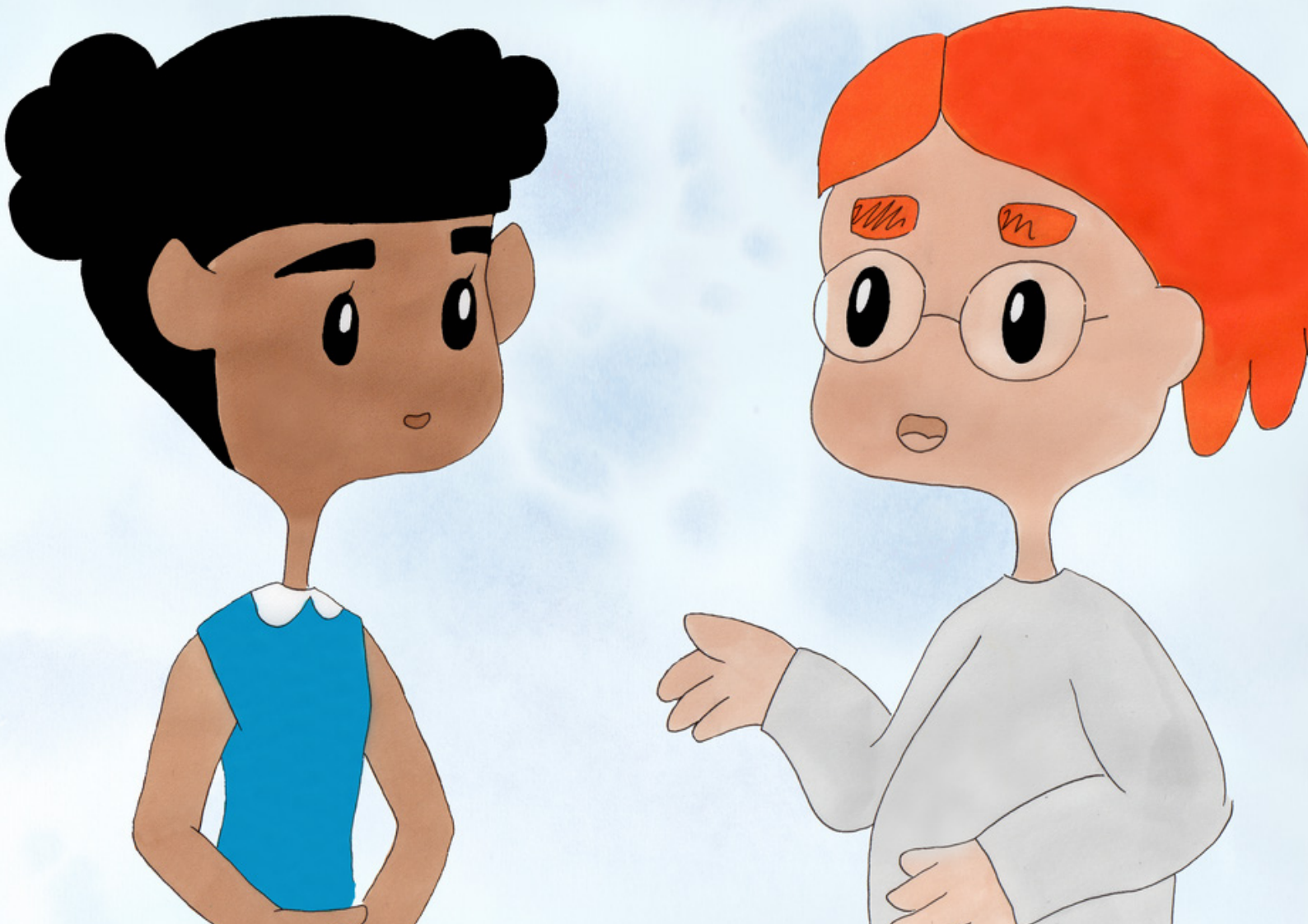


# PEAASI.EE MATERJAL KLASSIJUHATAJA TUNNIKS: VAIMSE TERVISE HOIDMINE



# PEAASIEE MATERJAL KLASSIJUHATAJA TUNNIKS: Vaimse tervise hoidmine

## Üldinfo

<b>Tunni teema</b>	Vaimse tervise hoidmine
<b>Õpilased</b>	4.-7. klass
<b>Tunni õpieesmärk</b>	Õpilased teavad enda vaimse tervise hoidmise peamisi viise ja proovivad läbi ühe abiviisi.

## 45 minutilise tunni ülesehitus:

5 min	5 min	30 min	5 min
Häälestus ja sissejuhatus	Sissejuhatus teemasse (ajurünnak)	Grupitöö: enda vaimse tervise hoidmise viisid	Eneseabi praktika: kõhuhingamine. Kokkuvõte

<b>Tunni ettevalmistus õpetajatele</b>	Arvuti, internetiühendus, kõlarid
<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 loovad olulised suhted eakaaslastega ja kollektiiviga. Koolis ilmnevad erinevaid vaimse tervise raskused, näiteks ärevuse või meeleolu alanemisega seotud probleemid. Kool on hea koht, kus käsitleda abiviise enda vaimse tervise hoidmiseks – ennetamiseks ja leevendamaks probleemide väljakujunemist.

## Võimalik tunnikava

<b>Ettevalmistus enne tundi</b>	Palume printida või hankida lisamaterjalid ja vahendid, mida valite kasutada. Võimalusel saata teavituskiri lapsevanemate kaasamiseks. Vajadusel saab lugeda lisateavet vaimse tervise teemade kohta lehelt Peaasi.ee.
<b>Häälestus</b>	Palun selgitage tunni eesmärki ja vajadusel kirjutage eesmärk tahvlile. Selgitage õpilastele, mis tunnis toimuma hakkab ja miks antud teema on oluline
<b>Sissejuhatus teemasse 5 min</b>	<p>Olenevalt klassist, õpetajast, varasematest tundides võib meelde tuletada hea suhtlemise tavaid. N-õ tunni kumbed:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• hea, kui saame vabalt avaldada oma mõtteid ja tundeid;</li><li>• igaühel on õigus oma arvamusele ja selle avaldamisele;</li><li>• oluline on teist kuulata nii, nagu tahame, et meid kuulataks;</li><li>• oluline on rääkida nii, nagu tahame, et meiega räägitaks;</li><li>• eriarvamuse korral räägime viisakalt ja sõbralikult teemast, mitte üksteisest;</li><li>• alati ei saa teistega nõustuda ega peagi seda tegema;</li><li>• alati tohib ümber mõelda ja arvamust muuta.</li></ul>
<b>Sissejuhatus teemasse 5 min</b>	<p>Ajurünnak: mille järgi saame aru, et meie vaimse tervisega on kõik hästi? Õpilased pakuvad märksõnu ja õpetaja kirjutab need tahvlile.</p> <p>Võimalusel teha sellest märksõnade kogumikust antud klassi meelespea – kas pildina või eraldi kirjaliku kokkuvõttena.</p>
<b>Vaimse tervise definitsioon</b>	Maailma Terviseorganisatsioon kirjeldab vaimset tervist kui heaoluseisundit, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevase elu pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ning on võimeline andma oma panuse ühiskonnas.
<b>Grupitöö 30 minutit</b>	<p>Ringlev ülevaade (Rotating Review – S. Kagan) on õppijakeskne rühmatöö meetod, mille käigus tegelevad rühmad üksteise järel erinevatele küsimustele vastuste otsimisega. Ringlev ülevaade sobib nii õppijate seisukohtade ja arvamuste väljendamiseks kui ka teadmiste kokkuvõtteks mõne teema käsitlemise lõpus. Ringlevat ülevaadet kasutades saab iga õppija läbi töötada mitu probleemi, samal ajal kogutakse kokku ja tehakse nähtavaks kogu grupi seisukohad ja arusaamad. Kuna kõik arvamused on kohe ja korraga kõigile näha, annab see õpetajale võimaluse teadmiste ebatäpsusele, ebakõladele või probleemidele kiiresti reageerida ning anda õppijatele täiendavat infot või tekitada arutelu.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 6–8 küsimust on kirjutatud suurtele nummerdatud paberilehtedele ja asetatud ruumis eri kohtadele.</li><li>2. Kolme- või neljaliikmelised grupid tegelevad ühe küsimusega. Nad arutlevad selle üle neli- viis minutit ja kirjutavad vastuse samale lehele.</li><li>3. Õpetaja märguande peale liigutakse järgmise lehe juurde ja loetakse, mis on seal olevale küsimusele vastatud. Oma kommentaarid lisatakse samale lehele.</li><li>4. Õpetaja märguande peale liigutakse edasi ja korratakse tegevust seni, kuni grupp jõuab oma esimese küsimuse juurde tagasi.</li><li>5. Järgneb ühine arutelu lehtedel oleva materjali põhjal.</li></ol>

### Küsimused

Milliste tegevuste kaudu toetan seda, et mul oleks hea olla, et mul oleks energiat, häid mõtteid?

Mis aitab mul hästi magada (hea une nõuanded)?

Milliste tegevuste kaudu toetan seda, et tuleksin toime õppimisega ja muude kohustus-  
tega?

Mis aitab mul toime tulla pingeliste hetkedega?

Kuidas saan panustada ühiskonna või teiste inimeste heaks?

Milliseid oskusi tahaksin juurde õppida, et ennast hästi tunda?

Mida ma peaksin sööma, et see minu tervist toetaks (näiteid toitudest või toiduainegrup-  
pidest ja mida need meile annavad)?

Millised tegevused EI toeta minu vaimset või füüsilist tervist?

### Eneseabi prakti- ka ja kokkuvõte 5 min

Üks praktiline nipp eneseabiks, näiteks pingetega toimetulekul või uinumise soodu-  
stamiseks: kõhuhingamine (teha audiofaili abil klassis kohapeal läbi)

<http://peaasi.ee/lodvestusharjutused> – 2 min

Lisainfot käsitletud teemade kohta: <http://peaasi.ee/teema/tervise-hoidmine>

### Lisamaterjalid

Tere, .... klassi lapsevanemad!

### Enne tundi kiri lapsevanemate- le

Järgmisel nädalal/kuul on teie lapse klassil plaanis tund vaimsest tervisest ja selle  
hoidmisest. Tunnitöö on eriti mõjus, kui leiate samaaegselt kodus aega lapsega neil  
teemadel rääkida. Kui soovite ise lisaks uurida nende teemade kohta, siis leiate infot  
lehelt Peaasi.ee

Lugupidamisega,  
Õpetaja... ja Peaasi.ee meeskond