



TASAKAAL ON PEAAASI

VITAMIIN "UNI JA PUHKAMINE"

SISSEJUHATUS LASTEAIALE, LAPSVANEMALE, I KOOLIASTMELE

TEEMA

Selle nädala teemaks on uni ja puhkamine. Kohati sunniviisiline teema, millest lapsed põneva tegevuse juures ei soovi midagi kuulda, kuid mis vajaks palju rohkem teaduslikku seletust, kuna aitab meie ajul ja kehal taastuda.

SISU

Uni on meie jaoks sama oluline ja vältimatu nagu hingamine, vee joomine ja söömine, sest une ajal taastuvad meile olulised kehafunktsioonid - seepärast tunnemegi end kehvasti, kui meie uni on häiritud. Aga sugugi vähem olulised pole ka väikesed puhkehetked päeva jooksul. Selleks, et puhkamisest meile veel rohkem kasu sünniks, on hea, kui endale neid puhkehetki ka teadvustame. Siis oskab meie keha seda aega kohe eriti nautida. Seega on puhkamine väga oluline, sest aitab meil stressi maandada, närvisüsteemi rahustada ning energiat taastada.

Nädala nipp:

KOOSTA NIMEKIRI TEGEVUSTEST, MIS AITAVAD SUL END ÜMBER LÜLITADA, LÕÖGASTUDA NING PUHATA. PANE OMA KALENDRISSSE SEL NÄDALAL IGALE PÄEVALE KIRJA KA PUHKEAEG, KUS PANED KORRAKS NUTISEADMED KÕRVALE NING TEGELED MÕNE TEGEVUSEGA SELLEST NIMEKIRJAST.

ETTEVALMISTUS

Et end lainele seada, võid alustuseks endamisi mõelda:

- Kui palju õpib laps minu pealt enese hoidmist ja energia taastamist
- Millistel hetkedel nimetan end laisaks - ja mis tundeid see minus tekitab
- Mille järgi saan aru, et puhkust vajab mu keha - ja mille järgi, et aju?
- Kas ma tunnen vahel süümekaid, kui ma ei puhka 'produktiivselt'? Milliste tegevuste käigus?
- Kui keegi ütleb, et ta puhkab, siis millised visuaalid ja tegevused mulle kangastuvad?
- Millised tegevused mind ennast lõõgastavad, nii argiõlmelised kui erilised?
- Kui palju tegelen väsimuse ennetamisega, kui palju sellele reageerimisega?

TÖÖLEHED

Selle nädala töölehtedelt leiad ideid, mille abil puhkamist lastega lahata ja harjutada - sa võid neid kasutada, aga võid ka hoopis midagi muud teha! Kuitahes palju sa jõuad, jaksad, saad ja suudad, peaasi, et ka iseenda ja oma kehaga lahke oled - lapsed õpivad juba sellestki palju!

TASAKAAL ON PEAAASI

TÖÖLEHT "UNI JA PUHKAMINE"

● MÕTTED

soojamaareis

MAGAMINE

MIDA UNE JA
PUHKAMISE ALL
TAVALISELT SILMAS
PEETAKSE

pikali
olemine

pingutusest
taastumine

MITTE MIDAGI
TEGEMINE

MIS ON VEEL
TEEMAKOHANE:

SÜGAVAD
HINGETÕMBED

"tead,
lökkame edasi"

"ma täna ei
jaksa"

"kõlab hästi,
aga ei, aitäh!"

itsitamine

voodis lebades
lakke vahtimine

VAIKUS

lemmiksarjade
vaatamine



TASAKAAL ON PEAAASI

TÖÖLEHT "UNI JA PUHKAMINE"

JUTUD

SIIN TÖÖLEHTEDEL ON PUHKAMISEST JA UNEST JUTTU PRAKTIILISES VÕTMES, AGA ERITI SELLE TEEMA PUHUL SAAME LIHTSALT EESKUJUKS OLEMISEGA PALJU ÄRA TEHA!

- Tõdeda koos lastega, et nii lasteaia lõunauni kui kodused magamaminekud käivad paraku rohkem kellaaegade kui iga lapse enda keha soovide järgi – arutada, miks see on hea ja mis selles pisut nadi on.
- Õpetaja ja lapsevanemad räägivad lastele oma unerutiinidest, oma Hea Une Retsepist ning viisidest, kuidas nad päeva jooksul tööl ja kodus pisikesi lõõgastushetki teevad. Ja noh, seda räägivad ka, kuidas nad vahel tunnevad, et nad ei tohiks puhata, teades väga hästi, et puhkus on vaatamata päevas toimuvale hädavajalik :).
- Mis siis täpselt ikkagi une ajal kehaga toimub? Aju jätab uusi mälestusi meelde ja puhastab end rämpsust, närvirakud sätivad end korda. Kehas olevad rakud uuenevad, energiavarud taastuvad, sest seedesüsteem muutub hästi aeglaseks, erituvad vajalikud hormoonid ja ained.
- Unefaaside kirjeldamine (ja ehk isegi visuaalselt joonistamine) - erksamad faasid esimene ja teine, siis sügavamad kolmas ja neljas, kust on väga raske ärgata, lõpuks otsa unenägudest pungil REM-uni. Me liigume nende faaside vahel edasi-tagasi ja seepärast ongi vahel väga raske ärgata (kui äratatakse hästi sügavast unest) ja vahel väga lihtne ärgata (esimese, teise ja REM-faasi ajal).
- Lõunaunele häälestumine juba enne lõunasööki: paluda lastel ette kujutada oma lemmikut unenägu, rääkida sellest, kuidas iga kõhtu jõudev amps sätib ennast seal mõnusalt enne rasket seedimistööd korraks puhkama.
- Rõhutada, et igaühel on oma puhkamise viisid ja hetked ja keegi ei saa öelda, et üks või teine viis või hetk on puhkamiseks vale. Nii et vahel võib juhtuda, et üks inimene tahab teisega parasjagu lobiseda ja mängida, teine aga vajab parasjagu puhkehetke ja vaikust - ja see on okei!

Hommikuring või muu vestlusring:

- Lapsed kirjeldavad oma öhturutiini, proovides leida ühisosi - mis järjekorras igaüks tegevusi teeb? Kellele loetakse unejuttu, kes lihtsalt lobisevad päevast? Kes peseb enne hambad ja paneb siis pidžaama, kes vastupidi?
- Iga hommik saavad lapsed ringis kirjeldada, kuidas neil öö möödus ning kuidas väsimusega on, ja kõrvalistujalt küsida, kuidas tollel lood. Harjutame hoolimist!



TASAKAAL ON PEAAASI

TÖÖLEHT "UNI JA PUHKAMINE"

● TEGEVUSED I

SIIN TÖÖLEHTEDEL ON PUHKAMISEST JA UNEST JUTTU PRAKTIILISES VÕTMES, AGA ERITI SELLE TEEMA PUHUL SAAME LIHTSALT EESKUJUKS OLEMISEGA PALJU ÄRA TEHA!

- Vaikuseminutite harjutused (vaikuseminutid.ee/harjutused/pisematele).
- Puhkuserais! Igaüks saab endale kaasa joonistada või meisterdada kõik soovitud esemed (ja elusolendid), seejärel luuakse mööblit kas autod, lennuk, rong, laev, ja kohale jõudes nauditakse lebotamist ja muid soovitud puhkusetegevusi (toetatud vastava taustamuusikaga näiteks merekohina, linnulaulu, linnasagina häälega).
- “Ma puhkan!” ehk julgustada lapsi eeskuju najal nädala jooksul võimalikult palju oma lõõgastushetki välja ütleva, tunnustades iga hüüet!
- Leida rühma- ja klassiruumis viise, kuidas need, kes tahaksid rohkem vaikust, saaksid seda - kas kuskile saab teha puhkusepesa? Milliseid reegleid võiks puhkusepesa juurde luua?
- Naljake nägude galerii - lapsed, kes soovivad osaleda, moondavad ja väänavad oma nägu nii naljakaks kui vähegi soovivad, õpetaja teeb ükshaaval portreed, need prinditakse välja ja pannakse laste endi silmade kõrgusele rühma- või klassiruumi vaatamiseks. Naer lõõgastab!
- Vaikuse otsimine rühma- või klassiruumis ja väljaspool - kus on kõige vaiksem koht? Kus on kõige lärmakam?
- Pärast lõunaund kambakesi venitamine, haigutamine, keha raputamine, üksteiselt küsimine “Kuidas magasid? Unenägu nägid? Kas padi oli mõnus?”
- Kogu rühma unenägudest jutu kokku kirjutamine.

Pingetest vabastamine näiteks pärast mõnd õppetegevust või enne sööma asumist:

- Lauta taga istudes hingata sisse ja tõsta õlad kõrvade juurde.
- Välja hingates lubada õlgadel raskelt alla kukkuda, pinge kaob.
- Vaadata üles, sirutada käsi nagu püüaks lage kätte saada, algul ühe, siis teise käega.
- Hõõruda reipalt kogu pead, patsutada see sõrmeotstega läbi. Sikutada end kergelt juustest, lasta käed vabaks.
- Esmalt näpistada ja seejärel patsutada sõrmeotstega läbi lõualuu piirkond. Haigutada ja (õhata): “ääaahhhhh”.



TASAKAAL ON PEAAASI

TÖÖLEHT "UNI JA PUHKAMINE"

● TEGEVUSED II

SIIN TÖÖLEHTEDEL ON PUHKAMISEST JA UNEST JUTTU PRAKTIILISES VÕTMES, AGA ERITI SELLE TEEMA PUHUL SAAME LIHTSALT EESKUJUKS OLEMISEGA PALJU ÄRA TEHA!

- Keerake tööpäeviti 11:05 käima Vikerraadio ning osalege Vikerraadio Virgutusvõimlemises (kas teadsite, et selline programm on küll vahedega, aga siiski, eetris olnud juba 1934. aastast!), kus saate treeneri juhendamisel ja klaverimuusika saatel end korraks melust välja lülitada.
- Koostage nimekiri sõnadest, mis käivad kõik laisklemise alla: Logelema, vedelema, pikutama, olesklema, mõnulema, aelema, lösutama, laisklema, olelema jne. Leiutage koos veel sõnu!
- Koju kaasa anda päevas vähemalt 1 ülesanne, mille raames nad peavad õues käima: Nt mine mõõda aias lumikellukeste pikkust? Võistlus, kelle maja ees on kõige suurem lomp? Või lumest välja sulanud murulapp? Leida üles kõige vaiksem koht sinu elus ja kuulutada vaikust!
- Lisada igasse päeva üks laisklemishetk, kus kõik (ka õpetajad) lihtsalt LAISKLEVAD - kõik kohustused saavad viis minutit alati oodata!

Kodune unepolitsei mäng.

- Tutvuge ühiselt hea une alustaladega.
- Volita lapsed olema oma kodu unepolitseinikud, kes:
 1. arvutavad koos vanematega välja kõigi pereliikmete magamamineku aja, nii et kõik lapsed magaksid kuni 10 tundi ja vanemad 8 tundi;
 2. tuletavad perele aeg-ajalt meelde, et on aeg nutiseadmed käest panna ja üksteisega lobiseda, kallistada, pulli teha ja laiselda (ja tõdeda, et mängimine võib laste jaoks olla puhkus, aga täiskasvanute jaoks tegevus!).

Korralda lastele helijaht.

- Pange ühise ajurünnakuna üksteise alla paberile kirja kõik võimalikud helid, mida arvate, et järgmise 5 minuti jooksul kuulda võiksite.
- Seejärel pange taimer 5 minuti pärast tirisema.
 1. Nüüd sulgege silmad ning keskenduge igaüks helidele enda ümber.
 2. Pärast äratuskella tirinat tehke linnukesed iga heli ette, mida nimekirjas kuulsite ning täiendage nimekirja, kui kuulsite mõnd heli, mille peale te enne ei tulnud.