

Kogemuslik hea praktika näide tervisliku toitumise edendamiseks lasteaias

1. Töö pealkiri: **Dramatiseering „Olen see, mida sünnin“**.
2. Koostajad: **Elo Saidla** (õpetaja), **Helen Allet** (eripedagoog), **Rapla Erilasteaed Pääsupesa**
3. Taustinformatsioon:

Tervislik toitumine ja eluviis on läbiv teema õppe- ja kasvatustegevustes kogu õppeaasta jooksul. Seoses osalemisega Rapla Lasteaedade Teatripäeval 24. märtsil 2015, koostasime näidendi, mille teema haakub tervisliku toitumisega.

4. Eesmärgid:
 - Laps teab, kuidas toidu valik mõjutab enesetunnet.
 - Lapsel tekib arusaam, millist toitu tuleks süüa sagedamini ja mida harvemini.
 - Laps julgeb näidelda ning naudib kogu protsessi. Selge diktsioon, oma rolli selgeks õppimine ja aruteluoskus on olulised.
5. Sihtrühm ja vanus: Näidend sobib 6–7-aastastele lastele, osaleda võib kogu rühm.
6. Läbiviidud tegevuste kirjeldus:

Alustuseks loeti lastele ette näidendi tekst, millele järgnes arutelu., rollide jaotus ja näidendi proovid.

NÄIDEND „OLEN SEE, MIDA SÜNNIN“.

Osalejad:

Laps 1 (koolilaps)

Laps 2

Laps 3

Krõpsupakk

Komm

Köögi- ja puuviljad (õun, pirn porgand, kapsas jne)

Lapsed (2 ja 3) kohtuvad koolilapsega (Laps 1) ja tervitavad.

Laps 2, Laps 3: Meie tuleme just trennist. Kust sina tuled?

Laps 1: Ma tulen koolist!

Kas teate, õpetaja andis mulle homseks kodutööks väga raske ülesande.

Laps 2: Kas tõesti? Mis ülesanne see siis on?

Laps 1: Ma pean välja nuputama, mida tähendab vanasõna „Olen see, mida sünnin“.

Kas teie teate, mida see tähendab?

Laps 2: Mis ta muud olla saab, kui porgandit süües muutud ise ka porgandiks.

Laps 1: Võib-olla on sul õigus, aga mina sünnin hommikul putru, aga ma ei ole ju puder, ega ju?!

Laps 2 ja Laps 3 uurivad teda siit ja sealt küljest.

Laps 2: Tõepoolest, sa ei ole puder!

Kuulge, mul on selle söögijutu peale kõht tühjaks läinud. Lähme otsime midagi hamba alla.

Sõbrad asuvadki teele ja mõne aja pärast kohtuvad tigeda krõpsupakiga.

Lapsed: Tere!

Krõpsupakk: (*Tigedalt*) Ärge tülitage mind! Ma ei taha teiega rääkida!

Laps 3: Minule maitsevad kartulikrõpsud ja ma tahaksin neid süüa.

Laps 1: Parem ära võta, see ei ole vajalik sinu kehale. Krõpsudes on palju soola ja nad sisaldavad liiga palju rasva ka veel.

Laps 3 otsustab siiski proovida. Krõpsupakk lahkuh hüvasti jätmata. Sõbrad asuvad teele ning mõne aja pärast märkavad Laps 2 ja Laps 1, et Laps 3 on kuidagi tusane ja küsivad, et mis juhtus.

Laps 3: Ma ei tea, mida see tähendab, aga pärast krõpsude söömist läks mul tuju halvaks. (*Kurvalt eemale osutades*) Näete, sealt tuleb keegi!

Lastele läheneb ilus värviline komm, kes hüpleb nagu pörkepall.

Lapsed: Tere!

Komm: Tere!

Laps 3: Miks sa niimoodi hüppad?

Komm: Sest kommis on palju suhkrut, mis annab palju, palju energiat.

Laps 1 maitseb kommi ja hakkab ise ka hüplema kui pörkepall.

Eemalt kostub muusikat. Tantsivad lõbusad köögi- ja puuviljad.

Tantsu lõppedes astuvad lapsed lähemale ja tervitavad.

Lapsed: Miks te kõik nii rõõmsad olete?

PUUVILJAD: MEIE SISALDAME PALJU VITAMIINE, MIS ANNAVAD HEA TUJU. MEIE OLEME VÄGA VAJALIKUD!

Laps 3: Meie tahame ka head tuju ja palju vitamiine, sest kõht on meil ikka veel tühi.

PUUVILJAD: LASKE AGA HEA MAITSTA!

Lapsed astuvad ette ja arutavad

Laps 1: Kuulge sõbrad, kas te panite tähele, et kui me sõime tigatedat krõpsu ja hüppavat kommi, siis muutusime ise ka sellisteks. Nüüd maiustame lõbusate köögi- ja puuviljadega ning oleme rõõmsad. Kas teate mida see tähendab?

Laps 2: Kas see on vastus sinu koolis antud küsimusele?

Laps 1: Jah, tõesti.

Lapsed koos: **OLEN SEE, MIDA SÖÖN!**

Laps 2: Aga mina tahan nüüd tantsida!

7. Õppe- ja kasvatustegevuse valdkonnad, millega on toitumise teema lõimitud:

Draamaõpe, „Liikumine“, „Mina ja keskkond“ ja „Keel ja kõne“.

8. Tegevustes kasutatud materjalid ja vahendid:

Näidendi tekst, rekvisiidid (kostüümid lastele: puu- ja köögiviljad, komm, krõpsupakk, selja- ja spordikott), tantsuks Macarena muusika köögi- ja puuviljadele

<https://www.youtube.com/watch?v=7M1YDsT7Dao>

9. Läbiviidud tegevuste hindamine: Protsessi hindamine- laste rahulolu.

10. Tulemused:

- Lapsed said teada, mida tähendab vanasõna „Olen see, mida sünnitan“.
- Antud looga kokku puutudes oskavad lapsed selgitada, miks peab sööma rohkem köögi- ja puuvilju ning vähem kommi ning kartulikrõpsu.
- Lisaks kajastusid näidendis erinevad emotsioonid, mida sünnitab söök.
- Lapsed nautisid näidendis osalemist ning oskavad arutleda tervisliku toitumise teemadel.

11. Koostöö: Dramatiseeringut esitasime Teatripäeval oma lasteaia nooremale rühmale ning emadepäeva peol.

Lõbusa muusika saatel tantsivad rõõmust head sõbrad ning nende vajalikud kaaslased.



Foto: „Lõbus tants“, autor Maris Pahka