

Tervisenädal: „Reis tervisemaale – laste heaolu läbi mängu ja õppetegevuste“

Koostaja: Ljudmila Schmidt, rühmaõpetaja, Tartu Lasteaed Kelluke

Taustinformatsioon: Mitmekülgne ja tervislik toitumine on laste tervisele ja arengule väga oluline. Lasteaedadel on suur vastutus laste tervislike toitumisharjumuste kujundamisel. Kuna laste toiduvaliku määravad vanemad, siis koostöö lastevanematega on toitumise nõustamisel väga tähtis.

Eesmärgid ehk eeldatavad tulemused:

- **Mina ja keskkond:** Laps nimetab tegevusi, mis on tervise hoidmiseks olulised (nt tervislik toitumine, piisav kehaline aktiivsus, piisav uni ja puhkus, mäng).
- **Matemaatika:** Laps kasutab järgarve kuni viieni eseme positsiooni nimetamisel (mitmes? mitmendal?). Otsustab ja põhjendab esemete kuuluvust või mittekuuluvust hulka. Laps liidab ja lahutab 10 piires ning tunneb märke +, –, =; teab arvude 1–12 järjestust ja tunneb numbrimärke.
- **Keel ja kõne:** Laps nimetab hammaste tervise jaoks vajalikke tegevusi (hammaste pesemine, tervislik toitumine, hambaarsti juures käimine). Laps nimetab toiduainete rühmad (teraviljatooted, puu- ja köögiviljad, piimatooted, liha, kala, muna, toidurasvad).
- **Kunst:** Laps kujundab pilte, kleepides alusele valmiskujundeid.
- **Muusika:** Laps laulab ja laulmisel teeb vastavaid liigutusi.
- **Liikumine:** Laps mängib liikumismänge. Kasutab ausa mängu põhimõtteid ning peab kinni kokkulepitud mängureeglitest.

Peamine sihtrühm ja vanus: 5–6-aastased lapsed, rühmaõpetajad, õpetaja abi, lastevanemad.

Läbiviidud tegevuste kirjeldus, läbiviimise meetodika ja toimumise aeg:

Lasteaias Kelluke, rühmas Roos, toimus 20.–24. aprillil tervisenädal „Reis tervisemaale – laste heaolu läbi mängu ja õppetegevuste“, mille raames viidi rühmas läbi mitmeid toredaid tegevusi, õppemänge ja üritusi lastevanematega.

Esmaspäeval tuli lastele külla Sipsik. Sipsik tuli kirjaga ning jutustas lastele, et tema sõber Tiigripoeg Aafrikast kutsub teda külla. Kuid Tiigripoeg andis ka teada, et mõned loomad Aafrikas on haigeks jäänud. Sipsik küsis laste käest: „Kuidas olla terve? Mida tegema peab?“

Lapsed vastasid: „Selleks, et terve olla, peab tundma ja täitma tervisereegleid!“ Nad lubasid, et õpetavad Sipsikule tervisereegleid ja pärast seda sõidavad kõik koos Aafrikasse.

Esimene reegel (esmaspäev): Hoolitse oma keha puhtuse eest! (Pese käed enne sööki ja pärast tualetis käimist, pese hambaid hommikuti ja õhtuti). Lapsed mängisid õppemängu „Kuidas hambaid hoida?“ (vt foto 3), laulsid laulu „Hommikul“ (Ave Kumpas), õpetaja abi juhendamisel näitasid, kuidas nad oskavad käsi seebiga pesta.

Teine reegel (teisipäev): Söö tervislikult! (Toit annab toitaineid ja energiat. Lapsed vajavad neid, et kasvada ja tegutseda. Puu- ja köögiviljad on väga vajalikud! Tervisliku toitumise põhimõtteid selgitab hästi toidupüramiid.). Lapsed vaatasid õpetajaga koos, kuidas toidupüramiid on jagatud korrusteks. Lapsed said teada, et alumistel korrustel paiknevad toiduained, mida on soovitatav süüa rohkem ning toidupüramiidi tippu jäävad toiduained, mida on soovitatav süüa harvem. Kunstitegevusena tegid lapsed tööd teemal „Minu lõunasöök“. Leppisime kokku, et nad võtavad oma tööd koju ja reedel toovad tagasi, selleks, et jutustada oma lemmiktoidust. Kodus arutasid lapsed lastevanematega ja joonistasid, mida nendele meeldib kõige rohkem süüa (vt foto 1).

Kolmas reegel (kolmapäev): Tee sporti ja liigu rohkesti! (Kehaline koormus tugevdab kogu keha. Võimle! Käi trennis! Uju! Jookse! Mängi vabas õhus! Jaluta metsas! Ole aktiivne!). Lastele tuli külla lõbus Jänes ning pakkus mängimiseks erinevaid liikumismänge! Jänes tõi kaasa maiustamiseks porgandit ja kapsast. Lapsed mängisid ka õppemängu „Anname loomadele süüa!“ (vt fotod 5, 6).

Neljas reegel (neljapäev): Järgi päevakava! (Päevakava aitab korrastada igapäevast elu! Päevakavasse kantakse olulised tegemised – ärkamise ja magama minemise aeg, söögiajad). Lastele tuli külla Karu. Ta jutustas lastele oma päevakavast ja lapsed jutustasid Karule, mida nad teevad hommikul, päeval, õhtul ja öösel.

Reede: Kokkuvõttev tegevus. Üritus lastevanematega saalis „Seiklused Aafrikas!“ Lastevanemad võtsid aktiivselt osa üritustest, tantsisid ja laulsid lastega koos, mängisid võistlusmänge. Maiustamiseks olid puuviljad.

Õppe-ja kasvatustööga seotud valdkonnad, millega toitumise teema on lõimitud:

Mina ja keskkond: Õppemäng „Karu päevakava“.

Matemaatika: Õppemäng „Anname loomadele süüa“; Õppemäng „Toidupüramiid“ (mitmendal korrusel asub...?).

Keel ja kõne: Õppemäng „Kuidas hambaid hoida?“, Õppemäng „Toidupüramiid“, „Minu lõunasöök“ – jutustamine.

Kunst: „Minu lõunasöök“, segatehnika (kleepimine, joonistamine).

Muusika: Üritus lastevanematega muusikasaalis, laulud, tantsud.

Liikumine: Liikumismängud õues.

Tegevustes kasutatud materjalid ja vahendid:

- Pildimaterjal teemal „Tervis“.
- Õppemängud: „Pilt ja lause“, „Mida karu teeb“, „Toidupüramiid“, „Leia kujundid!“, „Kes on üleliigne?“, õppekaardid ülesannetega.
- Mänguasjad: Jänes, Karu, Sipsik, Lõunamaa loomad.
- Pildimaterjal teemal „Lõunamaa loomad“, laulud „Hommikul“, „Kes on täna meiega?“, „Elevandi marss“ CD-plaat.
- Töölehed.

Läbiviidud tegevuste hindamine: protsessi/tegevust hindasid osalejad. Õpetajate, laste ja lastevanemate tagasiside oli väga positiivne.

Tulemused:

- Lapsed tundsid rõõmu tegevustest.
- Lapsed kinnitasid eelnevaid teadmisi ja said uusi teadmisi tervislikust toitumisest.
- Puuviljad, köögiviljad maitsesid lastele. On alust loota, et edaspidi lapsed söövad rohkem puu- ja köögivilju kommide asemel.

Kasutatud ja soovitatav kirjandus õpetajale:

Jaansoo, S., Pitsi, T. (2008). Menüüd ja retseptid lastele. Juhendmaterjal toitlustajale. Esimene osa. Tervise Arengu Instituut. Tallinna Tehnikaülikooli toiduainete instituut. Tallinn: Folger Art.

Järviste, A., Maser, M., Pitsi, T. (2007). Tervislik toit lastele. Tervise Arengu Instituut. Jõgeva Maavalitsus. Nordon Trükikoda.

Maser, M., Järviste, A., Einberg, Ü., Sapatšuk, I., Vaask, S., Vihalemm, T., Villa, I. (2009). Laste ja noorte toidusoovitused. Tervise Arengu Instituut. Tallinn: Ecoprint AS

Illustreeriv materjal:



Foto 1. Oma lemmiktoidu presenteerimine. Foto 2. Üritus lastevanematega.



Foto 3. Õppemäng „Kuidas hambaid hoida“.



Foto 4. Õppemäng „Karu päevakava“.



Foto 5. ja 6. Õppemäng „Anname loomadele süüa“.

LISA 1

Õppemängud

Õppemäng „Kuidas hambaid hoida“.

Eesmärk: Laps nimetab hammaste tervise jaoks vajalikke tegevusi (hammaste pesemine, tervislik toitumine, hambaarsti juures käimine).

Mängu käik: Lapsed sobitavad lauseid õigete piltidega. Õpetaja loeb lause (kui mõni laps oskab lugeda, siis laps loeb lause) ja paneb kaardi lausega tahvli peale.

Maiustamiseks sobivad hästi (puuviljad).

Hommikul ja õhtul mina (pesen hambaid).

Hambahaigusi ravib (hambaarst).

Mul on oma (hambahari ja hambapasta).

Sisaldab vähem suhkrut kui limonaad (mahl).

Laps tuleb tahvli juurde, valib lausele sobiva pildi ja näitab teistele lastele. Mäng kordub.

(Seeria „Valmistume kooliks“ – „Terviseraamat“).

Õppemäng „Karu päevakava“.

Eesmärk: Laps nimetab tegevusi, mis on tervise hoidmiseks vajalikud (nt tervislik toitumine, piisav kehaline aktiivsus, piisav uni ja puhkus, mäng).

Mängu käik: Õpetaja selgitab lastele, et päevakava aitab korrastada igapäevast elu, päevakavasse kantakse olulised tegemised: ärkamise ja magama minemise aeg, söögiajad. Lastele tuleb külla Karu. Karul on pildid tegevustega (nt. Karu sööb, Karu magab, Karu jookseb, Karu peseb, Karu loeb jne). Õpetaja paneb seina peale kaardid küsimustega:

1. Mida Karu teeb hommikul?
2. Mida Karu teeb päeval?
3. Mida Karu teeb õhtul?
4. Mida Karu teeb öösel?

Õpetaja palub lapsi leida küsimustele vastuseid (sobivaid pilte tegevustega): Palun, tule võta pilt, näita teistele. Ütle, mida Karu teeb ja millal ta seda teeb, kas hommikul, päeval õhtul või öösel. Nt. Karu peseb. Karu peseb hommikul. Mäng kordub teiste piltidega.

Õppemäng „ Anname loomadele süüa“.

Eesmärk: Laps liidab ja lahutab 10 piires ning tunneb märke + , −, =; teab arvude 1–12 järjestust ja tunneb numbrimärke.

Mängu käik: Õpetajal on pildid Aafrika loomadega (elevandid, kaelkirjakud, papagoid, ahvid), eraldi on maiustused loomadele (apelsinid, lehed, pähklid, banaanid).

Iga looma juures on number, iga söögi peal on ülesanne. Lapsed lahendavad ülesandeid ja leiavad õigeid vastuseid loomade juures. Mängida võib rühmadena:

1. rühm söödab kaelkirjakuid;
2. rühm söödab ahve;
3. rühm söödab papagoisid;
4. rühm söödab elevante.

Mäng kordub, lapsed kontrollivad teineteist.