

TEGEVUSED TÄHELEPANU-, TÖÖMÄÄLU JA PIDURDAMISOSKUSE ARENDAMISEKS



Mis on sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamise tuumiktegevused ehk IVAd?

IVAd on tegevused või strateegiad, mille põhifunktsioon on oskuste arendamine ning mida kasutatakse ennetusprogrammides. Tuginedes sisuanalüüsile, mis hõlmab 25 kõige olulisemat sotsiaal-emotsionaalse (SE) õppimise (ingl social emotional learning) õppekava, selgitati välja nende õppekavade võtmeomadused, mis seejärel lisati **IVAde mudeli disaini**. SE õppimist toetavad IVAd on ideaalsed klassiruumis, kus õpetaja saab pakkuda õpilaste vajadustel ja eelistustel põhinevat isikupärasemat lähenemist. Samuti võtavad IVAde tegevused vähe aega ja on sihipärased, kuid süsteemselt ja mitmeid kordi kasutades tõhusad ning seeläbi hõlpsamini seostatavad igapäevase õppetegevusega. Seda mõtte- ja tegutsemisviisi peegeldab ka eestikeelne sõna IVA akronüümina ehk **iga väike asi**.



Mida oleks oluline teada enne tähelepanu, töömälu ja pidurdamise oskuse arendamiseks mõeldud mänguliste tegevuste läbiviimist?

Järgmised mängulised tegevused on sageli tundides mõnusad liikumist soodustavad vahepalad. On oluline meeles pidada, et lisaks tegevuste läbiviimisele peaks selgelt õpilastele ka õpetama erinevaid strateegiaid, mis aitavad neil paremini enda tähelepanu hoida, infot meelde jätta ning ennast pidurdada. Ka uurimused on näidanud, et sarnased tegevused soodustavad küll oskuste paranemist selle konkreetse tegevuse kontekstis, kuid tõenäoliselt ei kandu üle teistesse tegevustesse (vt nt Simons jt 2016).

Seetõttu on õpetajal siin oluline roll aidata kaasa vajalike oskuste järkjärgulisele tekkimisele, toetades kogemuse ülekandmist. Näiteks, kui õpetaja on võtnud tunnis eesmärgiks harjutada erinevaid meeldejätmise strateegiaid, saab ta kasutada allolevaid tegevusi. Kuid lisaks sellele tuleks koos õpilastega luua ka nipistik, kuhu on kokku kogutud tõhusad meeldejätmise strateegiad, mida meenutada õpilastele olukordades, kus neid mängudeväliselt saaks kasutada (näiteks teist kuulates ja tema poolt öeldut meelde jättes, kodustes töödes õppides vms). Erinevate tunnetusprotsesside kohta saab lisaks lugeda ka raamatusarjast “Õppimine ja õpetamine” -

1) Koolieelses eas ja 2) Kolmandas kooliastmes.

AUTORID

Stephanie M. Jones and the EASEL Lab
at Harvard University, Cambridge, MA, USA

ILLUSTRATSIOONID

Willa Peragine (originaal),
LIIS HÄRMA (Peaasi.ee, Canva)

LOOMIST TOETAS

Chan-Zuckerberg Initiative

PEAASI.EE kontakt:

Marit Kannelmäe-Geerts, marit.kannelmae-geerts@peaasi.ee

LISAINFORMATSIOON SEL IV Adest:

Stephanie M. Jones, stephanie_m_jones@gse.harvard.edu

Christine Park, christine_park@gse.harvard.edu

Eesti keelde tõlkinud Hanna Reimand (Peaasi.ee)

Eesti keelse materjali kujundus Liis Härma (Peaasi.ee)

Eesti keelse materjali sisuline toimetamine Marit
Kannelmäe-Geerts (Peaasi.ee)

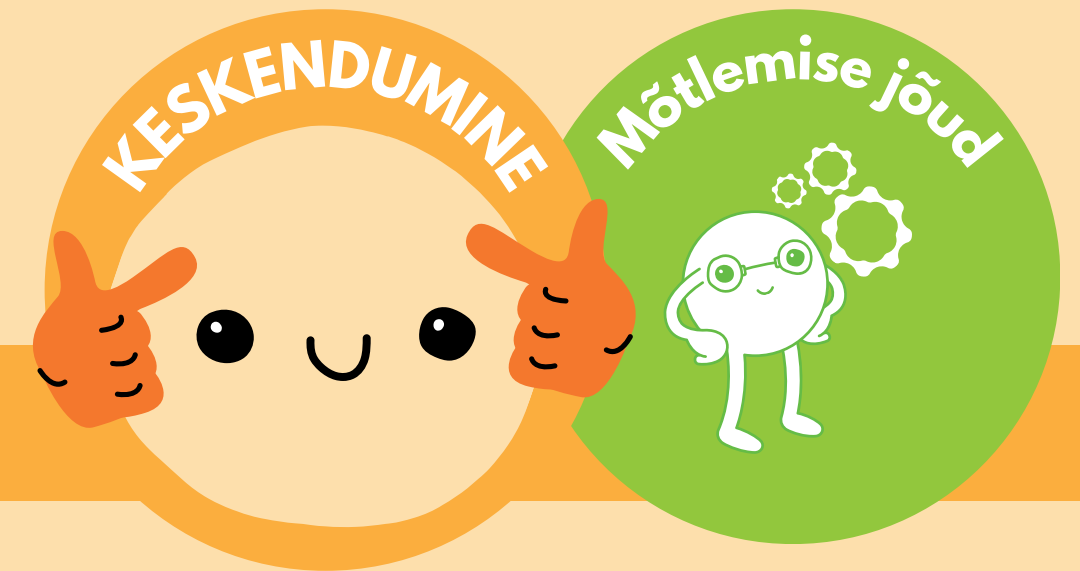
Suured tänud sisulise ja ajalise panuse eest Elina Malleus-
Kotšegarov (Tallinna Ülikool)



MA NÄEN, MIDA SINA EI NÄE

MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Keskendumise ja tähelepanelikkuse harjutamine.



KÕIK KLASSID

MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD



Lisavahendeid ei ole vaja.

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÖTTEST.

Mängu mõte on olla tähelepanelik ning vaadata ringi, et sa leiaksid eseme, millest ma mõtlen.

JUHEND

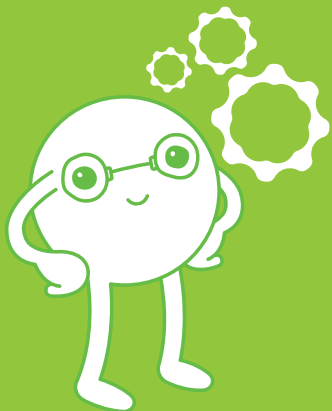
1. Moodustage õpilastega ring. Ütle: „Enne mängima hakkamist teeme kindlaks, et meie Fookusbinokkel töötab. Vaadake, kas saate aru, mida ma teen.” Seejärel liiguta mõnda oma näo osa (nt pilguta ühte silma, pilguta kaks korda või liiguta nina).
2. Lausu: „Nüüd kasutage oma Fookusbinoklit ja vaadake, kas oskate ära arvata, mis esemest selles ruumis ma mõtlen. Ma näen, ma näen, mida sina ei näe, ja see on _____ (nt ütle värv).”
3. Õpilased proovivad ära arvata, mis esemest õpetaja mõtleb, ja suunavad oma Fookusbinokli sellele. Küsi neilt järgemööda, mis esemele on nad oma tähelepanu suunanud, ja esimene õpilane, kes õigesti ära arvab, saab järgmisena uue eseme valida!

➤➤➤ **VAJALIK:** õpilastel tuleb eirata segavaid tegureid/ebaolulist informatsiooni.



SAAB KOHANDADA: võta mängu keerulisemad esemed.

Mõtlemise jõud



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Kas sa suutsid selle mängu ajal märgata pisasju, mida sa tavaliselt ei näe? Mis tegi selle raskeks? Mis tegi selle lihtsaks? Mis sa arvad, miks see nii on?
- Mida sa tundsid, kui ei arvanud ära õiget eset?
- Millal päeva jooksul võib meil veel olla vaja keskenduda, kui meie ümber on palju segajaid?

SOOVITUSED



Mitmekeelsete õppijate toetamiseks nimeta värve nende emakeeles (nt kui teie klassis on vene keelt kõnelevaid lapsi, ütle lisaks sõnale „sinine“ ka „синий“).



Kui mõni õpilane vajab rohkem tuge, anna talle valmistumiseks lisaaega. Selleks harjutage mängu omavahel (ainult teie kahekesi), enne kui seda kogu klassiga mängite.

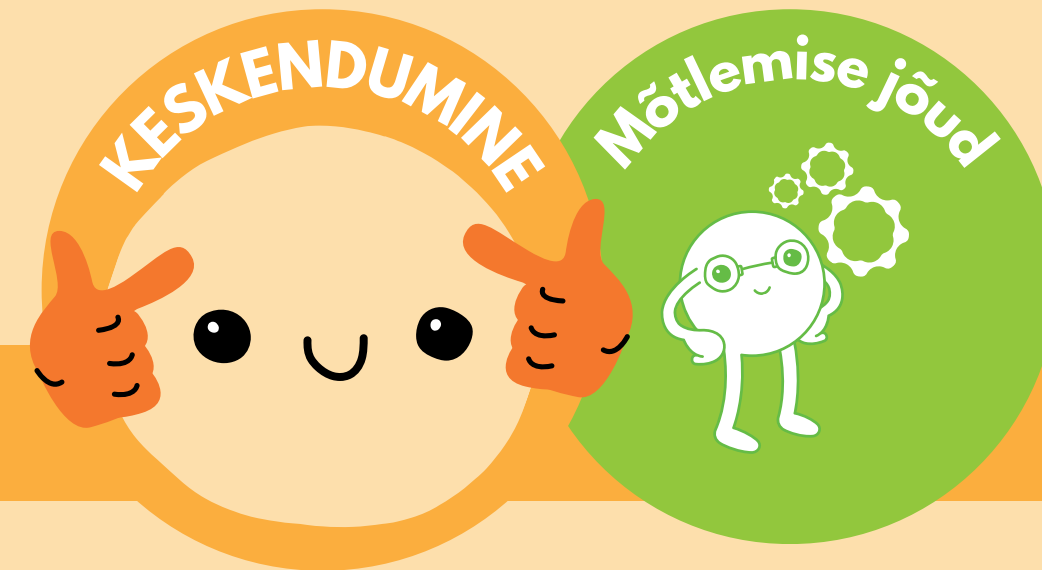
KOHANDUSED

- Esimest korda mängides tehke kaks kuni kolm ringi nii, et õpilased pakuvad kordamööda vastuseid. Seejärel, peale mängimist, jätkake arutlusega.
- Mängu lihtsustamiseks anna õpilastele vihjeid, kuhu nad peaksid oma Fookusbinokli suunama. Kui keegi pole umbes minuti jooksul õiget eset ära arvanud, anna teine vihje (nt asukoha või suuruse kohta vms).
- Paku õpilastele järgemööda võimalust mängu juhtida.
- Et mängu keerukamaks muuta, lisa arvamisvoore ja kasuta muid vihjeid peale värvi (nt kuju, tekstuur, sõna esimene täht / sõna heli jne).

MU MÜTSIL ON KOLM NURKA

MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Keskendumise ja tähelepanelikkuse harjutamine.



KÕIK KLAASID

MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD



Lisavahendeid ei ole vaja.

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÖTTEST.

Mängu mõte on keskenduda konkreetsetele sõnadele ja meeles pidada, millal sõnade asemel liigutusi kasutada.

JUHEND

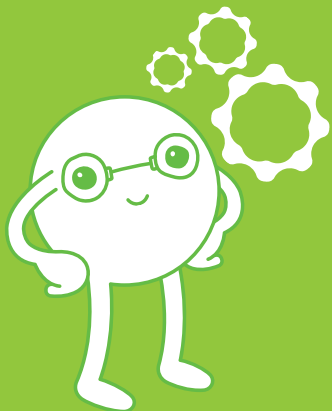
1. Ütle: „Harjutame ühe laulu sõnu. Selles on vaid kaks fraasi: *Mu mütsil on kolm nurka, kolmnurkne on mu müts. Kui poleks tal kolm nurka, siis poleks ta mu müts.*“
2. Kui õpilased on laulu harjutanud ja on sellega tuttavad, ütle neile, et asendate laulus ühe sõna. Kui jõuate sõnani „müts“, ÄRGE öelge seda. Selle asemel peaksid õpilased osutama oma pea peale (*näita liigutus ette*).
3. Proovige laulu uuesti laulda, pidades meeles sõna „müts“ mitte välja öelda.
4. Järgmisena ütle õpilastele, et lisate veel ühe liigutuse. Nii nagu sõnaga „müts“, jätke ütlemata sõna „kolm“ ja selle asemel hoidke üleval kolm sõrme (*näita liigutus ette*).
5. Viimaks lisage veel üks liigutus. Kui jõuate sõnani „nurk“, siis ärge öelge seda valjusti välja, vaid moodustage kätega enda ees kolmnurk (*näita liigutus ette*).
6. Korrake laulu nii kaua, kuni õpilased mäletavad asendada laulusõnad liigutustega.

➤➤➤ **VAJALIK:** õpilastel tuleb tähelepanelikult kuulata konkreetseid sõnu.



SAAB KOHANDADA: lase lastel valida oma lemmiklaul. Mängi klassikalist muusikat ja lase neil proovida ära tabada konkreetseid helisid (nt klarnet).

Mõtlemise jõud



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- See oli natuke keeruline! Laulmine ja liigutuste tegemine on palju korraga. Kuidas su keskendumisvõime sind aitas?
- Mis veel oli sulle abiks, kui seda mängu mängisid? Mida saaksid järgmisel korral teisiti proovida? (Nt kordasin sõnu vaikselt oma peas, et märgata õigel ajal õigeid liigutusi teha; laulmise ajal kujutasin mõttes ette, milliseid sõnu ei tohtinud välja öelda jne.)

SOOVITUSED



Mitmekeelsete õppijate toetamiseks tõlgi laul nende emakeelde.



Kui mõni õpilane vajab rohkem tuge, kirjuta laulusõnad paberile ja joonista juurde sõnadega seostuvaid pilte, kui see õpilasele abiks on. Seejärel pane paber klassiruumi seinale, et lapsed näeksid seda laulmise ajal.

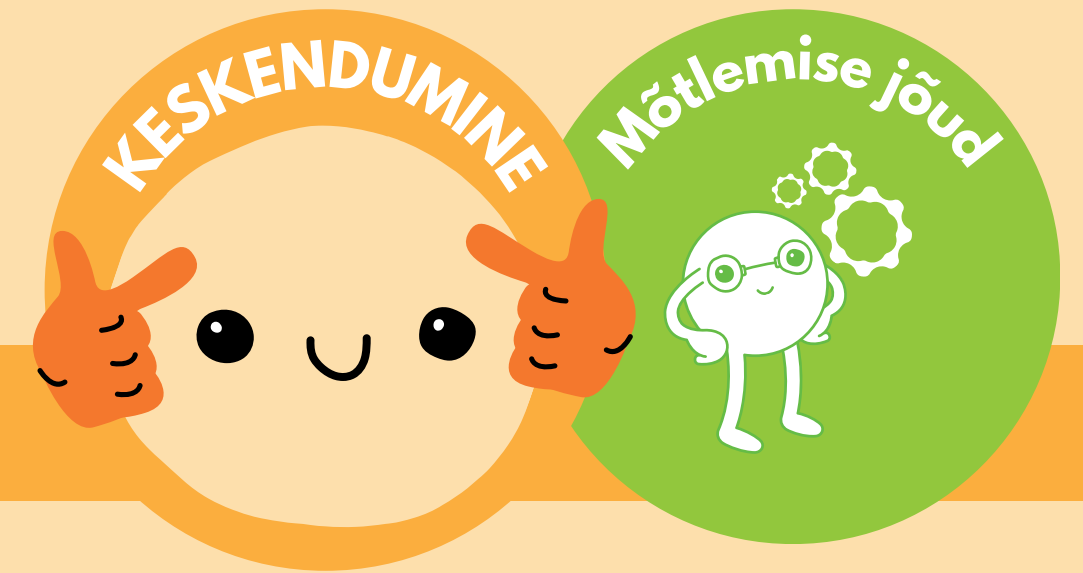
KOHANDUSED

- Nooremate õpilaste puhul panusta rohkem aega laulu harjutamisele. Neid väheseid sõnu meelde jätta võib olla ootamatult keeruline! Võid ka lasta õpilastel lugeda laulusõnu paberilt ja keskenduda pigem ühele käeliigutusele korraga.
- Kui õpilased on valmis mängima keerukamat mängu, tutvusta mõnda uut laulu ja mõtle ise välja liigutused, millega konkreetseid sõnu asendada.

KES VARASTAS MEEPOTI?

MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Keskendumise ja tähelepanelikkuse harjutamine.



KÕIK KLASSID

MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD



Kelluke või muu väike ese, mis heliseb või teeb häält.

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÖTTEST.

Mängu mõte on hoolikalt kuulatada, et ära tabada, kes meepoti varastas.

JUHEND

1. Moodustage õpilastega ring. Valige koos välja üks õpilane, kellest saab kuulav karu. Kuulav karu istub ringi keskel koos meepotiga (mida kujutab kelluke või midagi, mis teeb häält). Karu peab pöörama tähelepanu helidele, et ära arvata, kes on meevaras.
2. Klass ütleb kooris: „Preili/härra Karu on väga unine. Preili/härra Karu magab sügavalt.“ Seejärel tuleb karul katta oma silmad.
3. Osuta ilma rääkimata õpilasele, kellest võiks saada meevaras. Meevarga ülesanne on liikuda vaikselt karu juurde ning seejärel naasta oma kohale koos meepotiga. Kord tagasi oma kohal, paneb varas „meepoti“ korraks helisema ja peidab selle siis oma selja taha.
4. Lase klassil öelda kooris: „Preili/härra Karu, ava oma silmad ja arva ära, kelle käes on meepott.“
5. Mängige mitu ringi, andes erinevatele õpilastele võimaluse olla karu ja varga rollis.

➤➤➤ **VAJALIK:** õpilastel tuleb hoolikalt kuulatada konkreetseid helisid.



SAAB KOHANDADA: vahetage eset (meepott) või looma.

Mõtlemise jõud



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Mis tunne oli kuulata suletud silmadega? Kas see muutis keskendumise lihtsamaks või raskemaks? Mida sa kuulsid, kui silmad olid suletud?
- Mida sa veel kuulsid, mis võis segada? Mis aitas sul kuulamisele keskenduda?
- Kas sa vaatasid ringi ja kasutasid oma keskendumisvõimet, et leida vihjeid, mis viitaksid sellele, kelle käes võib meepott olla? Kas märkasid klassikaaslaste näoilmeid ja kehakeelt (nt edasi-tagasi kiikumised, naeratused, kulmud jne)?

SOOVITUSED



Kui mõni õpilane vajab rohkem tuge, mängige väiksemas rühmas. Nii tuleb karul meevarast otsida väiksema hulga inimeste seast. Palu vargal ka „meepotti“ paar korda rohkem helistada, kui see on abiks.



Koosta varakult ajakava, kus määrad igaks päevaks ühe õpilase olema preili/härra Karu. Nii tehes on kindel, et igal lapsel on võimalus karu rollis olla.

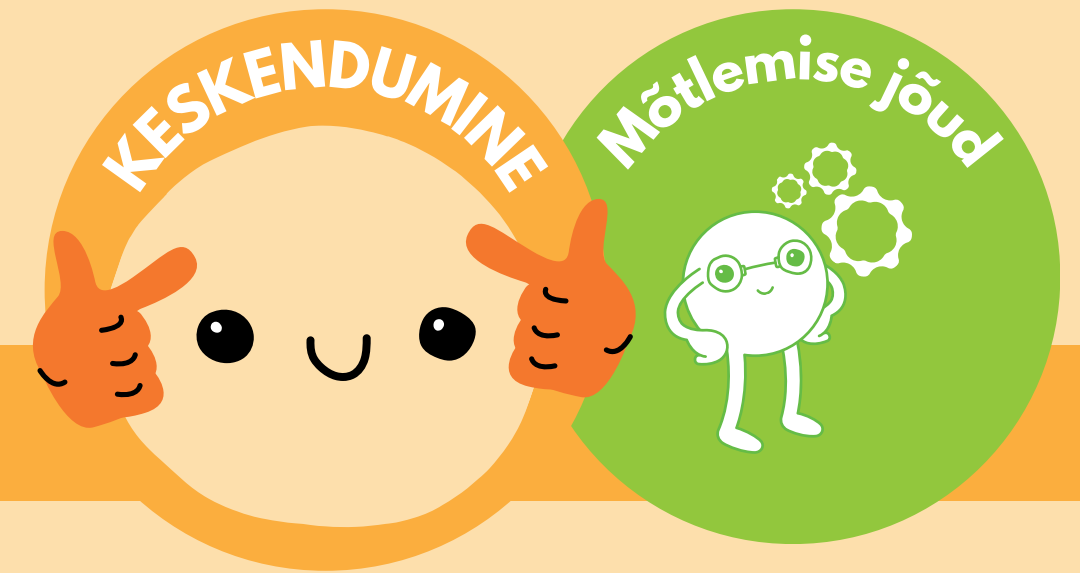
KOHANDUSED

- Nooremate õpilaste puhul võib kasutada lihtsamaid lauseid, mille saatel karu uinub/ärkab. Samuti võid ise need laused ette öelda, selle asemel, et lapsed seda kooris teevad.
- Mängu saab muuta keerukamaks, kui suurendada meepottide arvu.

HOOKUSPOOKUS, KASUTAME FOOKUST

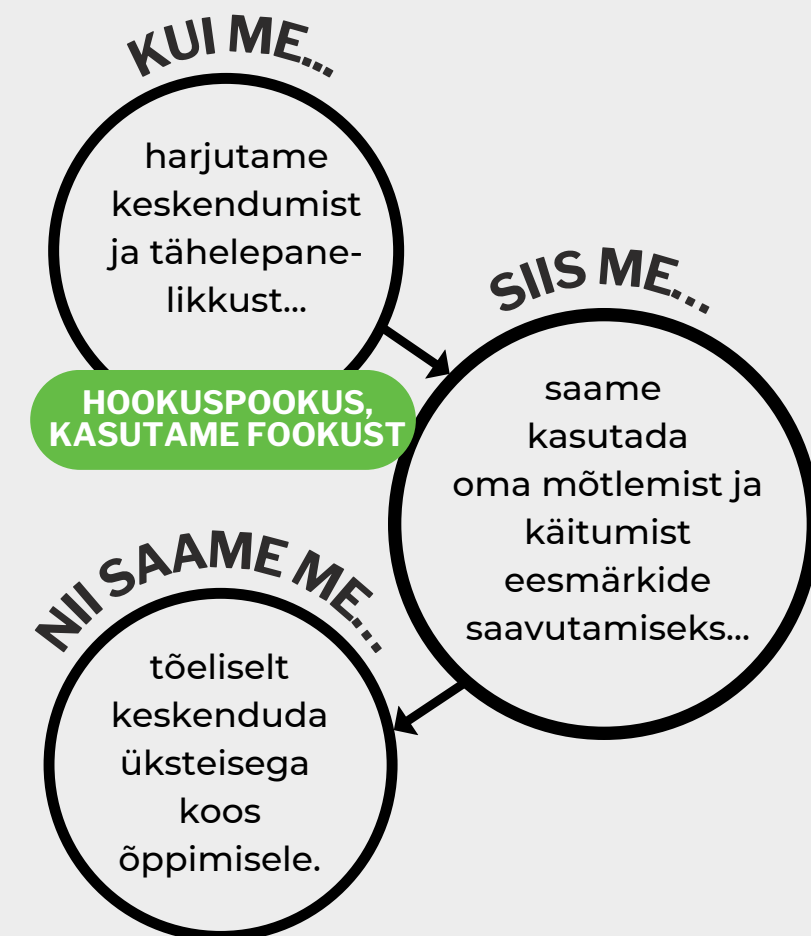
MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Enesekontrolli harjutamine.



KÕIK KLASSID

MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD



Lisavahendeid ei ole vaja.

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÕTTEST.

Mängu mõte on numbreid loendades hoolikalt kuulatada ja pidada meeles numbrile vastavat õiget liigutust.

JUHEND

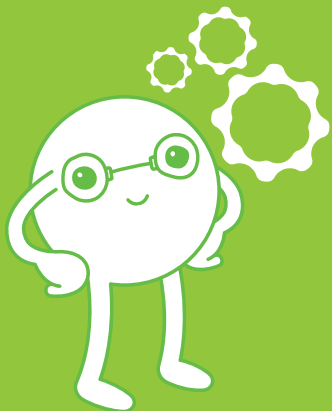
1. Moodustage õpilastega ring. Lase õpilastel ringis järgemööda lugeda kümneni (iga õpilane ütleb valjult välja ühe numbril). Kui kümnes inimene on öelnud „10“, peaks temast järgnev õpilane ütlema „Hookuspookus, kasutame fookust“.
2. Harjutage. Korrake „1–10 + „Hookuspookus, kasutame fookust“ järjestust, kuni kõik õpilased on saanud võimaluse midagi öelda.
3. Ütle: „Suurepärase! Nüüd teeme mängu raskemaks. Iga kord, kui jõuame numbrini viis, ei ütle selle numbriga õpilane midagi, vaid plaksutab selle asemel viis korda käsi. Pea meeles, et vaja on ainult plaksutada ja mitte numbrit välja öelda. Pööra hoolikalt tähelepanu sellele, millal on sinu kord ja kas pead ütlema numbrit, plaksutama või lausuma „Hookuspookus, kasutame fookust“. Harjutame.“
4. Jätkake mängimist seni, kuni igal õpilasel on olnud võimalus plaksutada või midagi öelda.
5. Kui klass on mänguga enamjaolt ära harjunud, võid lisada erinevatele numbritele veel ülesandeid või tegevusi.

➤➤➤ **VAJALIK:** õpilastel tuleb tähelepanelikult kuulata konkreetseid numbreid.



SAAB KOHANDADA: võite katsetada erinevate liigutustega plaksutamise asemel. Samuti võib muuta liigutuste arvu mängus.

Mõtlemise jõud



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Selle mängu ajal pidime hoolikalt tähelepanu pöörama sellele, millal on meie kord ja mida tuleb öelda või teha. Millal veel päeva jooksul pead sa jälgima, mida öelda ja teha?
- Milliseid nippe sa kasutasid, et selles mängus hästi hakkama saada?

SOOVITUSED



Lase mitmekeelsel õppijal enda korra ajal öelda „Hookuspookus, kasutame fookust“ või muud sarnast lauset oma emakeeles.



See mäng võib esimestel kordadel osutada keeruliseks! Esimest korda mängides lase endal meelega eksida. Seejärel arutlege õpilastega selle üle, et vead on normaalsed ja neid tuleb selles mängus ette. Ole õpilastele eeskujuks, näidates, kuidas oma eksimusest kiiresti üle saada ja mängimist jätkata.

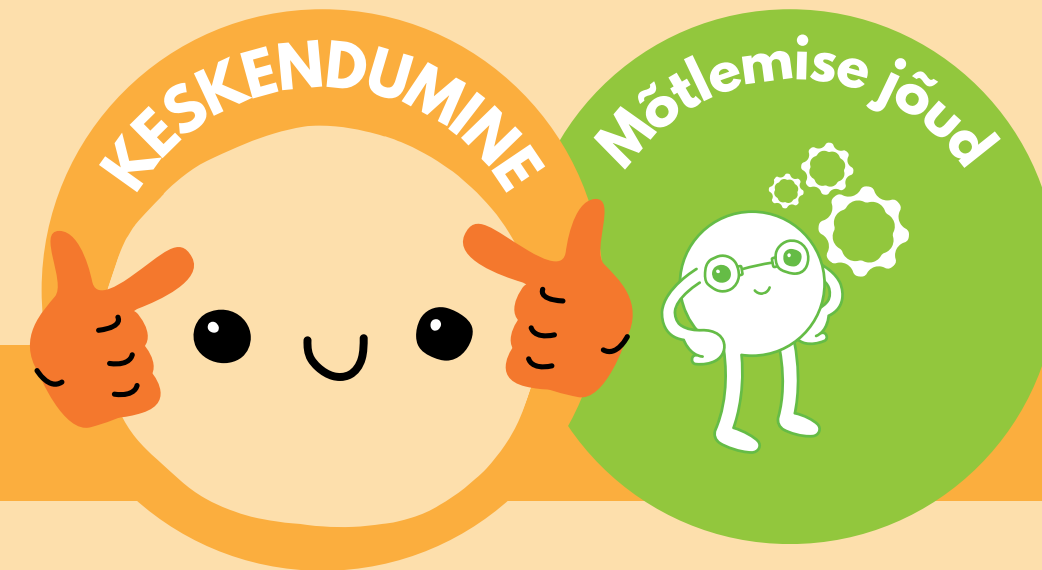
KOHANDUSED

- Nooremate õpilaste puhul võib mängu lihtsamaks muuta ja lause „Hookuspookus, kasutame fookust“ asemel öelda lihtsalt „Hookuspookus“. Samuti võib lasta neil lugeda ainult viieni.
- Lisa erinevaid ülesandeid, mis aitavad õpilastel uusi teadmisi omandada. Näiteks iga kord, kui jõuate teatud numbrini, nimetage midagi, mis seostub mõne muu õpitava ainega, näiteks:
 - erinevad loomad;
 - riigid;
 - pealinnad;
 - erinevat tüüpi nurgad;
 - liitmis- või lahutamistehted, mis võrduvad X-iga;
 - erinevad tegusõnad paarisarvude jaoks, erinevad omadussõnad paaritute arvude jaoks jne.
- Julgusta viimast õpilast (st õpilast, kes ütleb „Hookuspookus, kasutame fookust“) mõtlema välja järgmist ülesannet.

ZIP, ZAP, ZOP

MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Keskendumise ja tähelepanelikkuse harjutamine.



KÕIK KLAASSID

MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD

✂ Lisavahendeid ei ole vaja.

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÕTTEST.

Mängu mõte on olla tähelepanelik, et märgata, millal on sinu kord, ja teada, mida tuleb öelda.

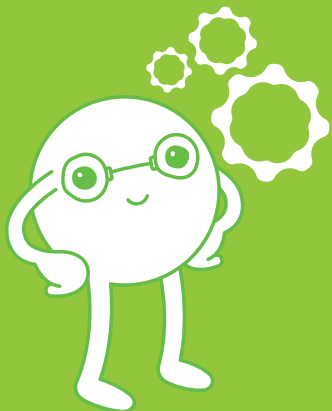
JUHEND

1. Moodustage õpilastega ring. Ütle: „Kasutame oma keskendumisoskust, et olla tähelepanelikud ja saata üksteisele edasi energialainet „Zip, Zap, Zop“.“ (kui on suupärasem, siis võib kasutada ka sõnu „Sihh-Sahh-Suhh“).
2. Lase seejärel õpilastel korrata: „Zip, Zap, Zop.“
3. Ütle õpilastele: „Nüüd hakkavad energiapallid Zip, Zap ja Zop mööda meid ringi lendama ja meie saadame neid järgemööda üksteisele edasi. Mina alustan, öeldes „Zip“, ja plaksutan kellegi poole. See õpilane ütleb seejärel „Zap“ ja plaksutab kellegi järgmise poole, kes siis ütleb „Zop“ jne. Ja nii aina uuesti ja uuesti.“
4. Eesmärk on energiapalle läbi õpilaste võimalikult kiiresti edasi saata. Sel ajal, kui õpilane oma korda ootab, peaks ta olema tähelepanelik ja jälgima energiapallide liikumist. Samuti peaks ta pöörama tähelepanu sellele, et kõik saaksid võimaluse energiapalli Zip, Zap või Zop edasi anda!

➤➤➤ **VAJALIK:** õpilastel tuleb olla tähelepanelik, öelda õigeid sõnu ja teha korrektseid liigutusi.

↪ **SAAB KOHANDADA:** muutke korratavaid silpe nt Siuh-säuh-sahh või sihh-sahh-suhh.

Mõtlemise jõud



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Kas oli raske kasutada oma keskendumisvõimet ja jälgida, kus Zip, Zap ja Zop parajasti ringis olid? Mis aitas sul püsida tasa ja liikumatult või hoopis kiiresti reageerida?
- Kas seda naljakat mängu mängides on kergem või raskem keskenduda, võrreldes millegi tõsise (nt koolitöö) tegemisega?
- Millal veel päeva jooksul pead sa olema tähelepanelik, et teha midagi kindlas järjekorras?

NÄPUNÄITEID MÄNGU MÄNGIMISEKS



Kui mõni õpilane vajab rohkem tuge, kasutage erinevaid sõnu, mis ei kõla nii sarnaselt ega aja segadusse, näiteks banaan, õun ja pirn või kass, koer ja jänku.

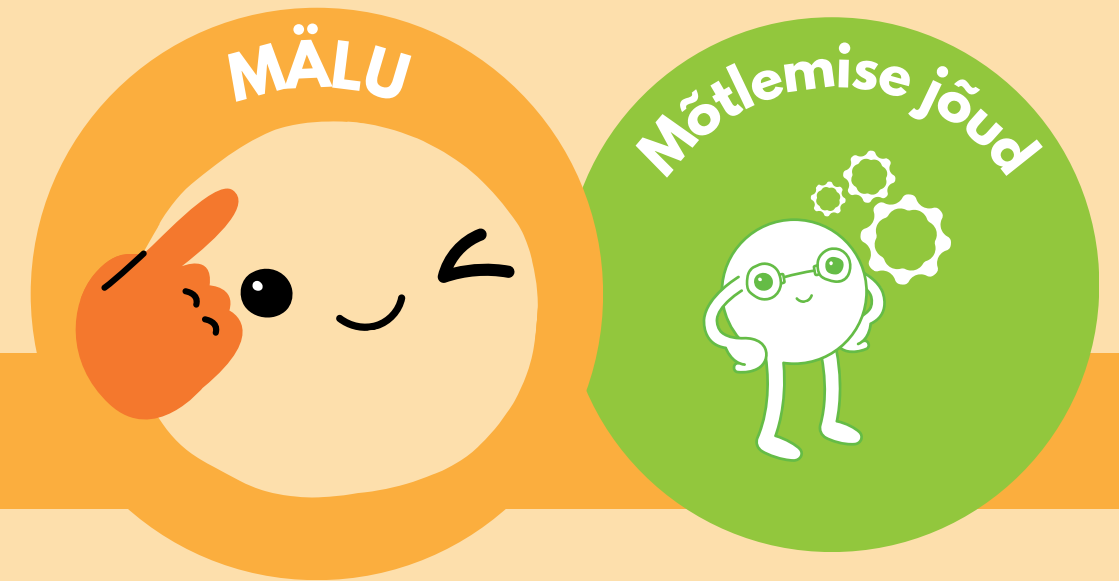
KOHANDUSED

- Et tegevust nooremate õpilaste jaoks lihtsamaks muuta, liigu koos energiakeradega Zip, Zap ja Zop ühe õpilase juurest teiseni. Vahelduse mõttes võib mängu võtta ka palli, mida lapsed üksteisele visata saavad, kui energialainet edasi saadavad.
- Võite plaksutamise asemel kasutada ka mõnda muud liigutust, näiteks pilgutada silmi (jätkates samal ajal silpide lugemisega).
- Et mängu keerukamaks muuta, lisage silpidele „Zip“, „Zap“ ja „Zop“ veel silpe (nt Zup, Zip, Zep).
- Väiksemate laste foneemiteadlikkuse suurendamiseks kohanda silpe nii, et need peegeldaks vajalikke häälikuid või sõnu (nt kui keskendute häälikule „b“, võib kasutusele võtta „Bip, Bap, Bop“).
- Kui õpilased soovivad keerukamat mängu, kasutage mõnda lastelaulu, nt „Pea, õlad, põlved, varbad“. Palu lastel laulu iga sõna energiapallina üksteisele plaksutades edasi saata, kuni laul saab läbi. Nii tuleb õpilastel olla eriti tähelepanelik, et teada, kus nad salmi kulgedes parajasti on.

NIMEMÄNG

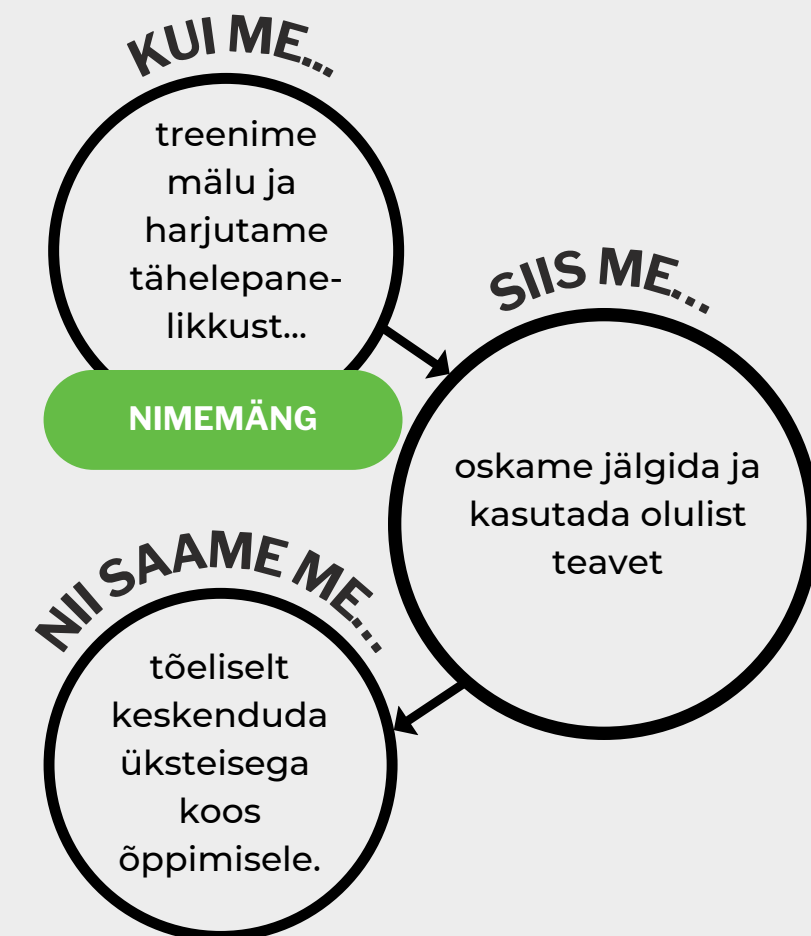
MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Mälu treenimine ja tähelepanelikkuse harjutamine.



KÕIK KLAASSID

MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD



Lisavahendeid ei ole vaja.

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÕTTEST.

Mängu mõte on pidada meeles, mida iga mängija on öelnud, ja korrata seda õiges järjekorras koos vastava liigutusega.

JUHEND

1. Lase õpilastel seista ringis.
2. Selgita, et õpilased ütlevad ringis järgemööda oma nime ja teevad koos sellega mõne liigutuse. Kui üks õpilane on oma nime öelnud ja liigutuse teinud, siis teised kordavad seda. Nt „Minu nimi on Karmen ja mulle meeldib rattaga sõita.“ Kõik õpilased kordavad: „Sinu nimi on Karmen ja sulle meeldib rattaga sõita,“ ja teevad tema liigutust järgi. Olge oma liigutustega loomingulised!
3. Näita õpilastele ette, kuidas mäng käib, öeldes kõigepealt enda nime ja lisades mõne liigutuse (nt puuduta varbaid, tee harki-kokku hüpe, keeruta käega kujutletavat lassot). Seejärel lase õpilastel järele teha.
4. Anna igale õpilasele tema korra ajal hetk mõelda, millist liigutust ta tahab teha.
5. Jätkake samamoodi, kuni kõik õpilased on saanud sõna võtta. Kui ringile on tiir peale tehtud ja kord on uuesti sinuni jõudnud, lase õpilastel maha istuda, et pärast mängu mõne küsimuse üle arutleda.

➤➤➤ **VAJALIK:** õpilastel tuleb meeles pidada ja jälgida aina kasvavat infomahtu.

↪ **SAAB KOHANDADA:** muutke nime juurde lisatavat kirjeldust või liigutusi.

Mõtlemise jõud



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Mis oli sulle selles mängus kõige raskem? Mis tegi selle mängu sulle lihtsaks? Mida sa proovid järgmine kord teistmoodi teha, kui seda mängu mängid?
- Millistel juhtudel on meil vaja oma meeldejätmisuskust koolis või kodus kasutada?

SOOVITUSED



Anna mitmekeelsele õppijale võimalus õpetada teistele õpilastele, kuidas öelda mängus ette tulevaid väljendeid tema emakeeles, näiteks „Minu nimi on...” ja „Sinu nimi on...”. Seejärel lisage need fraasid mängu.



Kui mõned õpilased vajavad rohkem tuge, lase neil mängida väiksemas rühmas. Nii on aeg, mis kulub pingsale keskendumisele, et teiste õpilaste nimesid ja liigutusi meelde jätta, lühem.

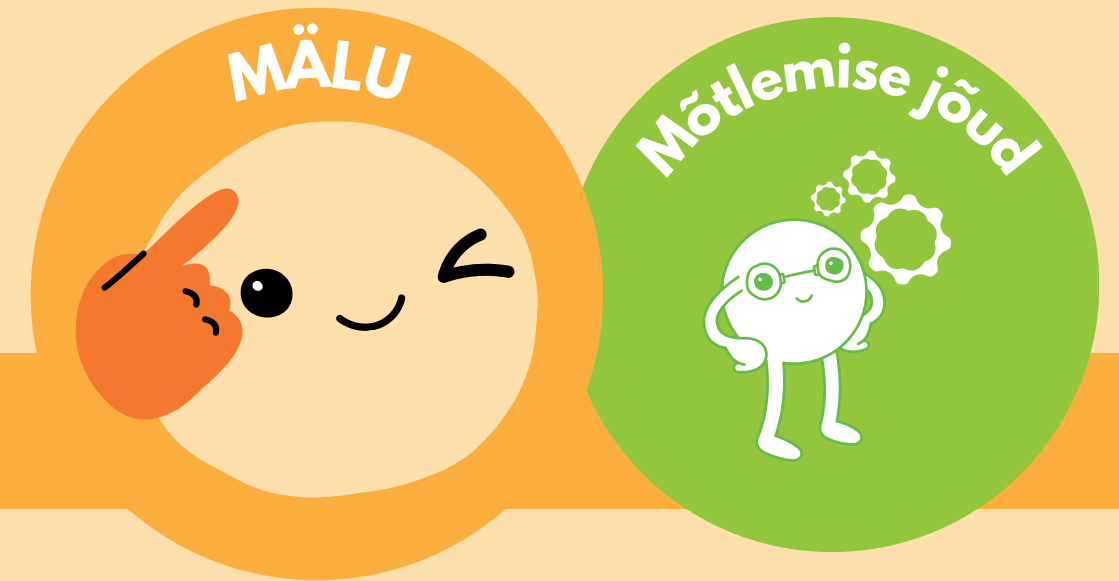
KOHANDUSED

- Seda mängu saab mängida erinevate teemadega, kohandades ka liigutusi vastavalt, näiteks:
 - Kuidas sa ennast täna tunned?
 - Milline loom sa tahaksid olla?
 - Mida sa reisile kaasa võtaksid?
- Kui õpilaste meeldejätmisuskus on silmanähtavalt arenenud, võid lisada uue ülesande. Palu igal õpilasel enne enda nime ütlemist ja liigutuse tegemist korrata eelmise õpilase öeldut ja tehtut.
- Et mängu raskemaks muuta, lase õpilastel korrata õiges järjekorras kõiki nimesid ja liigutusi, mis on enne nende korda öeldud ja tehtud. Seda saab teha kas terve klassiga (õpilased aitavad üheskoos üksteisel informatsiooni meeles pidada) või vanemate õpilastega ka individuaalselt (enda korra ajal tuleb igal õpilasel öelda kõik nimesid, teha liigutused, mida mängukaaslased varem öelnud või teinud on, ning seejärel lisada lõppu enda nimi ja liigutus). Siinkohal tuleb olla tähelepanelik ja mõistev õpilaste sooritusärevuse osas. Raskust saab järjest suurendada, vastavalt õpilaste valmisolekule. Esialgu võib paluda, et õpilased hoiaksid meeles vaid viie eelneva õpilase nime ja liigutust. Võib paluda ka õpilastelt seista ringis erinevates kohtades.

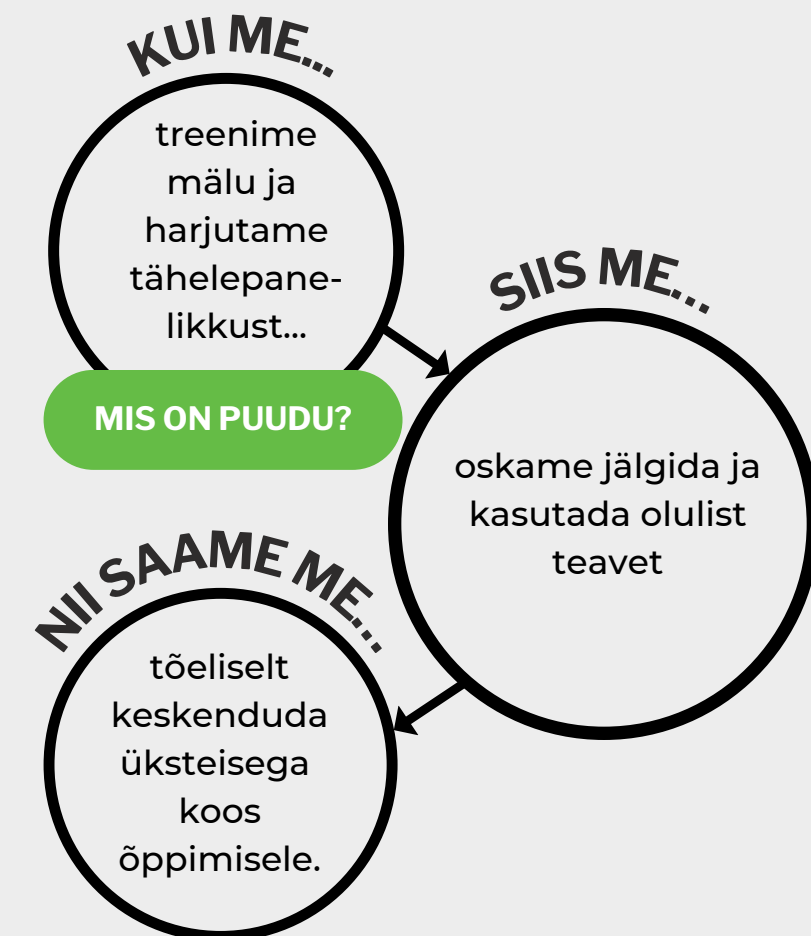
MIS ON PUUDU?

MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Mälu treenimine ja tähelepanelikkuse harjutamine.



MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD



Väikesed esemed, mida saab peita; midagi, millega esemeid katta (nt sall)

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÖTTEST.

Mängu mõte on hoida meeles esemeid, et märgata, milline neist on puudu.

JUHEND

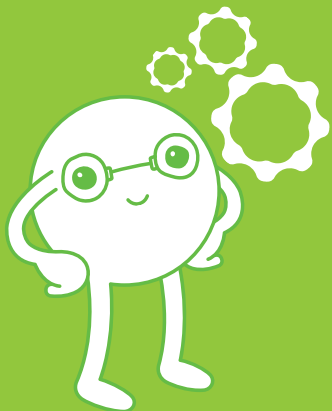
1. Kogu kokku viis väikest eset, mida õpilastele näidata (nt pliiats, nõöp, münt, kirjaklamber, kummipael jne). Leia mõni võimalus esemed niimoodi kinni katta, et hilisemas mängujaos neid liigutada saaksid, ilma et õpilased näeksid (nt kata suure kausta või salliga).
2. Mängu alguses veendu, et kõik näeksid esemeid. Nimetage koos õpilastega järgemööda kõik esemed (tee kindlaks, et nad teavad iga eseme puhul, millega tegu on).
3. Anna õpilastele 15 sekundit, et esemed meelde jätta (hõõru oma meelekohti).
4. Kata esemed ja seejärel eemalda üks neist nii, et õpilased ei näeks.
5. Küsi: „Kas su mäluvõime aitab sul välja mõelda, mis ese on puudu?“

➤➤➤ **VAJALIK:** õpilastel tuleb meeles pidada ja jälgida aina kasvavat infomahtu.



SAAB KOHANDADA: peidetavate esemete arv/tüüp.

Mõtlemise jõud



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Milline oskus sind aitas, kui vaatasid esimest korda esemeid? Kuidas sa need meelde jätsid? (Nt hoidsin mõttes esemetest kujutisi/pilte, kordasin peas esemete nimetusi, loetlesin neid tähestikulises järjekorras.)
- Kas sul tuleb igapäevaelus veel ette olukordi, mil sa pead meeles pidama mõnda loetelu ja välja mõtlema, kas sealt on midagi puudu? (Nt hommikul koti pakkimine; enne koolist koju minemist kontrollimine, kas mul on kõik kaasas; veendumine, et olen oma kontrolltöösse kirjutanud kõik, mida tean ja mida vaja.)

SOOVITUSED



Mängu ajal võid paluda mitmekeelsetel õppijatel jagada iga eseme nimetust oma emakeeles.

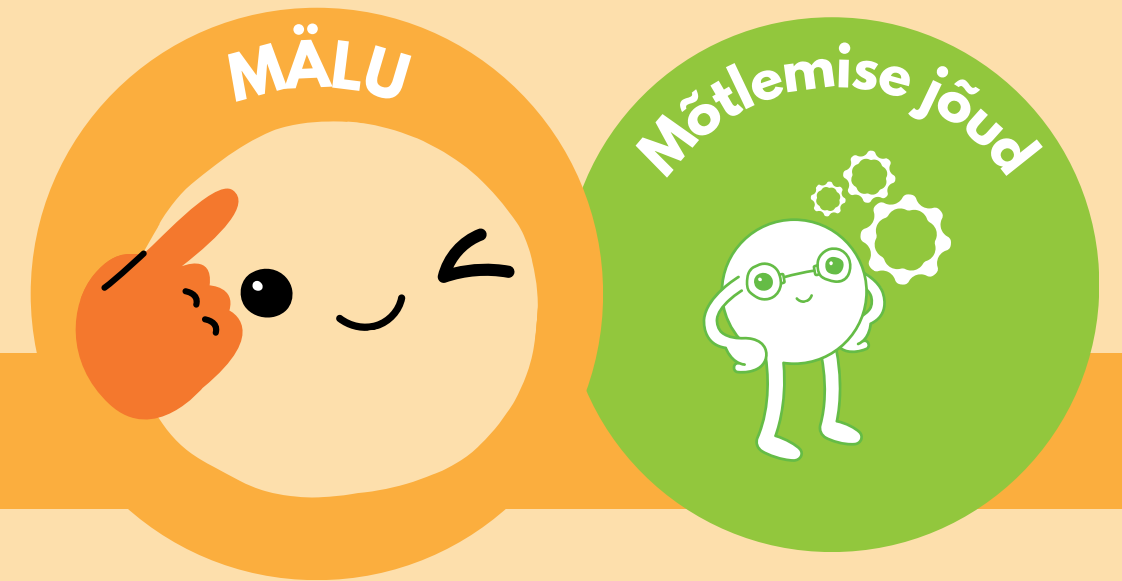
KOHANDUSED

- Et mängu lihtsamaks muuta, kasuta vähem esemeid, suuremaid esemeid või lihtsamini eristatavaid esemeid.
- Et mängu keerulisemaks muuta, eemalda korraga rohkem esemeid, lisa esemeid juurde või vähenda meeldejätmiseks antud aega.
- Võid mängu natuke muuta ja paluda kõigepealt õpilastel silmad sulgeda. Seejärel vaheta klassiruumis mõne suurema eseme (nt midagi riiulilt või laualt) asukohta või eemalda see üldse. Vaata, kas õpilased panevad tähele, mis nüüd teisiti on!
- Palu väikesel rühmal õpilastel klassiruumi ette rivisse võtta ja seista mõnes poosis. Lase ülejäänud klassil neid 15 sekundi jooksul uurida ning seejärel silmad sulgeda. Sel ajal tuleb ühel seisval õpilasel oma poosi muuta. Seejärel võib ülejäänud klass oma silmad avada, et ära arvata, kes seisab nüüd teises poosis.

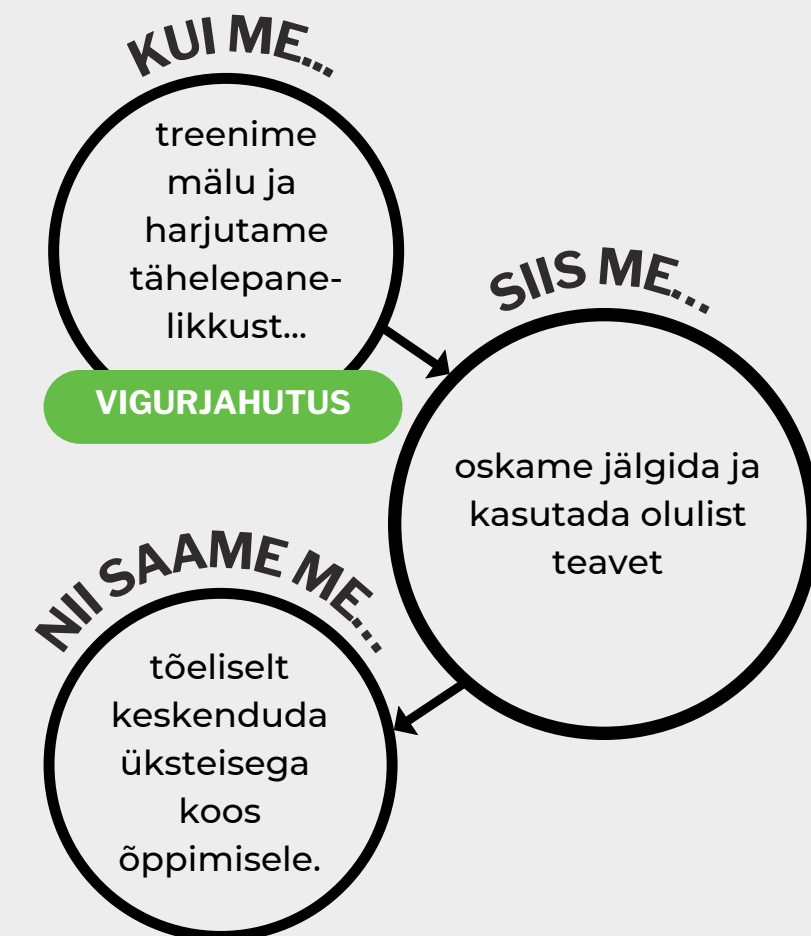
VIGURJAHUTUS

MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Mälu treenimine ja tähelepanelikkuse harjutamine.



MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD

✂ Lisavahendeid ei ole vaja.

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÕTTEST.

Mängu mõte on pidada meeles liigutuste seeriaid ja esitada neid õiges järjekorras.

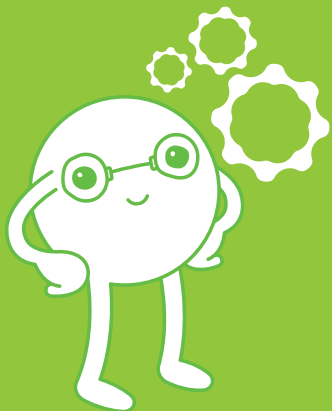
JUHEND

1. Palu igal õpilasel leida klassiruumis koht, kus tal on ruumi liigutada ilma teisi häirimata.
2. Ütle: „Me hakkame lugema kümnest allapoole, tehes samal ajal erinevaid liigutusi, et lahti saada üleliigsest energiast. Seda teeme selleks, et meie keha ja meel saaksid olla rahulikud, keskendunud ja õppimiseks valmis.“ Alusta loendamist: „Vigur, vigur, vigur 10, 9, 8...“ (Igaüks peaks looklevalt ja vingerdavalt keha liigutama, tehes samal ajal naljakaid häälotsusi.)
3. „7 ja 6, muutume vaiksemaks...“ (Vähenda oma hääletugevust ning hakka sosistama.)
4. „5 ja 4, meie kehad on tasa ning liikumatud...“
5. „3, hingame sügavalt sisse ja lükkame õlad suure kaarega taha... 2, hingame sügavalt sisse ning sulgeme silmad... 1 ja 0.“
6. Viimaks las õpilastel silmad avada.

➤➤➤ **VAJALIK:** õpilastel tuleb meeles pidada arvudega seotud liigutusi.

↪ **SAAB KOHANDADA:** muuda numbreid/liigutusi (nt loendage 10 asemel 20-st, tantsi ja raputa keha jne).

Mõtlemise jõud



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Kuidas sa end mängu mängides tundsid? Kas sinu tunded muutusid liigutuste muutudes – kiirest ja põnevast aeglaseks ja rahulikuks?
- Millal veel võib olla kasulik teha midagi rahustavat ja lõõgastavat? (Näiteks enne autoga sõitmist; kui vahetund on läbi ja me peame oma meele ning keha valmis seadma, et tundi minna.)

SOOVITUSED



Mitmekeelsete õppijate toetamiseks loe numbreid nende emakeeles.



Kui mõni õpilane vajab rohkem tuge, alusta lugemist viiest ja määra igale numbrile ainult üks liigutus.

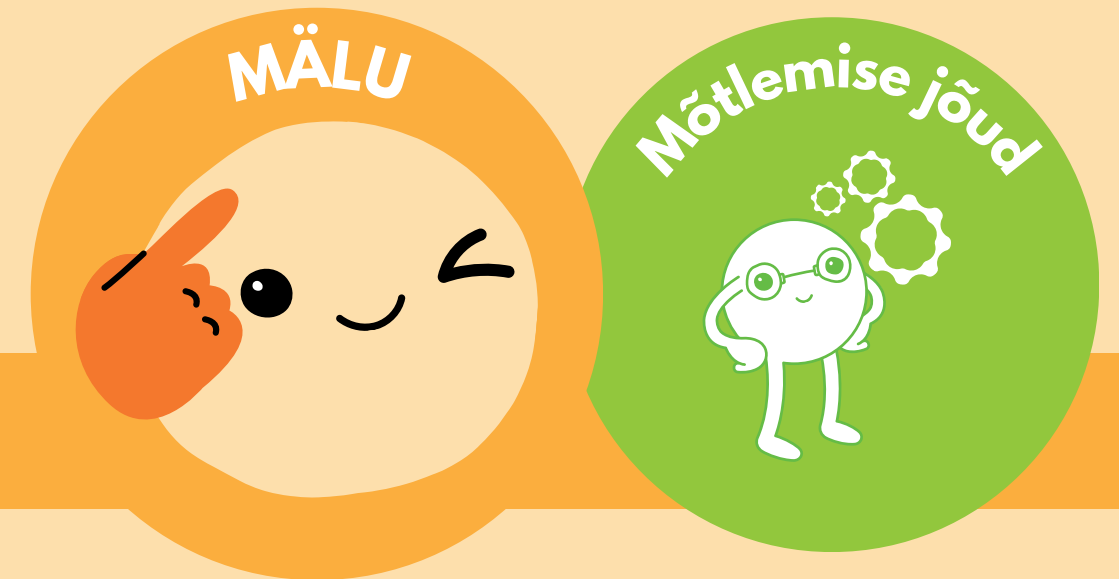
KOHANDUSED

- Kui mängite seda mängu esimest korda – ja koos nooremate õpilastega – harjutage iga liigutust ükshaaval: vigurdamine, vaikseks jäämine, vaikselt istumine, sügav hingamine, õlgade taha lükkamine.
- Jälgi, kas õpilastele on aja jooksul liigutused hakanud meelde jääma; mängu juhtides ütle valjult välja ainult numbrid.
- Kui õpilased on ära õppinud 10–1 tegevuskava, võid muuta mängu neile keerukamaks. Selleks alusta lugemist numbrist 15 või 20 ja julgusta neid välja mõtlema uutele numbritele uusi liigutusi.

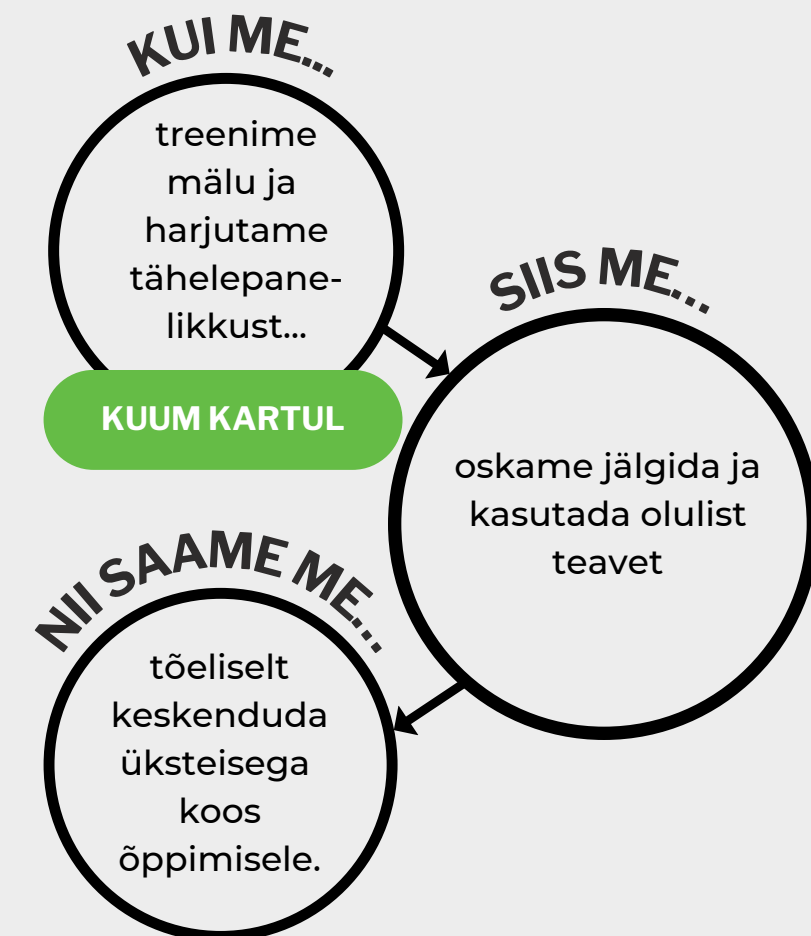
KUUM KARTUL

MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Mälu treenimine ja tähelepanelikkuse harjutamine.



MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD



„Kuum kartul“ (nt pall või kustutuskumm).

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÕTTEST.

Mängu mõte on kuuma kartulit võimalikult kiiresti edasi anda ja samal ajal pidada meeles, mis liigutusi tuleb teha.

JUHEND

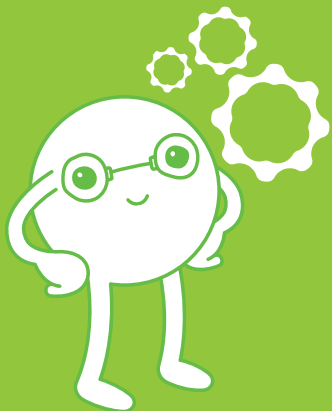
1. Leia ese, mida saab kergesti käest kätte edasi anda, et seda kuuma kartulina kasutada (nt pall või kustutuskumm).
2. Pane taustale käima muusika.
3. Kogu õpilased ringi seisma (või istuma).
4. Lausu: „Mul on kuum kartul (näita eset), mida me anname üksteisele edasi senikaua, kuni muusika mängib.“
5. Ütle õpilastele, et kui muusika jääb seisma, tuleb kõigil teha see tantsuliigutus: _____ (nt hüpata, pöörata ringi, puudutada pead jne). See õpilane, kes hoiab parajasti käes kuuma kartulit, peab tegema teistsuguse tantsuliigutuse: _____. Harjutage mõlemat liigutust.

➤➤➤ **VAJALIK:** õpilastel tuleb meeles pidada kokkulepitud (tantsu)liigutusi.



SAAB KOHANDADA: muutke eset ja/või (tantsu)liigutusi.

Mõtlemise jõud



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Mis tunne oli seda mängu mängida? Kas keegi tundis end ärevana, kartes, et et kartul võib muusika peatumisel jääda tema kätte? Või mures, et õige liigutus läheb meelest? Kõik tunnevad end aeg-ajalt närviliselt!
- Mida me saame järgmisel korral teha, et me mälu töötaks paremini? (Nt kui ma olen närvis, hingan sügavalt sisse, et rahuneda ja keskenduda sellele, mida tuleb teha, kui muusika seisma jääb; anda vihjeid, et üksteist toetada, kui keegi unustab; korrata peas mõlemat liigutust, et muretsemiselt tähelepanu kõrvale juhtida.)

SOOVITUSED



Mitmekeelsete õppijate toetamiseks kasuta muusikat, mis on nende emakeeles.



Lisaülesandena palu neil lastel, kes istuvad kuuma kartulit hoidva õpilase mõlemal küljel, teha veel kolmas tantsuliigutus.

KOHANDUSED

- Lapsed võivad iga mängu järel kordamööda välja pakkuda uusi tantsuliigutusi.
- Et mängu keerukamaks muuta, suurenda kuumade kartulite arvu või liigutuste arvu ja/või keerukust. Näiteks: kui muusika jääb seisma, pööra paremale, kõnni akna juurde, vaata aknast välja vasakule ja ütle mulle, mida sa näed.
- Vanemate õpilaste jaoks võib mängu põimida õppeainetega seotud sisu. Enne kui muusika käima paned, esita mõni matemaatika, teaduse või grammatikaga seotud küsimus. Õpilased ei tohiks kohe vastata, vaid peaksid selle asemel hoidma küsimust ja selle vastust mängu ajal meeles (andes kuuma kartulit edasi nii kiiresti kui võimalik); kui muusika lõpuks seisma jääb, tuleb õpilastel vastus välja öelda.

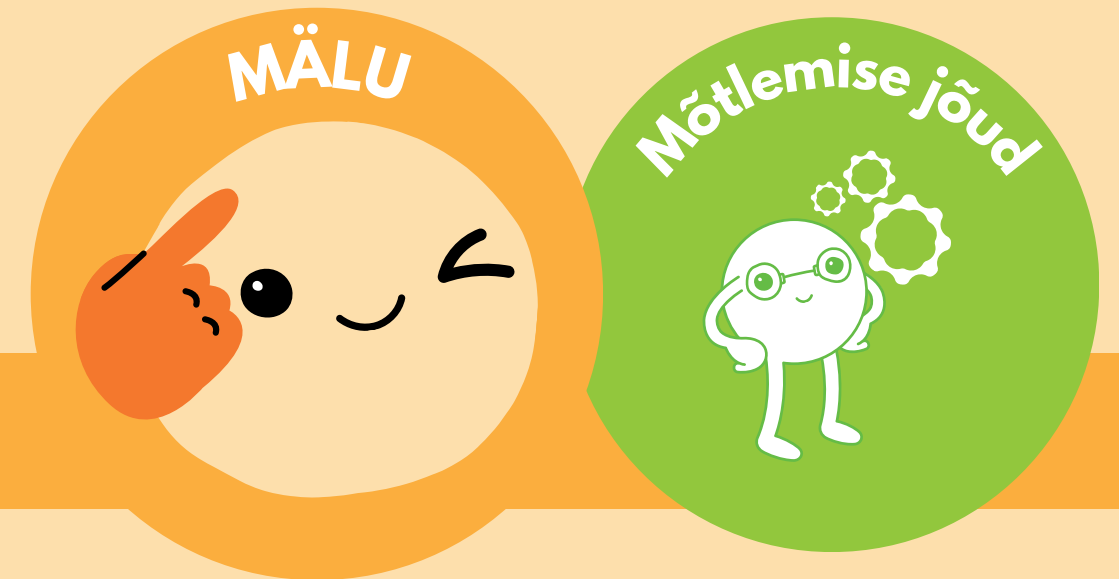
Näiteks:

- kui muusika jääb seisma, nimeta mõni rööpkülik;
- kui muusika jääb seisma, vasta, palju on 12 x 7?
- kui muusika jääb seisma, nimeta kolm erinevat tegusõna (või muud taolist);
- kui muusika jääb seisma, nimeta mõni imetaja/roomaja/jne.

LAEVAVRAKK

MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Mälu treenimine ja tähelepanelikkuse harjutamine.



KÕIK KLASSID

MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD

✂ Lisavahendeid ei ole vaja.

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÕTTEST.

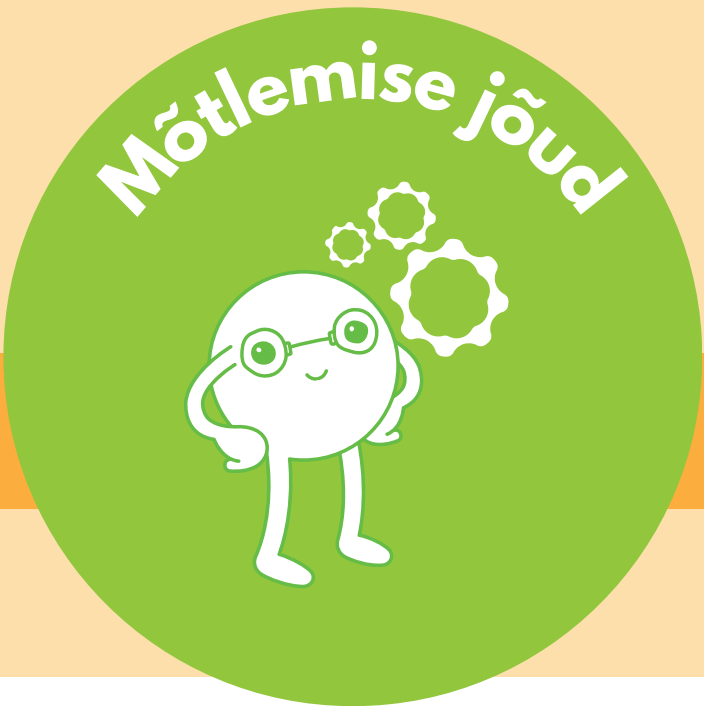
Mängu mõte on pidada meeles, mis liigutused iga ülesandega kaasnevad, ja teha neid liigutusi kiiresti ja õigesti.

JUHEND

1. Enne kui mängima hakkate, tutvusta mängu ja vaata õpilastega ülesanded üle (ülesanded leiad kaardi tagaküljelt). Hakka ülesannete juhiseid ette lugema ja kui õpilased ei järgi neid või ei tee seda piisavalt kiiresti, kukuvad nad mängust välja.
2. Mõningate ülesannete puhul (* tähistatud tärniga) tuleb õpilastel moodustada rühm ja töötada meeskonnas. Kui nad rühma ei moodusta, kukuvad nad samuti mängust välja.
3. Mängu mängitakse seni, kuni alles jääb kaks inimest.
4. Mängu võivad juhtida nii õpetajad kui õpilased.

➤➤➤ **VAJALIK:** õpilastel tuleb meeles pidada kokkulepitud liigutusi, mis seostuvad kindlate ülesannetega.

↪ **SAAB KOHANDADA:** muutke ülesandeid ja/või kaasnevaid liigutusi.



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Kas mängu „Laevavrakk“ oli lihtne või raske mängida? Kas mõnda ülesannet oli lihtsam/raskem teha kui teisi (nt rühmaülesanded)?
- Milliseid oskusi sa mängides kasutasid? Kas kasutasid mingeid nippe, mis aitasid sul meeles pidada, mida teha? Kas kasutasid rühma moodustamiseks ja koos töötamiseks mingeid strateegiaid?

SOOVITUSED

Kui mõni õpilane vajab rohkem tuge, alusta ainult kolme ülesandega. Kui võimalik, hõlbusta ülesannete tegemist näitvahendite abil.

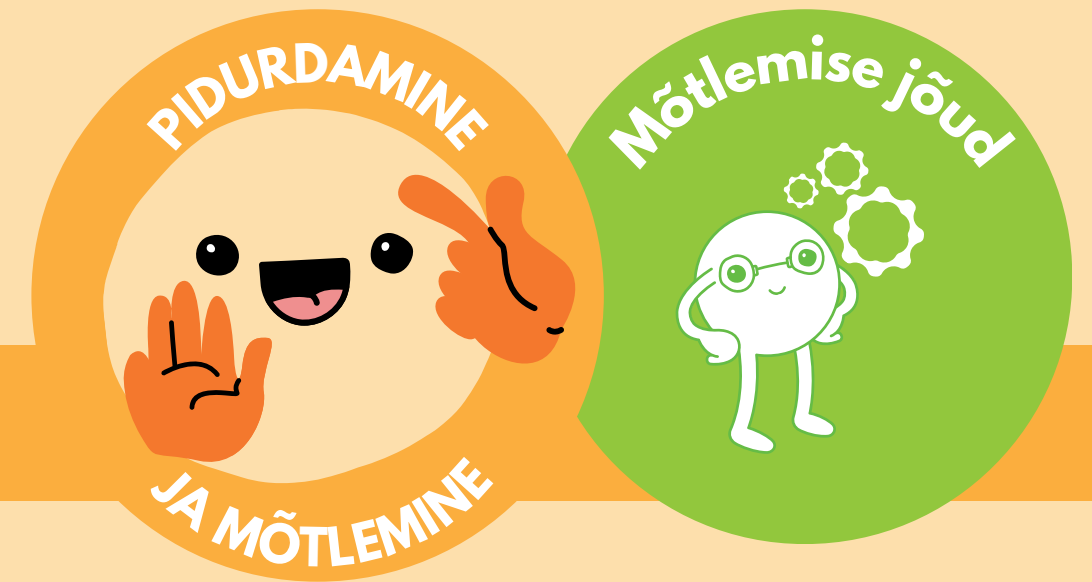
Mängu saab põimida ka õppeainetega seotud teadmisi. Selleks kohanda mängu tegevuskava tunniteemade järgi, näiteks liblika arengu erinevad etapid (kui hüüad „Muna!“, peavad õpilased kükitama ja kägarasse tõmbuma; kui hüüad „Nukk!“, peavad õpilased oma keha kõverdama nagu nukkunud röövik).

JUHT (õpetaja või õpilane, kes mängu juhib) HÜÜAB:	JUHT (õpetaja või õpilane, kes mängu juhib) HÜÜAB:
„Pühi tekki!“	Teeskle luuaga pühkimist. (Pühi õhku.)
„Sadam!“	Jookse vasakule. (Jookse paremale.)
„Tüürpoord!“ (“Starboard”)	Jookse paremale. (Jookse vasakule.)
„Vöör!“	Jookse ette. (Jookse taha.)
„Ahter!“	Jookse taha. (Jookse ette.)
„Millimallikas!“	Heida põrandale selili, raputa käte ja jalgadega. (Käed ja põlved ning raputa.)
„Tüürimees!“	Teeskle tüürimist, hoides käsi ees.
„Merehaige!“	Teeskle, et sul valutab kõht. (Kõnni ringi naeratades ning hoia põial püsti.)
„Tormine ilm!“	Kiigu püstises asendis ühelt küljelt teisele. (Tee üles-alla kükke.)
„Päästevest!“	Kaks õpilast panevad seljad vastamisi ning võtavad üksteist käevangu.
„Kapteni ball!“	Kaks õpilast võtavad käest kinni ning tantsivad mööda ringi liikudes.
„Söögiaeg!“	Üks õpilane läheb kápuli ja temast saab laud. Kaks õpilast istuvad teineteise vastas ning mängivad toidu suhu kühveldamist.
„Sõudepaat!“	Neli õpilast istuvad üksteise taga, näoga samas suunas, põlved üleval, ning mängivad sõudmist.
„Meritäht!“	Viis õpilast võtavad kätest kinni ning moodustavad ringi. Iga liige kõverdab ühte jalga nii, et ülejäänud välja sirutatud viis jalga moodustaks meretähe.

SIIM ÜTLEB

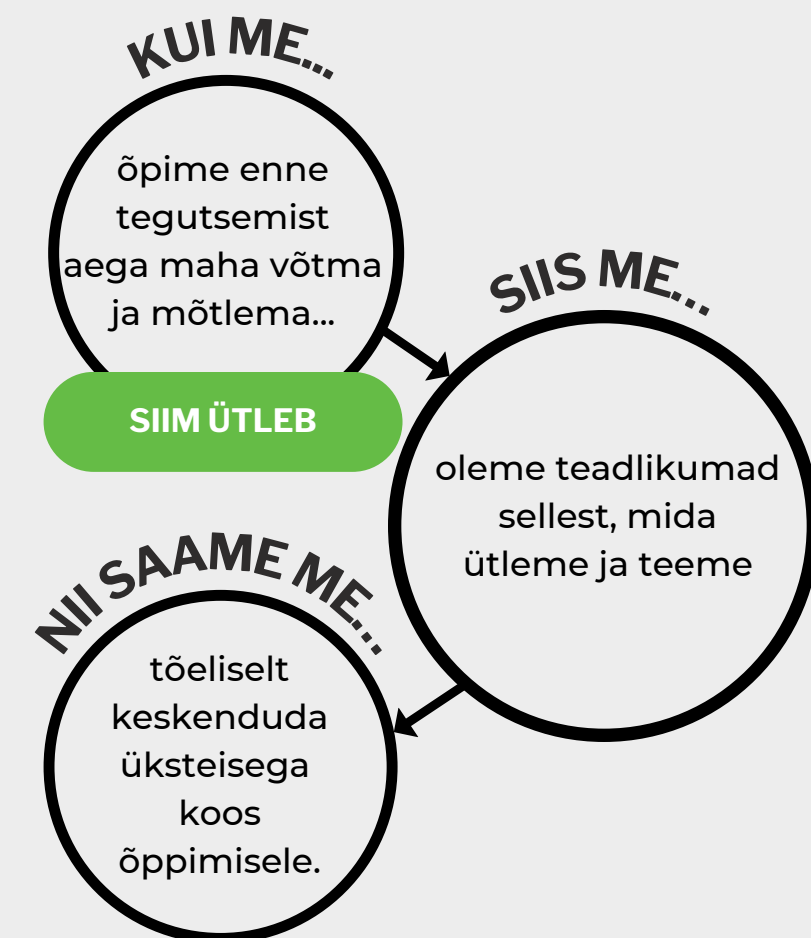
MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Enesekontrolli harjutamine.



KÕIK KLAASSID

MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD

✂ Lisavahendeid ei ole vaja.

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÕTTEST.

Mängu eesmärk on kuulata võtmelauset enne liigutuse tegemist.

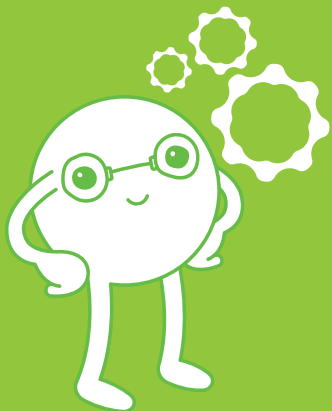
JUHEND

1. Palu igal õpilasel leida klassiruumis koht, kus ta saab liikuda ilma teistega kokku põrkamata.
2. Ütle: „Jälgige mind ja tehke mind järele, kuid ainult siis, kui ütlen kõigepealt „Siim ütleb“. Näiteks, kui ma ütlen „Siim ütleb, et puuduta oma nina“, peaksite puudutama oma nina. Kuid ärge tehke midagi, kui ma ütlen lihtsalt „Puuduta oma nina.““
3. Anna õpilastele lõbusaid ja liikuma ärgitavaid korraldusi – mõni fraasiga „Siim ütleb“, mõni ilma.
4. Lõpeta, öeldes: „Siim ütleb, et istu meie mängujärgse vestluse jaoks maha.“

➤➤➤ **VAJALIK:** õpilastel tuleb kontrollida oma automaatseid reaktsioone ja liigutusi.

↪ **SAAB KOHANDADA:** muutke fraasi „Siim ütleb“ või matkitavaid liigutusi.

Mõtlemise jõud



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Selles mängus ütleb Siim meile, mida teha. Päriselus ütleb meie aju meie kehale, mida teha. Aju on väga eriline elund, mis võib harjutamise ja treenimisega areneda ja saada tugevamaks.
- Mida sa tunned, kui proovid MITTE teha midagi, mida tahaksid teha? Mis tunne on öelda oma kehale „peatu ja mõtle“? Kas sa räägid vahepeal iseendaga, et aidata endal midagi õigesti teha? Sa saad arendada oma peatumis- ja mõtlemisvõimet, kui märkad, mida sa teed, ja tood oma tähelepanu mõttele, kas sa tegutsed või käitud hetkel õigesti. Võime öelda: „Hei, aju! Peatume ning mõtleme nüüd ja praegu!“ Kuidas saaksime veel aidata ajul peatuda ja mõelda?

SOOVITUSED



Mitmekeelse õppija toetamiseks palu tal jagada, kuidas öelda „Siim ütleb“ tema emakeeles. Samuti võite mängida erinevates keeltes.



Kui mõni õpilane vajab rohkem tuge, mängige temaga kõigepealt seda mängu vaid kahekesi, et aidata tal mängureegleid mõista.



Luba kõikidel õpilastel mängust osa võtta ka siis, kui nad teevad vea. Võite teha ühe finaalmängu, kus vea teinud õpilased kogunevad rivisse või vaibale ootama järgmist tegevust.

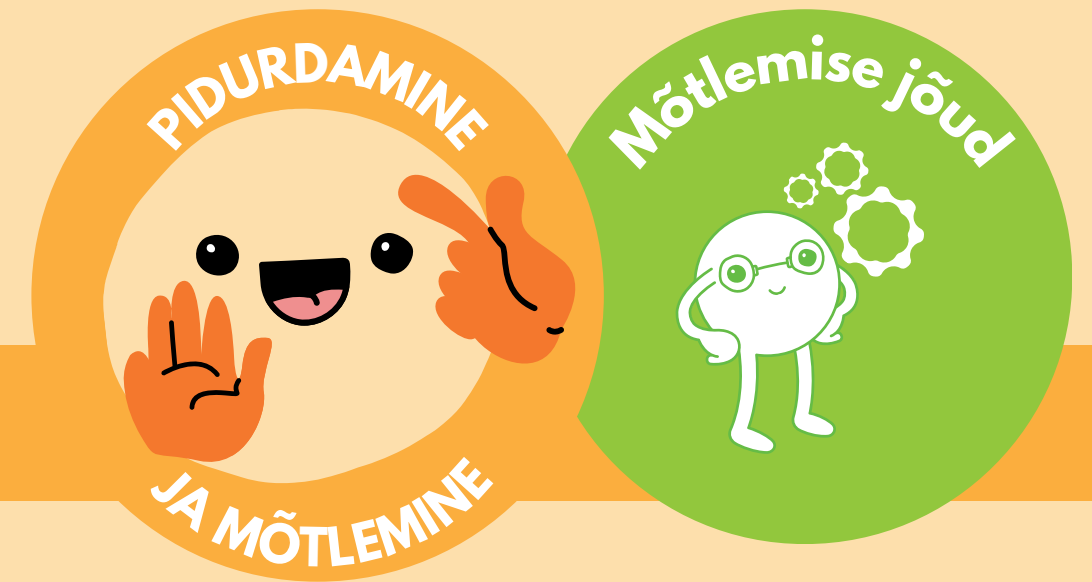
KOHANDUSED

- Kui õpilased on muutunud mängus osavamaks, tõsta mängu tempot.
- Tähelepaneliku kuulamise harjutamiseks korrake muid, kuid sarnaseid fraase, nagu „Siiri ütleb“.
- Et mängu keerukamaks muuta, tee ise liigutus sõltumata sellest, kas sa lisad oma korraldusele fraasi
- „Siim ütleb“ või mitte. See harjutus suunab õpilasi tähelepanelikult kuulama, selle asemel, et ainult sind jälgida.
- Võite proovida ka veelgi keerukamat varianti, mis arendab ka vaimset paindlikkust: kui olete mängu paar korda mänginud, muuda reegleid. „Nüüd teeskleme, et täna on vastupidine päev. Tee minu liigutusi järel ainult siis, kui ma EI ütle „Siim ütleb“.

TOTAKAD LOOD

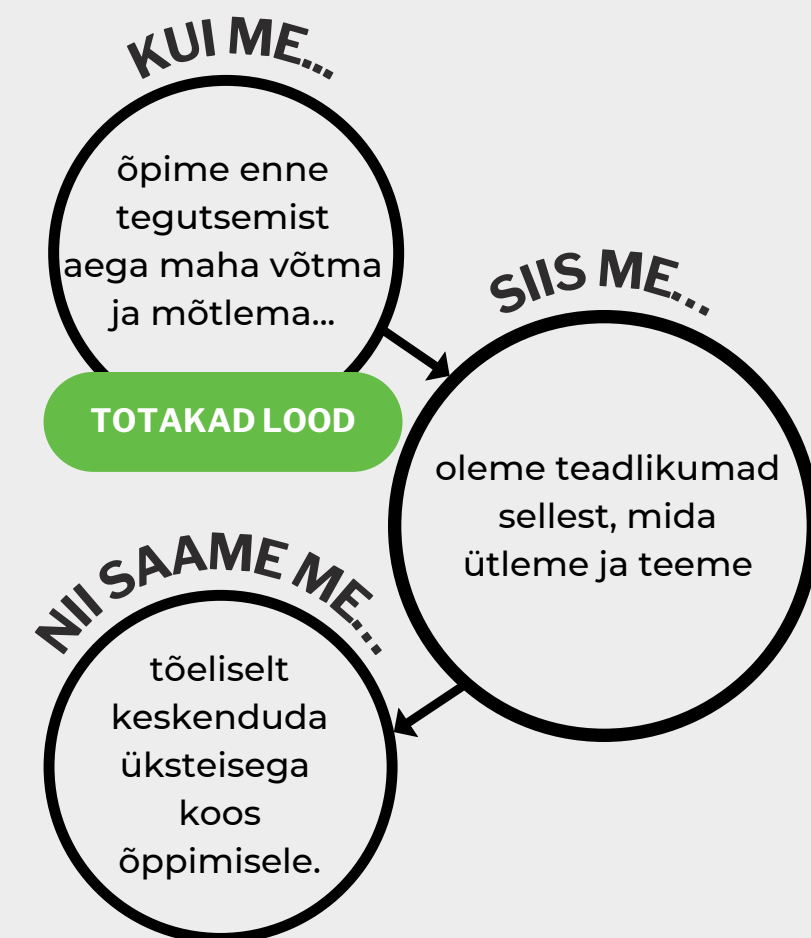
MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Enesekontrolli harjutamine.



KÕIK KLAASSID

MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD



Lisavahendeid ei ole vaja.

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÕTTEST.

Mängu mõte on ennast kontrollida, et teha automaatse liigutuse asemel korrektne (totakas) liigutus.

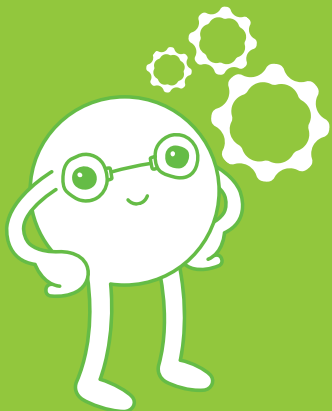
JUHEND

1. Ütle õpilastele, et selle mängu mängimiseks peavad nad ära õppima liigutuse. Küsi: „Kas te saate oma käte/sõrmedega vaikselt trummi mängida?“ (Näita trummi mängimist ette laual või põrandal.)
 2. Lausu: „Nüüd tuleb totter osa: teil tuleb teha trummimängimise liigutust iga kord, kui kuulete loo sees sõna „kitarr“, kuid MITTE siis, kui kuulete sõna „trummid“.“
 3. Kui hakkad õpilastele lugu jutustama, palu neil olla tähelepanelik ja valmis tegema totakat liigutust.
- Pärdi suurel vägeval bändil oli eile õhtul suur kontsert. Pärt oli solist, Paul mängis kitarri ja Peeter mängis trumme. Vaene Peeter, ta lõi neid trumme nii kõvasti, et need läksid katki. Üks tükk trummist lendas vastu Pauli kitarri, mis seejärel läks samuti katki. Pärdil aga olid silmad kinni ja ta lihtsalt jätkas laulmist. Ta ei märganudki, et trummid ja kitarr olid lõpetanud mängimise!

➤➤➤ **VAJALIK:** õpilastel tuleb kontrollida oma automaatseid reaktsioone ja liigutusi.

↪ **SAAB KOHANDADA:** muuda jutustust ja/või liigutusi.

Mõtlemise jõud



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Mis oli meie totakas jutustuses ja liigutuste muutmises kerge või raske? Kuidas peatumis- ja mõtlemisvõime sind aitas?
- Impulsside kontrollimine on kasulik, kuid keeruline. Selles mängus pidime ennast kontrollima (“peatuma ja mõtlema”), et MITTE lüüa trumme, kuuldes sõna „trummid“. Millistel muudel juhtudel koolis seda tegema peame? (Näiteks, kui ma tahan õpetaja või klassikaaslastega midagi jagada ja hakkan seda välja hüüdma, aga pean selle asemel enne käe tõstma.)

SOOVITUSED



Kui mõni õpilane vajab rohkem tuge, alusta mängimist lühemate lugudega. Samuti võid paluda neil õpilastel teha liigutus sellele vastava sõna ajal – vastupidi totakale versioonile (nt „Tee kitarri mängimise liigutust iga kord, kui kuuled sõna „kitarr““).

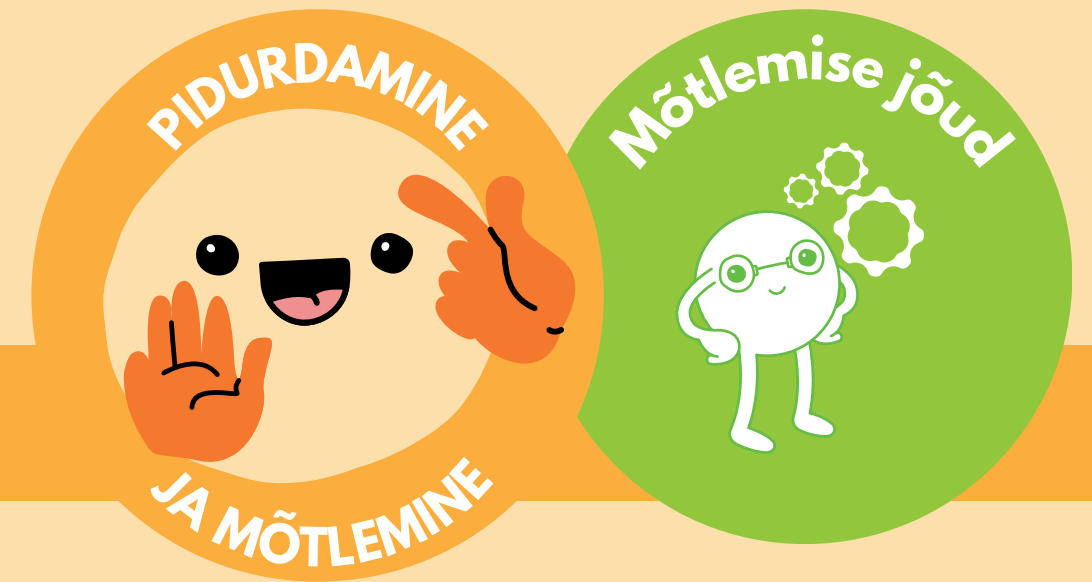
KOHANDUSED

- Et mängu keerukamaks muuta, loe jutustust ette kiiremini või lisa veel üks liigutus või tegevus (nt laula „la la la“ iga kord, kui kuuled sõna „trummid“).
- Kasuta mõnda lugu õpikust, mis sisaldab korduvaid sõnu, või mõelge jutustus ise välja!
- Lisaülesandena palu õpilastel luua ise lühijutte, kus sõnad korduvad, ja mõelda juurde sobilikud liigutused/tegevused. Seejärel lase neil oma lugusid klassiga jagada.

STIILNE LAULMINE

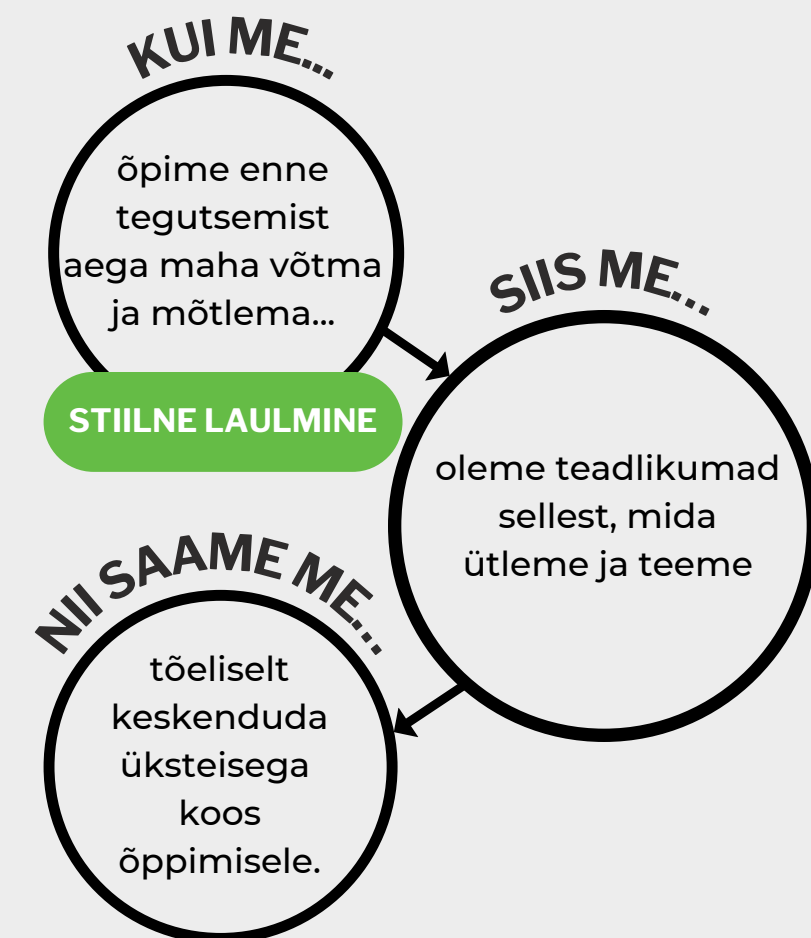
MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Enesekontrolli harjutamine.



KÕIK KLASSID

MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD



Kaardid, millel on erinevad laulustiilid.

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÕTTEST.

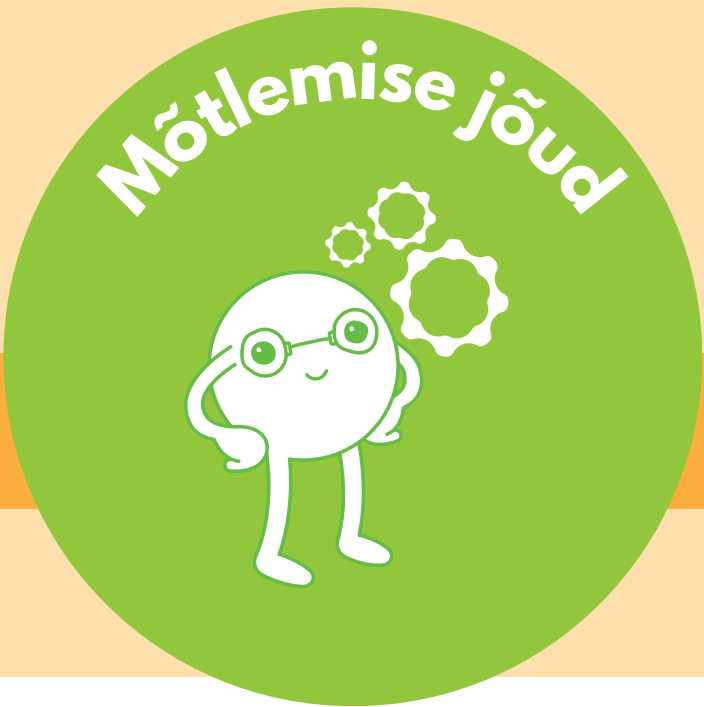
Mängu mõte on ennast kontrollida, et laulda tuttavat laulu kokkulepitud viisil – valjult, pehmelt, kiiresti, aeglaselt. Kehaline (liikumine, hääli jne) kontroll on suurepärane võimalus enesekontrolli harjutada.

JUHEND

1. Tehke õpilastega valmis suured kaardid erinevate stiilidega (nt vali, vaikne, kiire, aeglane). Stiilid võib kaartidele märkida sõnade ja/või piltidega. Vali mõni tuntud lastelaul, mida saab esitada koos liigutustega ja mida sa sooviksid koos klassiga laulda (nt „Põdra maja“, „Pea, õlad, põlved, varbad“ vms).
2. Palu õpilastel klassiruumi peale laiali minna ja endale koht leida.
3. Ütle: „Nüüd me hakkame kõik koos _____ laulma. Kõigepealt laulame seda tavaliselt, et sõnad ja liigutused selgeks saada. Korrake minu järel ja tehke kaasa.“ (Laula lastega laul läbi.)
4. Seejärel lausu: „Nüüd proovime laulda sama laulu erinevates stiilides. Mul on neli kaarti, millel on kirjas „kiire“, „aeglane“, „vali“ ja „vaikne“. Valime ühe stiili ja proovime seda laulu selles stiilis laulda.“ (Näita ühte kaarti ja laulge koos.)
5. Jätkake laulu laulmist, katsetades erinevate stiilidega.

➤➤➤ **VAJALIK:** õpilastel tuleb asendada automaatne ja harjumuspärane stiil, millega nad on harjunud tuntud laulu laulma, uue stiiliga.

➤ **SAAB KOHANDADA:** muuda laulu ja/või stiile.



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Pidime kasutama oma peatumis- ja mõtlemisvõimet, et teha midagi teistmoodi, kui oleme harjunud. See võib olla raske. Mis tunde see sinus tekitas? Mis võiks meid aidata, kui seda on keeruline teha?
- Pöörame täna tähelepanu stiilidele. Kui ma ütlen, et kasutame vaikset häält _____ ajal, mõelge, mis aitab teil teistsugusel viisil rääkida?
- Millal veel võidakse meil paluda teha midagi konkreetses stiilis? Kas sa tunned siis alati, et tahaksid just nii teha?

SOOVITUSED



Mitmekeelsete õppijate toetamiseks tõlgi stiile tähistavad sõnad (st vali, vaikne, kiire, aeglane) nende emakeelde ning lisa need sõnad kaartidele.



Kui su rühmas on traumat kogenud lapsi, ole stiiliga „vali“ ettevaatlik ja kasuta seda ainult siis, kui oled kindel, et see ei tekita õpilastes liigset stressi.

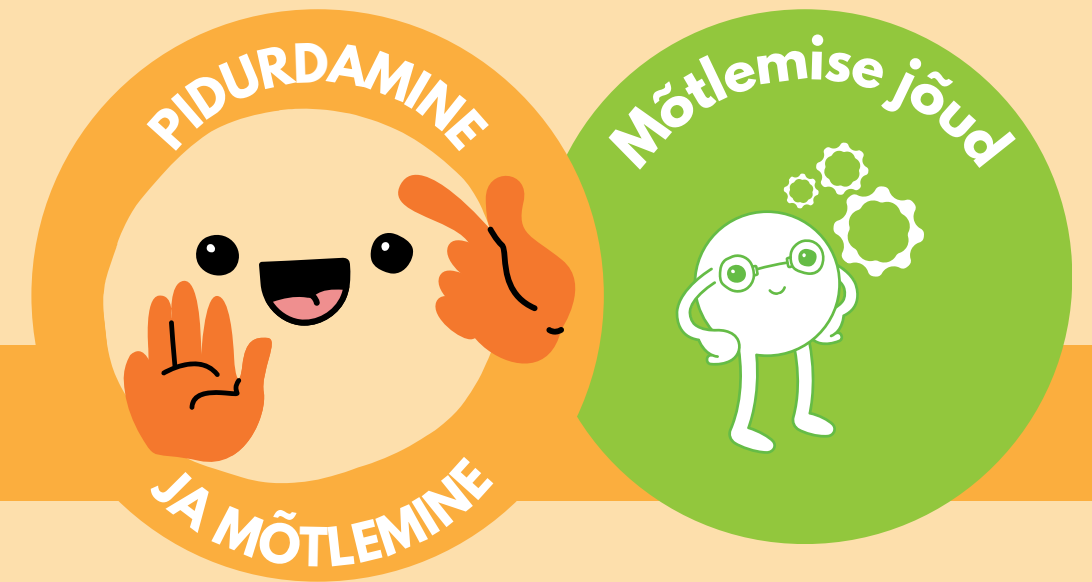
KOHANDUSED

- Variatsioonid: vahetage laulu keskel stiile või lasse õpilastel stiile valida.
- See mäng aitab õpilastel paremini mõista, millist käitumist neilt klassiruumis oodatakse (nt stiilid „aeglasemalt“ või „kasuta vaikset häält“). Lisa ka teisi stiile, mis võiksid edasi anda klassiruumis sobilikku käitumist.
- Julgusta lapsi välja mõtlema uusi stiile (nt robotlik, ooperilaulja, räppar jne).

TUNDEARRETIS

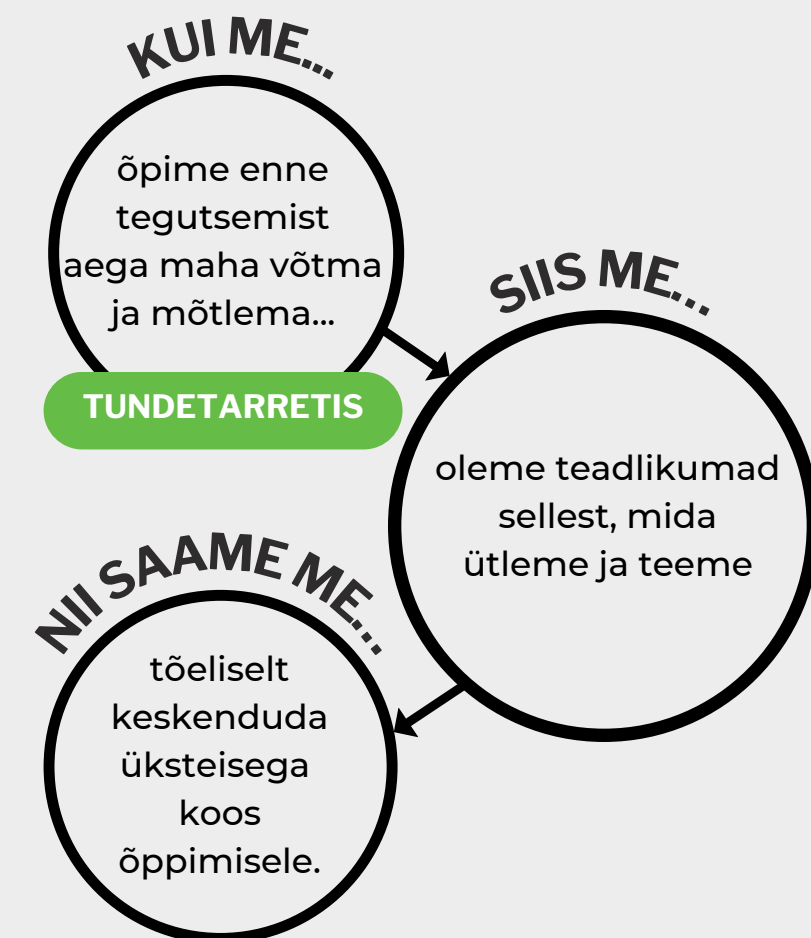
MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Enesekontrolli harjutamine.



KÕIK KLASSID

MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD



Tantsumuusika.

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÕTTEST.

Mängu mõte on pöörata tähelepanu oma keha kontrollimisele – liikumise või tantsimise lõpetamine, kui muusika jääb seisma. Mängus on oluline ka kuulamine ja tunde/liigutuse meeldejäätmine, et osata seda ette näidata, kui muusika peatub.

JUHEND

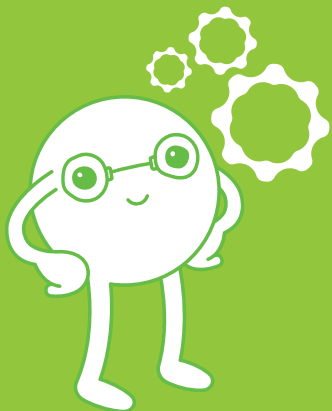
1. Leia muusika, mida mängu ajal kasutada.
2. Palu igal õpilasel leida klassiruumis koht, kus tal on ruumi liigutada, ilma et ta teisi häiriks.
3. Räägi õpilastele, et enne iga mänguvõoru alustamist tuleb neil välja valida (st õpetaja valib koos õpilastega) mõni tunne, näiteks „rõõmus“ (või kurb, vihane, hirmul, piinlik jne). Maini ka, et annad neile enne iga võoru hetke peatuda ja mõelda, kuidas seda tunnet näoilmete ja kehahoiaku kaudu väljendada (ja ilma rääkimise või liikumiseta).
4. Ütle, et kui muusika käima läheb, võivad õpilased tantsima hakata. Kui muusika peatub, tuleb neil tantsimine lõpetada ja tarduda poosis, mis kujutab rõõmutunnet (või muud tunnet, mis on selle võoru jaoks valitud).
5. Mängige mitu võoru. Valige õpilastega enne iga võoru välja uus tunne.

➤➤➤ **VAJALIK:** õpilastel tuleb peatuda ja mõelda, kuidas nad teatud tunnet väljendaksid.



SAAB KOHANDADA: muuda laulu ja/või tundeid.

Mõtlemise jõud



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Selles mängus kasutasime oma aju, et peatuda ja mõelda, kuidas tundeid näo ja kehaga väljendada. Mis oli selles mängus kerge või raske?
- Mina kujutasin oma mõtetes ette erinevaid tundeid ja seda, kuidas need mu näol välja võiksid näha. Millele sina enne muusika peatumist mõtlesid

NÄPUNÄITEID MÄNGU MÄNGIMISEKS



Mitmekeelse õppija toetamiseks vali laul, mis on tema emakeeles.



Kui su klassis on õpilasi, kellel võib olla raske kehakeele abil tundeid väljendada või sotsiaalseid olukordi tõlgendada, näita ise ette, kuidas väljendada neid tundeid, mille olete koos õpilastega mängu käigus välja valinud. Samuti võid kasutada pildikaarte, mis kujutavad lapsi väljendamas erinevaid tundeid.

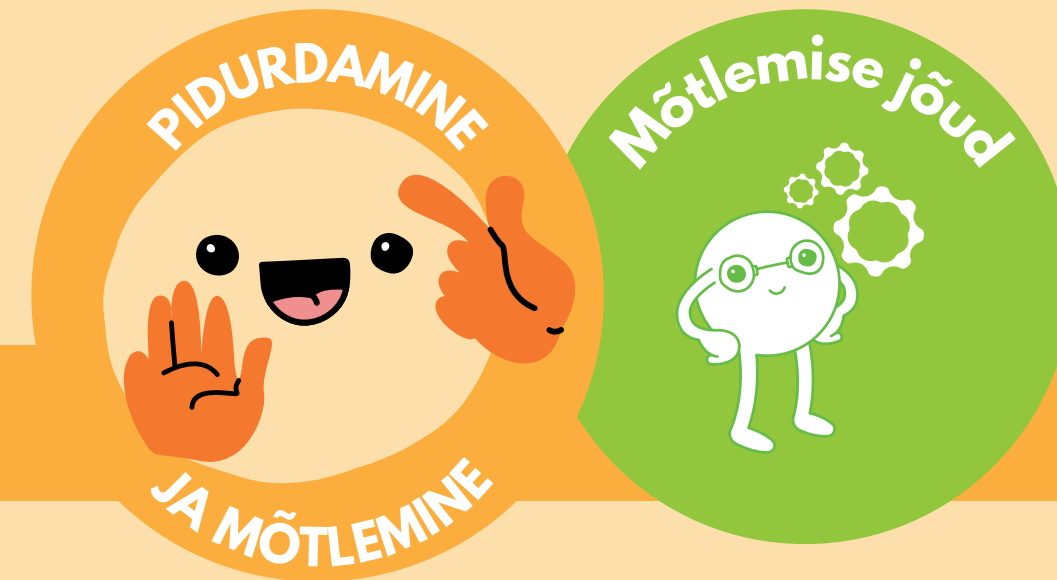
KOHANDUSED

- Nooremate õpilaste puhul piirdu esialgu nende tunnetega, millega nad on tuttavad. Tutvusta uusi tundeid järk-järgult.
- Kasuta seda mängu, et hakata õpilastega avastama ja uurima keerukamate tunnete sõnavara (nt frustratsioon, uhke, kade jne).
- Et mängu keerukamaks muuta, lase õpilastel muusika peatumisel tarduda ja oodata ENNE konkreetse poosi võtmist viis sekundit.

OOTA VAID

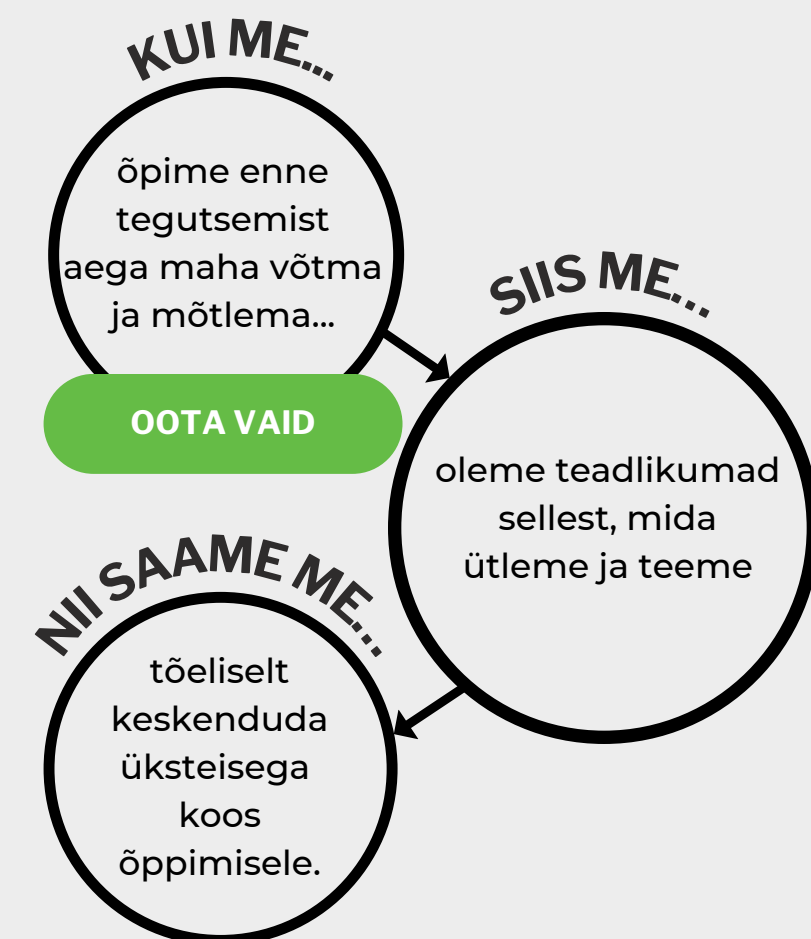
MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Enesekontrolli harjutamine.



KÕIK KLASSID

MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD

✂ Lisavahendeid ei ole vaja.

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÕTTEST.

Mängu mõte on enne liigutuste seeria tegemist kannatlikult oodata, et harjutada enesekontrolli.

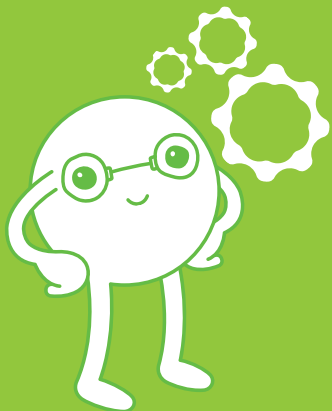
JUHEND

1. Ütle: „Kõigepealt ma kirjeldan mõnda liigutust või näitan need ette. Seejärel hakkab ma lugema viieni ja sel ajal tuleb teil püsida liikumatult.“
2. Siis lausu: „Kui olen jõudnud viieni ja ütlen „LÄKS!“, tuleb teil korrata samu liigutusi õiges järjekorras.“
Näide 1: osuta kahele kehaosale, loe viieni, ütle „LÄKS!“ ja lase õpilastel need liigutused samas järjekorras järelle teha.
Näide 2: loe ette kava, milles on loetletud erinevaid liigutusi (nt puuduta oma pead, seisa ühel jalal, kükita). Oota veidi ja lase seejärel õpilastel neid liigutusi ette loetud järjekorras teha.

➤➤➤ **VAJALIK:** õpilastel tuleb meeles pidada liigutuste seeria ja oodata õiget märguannet, enne kui nad liigutusi tegema hakkavad.

SAAB KOHANDADA: muuda liigutusi või liigutuste arvu seerias.

Mõtlemise jõud



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Kas ootamine oli selles mängus kerge või raske? Miks?
- Millised nipid või oskused aitasid sul kannatlikult oodata?
- Milliseid oskusi või nippe sa kasutasid, et liigutusi või korraldusi meelde jätta?
- Kas koolipäeva jooksul on ka muid olukordi, mil sa pead ootama? Korraldusi kuulama ja meelde jätma? Aga kodus või trennis või huviringis?

SOOVITUSED



Kui mõni õpilane vajab rohkem tuge, alusta kahe liigutusega. Kui nad harjuvad kahe liigutusega ära, hakka järk-järgult liigutuste arvu suurendama.



Pane mängu ajal mängima rütmikas taustamuusika, et kõik saaksid samal ajal muusika rütmis liigutusi teha.

KOHANDUSED

- Muuda mäng keerukamaks: suurenda liigutuste arvu seerias, pikenda ooteaega või lisa mängu segavaid tegureid (nt õpilastel tuleb liigutuste järjestus meelde jätta, laskmata end segada sellest, kui teised õpilased sel ajal laulavad või teevad harki-kokku hüppeid).
- Et mängu veelgi keerukamaks muuta, lisa iga liigutuse juurde vastupidisuse reegel. Seda reeglit kasutades tuleb õpilastel teha vastupidine liigutus sellele, mida öeldakse (nt „siruta ennast pikaks“ ja õpilased kükitavad). Reeglid võivad olla ka spetsiifilisemad, näiteks „Kui ma puudutan liigutuste järjestuses oma küünarnukki, tuleb teil järjestuse järele tegemise ajal küünarnuki asemel puudutada oma pead.“ Kui soovid, et õpilased veel rohkem pingutaksid, lisa ühe järjestuse kohta reegleid juurde.
- Veel üks reeglita variatsioon edasijõudnutele: õpilased määravad igale numbrile liigutuse (nt pea puudutamine on 1, rusikas õhus on 2, naeratamine on 3). Mängujuht näitab klassi ees ette nendest liigutustest koosneva seeria ja õpilased peavad seejärel ütlema (või üles kirjutama), mis numbrid sellele liigutuste seeriale vastavad (nt „Sa tegid 3, 2, 3, 3, 1.“).

