Klassijuhatajale

Kütus ajule: koolipäeva söögikaart

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Füüsiline enesetunne	10.–12. klass	10 min	Mõtlemine ja arutelu

Harjutatav oskus	Vahendid
Söögi- ja joogikordade planeerimine	tööleht (1 igale õpilasele)

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Füüsiline enesetunne või Keskendumine kollane. Pikad koolipäevad, trennid ja tööd pärast kooli. Eksamiperioodi eel.

Helge küsimused: Mu pea, kõht või selg valutavad sageli. Ma tahan olla aktiivne, aga ma ei suuda. Mul on keeruline keskenduda õppimisele.

Tegevuse eesmärk

Õpilased kaardistavad, millal nad tavalisel koolipäeval söövad ja joovad, ning leiavad pikad pausid ilma toidu ja joogita. Nad planeerivad lihtsad vahepalad ja eelistavad energiajookidele vett.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Kui pea pärastlõunal ei tööta, võib põhjus olla lihtne: viimasest söögist on möödas liiga palju aega.“
1–3 min	**Lugemine**	Õpilased loevad töölehe kasti: taldrikureegel, regulaarsed söögikorrad ja vesi.
3–6 min	**Söögikaart**	Õpilased täidavad oma tavalise koolipäeva ajajoone: millal söövad ja joovad. Nad märgivad ringiga pausid, mis on üle 4–5 tunni.
6–9 min	**Plaan**	Õpilased kirjutavad iga pika pausi juurde lihtsa vahepala, mida saab kaasa võtta. Paaris jagatakse ideid.
9–10 min	**Energiajoogid**	„Energiajoogi kofeiin võib tekitada rahutust ja südamekloppimist. Kui väsimus tuleb, on esimene küsimus: millal ma viimati sõin ja jõin?“

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Kasuta valmis ajajoont (kell 7, 10, 13, 16, 19).
- **Sidumine aineõpetusega:** Bioloogias: veresuhkur ja energia.
- **Kaasamine:** Klass teeb ühise nimekirja odavatest ja lihtsatest vahepaladest.

Kui tund läheb teisiti

- Kui jutt läheb dieetidele või kaalule: juhi tagasi energiale ja keskendumisele.
- Kui õpilane räägib söömise piiramisest, kaalust või toidust hirmu või süütundega või tema söömises on märgatav muutus: räägi temaga eraldi ja võta ühendust tugispetsialistiga. Klassi ees seda ei arutata.

Keerukam versioon

Õpilased võrdlevad kooli sööklat, poodi ja kodust kaasavõetud toitu hinna ja kättesaadavuse järgi ning koostavad nädala söögiplaani, mis sobib nende eelarvega.

Pea meeles

Ära küsi klassi ees, kes mida sõi. Söömine on seotud pere majandusliku olukorraga. Räägi toidust kui energiaallikast ja maitsest, mitte kaalust ega „headest ja halbadest" toitudest.

Tõendus: Mõõdukas. Taldrikureegel ja regulaarsed söögikorrad on Eesti toitumissoovituste osa. Ülevaadetes on hommikusöök ja regulaarne söömine noortel seotud parema tähelepanuga. Energiajookide sage tarbimine on noortel seotud une- ja meeleoluprobleemidega.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kas sinu koolipäevas oli mõni pikk paus, mida sa varem ei märganud?

Strateegiad: Milline vahepala on odav, lihtne ja hoiab kõhu täis?

Ülekanne igapäevaellu: Mida saad õhtul valmis panna, et homme oleks vahepala kaasas?

Koostöö: Kuidas saab kool toetada, et kõigil oleks päeva jooksul võimalus süüa ja juua?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane võtab kolmel päeval kaasa vahepala ja veepudeli ning märgib, kuidas pärastlõunased tunnid läksid.

Kütus ajule

Kolm põhimõtet

Taldrikureegel. Pool taldrikut köögivilju, veerand valku (kala, kana, liha, kaunviljad, muna), veerand lisandit (kartul, riis, tatar, pasta).

Regulaarsus. Söö ja joo päeva jooksul iga 3–4 tunni järel.

Vesi. Parim janujook on vesi. Energiajook annab lühikese erksuse, kuid kofeiin võib tekitada rahutust ja südamekloppimist.

Minu tavaline koolipäev. Kirjuta, mida ja millal sööd ning jood. Ringita pausid, mis on pikemad kui 4–5 tundi.

Kell	Mida söön?	Mida joon?
7–8		
10–11		
12–13		
15–16		
18–19		
Hiljem		

Minu vahepalad:

Päev	Mis oli kaasas?	Kuidas pärastlõuna läks?
1		
2		
3		