

30. aprilli projektipäev

Kirjutas Marek Schapel

Teisipäev, 24 Aprill 2012 11:00 - Viimati uuendatud Teisipäev, 07 Oktoober 2014 10:45

30. aprillil on 5. - 11. klasside õpilased kodus ning tegelevad iseseisvalt eelnevalt õpetajate poolt tutvustatud tegevustega.

Selle päeva tegemised on järgmised:

[5. klass](#) , [6. klass](#) , [7. klass](#) , [8. klass](#) , [9. klass](#) , [10. klass](#) , [11. klass](#)

5. klass

Eesmärgiks on enda toitumise ja liikumise jälgimine. Samuti osata võrrelda erinevatest toitudest saadavat energiat ja erinevate liikumisviisidega kulutatavat energiat.

1. Koosta 1 nädala jooksul oma toitumise ja liikumise täpne tabel, pannes kirja kõik, mis sel päeval söid ja täpselt oma kehalised tegevused.

2. Arvuta ühe päeva kohta toidust saadud energia õpiku tabeli lk 118 abil.

3. Arvuta sama ööpäeva kohta liikumisest kulutatud energia õpiku tabeli lk 119 abil. Arvesta ka istumisel ja magamisel kulutatud energiat. Istumise, õppimise ja arvutis olemise võid võrdsustada TV vaatamisega. Jälgi, et oled arvutamisel arvestanud kõik oma 24 tunni tegevused!

4. Tee kokkuvõtte jutustavas vormis. (Võrdle tulemust, millise järelduse teed, kuidas ülesanne meeldis, kui palju see aega võttis jne.)

Töö läheb terviseõpetuses sel aastal õpitud teemadega kenasti kokku ja õpilased saavad terviseõpetuses selle eest hinde.

6. klass

Õpilane valmistab kas üksi või rühmatöona, rühmas maksimaalselt 3 õpilast, korrektselt vormistatud lauamängu teemal tervislikud eluviisid. Mängule tuleb lisada üksikasjalik juhend ja vajadusel mängunupud. Täpsem töökirjeldus antakse õpilastele matemaatikatundides ja lisatakse ka e-kooli. Töid hakkavad hindama matemaatikaõpetajad. Valmis töö tuleb esitada 2. mail matemaatikaõpetajale.

7. klass

Teema: „Tervislikud eluviisid – keskaeg versus tänapäev“

30. aprilli projektipäev

Kirjutas Marek Schapel

Teisipäev, 24 Aprill 2012 11:00 - Viimati uuendatud Teisipäev, 07 Oktoober 2014 10:45

Nii 7.a-s kui 7.b-s moodustatakse 4 enam-vähem võrdse liikmete arvuga gruppi (grupis 5-6 inimest).

Iga grupp uurib keskaja toitumisharjumusi, hügieeni, meditsiini ja sportimisvõimalusi ning võrdleb neid tänapäeval tervislikuks peetud toitumusharjumuste, meditsiini, hügieeni ja sportimisega. Grupid peavad

leidma vastused küsimusele, millist käitumist peeti keskajal normaalseks/tervislikuks, mida tänapäeval.

Keskaega puudutav materjal on leitav nii 7. kl. ajalooõpikust kui ka e-koolist (ülesannete alt), tänapäeva osa nt terviseõpetuse õpikust, erinevatelt internetilehekülgedelt (nt <http://www.toitumine.ee/>, <http://www.sm.ee/sinule/patsiendile.html>, <https://www.arst.ee/et/Sinu-tervis/Tervislikud-eluviisid>, jne) ja mujalt.

Uurimus esitatakse nii suuliselt kui ka kas plakatina (minimaalne suurus A3) või powerpoint-ettekandena.

Iga grupp saab töö eest ajaloohinde.

8. klass

Eesmärk: tutvustada tervisliku toitumise aluseid ja ergutada analüüsima enda toitumistavasid.

Väljund: koostada enda päevamenüü analüüs kasutades <http://www.ampser.ee/> olevat kalkulaatorit ja anda oma toitumisele hinnang.

Teostus:

- 23.-26. aprill - õpetaja Inge Vahter tutvustab bioloogiatundides tervisliku toitumise aluseid.

- 25. aprill õpetaja Raili Tamm tutvustab interneti keskkonda Ampser ja selle kasutamise põhimõtteid.

- 30. aprill - iseseisva töö päev, mille käigus valmib õpilase päevamenüü analüüs. Menüü analüüs koosneb neljast osast:

1. Toitude loetelu (nimetused ja kogused);
2. Ampseri tabel toitainete- ja energiasisalduse kohta;
3. Ampseri diagramm toitainete jaotuse kohta;
4. Analüüs – NB! peab olema enda koostatud, ei tohi kasutada vaid seda, mida annab ampser.

Analüüsi tehes peab andma hinnangu oma selle päeva toitumisele. Kui on vaja, siis selgita, mida oleks vaja muuta. Mis juhtub kui iga päev toitud samamoodi jne.

Kõik eelnev peaks sisalduma arutelus ja analüüs peab olema koos järeldustega.

Vormistus: korralikult arvutiga teksti failina (näiteks Word).

Saada meilile: raili.tamm@syg.edu.ee.

Saadud hinne läheb bioloogiasse.

9. klass

30. aprilli projektipäev

Kirjutas Marek Schapel

Teisipäev, 24 Aprill 2012 11:00 - Viimati uuendatud Teisipäev, 07 Oktoober 2014 10:45

TEEMA: TERVISLIKUD ELUVIISID

ALATEEMAD:

- ALKOHOL
- SUITSETAMINE
- NARKOOTIKUMID
- SPORT
- TOITUMINE

- Õpilane koostab pildiseeria teemal „Tervislikud eluviisid“. Kokku 10 pilti
- Õpilane saab loosi teel ühe 5-st alateemast. Teemad loositakse vene keele tunnis.
- Pildid võib joonistada käsitsi või arvutiga või kleepida erinevatest piltidest kokku.
- Iga pilti täiendab vene keelne lause
- Õpilane tutvustab oma pildirida tunnis. Toimub arutelu.
- Töö tuleb esitada 02.05.2012.
- Töö on hindeline.

LOOSILT PUUDUJAD VALIVAD ISE ÜHE 5-ST TEEMAST.

10. klass

Iseseisva päeva töö eesmärgiks on koostada iga grupi kohta “telesaade” tervislikust toitumisest ja eluviisidest.

Õpilased loosivad ennast paaridesse. Üks õpilane tõmbab endale loosiga “saatejuhi” rolli. Tema ülesanne on kõikidelt paaridelt teada saada, mis nende osa on, panna saade kokku (valida esinemisjärjekord) ja tutvustada iga osa ning nii need ühiseks tervikuks siduda.

Paaride võimalikud loosid e tööülesanded:

- Morning exercise
- Preparing a plate of healthy food
- Interview with an expert (e.g. nutrition specialist)
- A TV commercial (a product for your health)
- Confessional TV: “Life with orthorexia nervosa – confessing a person who has suffered from orthorexia, and a close member of his/her family (husband, child, mother...)”
- A street poll “How healthy is your lifestyle?”
- A fly-on-the-wall documentary “Our secret unhealthy life”

NB!!! Kindlasti tuleb silmas pidada, et verbaalne osa oleks mõlema esineja puhul võimalikult võrdne (eriti kui tegemist on mingi “praktilise” tegevusega, nt võimlemine või söögitegemine). Otse loomulikult antakse kogu tekst edasi inglise keeles.

Aeg: 3-5 minutit

Tekst (puhtand!) esitatakse ka õpetajale. “Eetris” olles tekstilisi abimaterjale ei kasutata (s.t. räägitakse peast).

Töö on hindeline. Tööülesande saab iga grupp loosida oma õpetajaga enne iseseisva töö

30. aprilli projektipäev

Kirjutas Marek Schapel

Teisipäev, 24 Aprill 2012 11:00 - Viimati uuendatud Teisipäev, 07 Oktoober 2014 10:45

päeva.

NB! Kui sa loosipäeval puudud, siis võta ühendust õpetajaga, kelle käest saad oma loosi. Teed siis oma saateosa üksi või teise samuti puudunud õpilasega.

11. klass

Valida paljudele tuntud lauluviis/muusikapala ning luua sellele uued sõnad. Sõnad peaksid kajastama või propageerima tervislikke eluviise. Töörühma võiks kuuluda 1-3 õpilast.

Töö esitada korralikult vormistatud lehel. Võimalusel lisada noodid või laulu pealkiri, mida viisiks kasutatakse.

Tunnis kuulatakse valikuliselt osade õpilaste loodud uusi laule. Kõikide õpilaste/rühmade tööd hinnatakse.

Töö esitada muusikaõpetajale ja hinne läheb muusikaõpetusse.