



EESTI TERVISEMUUSEUM

TULE TERVISEMUUSEUMISSE ÕPPIMA!

Haridus- ja elamusprogrammid lasteaedadele, koolidele ja täiskasvanutele



Avasta koos meiega
inimeseks olemise
võlu!

4 põhjust, miks tulla Tervisemuuseumisse tundi:

programmid
vastavad
riiklikule
õppekavale ja
toetavad
õpitulemuste

inspireeriv
ja põnev
õpikeskkond

aktiivsed ja
praktilised
„käed-
külge“
muuseumi-

9,5/10
õpetajate
soovitus-
indeks
(24/25)

Õpetame teemasid, mis on õpilastele
tähenduslikud ja elulähedased.
Lõimime need igal sammul inimkeha
toimimisega.

“Õpilased jäid väga rahule ja kiitsid. Sai nalja ja uusi teadmisi. Eraldi kiideti muuseumitunni läbiviijat – rääkis huvitavalt, tegi asjakohast huumorit ja suutis õpilased kaasa haarata. Väga hea muuseumitund”

“Kõik oli superhästi. Väga huvitav loeng, elulised näited, põnev interjäär.”



ESMAABI TUNNID

KAISULOOMAHAIGLA (LA ja 1,2 klass) LAK

Kaisulooma tohterdades saame selgemaks, millised on levinumad õnnetused ja mis meie kehas juhtub. Arutame, mida teha, kui on juhtunud õnnetus, kuidas kutsuda abi ja proovime läbi lihtsamaid esmaabivõtteid.

ÕNNETUS EI HÜÜA TULLES! (3 klass, II kooliaste) LAK

Praktiline muuseumitund annab noortele kindlustunde, kuidas märgata ohtusid, kutsuda abi ja anda lihtsamat esmaabi. Lõimime teadmised läbivalt inimkeha toimimisega. Tund sobib 3.-6. klassile.

ESMAABI ABC (III kooliaste)

Muuseumitunni fookus on levinumatel ohuolukordadel, nendega seotud käitumisjuhistel ning esmaabil. Käsitleme mh hingamisteede avamist ja südamemassaaži põhimõtteid.



TERVISLIK ELUVIIS JA TOITUMINE

UUS! TOIDUGA SÕBRAKS (LA, I kooliaste) LAK

Muuseumitunnislõimime inimkeha toimimise (meeled ja seedeelundkond) ning tervisliku toitumise põhimõtted. Praktiliste tegevuste kaudu uurime, kuidas toit kehas liigub ja millist rolli mängivad toitumisel maitseed, seedimine ning vereringe.

UUS! TOIDU DETEKTIIVID (II kooliaste) LAK

Muuseumitunnis lõimime inimkeha toimimise (meeled ja seedeelundkond) ning mitmekesise ja tervisliku toitumise põhimõtted. Õpilased on tunni vältel toidu detektiivid, kes uurivad, mis saab toidust meie kehas, kust toit tuleb ja miks on oluline tervislikult toituda.

UUS! T3: TERVE TERVIS TOIDUS (III kooliaste)

Muuseumitunnis käsitleme tervislikku eluviisi ja selle erinevaid osi (söömine, liikumine, suhtlemine, uni). Pikemalt peatume mitmekesise toitumise olulisusel ja sellega seotud müütidel. Saadud teadmisi seostame seedeelundkonna toimimisega.



TERVISLIK ELUVIIS JA TOITUMINE

KUIDAS TOITA 10 MILJARDIT SUUD? (Tund III kooliastmele ja gümnaasiumile)

Tunni eesmärk on suunata õpilasi mõtlema kuludele ning probleemidele, mis kaasnevad meile harjumuspärase toidu tootmisega. Õpilased on kogu tunni jooksul kaasatud aktiivsesse rollimängu, kus tänastele väljakutsetele otsitakse lahendusi läbi isikliku, kohaliku ja globaalse tasandi.

Keskkonnateadlikkus, säästev areng, toidu raiskamine, inimgeograafia, inimeseõpetus, bioloogia



EESTI TERVISEMUUSEUM

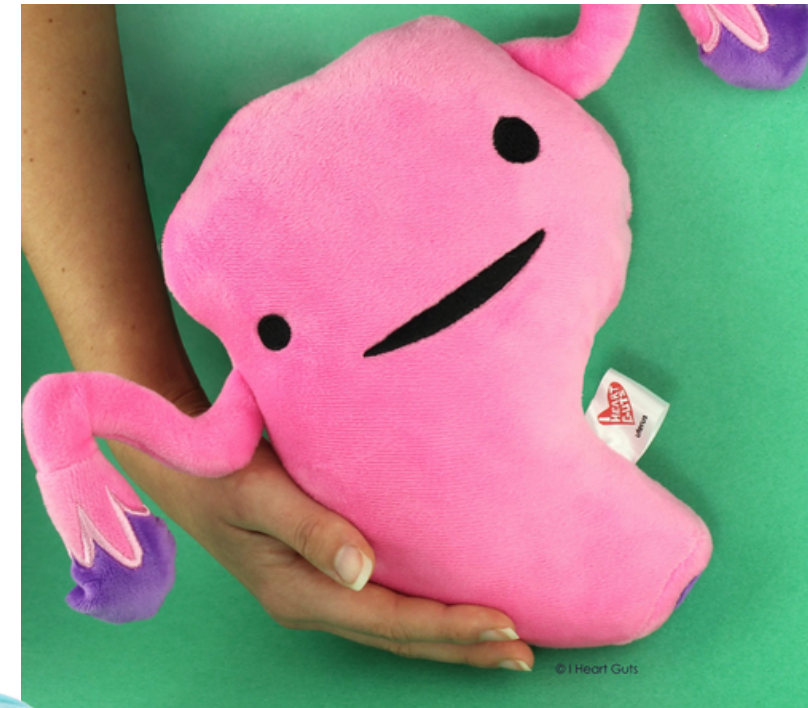
**Ühisarutelu teemal
toidu tulevik ehk
kuidas toita 10.
miljardit suud?**

MURDEEA MUUTUSED JA SEKSUAALSUS

MINU MUUTUV MINA (II kooliaste)

Muuseumitunnis uurime, mida toob endaga kaasa suureks kasvamine. Räägime murdeeas toimuvatest arengutest ning vaimsetest ja kehalistest muutustest. Arutame läbi parimad viisid hügieeni eest hoolitsemiseks.

Murdeiga, muutused, hügieen, seksuaaltervis, suguelundkond, menstruatsioon



MINU ÄRKAV SEKSUAALSUS (III kooliaste)

Seksuaalhariduse tunnis kasutame muuseumi hubast keskkonda, et aidata õpilastel mõista seksuaalsust, selle arengut ning arutleda seksuaalse identiteedi, seksi ja nõusolekuga kaasnevatel teemadel. Õpilastel on võimalus proovida kondoomi paigaldamist mulaažile.

Seksuaalsus, seksuaaltervis, seksuaalne identiteet, suguelundkond, tunded ja suhted, seks, turvaseks, nõusolek



TUNNID MIKROORGANISMIDEST

UUS! PISIKUTE UURIJAD (LA ja I kooliaste)

Muuseumitunnis avastame nähtamatut maailma, kus tegutsevad bakterid, seened ja viirused. Koos uurime, kus mikroorganismid meie kehas peidus on, kas nad on kasulikud või kahjulikud ning saame teada, miks hügieen on nii oluline.

UUS! BAKTERID – KURJATEGIJAD VÕI KANGELASED? (II kooliaste)

Saame tuttavaks maailmaga, mida palja silmaga ei näe! Õpime tundma pisikesi mikroorganisme – baktereid, seeni ja viiruseid –, kes mängivad meie kehas ja keskkonnas väga olulist rolli.

BAKTERID – HALDJAD VÕI DIKTAATORID? (III kooliaste)

Tunnis otsime tahvelarvutitega näitusesaalis infot bakterite, viiruste ja seente kohta, püstitame hüpoteesi, teeme katse pärmiga ning uurime mikroskoobi all mikroseeni ja baktereid.



RISKIKÄITUMISE TUNNID

UUS! MIS VÄRK SELLE VEIPIMISEGA ON?! (II kooliaste)

Tund on üles ehitatud aruteludele ja praktilistele tegevustele, et noored mõistaksid riskikäitumise tagajärgi ja oskaksid teha teadlikke valikuid. Õpilased saavad teadmisi, kuidas veipimine võib kahjustada nii vaimset kui ka füüsilist tervist ning miks see pole ohutu. Programm järgib Tervise Arengu Instituudi põhimõtteid.

Veipimine, nikotiin, aju, hingamisteed, suu, hambad, vaimne ja füüsiline tervis, riskikäitumine

VÕTA VÕI JÄTA! (NB! alates 1.12.2025) (III kooliaste)

Noori aktiivselt kaasavas muuseumitunnis võtame fookusesse riskikäitumise, et koos mõtestada, miks riskikäitumine noorte seas esineb ning kuidas seda ennetada.

Riskikäitumine, füüsiline ja vaimne tervis, aju, uimastid, 21. sajandi oskused



ANATOOMIA TUNNID

JUTUPLIIATS (I kooliaste)

Koos tunnijuhiga joonistades ja lugusid rääkides saame selgemaks, mis on naha all ja kuidas keha töötab.

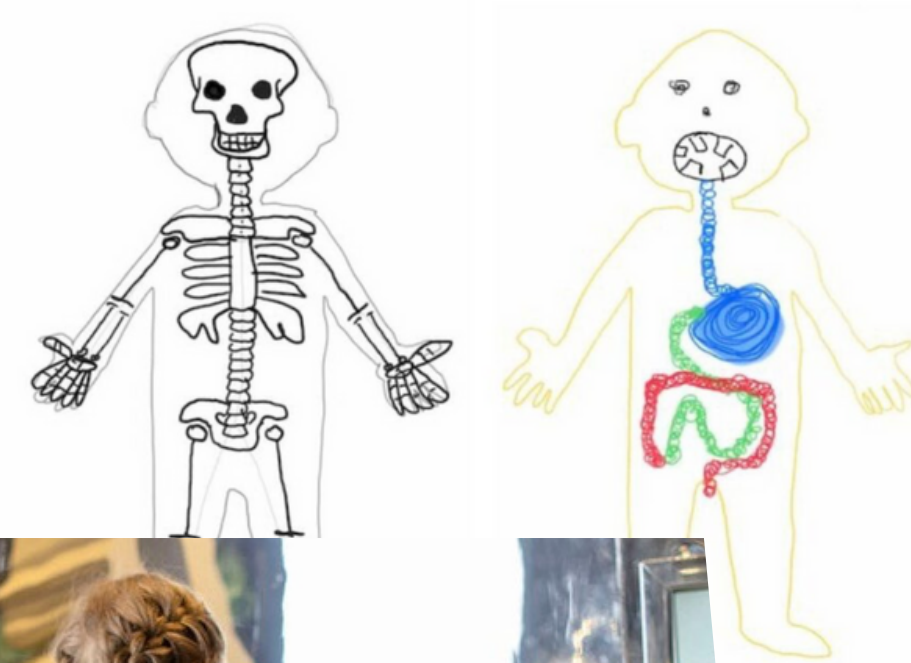
MEISTERDADES TARGAKS (I kooliaste)

Läbi käelise ja loova tegevuse õpime tundma silmade tööd ja nägemismeelt. Laps voolib koos tunnijuhiga polümeersavist silma ning saab selle koju kaasa.

AVALIK LAHKAMINE (alates II kooliaste)

Anatoomiateatri etenduses anname ülevaate lahkamiste ajaloost ning uurime täismõõdus õppenuku ja muuseumi plastinaatide abil inimkeha ehitust ja talitlust. Tund sobib kinnistama õpilaste anatoomiateadmisi ja loob seoseid meditsiiniajalooga.

ÜLDTUUR VÕI TEEMATUUR



Hüvasti, noorus!

11.04.2025–15.11.2026



Tervisemuuseumi uuel näitusel „Hüvasti, noorus!“ kohtuvad tuntud eestlaste avameelsed lood ja värsked teadusinfo.

UUS TÖÖTUBA TIIMIDELE!

“SAJAGA SAJANI. TARGA VANANEMISE KUNST”

Töötuba viib osalejad põnevale ja humoorikale teekonnale vananemise maailma, pakkudes teadmisi keha muutustest ja praktilisi nippe edukaks vananemiseks. Koos tehakse loovaid ja aktiivseid tegevusi, alates mõtte- ja tähelepanumängudest kuni arutelude ja rühmatöödeni.



Edukas vananemine, teadusavastused, muutused kehas, mängud ja meeskonnatöö



EESTI TERVISEMUUSEUM

Aitäh ja kohtumiseni Tervisemuuseumis!