



**PEAASI.EE MATERJAL  
KLASSIJUHATAJA TUNNIKS:  
TUNNETE NIMETAMINE**

**1-3 klass**

# PEAASIEE MATERJAL KLASSIJUHATAJA TUNNIKS: tunnete nimetamine

## Üldinfo

<b>Tunni teema</b>	<b>Tunnete nimetamine</b>
<b>Lapsed</b>	1.-3. klass
<b>Tunni õpieesmärk</b>	Õpilased nimetavad erinevaid tundesõnu, mis toetab nende võimet ka enda emotsioonidega paremini toime tulla.
<b>Tunni ettevalmistus</b>	Vajadusel printida välja töölehed, varuda joonistustarbed, paberid, plastiliin või muud meisterdamistarbed.
<b>Seos riikliku õppekavaga</b>	Võtmesõnad: <ul style="list-style-type: none"><li>• enesemääratluspädevus</li><li>• sotsiaalne pädevus</li><li>• suhtluspädevus</li><li>• õpipädevus</li><li>• tervis ja ohutus</li><li>• inimeseõpetus</li></ul>
<b>Tunni teema taust:</b>	Kool on koht, kus õpilased veedavad suure osa oma päevast ning kus on paratamatult vaja tulla toime ka erinevate emotsioonidega. Mitmesuguste erinevate tunnete äratundmine ja nimetamine on kasulik oskus, selle kaudu areneb empaatiavõime. Lapsed, kes suudavad oma tundeid ära tunda ja neile nime anda, on vähem agressiivsed, sõprade seas paremini omaks võetud ning neil on paremad sotsiaalsed oskused kui teistel lastel (Cacciatore, 2015). Kool on hea koht, kus laps saab õpetaja juhendamisel ja kaaslaste abil õppida oma tundeid nimetama, paremini mõistma ja kontrollima.

## Võimalik tunnikava

<b>Ettevalmistus enne tundi</b>	Palume printida või hankida lisamaterjalid ja vahendid, mida valite kasutada. Võimalusel saata teavituskiri lapsevanemate kaasamiseks. Vajadusel lisateavet vaimse tervise teemade kohta saate lugeda lehelt Peaasi.ee.
<b>Häälestus</b>	Palun selgitage lastele tunni eesmärki, mis tunnis toimuma hakkab ning miks antud teema on oluline.

## Sissejuhatus teemasse

Olenevalt klassist, õpetajast, varasematest tundides võib meelde tuletada hea suhtlemise tavasid. N-õ tunni kombesid:

- hea, kui saame vabalt avaldada oma mõtteid ja tundeid;
- igaühel on õigus oma arvamusele ja selle avaldamisele;
- oluline on teist kuulata nii, nagu tahame, et meid kuulataks;
- oluline on rääkida nii, nagu tahame, et meiega räägitaks;
- eriarvamuse korral räägime viisakalt ja sõbralikult teemast, mitte üksteisest;
- alati ei saa teistega nõustuda ega peagi seda tegema;
- alati tohib ümber mõelda ja arvamust muuta.

## Tunnete nimetamine 5-10 minutit

Küsimus suurele ringile: nimetada tundesõnu ajurünnaku käigus

## Tunde-nimetuste otsimine kahes grupis, peale grupitööd arutelu 25 minutit

Grupp 1: töölehed – poolikud näojoonistused koos tundenimede nimekirjaga. Juhend õpilastele: täienda kas nägusid vastava ilmega või sobita tundenimi vastava näoga.

Grupp 2: Otsi emotsioonide nimetusi sõnametsast (kohandatud Kuulan meest! tööleht)

## Kokkuvõte 5 minutit

Peale grupitööd arutelu suures ringis: milliseid uusi tundesõnu sain teada?

## Lisamaterjalid

### Enne tundi kiri lapsevanematele

Tere, .... rühma lapsevanemad!

Järgmisel nädalal/kuul on teie lapse rühmas plaanis käsitleda vaimse tervise teemasid, täpsemalt erinevate emotsioonide äratundmise ja nimetamise teemat, plaanime õppida kuidas tulla toime ebameeldivate tunnetega ning kuidas kasvatada meeldivate tunnete osakaalu.

Teemade käsitlemist võib toetada see kui kui leiate samaaegselt kodus aega lapsega neil teemadel rääkida.

Kui soovite ise lisaks uurida nende teemade kohta, siis saate lähemalt lugeda lehelt Peaasi.ee.

Lugupidamisega,  
Õpetaja... ja Peaasi.ee meeskond