

Tervis ja heaolu

2017/18. õppeaastal Tallinna Mahtra Põhikoolis toimused antud teemal järgmised üritused:

1. Spordinädalal (september 2017) osalesid 1.-9. klassi õpilased. Veel üks spordinadal toimub juunikuus.
2. Õppeaasta jooksul tervisenõukogu liikmed kontrollisid vahetusjalatsite olemasolu, klasside ja teiste kooliruumide tuulutamist, temperatuurirežiimi klassides, sööklas ning teistes kooli ruumides, kooliruumide sanitaarseisukorda.
3. Õppeaasta jooksul tervisenõukogu liikmed kujundasid infostendi antud teemal.
4. Tervisenõukogu liikmed vestlesid õpilastega teemadel: „Korralik väljanägemine koolis, „Tervislik toitumine“, „Terve inimese reeglid“.
5. Koolis läbivad liikuvad vahetunnid ja vaikuse tunnivaheajad (märts-mai 2018.a.).
6. „Eesti – 100“ raames toimub eesti rahvastiku toidu kohta presentatsioon (märts-mai 2018.a.)
7. Tervisenõukogu liikmed korraldasid konkursse ja viktoriine, osalesid linnakonverentsidel ja seminaridel.

Õppeaasta jooksul toimused klassitunnid teemadel:

“Õpilaste hügieen”, “Alkoholi ja tubaka mõju organismile”, “Värske õhk!”, ”Tervislik toitumine”, “Esmaabi koolilastele”, “Leiva ajalugu. Leiva kasulikud mõjud”, “Õige rüht”, “Nägemine”, “Terved hambad”, “Õige kehahoiak – inimese tervise ja ilu võti”, “Tüdrukute puberteet”, «Ettevalmistused ohutuks suveks: tõrjutud entsefaliit ja vaksineerimine» jne

Õppeaasta jooksul toimused:

* Inimeseõpetuse tunnid teemadel: «Hügieen noorukieas», «Erinevad legaalsed ja illegaalsed uimastid. Uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajaline mõju», «Lähedus ja seksuaalhuvi. Vastutus seksuaalsuhetes ja turvaline seksuaalkäitumine», «Õnn. Toimetulek iseenda ja oma eluga õnne eeldusena», «Tervislik toitumine».

* Eesti keele tunnid teemadel: “Hambaarsti juures”, “Hoiame oma südant”, “Tervislik toitumine”, “Perearsti juures”.

* Kehalise kasvatuse tund teemal “Spordi liigid”.

* Inglise keele tunnid teemal “Põhilised haigused”.

Toimingud antud teemal:

* Konkurs: Koolimärkide valmistamine teemal “ Ohutu kool.” (1.-3. klassi õpilased)

* Projekt „Eesti toidu kuu.“- 29.09.2017, 7.a klass. (Järve Selveri laada külastamine)

* Toit ja toitumine. Toiduainerühmade üldiseloostus: teravili ja teraviljasaadused, piim ja piimasaadused, aedvili, liha ja lihasaadused, kala ja kalasaadused, munad, toidurasvad (september 2017.a, 5.-6. klassi õpilased).

* Karamellitöökoja külastus/töötuba – 20.10.2017. a, 6.d klass, 7.d klass, 7.a klass.

* Toit ja toitumine. Makro- ja mikrotoitained, nende vajalikkus ning allikad. Lisaained toiduainetes. Toiduainete toitainelise koostise hinnang. Mitmekülgse ja tasakaalustatud päevamenüü koostamine lähtuvalt toitumissoovitustest. Internetipõhised tervisliku toitumise keskkonnad. (2017.a oktoober, 7.- 8. klassid).

* Eesti Põllumajandusmuuseum. Muuseumitund teemal “ Viljaterast leivani ”. (25.10.2017, 5. - 8.klassid).

* Tallinna Mahtra Põhikool. Rakendusökoloogia Keskus.Töötuba: "Mahetoidu märgistus" (2018.a märts, 8. klass).