Klassijuhatajale

Ehita oma hommikusöök

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Füüsiline enesetunne	6.–9. klass	10 min	Mõtlemine ja arutelu

Harjutatav oskus	Vahendid
Lihtsa hommikusöögi kokkupanek	tööleht (1 igale õpilasele)

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Füüsiline enesetunne või Keskendumine kollane. Õpilased on esimestes tundides uimased või näljased. Kooli hommikusöögi tutvustamiseks.

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 saavad teada, miks hommikusöök aitab koolipäeva alguses. Iga õpilane paneb kokku kolm kiiret hommikusööki, mida saab teha ka siis, kui aega on vähe.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Aju kasutab palju energiat. Hommikul on viimasest söögikorrast möödas tavaliselt üle kümne tunni. Täna paneme kokku kiire hommikusöögi.“
1–3 min	**Kolm ehitusklotsi**	Loe koos töölehe kast: hea hommikusöök sisaldab teravilja, valku ning puu- või köögivilja.
3–7 min	**Paaristöö**	Paarid panevad tabelist kokku kolm hommikusööki: üks kodus söömiseks, üks kaasa võtmiseks, üks 2-minutiline. „Kombineerige vabalt, ka oma ideedega.“
7–9 min	**Ideede jagamine**	Mõned paarid loevad ette oma kõige kiirema hommikusöögi. Kirjuta parimad ideed tahvlile.
9–10 min	**Kokkuvõte**	„Valige üks hommikusöök, mida proovite sel nädalal.“ Kui koolis pakutakse hommikusööki, tuleta meelde, millal ja kus.

Kui õpilasel on raske: Kooli tugispetsialist: _____ (kabinet _____) · Lasteabi 116 111 (ööpäevaringne, ka chat lasteabi.ee) · Hädaolukorras 112

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon (sh eritoe vajaduse korral):** Kasuta pilte.
- **Sidumine aineõpetusega:** Loodusõpetuses või bioloogias: aju energiavajadus.
- **Kaasamine:** Õpilased toovad oma lemmikretsepti klassi hommikusöögiraamatusse.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilane ütleb, et ta ei saa hommikul süüa (iiveldus, aeg): paku lihtsaid variante.
- Kui jutt läheb kaalule või dieetidele: juhi tagasi energia ja keskendumise juurde.
- Kui õpilane räägib kaalust, söömise piiramisest hirmu või süütundega: räägi eraldi ja suuna tugispetsialistile. Klassi ees seda ei arutata.

Keerukam versioon

Õpilased koostavad klassi „hommikusöögiraamatu“ lihtsate retseptidega, mida saab teha alla viie minutiga ja odavalt.

Pea meeles

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

Tõendus: Mõõdukas. Ülevaadetes on hommikusöök noortel seotud parema tähelepanu ja mäluga. Taldrikureegli ja toidugruppide põhimõtted on Eesti toitumissoovituste osa.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mis on sinu lemmik?

Strateegiad: Mida saab süüa, kui hommikul on ainult kaks minutit?

Ülekanne igapäevaellu: Mida saad õhtul ette valmistada, et hommik oleks lihtsam?

Koostöö: Kuidas saame klassis meeles pidada, et kõigil oleks energiat?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane proovib viiel koolipäeval ühte oma hommikusööki ja märgib, kuidas tundis end teises tunnis.

Ehita oma hommikusöök

Kolm ehitusklotsi

Hea hommikusöök annab energiat kuni lõunani. Vali igast reast vähemalt üks asi.

Ehitusklots	Näiteks
Teravili (energia)	puder, täisteraleib, müsli, helbed, riisileib
Valk (kõht on kauem täis)	jogurt, kohupiim, keefir, muna, juust, või, pähklivõi
Puu- või köögivili (värskus)	banaan, õun, marjad, kurk, tomat, paprika

Minu kolm hommikusööki

Kus ja kuidas?	Mida söön?
Kodus	
Kaasa võtmiseks	
2-minutiline	

Katse: viis hommikut

Päev	Mida sõin?	Kuidas tundsin end teises tunnis?
E		
T		
K		
N		
R		