Klassijuhatajale

Toit ja tuju: kahesuunaline tee

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Füüsiline enesetunne	10.–12. klass	20 min	Arutelu ja planeerimine, üksi või rühmas

Harjutatav oskus	Vahendid
Toidu ja tuju seose märkamine ning plaan rasketeks päevadeks	tööleht (1 igale õpilasele), tahvel

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Füüsiline enesetunne, Kurnatus või Emotsioonid kollane, oranž või punane. Õpilased söövad ebaregulaarselt, elavad osaliselt iseseisvalt või söövad stressis „mis kätte juhtub“.

Tegevuse eesmärk

Õpilased mõistavad toidu ja tuju kahesuunalist seost, koostavad plaani rasketeks päevadeks ning valivad nädalaks väikesed vahetused.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Sissejuhatus**	„Täna räägime toidust ja tujust. Kaalust, dieetidest ega kellegi taldrikust me ei räägi.“
2–5 min	**Kahesuunaline tee**	Selgita töölehe kasti abil. Küsi: „Mida inimesed tavaliselt söövad, kui on stressis?“
5–11 min	**Viieminutilised toidud**	Rühmad koguvad tahvlile odavaid ja kiireid toite ning vahepalu. Õpilased kirjutavad endale sobivad plaani rasketeks päevadeks.
11–14 min	**Teadlik söömine**	Selgita teadliku söömise võtet. Paku proovida järgmisel söögikorral.
14–20 min	**Tegevusplaan**	Õpilased täidavad vaikselt tegevusplaani ja valivad nädala vahetused.

Taust õpetajale: tasakaal, mitte reeglid

Orygen (lk 161–163) rõhutab, et toit ja tuju mõjutavad teineteist. Toitu ei sildistata ja suund on tasakaalule, mitte rangetele reeglitele, mis võivad viia toidu pärast muretsemiseni. Motiveeriv intervjueerimine toetab noore enda põhjusi muutuseks.

Saab kohandada

- **Üksi:** õpilane täidab tegevusplaani ja nädala vahetused ise.
- **Lihtsustatud versioon:** ainult plaan rasketeks päevadeks.
- **Sidumine aineõpetusega:** kodunduses kiire toidu valmistamine.
- **Kaasamine:** klass koostab ühise kiirete toitude nimekirja.

Kui tund läheb teisiti

- Kui keegi kommenteerib teise toitu või keha: peata kohe ja rahulikult.
- Kui märkad söömisega seotud muret: informeeri tugispetsialisti.
- Kui õpilasel pole piisavalt süüa: räägi sotsiaalpedagoogiga.

Keerukam versioon

Õpilased peavad nädal aega toidu ja tuju päevikut ning otsivad seoseid (Orygen, lk 166).

Pea meeles

Ära räägi kaalust ega kaloritest. Söömishäire kahtluse korral see tegevus ei sobi (Orygen, lk 147).

Tõendus: Esialgne. Vaatlusuuringutes seostub tasakaalustatum toitumine noortel parema vaimse tervisega, põhjuslikku tõendust on vähe (O'Neil jt 2014).

Allikas: Orygen (2023), lk 151–165.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mida märkad, kui oled stressis?

Strateegiad: Mis aitab rasketel päevadel?

Ülekanne igapäevaellu: Kuidas süüa eksamiperioodil?

Koostöö: Kellega koos süüa või süüa teha?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane proovib nädal aega oma vahetusi ja märgib, kuidas läks. Seda ei pea kellelegi näitama.

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

Toit ja tuju: kahesuunaline tee

Saad selle lehe täita üksi või koos klassiga. Lood on väljamõeldud. Oma vastuseid ei pea kellelegi näitama.

Toit mõjutab tuju ja tuju mõjutab toitu

Mitmekesine ja regulaarne toit annab ühtlase energia, toetab keskendumist ja und. Väsinuna, stressis või kurvana on aga raskem otsustada, mida süüa, ja käsi haarab kiiremini kiirtoidu või magusa järele. See on tavaline.

Head ja halba toitu ei ole. Oluline on, mida sööd enamasti. Ranged reeglid ja enda piiramine võivad suhte toiduga keeruliseks teha.

Plaan rasketeks päevadeks

Mõte	Minu vastus
Mida märkan oma toiduvalikutes, kui tunnen end halvasti?	
Kolm toitu, mis valmivad viie minutiga ja mulle maitsevad	
Vahepala, mida saan kotis kaasas kanda	
Kellelt saan küsida abi, kui ei jaksa ise teha?	

Proovi teadlikku söömist

Vali üks söögikord ilma telefonita. Vaata toitu, nuusuta seda, märka maitset ja tekstuuri. Söö aeglaselt ja märka, millal oled täis. Kui sööd koos teistega, räägi päevast.

Minu tegevusplaan

	Minu vastus
Mis on mulle toiduga seoses kõige suurem väljakutse?	
Mida tahaksin seoses toitumisega muuta?	
Head toitumisharjumused, mis mul juba on	
Mida tahan proovida või vähendada?	

Nädala vahetused

Alusta väikesest. Märgi, mida proovid, kus ja kellega ning kuidas läks.

Päev	Vahetus või uus harjumus	Kus ja kellega?	Kuidas läks?
E			
T			
K			
N			
R			
L			
P			

> Kui mõtled söömise peale väga palju, piirad end rangelt või sul pole kodus piisavalt süüa, räägi kooli tugispetsialisti, sotsiaalpedagoogi, kooliõe või perearstiga. Lasteabi 116 111 vastab ööpäev läbi, ka chatis lasteabi.ee.