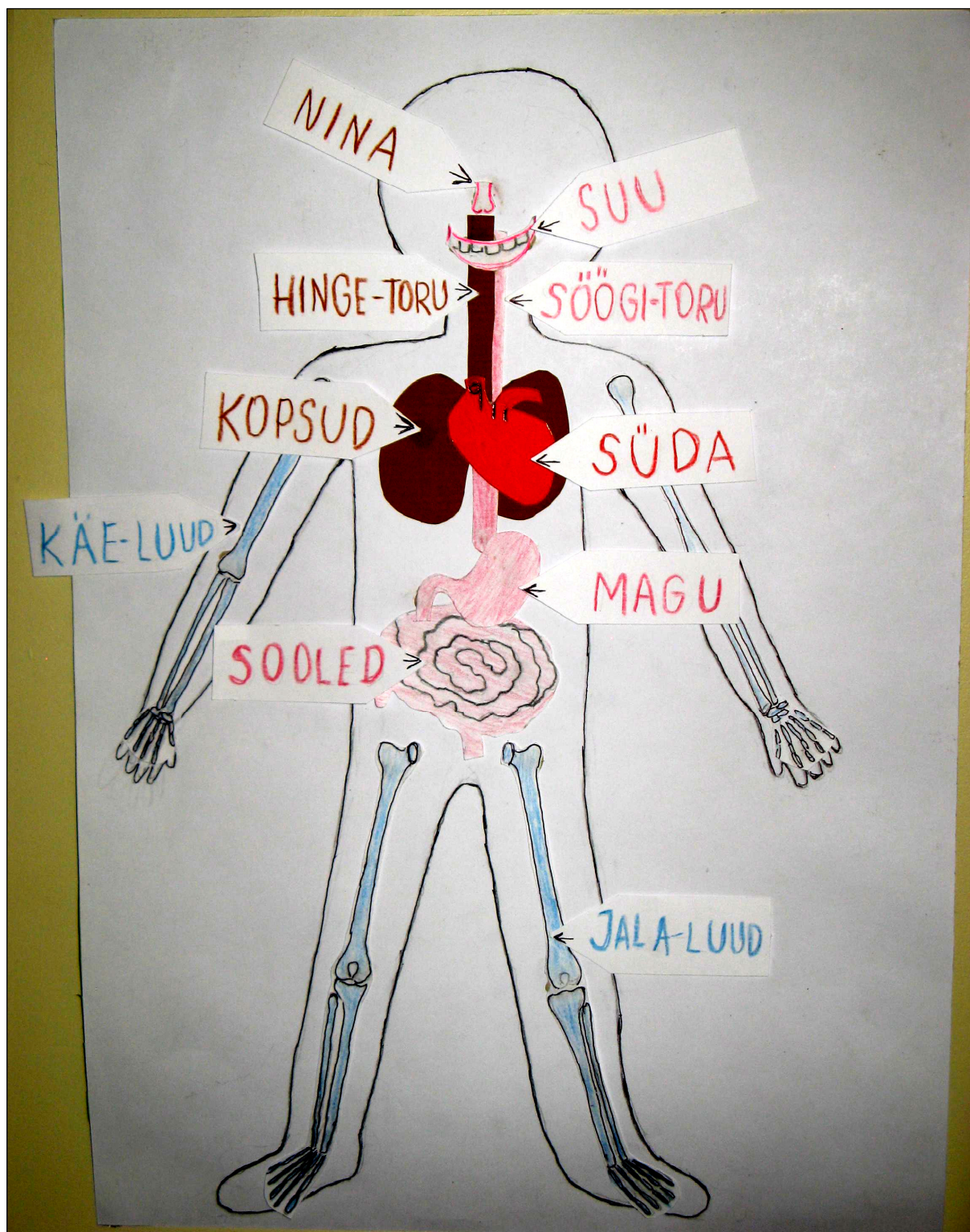


Foto 13 Kontuur koos luude ja siseelunditega