

Kehaline aktiivsus ja sellega seotud ohtude ennetamine

Autor: Liia Tuvik, õppealajuhataja, Tallinna Suur-Pae Lasteaed

Taustinformatsioon

Riskide ja ohtude puudumist ei eksisteeri, nii inimtegevuses kui ka loodusjõududes on alati ja pidevalt olemas teatud hulk määramatust, mida ei osata ette näha ja millega alati ei osata ka arvestada. Ennetustöö üheks eesmärgiks on inimeste teavitamine neid ümbritsevatest ohtudest ning seejärel õige ja ohutu käitumise õpetamine õnnetuste ärahoidmisel ning tekkida võivate situatsioonide lahendamisel.

Iga liikumis- ja mänguvõimaluse looja kohustuseks on laste maksimaalne tervise ning turvalisuse tagamine. Lastevanemate ja õpetajate ülesandeks on aidata lapsi mängu ja kehalise aktiivsuse käigus ning mitte piirata nende eneseväljendamist. Lapsi on vaja ka õpetada oma tervise ja turvalisuse eest hoolitsema. Kui liikumistegevuste looja tagab ohutud tingimused ning laps oskab õigesti sooritada harjutusi, liikumisel ja mängimisel kinni pidada üldistest reeglitest, oskab vastavalt tegevustele ning ilmale riietuda, kasutada kaitsevarustust, võib öelda, et laste kehaline aktiivsus on maksimaalselt turvaline ja ohutu.

Õppe- ja kasvatustöö üldeesmärgid

1. Laps väärtustab enda ja teiste tervist.

Laps saab aru tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse olulisusest inimese tervisele, oskab kasutada ohutust tagavaid kaitsevahendeid, järgib esmaseid hügieeni- ning ohutusnõudeid, tunneb liikumisest ja mängimisest rõõmu.

2. Laps märkab ohtlikke olukordi ja oskab käituda vastavalt.

Lapse loovates mängudes kaovad sageli piirid reaalse ja fantaasiamaailma vahel. Mängus omandavad esemed ja tegevused uue tähenduse ning unustades turvalisuse, võib laps ohtu seada oma elu ja tervise.

3. Laps tunnetab oma keha.

Mida paremini õpib laps oma keha valitsema, seda kindlamalt ja turvalisemalt tuleb ta toime liikumisega. Kui laps ei tunnetata oma keha ja selle liikumisvõimalusi, siis ta liigub ebakindlalt, mis võib lapse turvalisust ohustada.

4. Laps peab kinni kokkulepitud reeglitest.

Nii teiste inimestega arvestamiseks kui ka otsese võimaliku ohu ennetamiseks tuleb teha kokkuleppeid ja seada reegleid. Mängimine teiste lastega on võimalus õppida tegema koostööd. Koostöö on aluseks kokkulepetele ja reeglite täitmisele.

Õppe- ja kasvatustegevuse eeldatavad tulemused lapsest lähtuvalt

Laps teab, et tema turvalisus ja ohutus sõltub sellest:

- kas ta oskab õigesti valida asukohta teiste laste ja esemete suhtes (nt allpool kirjeldatud tegevuse ajal laps jookseb ja peatab teisi lapsi mitte puudutades);
- millise tujuga ta liigub ja mängib ning et asjadega on vaja tegeleda hea tuju ja tahtega, olla innustunud, mõelda positiivselt;
- kas ta oskab riietuda vastavalt ilmale, aastaajale, spordialale. Ka spordinventar peab olema korras. Kaitsevarustuse kasutamine kaitseb teda õnnetuste eest. Laps teab, milline kaitsevarustus ja spordiriietus vastab mingile spordialale;
- kas ta sooritab harjutusi õigesti. Kui ta teeb nii, kuidas õpetatakse, siis on tal hea rüht, harmooniliselt arenenud lihased, ta ei saa nii kergesti vigastada;
- kas ta on terve. Tema tervis aga sõltub ka sellest, mida ta sööb. Laps teab, et toituda tuleb tervislikult;
- kas ta on ettevaatlik ja tähelepanelik, kas ta märkab takistusi, oskab hoida tasakaalu (nt ülesannete sooritamisel laps ei puuduta rattaid ja säilitab tasakaalu, kõndides kitsal rajal);
- kas ta peab liikumisel ja mängimisel kinni üldistest kokkulepitud reeglitest, kuulab tähelepanelikult ülesannet ja täidab täpselt reegleid (nt ülesannete sooritamisel viskab laps palli korvi. Kui pall läheb korvi, annab palli järgmisele lapsele ja läheb rivi lõppu. Juhul, kui pall läks mööda, jookseb värava ukseni, puudutab seda, võtab palli, annab järgmisele lapsele ja läheb rivi lõppu).

Metoodika

Tegevuse planeerimisel ja läbiviimisel tuginetakse mitmetele metoodilistele põhimõtetele:

- 1. Lapsest lähtuv** õpetamisviis, kus laps on aktiivne tegutseja, uurija, katsetaja. Laps õpib kogedes, küsimusi esitades ja neile vastuseid otsides. Lapse tegeliku õppimise ja mõistmise tingimuseks on mäng.
Johannes Käisi lapse arengust lähtuvast õpetamisviisist on olulisel kohal lapse individuaalne iseseisev töö, mida toetavad rühmatöö ja ühised arutlused.
Õppeaine valiku ja käsituse alusprintsipiide puhul on oluline:
 - lapsepärasuse nõue – õpetuse sisu on lapse huvideringi kuuluvad asjad ja nähtused, mis on talle jõukohased;
 - eluläheduse nõue – õpetus hoiab sidet lapse kodu, koduse elu ja ümbrusega.
- 2. Õuesõpe**, kus paljud meeled on kaasatud. Looduslikus õpikeskkonnas muutuvad rühma liikmed üksteisest sõltuvaks, mis omakorda aitab kaasa isiksuse arengule ning turvalisus-usaldustundele rühma sees. Teemaatilised tegevused kujul, mis erinevad tavalisest töökeskkonnast (siseruum), võivad vabastada mõtteid, edendades aktiivselt juhiksolemist nii õpetajates kui ka lastes.
- 3. Aktiivõppe meetod** (*active learning*) – lapsed osalevad aktiivselt õppeprotsessis, mis aitab lastel õpitavat mõtestada ja seostada omandatud teadmisi tegelikkusega. Paneb lapsi situatsiooni, kus nad on sunnitud kuulama, rääkima, kaasa mõtlema, tegema, kirjutama.

4. VAK-õpistili kasutamine.

- Visuaalne – kuidas näeme
- Auditivne – kuidas kuuleme
- Kinesteetiline – kuidas erinevate asjade tegemisel kasutame keha või puutetundlikkust

5. Positiivsete enesesisenduste sõnastamine

Eesmärkide sõnastamine positiivsete enesesisendustena ja nende kirjapanek võib tugevasti mõjutada laste mõtteid ja motivatsiooni. Positiivne enesesisendus koosneb kolmest osast:

- Sõnastatud *mina-vormis*;
- Kirjutatud *olevikus*;
- *Positiivne saavutus*

Näiteks: „Mina pean alati reeglitest kinni“, „Mina sooritan alati harjutused õigesti“ jne.

6. Eesti keele omandamine ja õppimine tugineb **James Asheri käsutäitmismeetodile** ja **osalise keelekümbuse põhimõtetele**, kus üks õpetaja räägib eesti, teine vene keeles.

7. **Avastusõppe metoodika** – uurimisoskuste arendamine, mis seisneb ainealaste küsimuste esitamises, aktiivses kaasamõtlemisses, andmete kogumises, analüüsimises ja tõlgendamises, üldistuste ja järelduste tegemises. Selle käigus arendatakse kuulamis-, vaatlemis- ning kirjeldamisoskust, võrdlemis-, rühmitamis- ja prognoosimisoskust, aga ka olulise ja mitteolulise eraldamise oskust ja eneseväljendusoskust.

Osalejate vanus: 6–7 aastat, 17 last

Integreerimine: Kunst, muusika, mina ja keskkond, matemaatika, kõne ja keel, eesti keel kui teine keel.

Vahendid: valge kartongist lill, pliatsid, pildid, pall, korvpalli korv, täringud, riided, kaitsevarustus, CD- plaat lauluga.

Tegevuse kirjeldus:

Tegevus toimub õues lasteaia territooriumil. Eelnevalt on üles pandud punktide nimetused, numbrid, toodud pliatsid, ümbrikud ülesannetega, pildid, esemed jne. Lapsed koos rühmaõpetajatega kogunevad kokkulepitud kohta. Rühmaõpetajatele on antud plaan, kus on märgitud takistuste punktid ja ülesannete kirjeldus. Lastel on kaelas valge kartongist lill.

Legend: Lastele tuleb külla jänes, kellel on ühel käpal luumurd. Ta tutvustab ennast. Räägib, et meelsasti tegeleb liikumisega, aga praegu ei saa võimelda, sest juhtus õnnetus. Jänes palub lastelt abi, et aru saada, mida ta tegi valesi? Selleks, et lastel oleks kergem leida vastust, peavad nad läbima erinevad punktid ja lahendama ülesanded. Jänes ütleb, et tema käpp paraneb kohe, kui lapsed ütlevad salasõna. Selle sõna nad saavad teada ainult siis, kui kõik takistused saavad ületatud.

Teekond algab punktist nr 1, mille lapsed leiavad lasteaia territooriumilt. Siin ootab neid ümbrik kolme lehega:

- esimene leht ülesannetega;
- teine – värviga, millega on vaja värvida üks lilleleht ja täht, mille lapsed kirjutavad lillelehe peale;
- kolmas leht on juhend edasiliikumiseks.

Järgmises punktis jälle leiavad lapsed ümbriku ülesannetega ja juhendiga.

Viimases punktis loevad lapsed salasõna, mis aitab jänese käpal paraneda. See sõna on „TERVIS!“.

Rühmaõpetajad saavad lapsi igas punktis:

- loevad ette, mis on kirjutatud lehtedele, annavad teadmisi vastavalt püstitatud eesmärkidele;
- näitavad ette harjutuste õiget sooritamist;
- laulavad koos lastega;
- suunavad lapsi, kontrollivad ülesannete täitmist, innustavad neid, vajadusel abistavad, hindavad.

Tegevuse käigus lapsed vaatlevad, uurivad, kuulavad, kõnelevad, arutlevad, püstitavad probleeme, teevad järeldusi, katsetavad.

Jänes innustab lapsi, vajadusel abistab. Jänes ja üks rühmaõpetaja räägivad lastega eesti keeles, teine rühmaõpetaja aga laste emakeeles. Lapsi ei sunnita rääkima eesti keeles, vaid innustatakse selleks.

Kui kõik takistused on läbitud, ütlevad lapsed jänesele salasõna ja jänese käpp saab terveks. **Toimub vestlus teemal: „Ohutus ja turvalisus liikumistegevuses“.**

Antakse tagasisidet lastele nende ülesannete sooritamise ja eesti keele omandamise kohta. Ka lapsed ütlevad, kuidas neile tegevus meeldis, kuidas nad endi arvates hakkama said.

Ürituse lõpus jänes pakub lastele ja õpetajale porgandit.

Ülesanded:

1. PUNKT

	„Mina oskan hoida vahet“
Eesmärgid	<ol style="list-style-type: none">1. Laps oskab õigesti valida asukohta teiste laste ja esemete suhtes.2. Laps õpib eestikeelse väljendi: „Ma hoian vahet“.3. Laps oskab kirjutada V-tähte.
1. leht Ülesanne	<p>Sinu turvalisus ja ohutus sõltub sellest, kas Sa oskad õigesti valida asukohta teiste laste ja esemete suhtes.</p> <p>Liikumismäng „Lennuk“. Eesmärk: Laps jookseb ja peatab teisi lapsi mitte puudutades.</p> <p>Lapsed on ringselt kükkasendis (lennukid on lennuväljal). Tõusevad püsti, teevad kätega ringe (lennuk käivitab mootorid). Õpetaja märguande peale lapsed jooksevad ringselt, käed kõrval (lennukid lendavad). Teise märguande peale lapsed kükitavad (lennukid maanduvad).</p>
2. leht Värv ja täht	Värvi üks lilleleht violetseks ja kirjuta V-täht.
3. leht Juhend edasiliikumiseks	Lenda nagu lennuk punkti nr 2, kus leiad ümbriku järgmiste ülesannetega.

2. PUNKT

	„Mina olen alati innustunud“
Eesmärgid:	<ol style="list-style-type: none">1. Laps teab, et hea tuju, tahtejõud, positiivne suhtumine ja innustus aitavad tagada turvalisust.2. Laps õpib eesti keelse väljendi: „Ma olen innustunud“.3. Laps oskab kirjutada I-tähte.
Ülesanne	<p>Sinu turvalisus ja ohutus sõltub sellest, millise tujuga Sa oled, kui liigud ja mängid. Tegele asjadega hea tujuga ja tahtega. Ole innustunud, mõtle positiivselt.</p> <p>Tuju tõstmiseks laulame kõik koos ühe laulu ja tantsime selle järgi.</p>
Värv ja täht	Värvi üks lilleleht helesiniseks ja kirjuta I-täht.
Juhend edasiliikumiseks	Kujuta ette, et Sa oled lind. Lenda punkti nr 3. Seal ootab Sind ümbrik ülesandega.

3. PUNKT

	„Mina kasutan alati kaitsevarustust ja õiget riietust“
Eesmärgid:	<ol style="list-style-type: none">1. Laps oskab kasutada kaitsevarustust ja valida õiget riietust.2. Laps õpib sõna „Kaitsevarustus“.3. Laps oskab kirjutada S-tähte.
Ülesanne	Sinu turvalisus sõltub sellest, kas Sa oskad riietuda vastavalt ilmale, aastaajale, spordialale. Ka spordiinventar peab olema korras. Kaitsevarustuse kasutamine kaitseb Sind õnnetuste eest. <ol style="list-style-type: none">1. Leia spordialale vastav riietus, jalanõud ja kaitsevarustus.2. Sportimiseks mittesobiv riietus ja jalanõud pane korvi.
Värv ja täht	Värvi üks lilleleht siniseks ja kirjuta S-täht.
Juhend edasiliikumiseks	Lase alla liumäest ja hüppa ühel jalal numbrini 4. Sealt leiad ümbriku ülesandega.

4. PUNKT

	„Mina sooritan alati harjutused õigesti“
Eesmärgid:	<ol style="list-style-type: none">1. Laps sooritab harjutusi õigesti.2. Laps õpib sõna „Harjutus“.3. Laps oskab kirjutada hüüumärki – !.
Ülesanne	Sinu turvalisus ja ohutus sõltub sellest, kas Sa sooritad harjutusi õigesti. Kui Sa teed nii, kuidas Sind õpetatakse, siis Sul on hea rüht, harmooniliselt arenenud lihased, Sa ei saa nii kergesti vigastada. Viska täringut. Loe kokku mitu punkti said ja tee nii mitu korda erinevaid harjutusi: <ul style="list-style-type: none">• Hüppa harki-kokku• Lase kükki ja tõuse püsti• Hüppa üles kükki asendist• Keeruta ümber enda• Sirge jalaga puuduta kätt, mis on sirutatud ette• Hüppa ühel jalal• Plaksuta selja tagant
Värv ja täht	Värvi üks lilleleht kollaseks ja kirjuta !-märk.
Juhend edasiliikumiseks	Hiljuti sadas vihma. Järgmise punktini saad minna mööda kuiva maad. Ära astu veelompide sisse. Leia nr 5, seal ootab Sind ümbrik ülesandega.

5. PUNKT

	„Mina toitun tervislikult“
Eesmärgid:	<ol style="list-style-type: none">1. Laps teab, milliseid toiduaineid tuleb süüa rohkem või sagedamini ning milliseid vähem või harvem.2. Laps õpib eestikeelse väljendi: „Ma toitun tervislikult“.3. Laps oskab kirjutada T-tähte
Ülesanne	Sinu turvalisus sõltub sellest, kas Sa oled terve. Sinu tervis aga sõltub ka sellest, mida Sa sööd. Toitu tervislikult! Vaata pilte. Need toiduained, mida peaks sööma sagedamini või suuremas koguses, aseta valgele inimkujule, need toiduained, mida harvem või vähem, mustale inimkujule.
Värv ja täht	Värvi üks lilleleht oranžiks ja kirjuta T-täht.
Juhend edasiliikumiseks	Meie rong sõidab järgmisesse punkti. Sa saad teada, kus on järgmine peatus, kui arvutad, kui palju on $2+4=?$ Selles punktis leiad ümbriku ülesandega.

6. PUNKT

	„Mina olen alati ettevaatlik ja tähelepanelik“
Eesmärgid:	<ol style="list-style-type: none">1. Laps oskab märgata takistusi, hoida tasakaalu.2. Laps õpib eestikeelse väljendi: „Ma olen ettevaatlik“.3. Laps oskab kirjutada E-tähte.
Ülesanne	Sinu turvalisus sõltub sellest, kas Sa oled ettevaatlik ja tähelepanelik, kas Sa märkad takistusi, oskad hoida tasakaalu. Mine „ussina“ rataste vahele nii, et neid ei puuduta ja mööda kitsast silda nii, et ei kuku „tiiki“.
Värv ja täht	Värvi üks lilleleht punaseks ja kirjuta E-täht.
Juhend edasiliikumiseks	Konnad, kes elavad tiigis, nägid, kui ettevaatlikud ja tähelepanelikud te olite. Te saite väga hästi ülesandega hakkama. Konnad tahavad aidata teil leida ümbriku numbriga 7. Hüppa nagu konn punktini nr 7.

7. PUNKT

	„Mina pean alati reeglitest kinni“
Eesmärgid:	<ol style="list-style-type: none">1. Laps peab liikumisel ja mängimisel kinni üldistest reeglitest.2. Laps õpib eestikeelseid sõnu „Reegel“, „Tervis“.3. Laps oskab kirjutada R-tähte.
Ülesanne	Sinu turvalisus sõltub sellest, kas Sa pead liikumisel ja mängimisel kinni üldistest ohutusreeglitest. Kuula tähelepanelikult ülesannet ja täida täpselt reegleid.

	Moodusta kolonn. Viska pall korvi. Kui pall läks korvi, anna pall järgmisele lapsele ja mine rivi lõppu. Juhul, kui pall läks mööda, jookse värava ukseni, puuduta seda, võta pall, anna järgmisele lapsele ja mine rivi lõppu.
Värv ja täht	1. Värv üks lilleleht roheliseks ja kirjuta R-täht. 2. Loe sõna tähtedest, mida Sa kirjutasid lille peale. See sõna on „TERVIS“.
Juhend edasiliikumiseks	Sa olid väga tubli, täitsid kõik ülesanded õigesti. Jookse jänese juurde, et anda talle nõu, mida peab tegema selleks, et ei juhtuks õnnetust mängimisel ja liikumisel.

Tegevuse mõju hindamine

Tegevuse mõju hindamises lähtutakse igas punktis püstitatud eesmärkidest, arvestades laste vanust, päevakava, erivajadust. Hindamises kasutatakse järgmisi meetodeid:

1. Planeeritud vaatlusmeetod (kõikides punktides).
2. Jutustamise meetod (kolmandas ja viiendas punktis).

Hindamisega tegelevad kolm erapooletut teoreetilise ettevalmistusega õpetajat. See võimaldab vältida hindajate kallutatust. Arvestades, et lapse käitumist võib mõjutada lapse teadmine, et teda vaadeldakse, varasem kontakt hindajaga, tema isikuomadused, viiakse hindamist läbi võimalikult märkamatuks. Hindamine toimub positiivses õhkkonnas, on innustav ja toetav, mitte hirmutav ning raske.

Vaatluse vormidest valitakse struktureeritud vaatlus, kus vaatleja hindab huvipakkuvat käitumist standardsetes tingimustes (nt koostööoskused, aktiivsuseaste, tähelepanu, mälu jne).

Jutustamise meetodi abil hinnatakse laste teadmisi, mõtlemist, põhjendamisoskust, arusaamist. Jutus tuleb esile ka lapse keeleline võimekus, uskumused, hoiakud, väärtused. Last kuulates antakse lapsele tagasiside, et laps ise ja see, mida laps räägib ja millest mõtleb, on täiskasvanule oluline ja tähtis.

Vaatluse ja jutustamise tulemused fikseeritakse kontrollnimistusse (lisa 1), mis on koostatud igale lapsele. Teatud tegevused, oskused ja teadmised kirjeldatakse vabas vormis, vältides subjektiivseid hinnanguid ja kommentaare.

Hindamine

Tegevust analüüsidest ilmnes:

1. Laste hooliv suhtumine tervisesse ja ohtude ennetamisega seotud teadmised ning oskused on arenenud.
2. Peale kahte kordamist oskasid lapsed joosta ja peatuda teisi lapsi mitte puudutades.
3. Lapsed teadsid, et nende turvalisus ja ohutus sõltub sellest, millise tujuga nad

liiguvad ja mängivad, et asjadega on vaja tegeleda hea tuju ja tahtega, olla innustunud, mõelda positiivselt.

4. Lapsed oskasid eristada sportimiseks sobivat ja mittedsobivat riietust, leidsid erinevatele spordialadele sobiva riietuse, vahendid, jalanõud ja kaitsevarustuse.

5. Lapsed arutlesid kaitsevarustuse vajalikkuse üle.

6. Lapsed teadsid, et harjutuste õige sooritamine tagab keha tunnetuse ja see on omakorda seotud turvalisusega.

7. Enamik lapsi sooritas etteantud harjutused õigesti.

8. Lapsed teadsid, mida tähendab tervislik toitumine.

9. Ülesannete sooritamisel ei puudutanud lapsed rattaid ja säilitasid tasakaalu kõndides kitsal rajal.

10. 50% lastest pidas reeglitest kinni.

Parendamist vajab:

1. Edaspidi tuleb erilist tähelepanu pöörata reeglitest ja kokkulepetest kinnipidamise õpetamisele.

2. Õpetajate poolt harjutuste õige sooritamise jälgimine ja teadmiste edasi andmine õige sooritamise vajalikkusest.

3. Edaspidi kavandada analoogilisi tegevusi, mis toetavad laste õpetamist oma tervise ja turvalisuse eest hoolitsemisel.

4. Kaasata nii korraldusse kui ka tegevusse lapsevanemaid.

Kasutatud ja soovitatav kirjandus õpetajale

Kikas, E. (2008). *Õppimine ja õpetamine koolieelses eas*. Tartu Ülikooli kirjastus.

Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsiooni keskus (2009). *Lapse arengu hindamine ja toetamine*. Tln.

Burnett, G. (2005). *Õpime õppima*. Tartu: Kirjastus Studium.

Dahlgren, L & Szczepanski, A. (2006). *Õuesõppe pedagoogika*. Tallinn: Ilo.

Kinos, J. & Pukk, M. (2010). *Lapsest lähtuv kasvatus*. Tallinn: Tea.

Raadik, S. (2009). *Õpime õues mängides*. Tallinn: Ilo.

Jalak, R. & Rannama, L. (2004). *Terviseriskid lihastreeningus*. Tallinn: Spinpress.

Almann, S. (2007). *Tunded ja lapse turvalisus*. Tallinn: Ilo

Luuri, J. (2007). *Tervena ja turvaliselt*. Tallinn: Ilo

Tulvi, E. (2007). *Hoidu ohtudest ja ela turvaliselt*. Tallinn: Ilo

Mänd, M. (2007). *Turvalised ja sõbralikud suhted*. Tallinn: Ilo

Kontrollnimistu

Lapse nimi:

Kuupäev:

Nr	Tegevus	Saab hakkama	Vajab abi	Ei saa hakkama
1.	Laps jookseb ja peatab teisi lapsi mitte puudutades.			
2.	Laps teab, milline on kaitsevarustus, spordiriietus.			
3.	Laps teab, milline kaitsevarustus ja spordiriietus vastab mingile spordialale.			
4.	Laps sooritab harjutusi õigesti.			
5.	Laps teeb vahet, milliseid toiduaineid tuleb süüa rohkem ja/või sagedamini ning milliseid vähem ja/või harvemini.			
6.	Laps ei puuduta rattaid.			
7.	Laps säilitab tasakaalu, kõndides kitsal rajal.			
8.	Laps peab kinni üldistest reeglitest.			

Foto 1. Lastele tuleb külla jänes, kellel on ühel käpal luumurd.



Foto 2. Rühmaõpetaja saadab lapsi, igas punktis loeb ette, mis on kirjutatud lehtedele, annab edasi teadmisi vastavalt püstitatud eesmärkidele igas punktis.



Foto 3. „Mina sooritan harjutused õigesti“



Foto 4. Viska täringut. Loe kokku, mitu punkti said ja tee nii mitu korda harjutust.



Foto 5. Värvige ühe lilleleht ja kirjutage täht.



Foto 6. „Mina olen ettevaatlik“



Foto 7. Sinu turvalisus sõltub sellest, kas Sa oled ettevaatlik ja tähelepanelik. Mine „ussina“ rataste vahele nii, et neid ei puuduta.



Foto 8. Sinu turvalisus sõltub sellest, kas Sa oled ettevaatlik ja tähelepanelik, kas Sa oskad hoida tasakaalu. Mine mööda kitsast silda nii, et ei kuku tiiki.



Foto 9. „Mina pean alati reeglitest kinni“



Foto 10. Salasõna, mis aitab jänese käpal paraneda, on „TERVIS!“

