Klassijuhatajale

Maitsevee labor

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Füüsiline enesetunne	6.–9. klass	10 min	Katse ja loovtöö

Harjutatav oskus	Vahendid
Piisav joomine päeva jooksul	tööleht; soovi korral veekann, topsid ja puuviljad (sidrun, kurk, marjad, piparmünt)

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Füüsiline enesetunne või Keskendumine kollane. Õpilased kurdavad peavalu või väsimust pärastlõunal. Kevadel ja soojal ajal.

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, kuidas joomine mõjutab keskendumist ja enesetunnet. Nad kujundavad oma maitsevee retsepti ja teevad kolme päeva joomise katse.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Sissejuhatus**	„Isegi kerge janu võib tekitada peavalu ja raskendada keskendumist. Parim janujook on vesi. Teeme vee põnevamaks.“
2–4 min	**Lugemine**	Loe koos töölehe kast: millal juua ja kuidas märgata janu.
4–8 min	**Labor**	Paarid kujundavad töölehel kaks maitsevee retsepti ja annavad neile nime. Kui vahendid on olemas, valmistatakse üks klassis ja maitstakse.
8–10 min	**Katse plaan**	„Kolm päeva joome teadlikult vett ja märgime, kas pea ja keskendumine tunduvad teisiti.“

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon (sh eritoe vajaduse korral):** Valmista üks maitsevesi ette.
- **Sidumine aineõpetusega:** Loodusõpetuses: vee roll kehas.
- **Kaasamine:** Klass valib lemmik maitsevee ja õpilased, kes seda klassis valmistavad.

Kui tund läheb teisiti

- Kui kellelgi on toiduallergia: kontrolli koostisosad eelnevalt ja jäta allergeenid välja.
- Kui koolis ei ole võimalik maitsta: tee ainult retseptide osa.
- Kui õpilane kurdab sageli peavalu: soovita rääkida kooliõe või perearstiga, sest põhjuseid võib olla mitu.

Keerukam versioon

Õpilased võrdlevad poejookide etikettidelt suhkru ja kofeiini sisaldust ning kirjutavad, millal valiksid vee ja millal muu joogi.

Pea meeles

Kontrolli kooli reegleid toidu valmistamise kohta klassis. Veepudel laual tunnis aitab joomist meeles pidada, kui see on kooli kokkulepetega kooskõlas.

Tõendus: Mõõdukas. Katsetes on kerge vedelikupuudus seotud halvema tähelepanu ja meeleoluga ning vee joomine on lastel parandanud tähelepanu ülesannetes. Uuringud on väikesed. Vesi on Eesti toitumissoovitustes eelistatud janujook.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Milline maitsevesi meeldis kõige rohkem?

Strateegiad: Mis aitab meeles pidada juua?

Ülekanne igapäevaellu: Millal päeva jooksul jääb sul joomine kõige sagedamini vahele?

Koostöö: Kuidas saame klassis joomist lihtsamaks teha?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane joob kolm päeva teadlikult vett (hommikul, vahetundides, trennis) ja märgib, kuidas pea ja keskendumine tundusid.

Maitsevee labor

Miks juua?

Keha on suures osas vesi. Kui juua liiga vähe, võib tekkida peavalu ja väsimus ning keskendumine läheb raskemaks.

Joo päeva jooksul vähehaaval: hommikul, vahetundides, söögi juures ja liikumise ajal. Janu on märk, et keha vajab vett juba praegu.

	Retsept 1
Nimi	
Koostis	
Maitse 1–5	

	Retsept 2
Nimi	
Koostis	
Maitse 1–5	

> Ideid: sidrun ja piparmünt, kurk ja laim, külmutatud marjad, apelsin ja ingver, õun ja kaneel.

Katse: kolm päeva

Päev	Mitu klaasi/pudelit?	Kuidas enesetunne?	Kuidas keskendumine läks?
1			
2			
3			

Seda lehte ei pea kellelegi näitama. Kui tahad rääkida: oma kooli tugispetsialist või Lasteabi 116 111 (ööpäevaringne, ka chat lasteabi.ee).