

**ÕPPEMATERJAL  
PIIMATEEMALISE  
TERVISEÕPETUSE TUNNI  
LÄBIVIIMISEKS**



## **Teema: Piim on inimesele kasulik.**

Lõiming erinevate õppevaldkondade vahel:  
mina ja keskkond, keel ja kõne, matemaatika, liikumine.

### **Sihtgrupp:**

6–7aastased lapsed

### **Vajalikud vahendid:**

- tahvel ja vastavalt tahvli materjalile kriidid või markerid,
- õues asfaldiplats, kuhu saab kriitidega kirjutada;
- töölehed, kirjutusvahendid, värvipliatsid, käärid, liimipulk;
- igale lapsele väike tops piimaga;
- pildid lehmast, kitsest ja hobusest, võimaluse korral piltide näitamiseks arvuti ja PREZis koostatud õppematerjal.

### **Tunni eesmärgid:**

Laps saab aru, miks on piim inimestele kasulik, ja oskab seda põhjendada.

Laps kinnistab arvude järjestust 1–12-ni.

Laps meenutab puu- ja aedviljade nimetusi, toiduaineid: vesi, leib ja piim.

### **Eelteadmised/oskused**

Laps teab kodumaiseid toiduaineid ning toitude nimetusi.

Laps tunneb arvujada 1–12-ni.

### **Tunni ülesehitus**

Sissejuhatus (Mis on mis? 5 minutit)

Mäng

## MÄNG

### MÄNGU KIRJELDUS

Mängu võib mängida nii ruumis kui ka õues.  
Mäng koosneb kuuest tegevusest.

1.

#### Tähtede moodustamine tahvlile või asfaldile

Tahvilil või asfaldil on kujutatud nummerdatud täpid ja üks tärn nii, et täppide omavahelisel ühendamisel tekiks sõna PIIM. Jooni võivad tõmmata nii mängujuht kui ka mängijad.

P-post (1, 2);

P-paun (1, 3 ja \* – tärn);

I (4, 5);

I (6, 7);

M-post (8, 9);

M-kaldkriips (8, 10);

M-kaldkriips (10, 11);

M-post (11, 12).

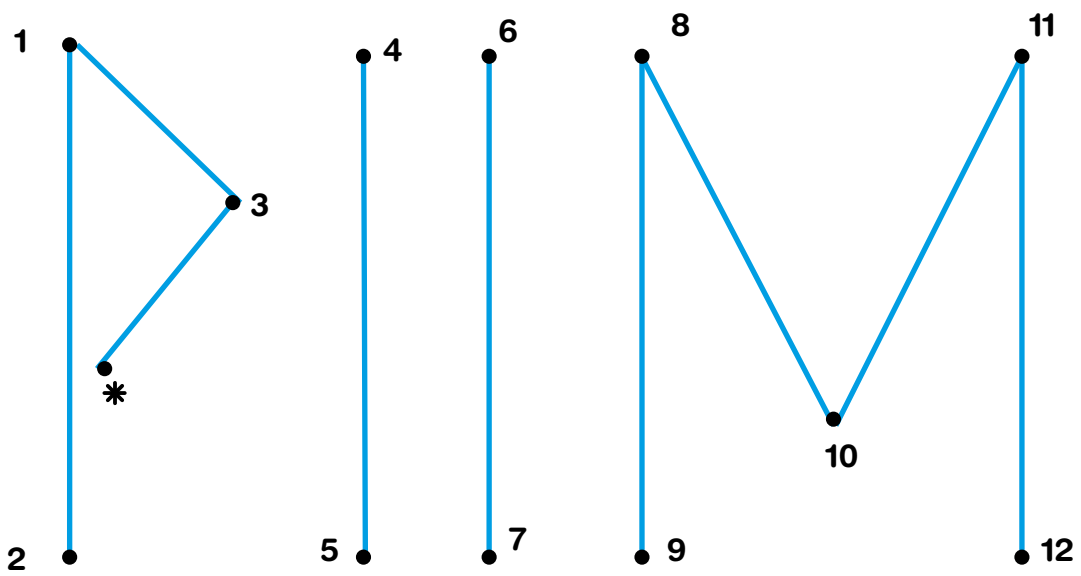
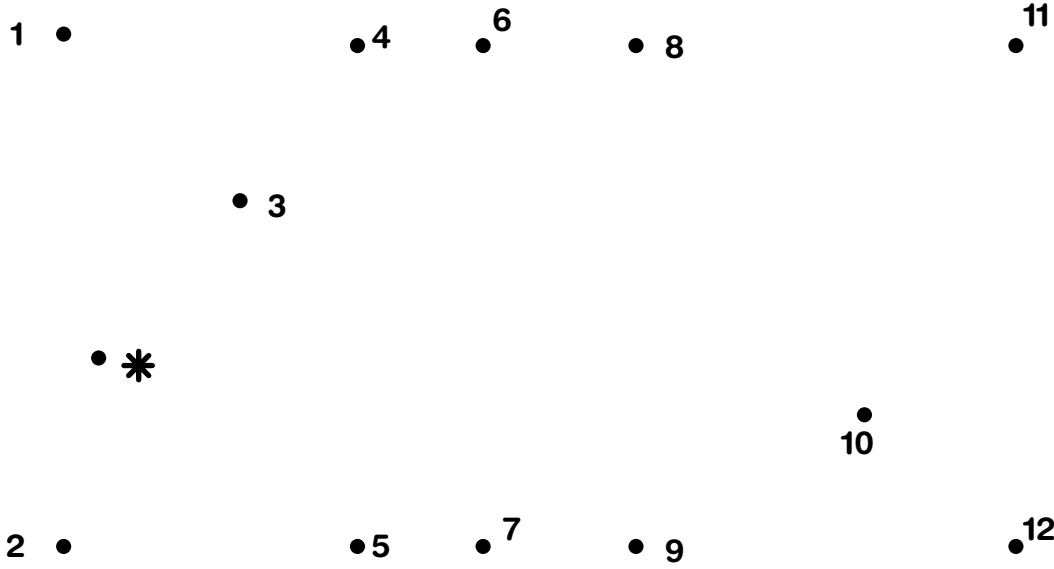
Tähed võib teha ka nööriist.

Selleks on vaja 4 nöörijuppi (soovitatavalt 2 x 50 cm ja 2 x 25 cm). Väga edukalt saab kasutada ka hüppenööri.

#### **MILLISE SÕNA ME KOKKU SAIME?**

(piim)

# Ülesanne 1 tööleht



## 2.

### Küsimustele vastamine

Mängijad istuvad ringis ja mängujuht esitab küsimusi. Mängijad annavad käega märku ja vastavad ükshaaval. Vastused võivad olla erinevad. Vale vastuse puhul peab sellele sõbralikult tähelepanu pöörama ja lubama vastajal veel mõelda.

**1. NIMETA KOLLANE PUUVILI.**

(õun, ploom, sidrun ...)

**2. NIMETA PUNANE MARI.**

(maasikas, jõhvikas ...)

**3. NIMETA ROHELINE AEDVILI.**

(kapsas, salat ...)

**4. NIMETA ORANŽ AEDVILI.**

(porgand, tomat ...)

**5. NIMETA KOLLANE AEDVILI.**

(kaalikas, kartul ...)

**6. NIMETA ÜKS PRUUNI VÄRVI TOIT, MIDA ME IGA PÄEV PÕHITOIDU KÕRVALE SÖÖME.**

(leib)

**7. NIMETA PARIM JANUKUSTUTAJA.**

(vesi)

**8. NIMETA VALGET VÄRVI TOIDUAINE.**

(piim, jäätis...)

### 3.

## Piimaga tutvumine

Lapsed istuvad poolringis näoga õpetaja poole. Iga lapse ees on väike tops piimaga.

1. Lapsed vaatavad ja nuusutavad topsis olevat vedelikku, seejärel võtavad topsi kätte, liigutavad seda väga ettevaatlikult ning maitsevad piima.

### **2. MIS ON TOPSIS?**

(piim)

### **3. MISSUGUNE PIIM ON?**

(vedel, valge, piima lõhnaga, magusa maitsega)

### **4. MILLEKS PIIMA KASUTATAKSE?**

(toiduks)

Meie ostame ja kasutame toiduks tavaliselt lehmapiima (lehma pilt), aga tarvitatakse ka kitsepiima (kitse pilt) ja mõnedes maades hobusepiima (hobuse pilt). Eestis kasutatakse hobusepiima väga vähe.

Kuigi piim on vedel ja me joome seda, on piim toit. Kahvli või lusikaga oleks seda väga ebamugav, täpsemalt/õigemini võimatu süüa.

4.

## Tähtede moodustamine töölehel

Igal lapsel on tööleht, millel on nummerdatud täpid. Lapsed võtavad pliiatsi ja ühendavad numbrid nii, nagu enne tehti tahvlil.

Lapsed ütlevad kaasa:

**1, 2, 3 JA MÄRK  
ALGAB UUE TUNNI VÄRK  
NÜÜD SIIS 4 KUNI 5  
SAINGI KOKKU I,  
6 JA 7  
MÕNUS MAITSE,  
8 JA 9, 8 JA 10.  
VARSTI SÕNA KOKKU SAAME  
10, 11, 12, KES VEEL SÕNA EI TEA MEIST?**

**MIS SÕNA ME KOKKU SAIME?**  
(piim)

# Ülesanne 4 tööleht

1 •

• 4

• 6

• 8

• 11

• 3

• \*

•  
10

2 •

• 5

• 7

• 9

• 12



## 5. Miks on piim kasulik?

Õpetaja räägib lastele piima kasulikkusest.

Piimas on palju vett ja lisaks veel palju erinevaid toitaineid: süsivesikuid ja rasvu, mis annavad meile kõvasti energiat; valke, mis aitavad lapsel kasvada; mineraalaineid, mis teevad meie hambad, luud ja lihased tugevaks ning mõistuse teravaks.

Lapsed tulevad oma kohalt püsti (kaasas tööleht), kordavad salmi ning teevad vastavaid liigutusi. Iga laps näitab oma lehte.

### **KASUKS MEILE TUNTUD PIIM**

(näita kätega enda peale, teise käega piimatopsi peale)

#### **ANNAB JÕUDU JAKSU.**

(pinguta muskleid)

#### **JOOKSEN, MÄNGIN, HUULIL RIIM,**

(imiteeri jooksu, tee erinevaid mängimise liigutusi)

#### **HAIGUSTELE ANNAN LAKSU.**

(tee algul kurba nägu ja tõmba siis käega näo eest läbi – ette tuleb rõõmus nägu).

Salmi lugemist ja liigutusi korratakse veel kord hästi aeglaselt, veel kord hästi kiiresti ja veel kord mõnuga.

Lapsed jagatakse paaridesse. Üks paariline räägib oma kaaslasele, miks on piima joomine kasulik, seejärel vahetatakse pooled.

Kokkuvõte.

## 6. Piimapaki valmistamine

Laul on tööleht, käärid, liim ja värvipliatsid. Igal lapsel on võimalus valmistada oma piimapakk.

Lapsed istuvad kohtadele, võtavad käärid ja lõikavad mööda lõikejoont piimapaki välja. Juhul, kui lapsed ei ole veel lõikamises väga osavad, tuleks pakid enne välja lõigata.

Lapsed kaunistavad piimapaki oma meele järgi ja kleebivad selle kokku. Nüüd on igaühel päris oma piimapakk.

Tunni lõpus on piimapakkide näitus.

Preemiaks joovad lapsed oma piima ära.

Saage tugevaks!

**Ülesanne 6 tööleht**

———— lōika  
..... voldi

