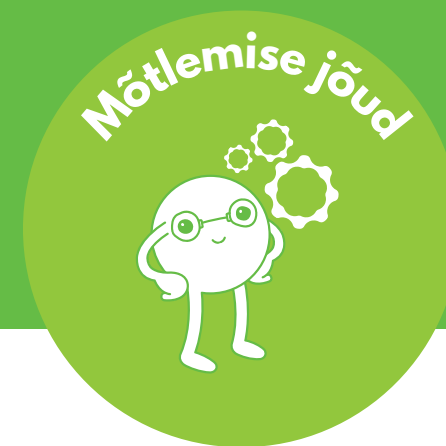


SOTSIAAL-EMOTSIONAALSETE OSKUSTE ARENDAMISE TUUMIKTEGEVUSED EHK IVADE ALUSMATERJAL

Eluks ja õppimiseks vajalike oskuste arendamine



SE-OSKUSED

IVA

IGA VÄIKE ASI

EASEL
lab

SEL KERNELS

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**.

IVA
IGA VÄIKE ASI

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)



NÕUANDED, IVADE KASUTAMISEKS

ÜLDISELT

Igas klassis on erinevat tuge vajavaid õpilasi. Erinevate ülesannete kohandused ja muudatused, mis on siin materjalis välja toodud, võimaldavad kõikidel õpilastel arendada oma oskuseid, ilma et ülesande sisu muutuks. Kohandusi tehakse enamjaolt kuues valdkonnas: [juhendamine](#), [ajakava](#), [keskkond](#), [materjalid \(mida vajad\)](#), [tagasiside õpilastelt ja suhted](#).

Selleks, et õpetajatele IVAde toimimismehhanismist selgemat ülevaadet pakkuda, toob järgnev materjal esile parimad võtted, mis sobivad kõikide õppijate puhul, ent lisaks ka spetsiifilisemaid soovitusi pidades silmas traumateadlikkust ja töötades õpi- ja/või käitumisraskustega õpilaste ning mitmekeelsete õppijatega.

Iga IVA juures on soovitusel, kuidas seda efektiivselt rakendada erinevate vajadustega õpilaste puhul. Need soovitusel on tähistatud ikoonidega, mis viitavad kohandusele. Nõuannete juures olevate ikoonide tähendusel on järgmised:

- ★ kõik õppijad (üldine);
- ♥ traumateadlik lähenemine;
- 👣 õpiraskustega õpilased;
- 🌐 mitmekeelsed õppijad.

Järgnevad praktikad koguti kokku teaduskirjandusest, vanemate/õpetajate tugimaterjalidest ja laste heaoluga seotud veebisaitidelt. Soovitame IVAsid oma äranägemise järgi sobivaks kohandada, et need vastaks just sinu õpilaste vajadustele.



TÕHUSA KASUTAMISE SOOVITUSED

KÕIK ÕPPIJAD

JUHENDAMINE...

Näita ette erinevaid käitumise, vastamise strateegiate ja keelekasutuse võimalusi. Too esile ja selgita käitumise taga olevaid mõtteprotsesse ning sobivaid reaktsioone, mida saab rakendada erinevates olukordades.

Kasuta selget ja lihtsat keelt, et selgitada reegleid ja ootusi ning seda, miks need on vajalikud.

Arvesta õpilaste huvisid tegevustes ja näiteid tuues.

Lisa juhenditele märkmeid, et vastata järgmistele küsimustele:

- Kui palju ma pean tegema?
- Mida ma täpselt tegema pean?
- Millal ma pean seda tegema?
- Mis on selle tegemise põhjus?

Mõtesta IVAde tegevused, tuues õpilastele selge sõnaga välja, kuidas uus teadmine või oskus seostub varem õpitu ja õpilaste igapäevaeluga.

- Palu õpilastel mõelda, mida nad käsitletava teema kohta juba teavad.
- Kasuta mõistete ühendamiseks selesid või graafilisi visuaale (nt pilte, diagramme, esemeid, ajajooni jne).
- Kasuta tegevusi, mis vastavad õpilaste (kultuuri)kogemustele.

KESKKOND...

Valmista ette eraldi turvaline ruum, kuhu laps võib minna luba küsimata, et rahuneda või vältida emotsioone. Julgusta lapsi joonistama, päevikut pidama või tegema muid sarnaseid tegevusi, mis aitavad neil emotsioone vältida.

Lase lastel töötada rühmas, et neil oleks võimalus üksteisele eeskujuks olemise kaudu õppida ja harjutada üksteisest arusaamist.

- Valmista õpilasi ette rühmatööks, katsetades rollimänge, mis aitavad harjutada erinevaid sobilikke käitumisviise.
- Kui õpilased on paaris, määra neile konkreetseid ülesandeid. Samuti on hea panna paari õpilased, kellel on raskusi nende partneritega, kelle puhul on juba märgata häid ja prosotsiaalseid suhtlemisoskusi.

* **Märkus.** Need on üldised näpunäited selle kohta, kuidas juhendada kõikide IVAde tegevusi, ja neid saab sobivuse korral rakendada iga IVA puhul.

TÕHUSA KASUTAMISE SOOVITUSED

KÕIK ÕPPIJAD

TAGASISIDE ÕPILASTELT

Paku õpilastele võimalusi demonstreerida õpitud oskusi.

Õpeta erinevaid meetodeid, mis on abiks õpitava omandamisel ja ka selle kasutamisel.

- Oluline on mitte kiirustada tagant õpilasi, kes vajavad rohkem aega ülesannete täitmiseks, harjutamiseks jne.
- Paku rohkelt võimalusi esitada küsimusi.

MATERJALID...

Too selgelt ja konkreetselt välja olulised oskused, mis tuleb omandada. Paku juhtnööre, kasuta visuaalseid abivahendeid ning sea prioriteediks materjalid, kus lapsed saavad ise käed külge panna.

TÕHUSA KASUTAMISE SOOVITUSED

TRAUMAT ARVESTAV PRAKTIKA

Trauma, mis tuleneb emotsionaalselt või füüsiliselt kahju tekitanud sündmusest või sündmuste seeriast, mõjutab selle kogeja heaolu ja võimekust igapäevaeluga toime tulla. Kuna psühholoogilist traumat silmaga ei näe, ei pruugi me alati osata traumat kogunud lapsega sobivalt käituda ega ka tema käitumist mõista.

Traumast lähtuv praktik teab, mis on trauma ja milline võib olla selle mõju õpilasele, oskab märgata sümptomeid, rakendab tervenemist toetavaid praktikaid ja väldib tegevusi, mis võivad uuesti traumeerida.

JUHENDAMINE...

Pane tähele, millised tegurid vallandavad õpilastes negatiivseid reaktsioone, ning püüa vältida õpilaste panemist olukordadesse, mis võivad neile tekitada stressi. Võimaluse korral suhtle õpilastega enne, kui teed muudatusi, mis võivad neis vallandada negatiivse reaktsiooni.

Ole eeskujuks, et õpetada sotsiaalsete vihjete tõlgendamist, probleemide lahendamist ja konfliktidega tegelemist.

- Too selgelt esile seosed IVAde ja nende võimalike kasutusviiside vahel. Samuti selgita, miks need on kasulikud keerulistes olukordades.
- Selgita, mis on sisekõne, ning näita ette toetavaid reageerimisviise (nt rahulikuks jäämine, sügavalt hingamine).

AJAKAVA...

Püüa muuta klassis toimuv võimalikult etteaimatavaks ja turvaliseks.

Informeeri õpilast, et ta teaks, mida kogu päeva jooksul oodata ja kelle poole ta saab abi saamiseks pöörduda.

- Koosta plaan, mida õpilane saab kasutada leidmaks strateegiaid, et toime tulla ärevuse või stressiga. Sealhulgas arutage koos, mis võiksid olla mõned kohad klassiruumis, kuhu ta saab minna, või rahustavad tegevused, mida ta saab teha.

KESKKOND...

Võimalda õpilasele eraldi ruum, kus ta saab rahuneda või väljendada emotsioone. See ruum võiks pakkuda turvatunnet ja lapsel peaks olema võimalus sinna minna luba küsimata. Seal olles võiks õpilane teha tegevusi, mis toetavad emotsioonide väljendamist, näiteks joonistamine või päeviku pidamine.

Soodusta positiivsete emotsioonide teket, luues visuaalselt ja auditoorselt rahustava keskkonna (näiteks mängides muusikat või rahustavaid helisid, hämardades tulesid või võimaldades õpilastel oma istekohti valida ja sättida).

TÕHUSA KASUTAMISE SOOVITUSED

TRAUMAT ARVESTAV PRAKTIKA

SUHTED...

Õpilase tugevuste rõhutamine võib toetada tema eneseväärikuse tunnet. See on veelgi olulisem nende laste puhul, kes on kogenud eriti keerukaid elusündmusi.

Proovi olla empaatiline, et mõista nende õpilaste elus ette tulevaid raskusi ja nende seisundit mõjutavat olustikku. Samuti on oluline, et lapsed saaksid kinnitust, et teadvustad seda, kuidas need tegurid võivad nende elu mõjutada. Ole teadlik õpilaste erinevatest võimalustest ja suhetest (nt elukorraldus) ning kinnita, et laste tunded ja reaktsioonid, mida võivad mõjutada nende kogemused, on täiesti asjakohased.

Planeeri lühike igapäevane hommikune kohtumine, et küsida (kõikidelt või teatud) õpilastelt, kuidas nad sel päeval end tunnevad, ning et uurida nende une- ja toitumisharjumuste kohta. See soodustab empaatilise suhte loomist, andes lapsele võimaluse rääkida usaldusväärse täiskasvanuga ja täiskasvanule võimaluse õpilast sobival moel toetada.

TAGASISIDE ÕPILASTELT...

Anna õpilastele harjutuste tegemise ajal võimalikult palju valikuvõimalusi, et nad tunneksid end mugavalt ja saaksid võtta vastutust.

Esita avatud küsimusi, et julgustada õpilasi oma tundeid jagama, ilma et nad tunneks, et on juba tekkinud eeldused, mida nad kogeda võiksid. Näiteks küsimus „Kas täna on juhtunud midagi, mis on sulle raske olnud?“ võib olla tulemuslikum kui „Tundub, et sul on halb päev. Kas see on tõsi?“

TÕHUSA KASUTAMISE SOOVITUSED

ÕPI- JA VÕI KÄITUMISRASKUSTEGA ÕPILASED*

JUHENDAMINE...

Näita ette võimalusi, kuidas käituda ning kasutada erinevaid võtteid ja kognitiivseid strateegiaid, näiteks valjusti mõtlemine.

Jaga uuemad ja keerukamad ülesanded väiksemateks, kergemini tehtavateks osadeks.

Kasuta selget ja lihtsat keelt, et selgitada erinevate tegevuste ja mängude reegleid ning seda, miks need on vajalikud.

Toeta õpilase positiivset käitumist, pakkudes sagedasti võimalusi hakkama saada ja tulemusi saavutada. Lase tal tegeleda juba tuttavate harjutustega. Samuti on tähtis õpilast tunnustada, kui ta tabab ära, milline käitumine on konkreetses olukorras sobilik.

Anna õpilasele kohest tagasisidet, et motiveerida teda proovimist jätkama.

Soodusta õpilase eneseregulatsioonioskust enesekontrolli arendamise kaudu. Enesekontrolli strateegiad hõlmavad probleemse käitumise märkamist, sobivate käitumisviiside arendamist, õppimist ning tööriistade loomist, et õpilane saaks hinnata oma edusamme eesmärkide saavutamisel.

KESKKOND...

Juhenda õpilast individuaalselt kas enne või pärast selgituste andmist kogu rühmale. Samuti võib õpilast toetada rühmatöö ajal, et tagada, et ta juhistest aru saab.

* See jaotis sisaldab **õpiraskustega ja/või arengulise mahajäämusega õpilastega** töötamise parimaid tavasid.

AJAKAVA...

Õpilaste motivatsiooni edendamiseks on hea **mitmekesistada tegevuste struktuuri**.

- Paku vaheldumisi välja rohkem ja vähem keerukamaid tegevusi.
- Luba õpilasel vajaduse korral pause teha, et vältida ülestimulatsiooni.

TÕHUSA KASUTAMISE SOOVITUSED

ÕPI- JA VÕI KÄITUMISRASKUSTEGA ÕPILASED*

MATERJALID...

Kasuta visuaalseid vihjeid, mis juhendavad õpilasi liikumaks erinevate ruumide vahel ja mõistmaks abstraktseid ajakavu.

- Kui mõnda ruumi kasutatakse mitmel otstarbel, siis on kasulik seda erinevate märkidega tähistada (nt kui ruumi kasutatakse nii suupistepausi kui ka IVAde rakendamiseks, too märkide abil esile, mis tegevuse jaoks ja millisel ajahetkel seda ruumi kasutatakse).
- Kasuta selesid, et tõsta esile olulised mõisted ja vähendada võimalust, et lapse tähelepanu liigub muudele piasjadele.

Kui õpilased soovivad, võib lasta neil **seista laua taga** või kasutada maalimisel ja joonistamisel molbertit. Nii saavad nad teha kätega laiemaid liigutusi, kasutades selleks õlgu. Sellised liigutused on sageli lihtsamad õpilastele, kelle väiksemad käe- ja randmelihased pole veel välja kujunenud.

SUHTED...

Toeta struktureeritud ja positiivset suhtlust õpiraskustega õpilaste ja teiste klassiruumis viibivate laste vahel, et anda õpilasele võimalus harjutada prosotsiaalseid oskusi, näiteks seda, kuidas klassikaaslastega sobivalt vestelda või millal õpetajale küsimusi esitada.

TAGASISIDE ÕPILASTELT...

Ole õpilase igapäevaste erisuste suhtes paindlik – õpilase käitumine ja sooritus ühel päeval ei pruugi olla samasugune, mis teisel päeval. Pea meeles, et õppeprotsess ei ole sirgjooneline.

TÕHUSA KASUTAMISE SOOVITUSED

MITMEKEELSED ÕPPIJAD

JUHENDAMINE...

Kasuta lauseraame. Lause- ja küsimuse algatajad, nagu „Täna ma tunnen, et _____“, võivad vähendada stressi, julgustada keskendumisele õppetunni põhiosadele ja aidata tutvustada olulist sõnavara.

Jälgi sõnavara kasutust, et aidata õpilastel juhendeid mõista.

- Kasuta igapäevaseid ja sageli kasutatavaid sõnu (nt istu, mõtle, partner).
- Kasuta sugulussõnu, et ühendada sõnavara õpilaste kodukeelega (nt autobuss/автобус/avtobus või fantastiline/фантастика/fantastika).

Selgita tundmatute terminite tähendust, mil iganes võimalik.

Kasuta lausete ja mõtete vahel pikemaid pause, et õpilased jõuaksid sisu ja keelt peas töödelda. Näiteks pärast küsimuse esitamist ütle: „Ma lasen mõne minuti pärast kellelgi sellele küsimusele vastata, kuid kõigepealt võtke aega, et sellele mõelda.“

Arenda õpilaste oskust loetut mõista, õpetades selgeid strateegiaid, mis aitavad keerulist keelt ja sisu dešifreerida.

Kasuta eri kultuure käsitlevat kirjandust – see võib suurendada õpilaste huvi.

TAGASISIDE ÕPILASTELT...

Rakenda diferentseeritud õpet, võimaldades õpilastel eri moel näidata, mida nad on õppinud.

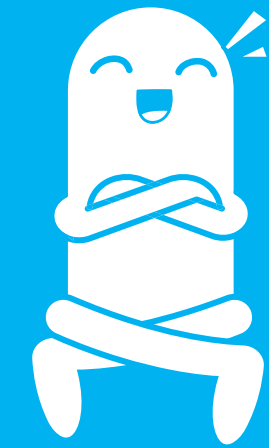
- Paku välja erinevaid meetodeid, kuidas õpilased saavad õpitust arusaamist väljendada (nt kirjutage laul või luuletus, lavastage etendus).
- Luba õpilastel tegevuse lõpetamiseks töötada iseseisvalt või rühmas.

SUHTED...

Ole mõistev erinevate suhtlusstiilide suhtes ja arvesta erinevate kultuurinormidega (isiklik ruum, puudutamine ja silmside).

TUNNETE JÕUD

Tunnete jõud



NELJAS KLASS

MIS SEE ON? Aruteluring tunnete jagamiseks.

MILLEST SEE ON? Tundesõnavara kujundamine ja emotsioonide kohta teadmiste kogumine.

MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD

✂ Mitte midagi

EESMÄRK

Tunnete üle arutlemine on vajalik, et oma emotsioone tundma õppida ja tundesõnavara arendada. Tunnetest rääkimine aitab meil ennast paremini mõista ja luua teistega tugevamaid suhteid.

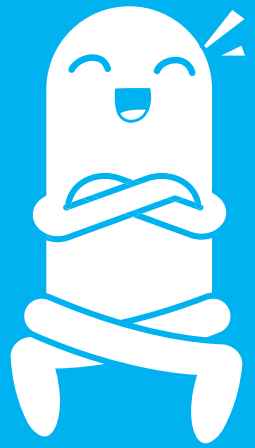
JUHEND

1. Leia sobiv aeg, et teha 15-minutiline harjutus (soovitavalt hommikul või hetk tunnis enne õppetegevust, pärast vahetundi).
2. Palu õpilastel istuda või seista ringis ja tervita igat õpilast, kes liitub. Võid alustada ringi [teadvelolekuharjutuse](#) või visualiseerimisega.
3. Alustuseks räägi õpilastele EESMÄRGIST ja seejärel arutage mõne minuti jooksul järgmist: „Mis on tunded? Kuidas sa tead, kuidas sa end tunded? Mis tunne on, kui tunded kehas tundeid?“
4. Pärast arutelu küsi: „Kuidas sa end täna tunded?“ Võid paluda õpilastel, kes seda soovivad, oma tunnetest rääkida.

➤➤➤ **VAJALIK:** anna järgemööda igale ringis istujale võimalus oma tundeid jagada. Rikasta õpilaste tundesõnavara, lisades vestlusesse keerukamaid tundeid väljendavaid sõnu (nt rahutu, häbitunne, ebakindel, lustlik, armunud, erutatud).

↪ **SAAB KOHANDADA:** kasutage põhiemotsioone väljendavaid sõnu (nt rõõmus, kurb, hirmunud, vihane) või metafoorseid väljendeid (nt ilmametafoor: päikesepaisteline, pilvine, vahelduva pilvisusega jne) või hinnake oma tuju sõrmedel (5 sõrme = suurepärane tuju; 1 sõrm = kohutav tuju).

Tunnete jõud



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Mis tunne oli oma tundeid jagada? Kas on aegu, mil sa ei soovi oma tundeid jagada?
- Kas oskad öelda, mida teine inimene tunneb? Mille järgi sa seda tead?
- Millal sa tahaksid koolis või kodus rääkida sellest, kuidas sa ennast tunned? Miks on oluline seda teha?
- Mis vahe on [tunde 1] ja [tunde 2] (nt kurb ja mures) vahel? Kas mõlema tunde kogemise tunne kehas on samasugune? Milliste teiste sõnadega saab kirjeldada [tunnet 1]? Aga [tunnet 2]?

NÕUANDED



Luba õpilastel vastata oma emakeeles või julgusta neid seda tegema.



Lastele, kes võivad vajada lisaage, võid küsimused vihjena esitada juba varem, et nad saaksid oma vastuse üle mõelda.



Luba õpilastel mõtteid jagada või oma kord vahele jätta, kui nad seda soovivad.

AASTA JOOKSUL...

Neljandas klassis peaks jätkama emotsioonide põhjuste ja tagajärgede uurimist ning siduma need probleemide ja konfliktide lahendamisega. Selle aasta õppe-eesmärk on õppida mõistma, kuidas tunded mõjutavad meie, aga ka teiste mõtteid, sõnu ja tegusid.

Alustuseks sea eesmärgiks, et õpilased õpiksid mõistma ning harjuksid kasutama erinevaid tundeid väljendavaid sõnu. Looge koos õpilastega „Tundesõnavara sein“ ja lisage sinna aasta jooksul uusi sõnu. Viita sellele seinale, kui loete, kirjutate või harjutate probleemilahendust. Niimoodi saavad õpilased harjutada tundeid väljendavate sõnade kasutamist ka muul ajal ning nende sõnavara rikastub ja muutub mitmekülgsemaks. Aita õpilastel mõista, kuidas nad end tunnevad olukorras, kus on tekkinud konflikt. Abivahendina võid tuua [mina-sõnumi näite](#) ning lasta õpilastel kasutada sõnu „Tundesõnavara seinalt“.

Julgusta õpilasi aasta vältel kasutama tundeid väljendavaid sõnu õppeolukordades, kus on tekkinud konflikt, lahkarvamused või väljakutsed. Lisa ringiharjutusele arutelu selle üle, kuidas õpilased saavad kasutada rikkalikku tundesõnavara, et paremini mõista nii oma kui ka teiste kogemusi, vaateid, perspektiive, vajadusi ja soove: „*Kui sa kirjeldad oma kaaslastele, kuidas sa end tunned, mõistavad nad sind paremini ja saavad sind vajaduse korral toetada.*“ Harjutage mina-sõnumite vahetamist, et toetada empaatia ning vestluskaaslase vaatenurgaga arvestamise oskuse arengut. Seejärel pakkuge kordamööda välja võimalikke lahendusi, mis sobivad kõigile osapooltele.

LAHE SELL

MIS SEE ON? Iga klassi õpilase väärtustamise tegevus.

MILLEST SEE ON? Üksteisele komplimentide tegemine ja üksteise kiitmine.



MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD

 Laheda Selli tunnistus

EESMÄRK

Igaüks saab võimaluse olla Lahe Sell. Kui sa oled Lahe Sell, üritame me kõik märgata ja jälgida, mida sa teed hästi, ja mõtleme komplimentidele, mida sulle päeva/nädala lõpus ette kanda. Üksteise positiivsete tegude ja omaduste märkamine ning jagamine on julgustav ja aitab luua ühtsemat klassiõhustikku.

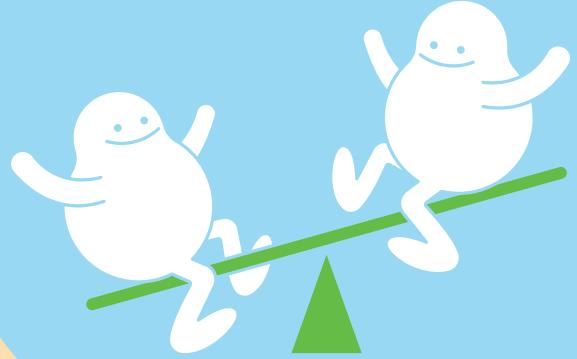
JUHEND

1. Valige iga päeva alguses loosiga (nt pimesi kotist nimede tõmbamisega) Lahe Sell. Kui kõigil on olnud võimalus olla Lahe Sell, jätkake Laheda Selli valimisega kord nädalas. Kasutada võib nt [VEPA](#) nimepulkade meetodit.
2. Anna klassile teada, kes on selle päeva/nädala Lahe Sell, ja räägi EESMÄRGIST. Leppige kokku mõni tunnusmärk, mille järgi Laheda Selli ära tunneb (nt mõni riideese, nööp, keep, müts). Võid ka pakkuda Lahedale Sellile erilisi töid või privileege (nt abiõpetaja).
3. Selgita, et kogu päeva/nädala jooksul tuleb kõigil mõelda, mis komplimente Lahedale Sellile teha (nt abivalmis, järgib korraldusi, on lahke, hea sõber). Ka pisasjad väärivad märkamist ja mainimist.
4. Leia klassis eraldi koht, kuhu koguda või postitada päeva/nädala jooksul kirjutatud komplimentid. Päeva/nädala lõpus loe komplimentid valju häälega ette. Valige kolm kõige tähendusrikkamat, mis tunnustusele kanda. Seejärel andke tunnustus Lahedale Sellile koju kaasa.

➤➤➤ **VAJALIK:** valik peab olema juhuslik ja kõik lapsed peavad saama olla Lahe Sell sama palju kordi. Valikut ei tohiks mõjutada käitumine, hinded ega miski muu. Mõned lapsed ei saa palju tunnustust, mistõttu see harjutus just selleks ongi, et toetada ja kinnitada iga lapse väärtust.

↪ **SAAB KOHANDADA:** komplimentide kogumise, postitamise ja tähistamise viis. See, millal ja kuidas tähistate.

Suhete jõud



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Lahe Sell: mis tunne oli komplimente saada? Mida sa märkasid? Mida su klassikaaslased märkasid, mida sa ise ei olnud varem endale teadvustanud?
- Kõik teised: mis tunne oli Lahedale Sellile komplimente teha? Millele sa tähelepanu pöörasid, et Lahedale Sellile komplimente teha? Mis olukordades saame veel kaaslasele julgustavaid sõnu öelda? Kodus? Koolis? Mänguväljakul? Kas sulle meenub üks kompliment, mille keegi sulle tegi ja mis pani sind end eriti hästi tundma? Miks see sinus sellise tunde tekitas?

NÕUANDED



Luba õpilastel komplimente teha oma emakeeles või julgusta neid seda tegema.



Õpilastele, kes võivad vajada lisa-aega, võid anda rohkem aega, et komplimente välja mõelda. Samuti toeta neid vajaduse korral, et aidata neil märgata ja vastu võtta komplimente, mis on neile mõeldud.



Lase õpilastel valida, kas nad tahavad enda Laheda Selli komplimentide ettelugemist kogu klassi ees või lugeda neid omaette.

AASTA JOOKSUL...

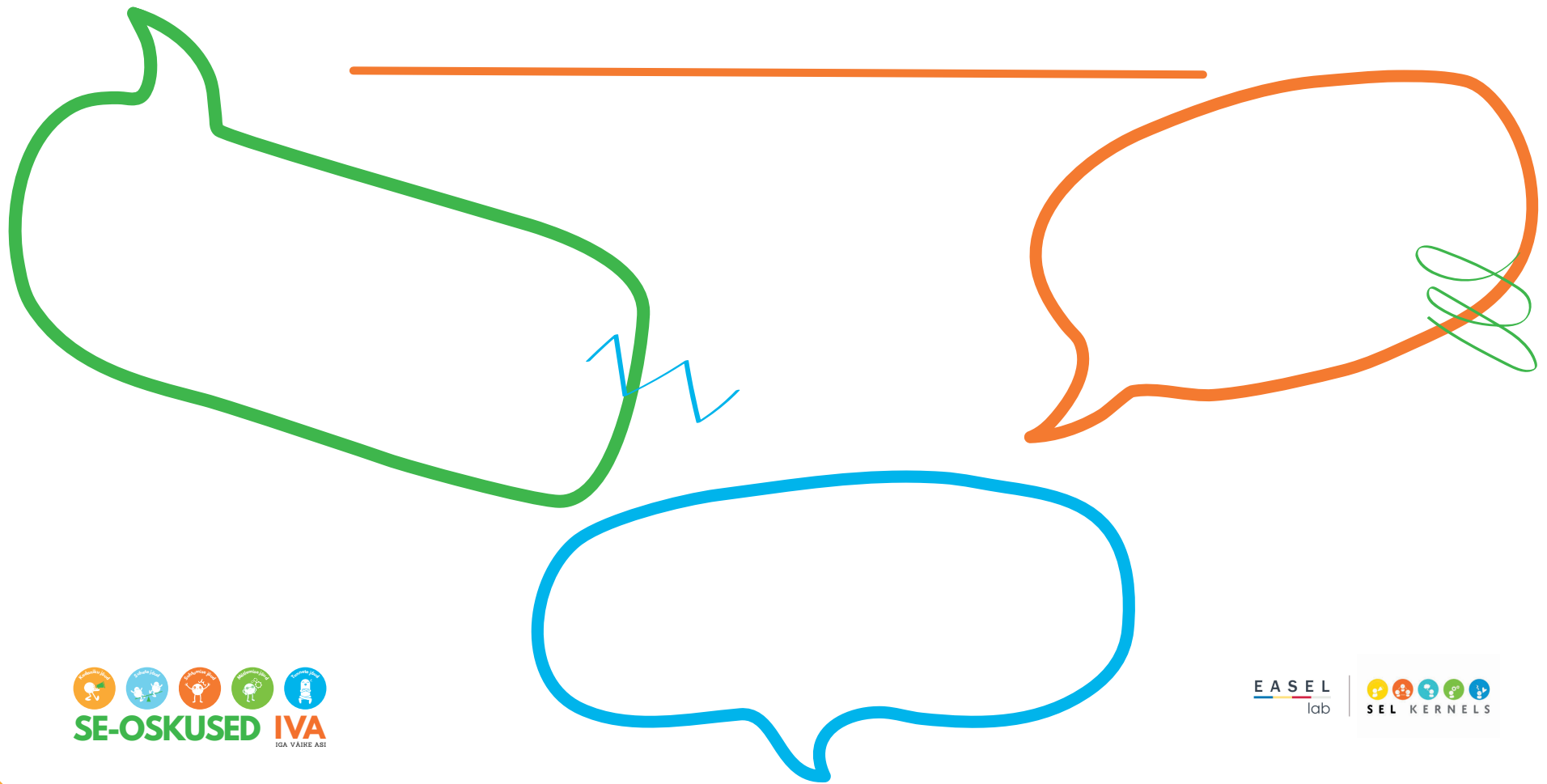
Neljas klass on sobiv aeg, et jätkata uurimist, kuidas üksteise tunnustamine võib toetada head käitumist suhete kvaliteeti ning konfliktidele lahenduste leidmist.

Näita ette, kuidas käib komplimentide tegemine. Selleks tee ise õpilastele komplimente. Õpilaste positiivse käitumise märkamine ja esile toomine on õpetlik viis, et neid tunnustada ja samas anda neile oma eeskujuga ettekujutus, kuidas komplimendid välja näevad, kõlavad ja tunduvad. Tee igale lapsele vähemalt üks konkreetne kompliment päevas.

Kui õpilased harjuvad komplimente tegema, võid neile anda ülesande teha üksteisele tähendusrikkamaid komplimente (nt „Ma hindan seda, et sa kutsud mind endaga vahetunnis mängima“ on sisukam kui „Mulle meeldib su särk“). Selgita, et Laheda Selli harjutuse eesmärk on tunnustada seda, kes sa oled või mida sa teinud oled, mitte seda, mis sul on. Õpilased saavad üksteise kiitmist harjutada väikestes rühmades, tehes komplimente igale rühmas olevale kaaslasele.

Terve aasta vältel võiks klassiruumis olla eraldi koht, kus õpilased saavad üksteisele komplimente teha ja üksteist kiita. Selleks sobib näiteks teadetetahvel, märkmepaberid, tahvel või komplimentide karp. Palu õpilastel pidada päevikut teistelt saadud komplimentide kohta ja kirjutada, kuidas komplimentide tegemine aitab arendada suhteid kaaslastega.

LAHEDA SELLI TUNNISTUS



MÄRKMED ISEENDALE

MIS SEE ON? Aeg reflekteerida ja endast kirjutada või pilt joonistada.

MILLEST SEE ON? Positiivsete kogemuste, omaduste ja püüdluste üle mõtisklemine.



MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD



Päevik (valikuline)
muusika

EESMÄRK

Kui võtame aega, et mõtiskleda selle üle, kes me oleme, kuidas me kasvame ja mis on meie jaoks eriline, kasvatame teadlikkust oma tugevatest külgedest ja uskumustest, mille juurde saame tagasi pöörduda, kui meil neid vaja on.

JUHEND

1. Räägi õpilastele harjutuse EESMÄRGIST.
2. Palu õpilastel võtta välja oma päevikud (või paberileht) ja joonistada pilt, järgides jagatud juhtnööre. Näidisjuhendid hõlmavad järgmist.
 - Joonista kolm asja, mis täna hästi läksid. Mida sa mõtlesid? Kuidas sa end tundsid? Mida sa tegid?
 - Ma arvan... Kirjuta loend sõnadest või joonista kolm kõige tähtsamat uskumust, mis sul on (nt „Ma leian, et tõe rääkimine on vajalik“). Samuti lisa, miks need sulle olulised on. Võid kasutada ajakirju ja lasta õpilastel välja lõigata sõnu või pilte, mis kirjeldavad nende uskumusi.
 - Joonista oma parim võimalik tuleviku-mina. Kelleks sa saad, kui kord suureks kasvad? Millega sa tegeled? Mis sulle selle tuleviku-mina juures meeldib? Miks need asjad sulle olulised on?
3. Pane mängima rahustav muusika ja anna õpilastele joonistamiseks 5–10 minutit.
4. Valikuline: anna õpilastele võimalus jagada oma joonistust vaid sinuga või terve klassiga. Kirjuta igale õpilasele vastutasuks tunnustav sedel, millele on lisatud naerunägu, kleebis või tempel (see tegevus ei ole hindamise eesmärgiga).

- **VAJALIK:** hoia küsimustele vastamist avatuna, õiget vastust ei pea olema. Veendu, et joonistamine/kirjutamine oleks positiivse suunitlusega.
- ↪ **SAAB KOHANDADA:** kuidas õpilased reflekteerivad – joonistamise asemel võivad nad ülesande täita kas kaaslasega vesteldes, klassiarutelu näol või rollimänguga.

Suhtumise jõud



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Kuidas su enesepeegeldus läks? Kas oli lihtne või raske mõtiskleda ja endast mõelda?
- Kuidas sa tead, millesse sa usud? Kust tulevad uskumused?
- Kas sa oled endiselt sama inimene, kui su uskumused muutuvad?
- Millal veel saaksid sa reflekteerida oma tõekspidamiste üle ja selle üle, kes sa oled?
- Kuidas sa mõtled oma mõtete peale? Kas sa näed seda, mida mõtleavad teised?
- Millal tunned end kõige paremini? Miks?

NÄPUNÄITED



Mitmekeelse õppija puhul lase võimaluse korral juhendid tõlkida tema emakeelde. Anna talle võimalus vastata kodukeeles.



Kohanda harjutust ja paku lisatuge lastele, kes võivad vajada rohkem abi. "Mõtle valjult" ehk sõnasta oma mõtted, et õpilased saaksid aimdust, kuidas sa mõtled. Nii mõistavad lapsed, kuidas su ideed kujunesid ja kuidas valisid, mida päevikusse üles märkida.

TEGEVUSTE VALIK

Neljas klass on sobiv aeg, et mõtiskleda selle üle, kuidas võivad inimese uskumused aja jooksul muutuda. Julgusta õpilasi uurima, kas nende uskumused enda kohta on muutunud (nt alates lasteaiast/eelkoolist, aasta algusest, uue pilli või spordiala õppimisest, uue huvi tekkimisest või uue laulu meeldima hakkamisest jne) ja kui on, siis miks. Samuti julgusta õpilasi väärtustama konkreetseid tahke endas – aspekte oma identiteedist, vaateid, uskumusi, seltskondi või rühmi, kellega nad samastuvad jne.

Alustuseks lase õpilastel kaunistada oma päevikute kaaned. Kaunistused võiksid kujutada õpilase identiteedi, pärandi ja kultuuri neid külgi, mis teevad temast selle, kes ta on. Neljanda klassi õpilase puhul sobivad hästi lemmiktoidud, -laulud ja -tantsud, lapse pereliikmed ja see, kust nad pärit on, kus pere elab, mida laps hästi oskab jne. Õpilased võivad joonistada ja värvida, samuti lõigata ja kleepida kollaažtehnikas.

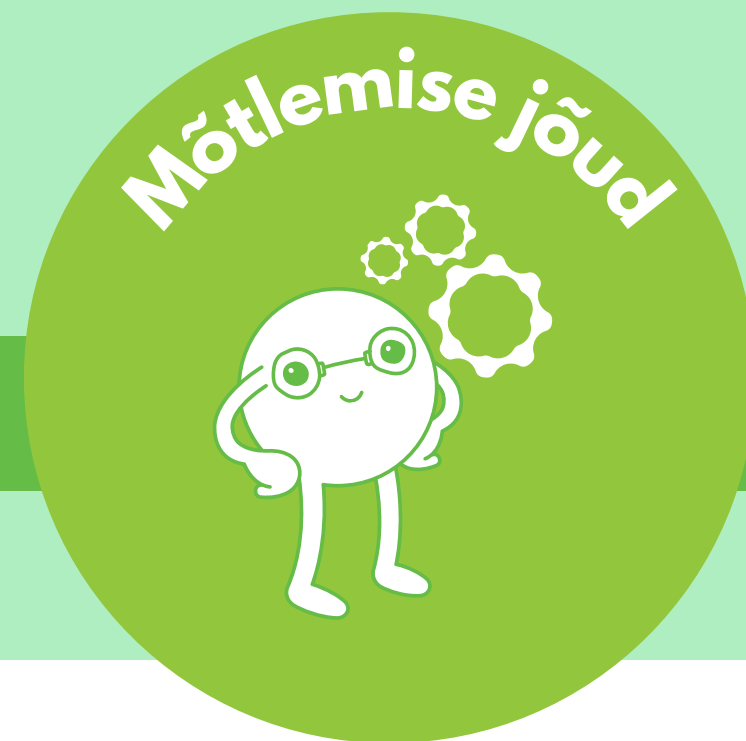
Aja möödudes võid hakata jagama erinevaid juhtnööre, mis annavad õpilastele võimaluse mõtiskleda selle üle, kes nad on, kuidas mitmesugustes olukordades kogetu neid end tundma paneb ja mis on neile oluline. Julgusta õpilasi joonistama üha komplekssemalt vastavalt nende joonistusoskuse arenemisele. Samuti võiksid nad proovida oma joonistatud/kleebitud piltidele erinevate sõnadega silte kleepida.

Aasta lõpus lase õpilastel üle vaadata, mida nad on selle aasta jooksul oma päevikutesse joonistanud ja kirjutanud. Suuna neid mõtlema sellele, mis on olnud nende aasta parimad hetked, ületatud raskused, mida nad on õppinud ja mis on nende tulevikueesmärgid.

AJUMÄNGUD (üldine info)

MIS SEE ON? Tegevused rühmale või tervele klassile.

MILLEST SEE ON? Täidesaatvatel funktsioonidel (TF) põhinevate oskuste harjutamine ja arendamine.



KÕIK KLAASSID

MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD

Materjali "TEGEVUSED TÄHELEPANU-, TÖÖMÄLU ja PIDURDAMISOSKUSE ARENDAMISEKS"

EESMÄRK

Ajumängude mängimine aitab meil arendada oma „aju võimeid“ ehk TF-oskusi.

KOLM „AJU VÕIMET“:



KESKENDUMINE – võime vajaduse korral hoida tähelepanu ja ignoreerida segavaid tegureid.



MÄLU – võime uut informatsiooni lühikese aja jooksul jälgida, täiendada ja kasutada.



PIDURDAMINE & MÕTLEMINE – võime kontrollida impulsse ja mõelda enne tegutsemist.

KUST MA LEIAN AJUMÄNGE?

„TEGEVUSED TÄHELEPANU-, TÖÖMÄLU ja PIDURDAMISOSKUSE ARENDAMISEKS“ leiate [siit](#). Järgmised kolm kaarti tutvustavad igit „aju võimet“ ja sellega kaasnevat käemärki, mida näidata mitteverbaalse märguande/meeldetuletusena õpilastele, et nad kasutaksid oma keskendumis-, mälu- ning pidurdamis- ja mõtlemisvõimet. Seda märguannet saab korduvalt kasutada terve koolipäeva jooksul ilma õpetamist katkestamata.

Täidesaatvatel funktsioonidel põhinevad oskused on vaimsed protsessid, mis on vajalikud keskendumiseks, planeerimiseks ja käitumisreaktsioonide kontrollimiseks eesmärkide saavutamisel.

Need on olulised, sest...
Need aitavad õpilastel tähelepanelikult kuulata, korraldusi järgida, ennast kontrollida ja paindlikult mõelda. Need põhioskused on õpitulemuste, inimsuhtete, järjekindluse ja kriitilise mõtlemise aluseks.

Mõtlemise jõud



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

(TÄPSEMAD KÜSIMUSED ON SAADAVAL IGAL MÄNGUKAARDIL.)

- Mis oli selles mängus raske või kerge?
- Milliseid oskusi sa selle mängu mängimiseks kasutasid?
- Kas sa kasutasid mingeid strateegiaid, et seda mängu mängida?
- Millistes teistes olukordades, mis päeva jooksul tekkida võivad, võib sul olla vaja neid oskusi ja strateegiaid kasutada? Kodus? Koolis? Mänguväljakul?

NÕUANDED

- ★ Enne mängimist leia aeg, et tutvustada kolme „aju võimet“, seejärel arutage õpilastega, miks need on olulised. Harjutage koos käemärke ja mõelge erinevatele olukordadele koolis/kodus, kus neid saaks kasutada.
- ★ Esmalt näita väikese rühma peal ette, kuidas mäng käib. Proovi mängida kahe- kuni kolmeliikmelise rühmaga, samal ajal kui ülejäänud klass pealt vaatab.
- ★ Rääkige esile kerkinud tunnetest nii mängu ajal kui ka pärast mängu. Aita õpilastel mõista, et tunded on kooli ja elu normaalne osa.
- ★ Väärtustage aju võimeid iga päev. Rääkige päeva jooksul neist ja nende kasutusest ning märgake ja tunnustage kui õpilased neid kasutavad!

AASTA JOOKSUL...

- Pärast mängu kogu õpilased vestluseks kokku ning esita neile sügavamaid ja sisukamaid jätküküsimusi. Palu õpilastel rääkida, miks võib igapäevaelus ette tulevates olukordades olla raske või kerge keskenduda, meeles pidada või peatuda ja mõelda.
- Lase vabatahtlikel õpilastel mängu juhtida.
- Palu õpilastel välja mõelda, kuidas saaks erinevaid mängu kohandada või muuta, ning seejärel need klassikaaslastega läbi mängida.
- Kui võimalik, jaga õpilased mängu ajaks tiimidesse, et nad saaks arendada koostööoskusi.
- Kaasa mängu rohkem õppimisega seotud sisu.
- Kohanda käemärke õpilaste huvide ja vanuserühma järgi (nt keera rusikat meelekohta kõrval, justkui lülitaksid sisse mõnda ajuosa = keskendumisvõime märk vanemate õpilaste jaoks).



KESKENDUMISVÕIME MÄNGUD:

- „Ma näen, mida sina ei näe“
- „Mu mütsil on kolm nurka“
- „Kes varastas meepoti?“
- „Zip, Zap, Zop“
- „Hookuspookus, kasutage fookust!“

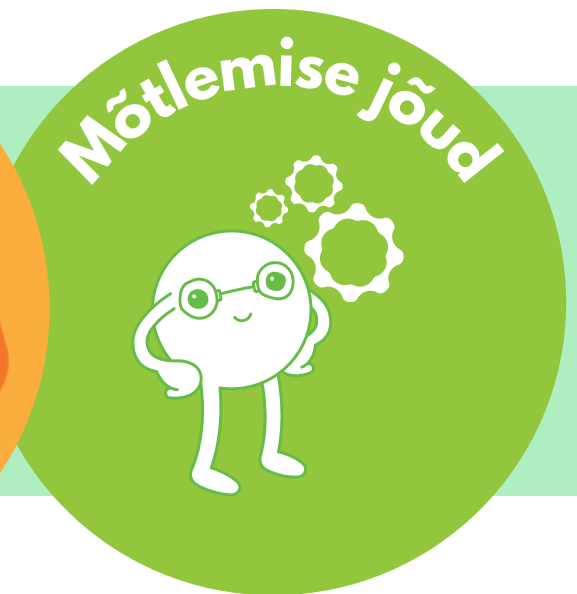
MÄLU MÄNGUD:

- „Nimemäng“
- „Mis on puudu?“
- „Vigurjahutus“
- „Kuum kartul“
- „Laevavrakk“

PIDURDUS- JA MÕTLEMISVÕIME MÄNGUD:

- „Siim ütleb“
- „Totakad lood“
- „Stiilne laulmine“
- „Tundetarretis“
- „Oota vaid“

KESKENDUMISVÕIME



MIS ON KESKENDUMINE?

Võime hoida millelgi tähelepanu ja kui vaja, siis jätta tähelepanuta segavaid tegureid.

MIKS ON KESKENDUMINE TÄHTIS?

See aitab õpilastel kuulata ja järgida korraldusi, püsida mõttega erinevate tegevuste juures ning hoida tähelepanu ka siis, kui neid katkestatakse või ülesanne on keeruline. Õpilased kasutavad keskendumisvõimet ka selleks, et teistele tähelepanu pöörata ja klassikaaslastega kaasahaaravaid vestlusi pidada.

MILLISED TEGEVUSED TOETAVAD KESKENDUMIST?

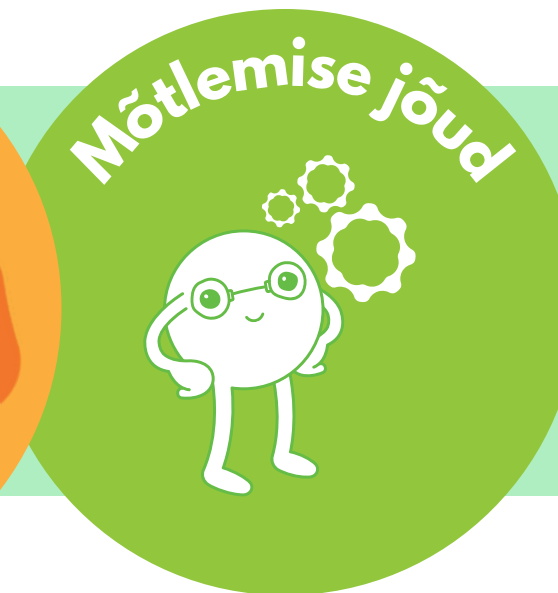
- Kõrvade katmine, et hoida eemal segavad helid.
- „Fookusbinokli“ kasutamine ja selle suunamine parasjagu käsil oleva tegevuse või õpitava poole.
- Märkamine, kui ma olen hajevil, ja endale meenutamine, et on vaja keskenduda.
- Mõnda vaiksesse kohta minemine, et tööd teha.
- Aktiivse kuulamisoskuse kasutamine, et istuda paigal ja hoida pilk kõnelejal. Nii saan kuulata tähelepanelikult, mida räägitakse.

TUTVUSTA KÄEMÄRKI

Kasuta „Fookusbinoklit“ (tee käte ja sõrmedega silmade ümber ringid), kui soovid, et õpilased pööraksid tähelepanu millelegi uuele või olulisele.

Binokkel suunab su silmad sellele, mida sul on vaja selgemalt näha. Samuti aitab binokkel segavad tegurid vaateväljast eemal hoida.

KESKENDUMISVÕIME



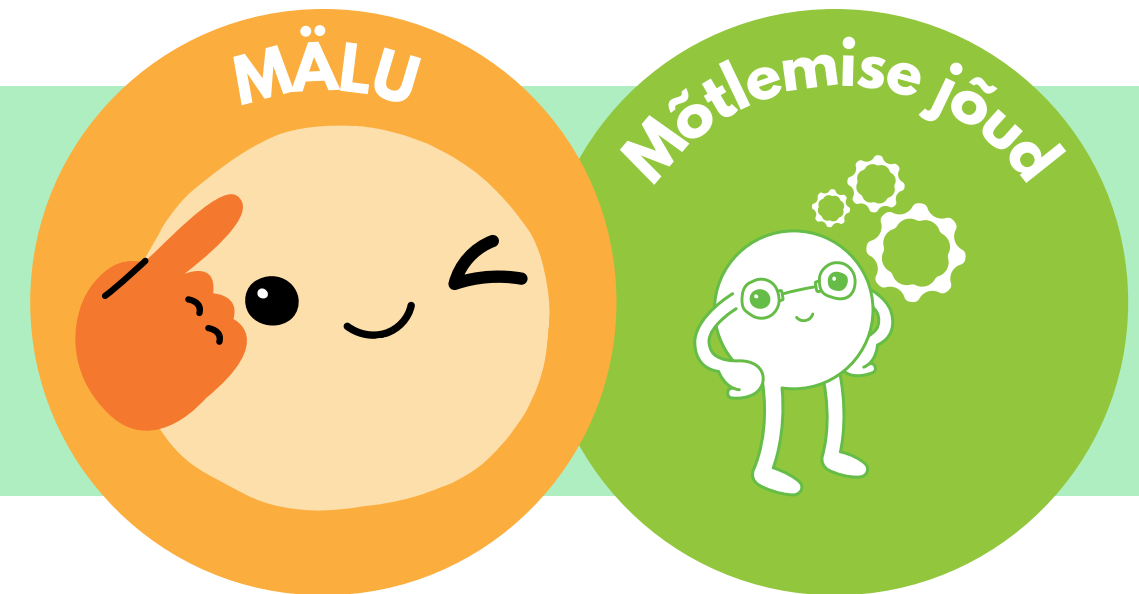
MILLAL ME KASUTAME KESKENDUMIST?

- Kui tahan hoolikalt mõnda lugu kuulata või uue laulu sõnu õppida.
- Kui ma hakkan kinni siduma kingapaelu ja pean hoolikalt keskenduma, et tegevuse iga samm õigesti ja õiges järjekorras läbi teha.
- Kui ma olen lõpetamas mingit tegevust ning ma pean tähelepanuta jätma taustahelid või muud segavad tegurid.
- Kui ma olen väsinud või ärritunud ning pean keskendumiseks enam vaeva nägema, et lõpetada tegevus, mis mul parajasti käsil on.

KESKENDUMISVÕIME MÄNGUD:

- „Ma näen, mida sina ei näe“
- „Mu mütsil on kolm nurka“
- „Kes varastas meepoti?“
- „Zip, Zap, Zop“
- „Hookuspookus, kasutame fookust!“

MÄLU



MIS ON TÖÖMÄLU?

Võime uut informatsiooni lühikese aja jooksul jälgida, täiendada ja kasutada.

MIKS ON MEELESPIDAMINE TÄHTIS?

See aitab õpilastel mäletada korraldusi, järgida neid õiges järjekorras ning jälgida mitut asja korraga. Samuti toetab meelepidamine planeerimist ja eesmärkide poole liikumist. Lisaks aitab võime mäletada õpilastel (ja täiskasvanutel) tegeleda mitme asjaga korraga ja jälgida mitut eesmärki, ülesannet või punkti samal ajal.

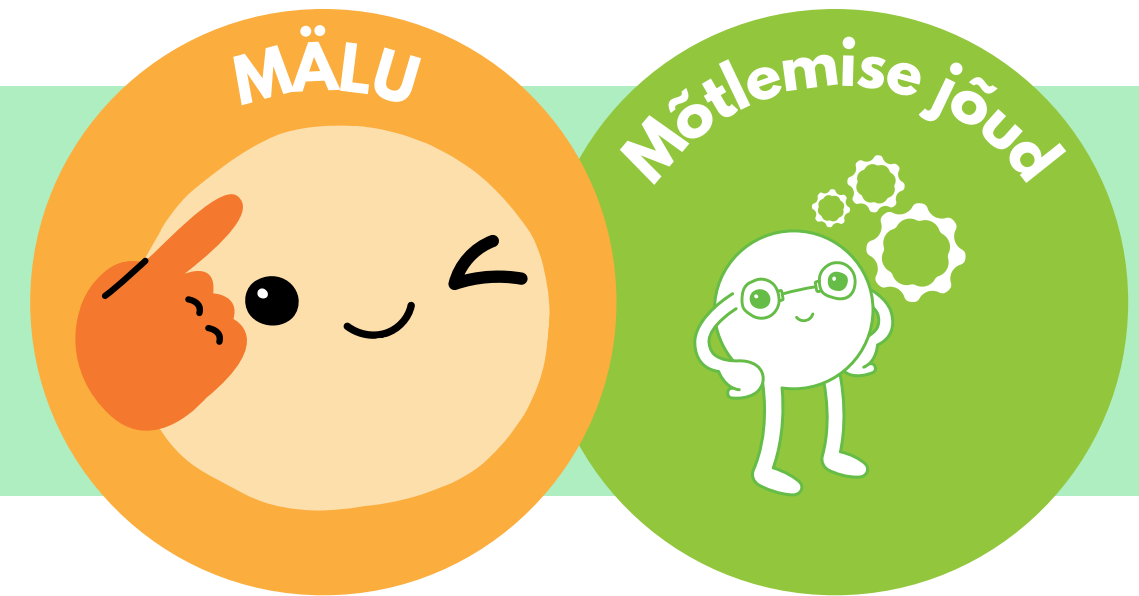
MILLISED TEGEVUSED TOETAVAD MEELESPIDAMIST?

- Informatsiooni kordamine pärast selle kuulumist.
- Mõtetes ettekujutamine (nt ettekujutamine, mis asjad ma pean kooli kaasa võtma; ettekujutamine, mida ma pean esimese asjana tegema, kui ma hommikul klassiruumi sisse astun; ettekujutamine, mis sammud on vaja mõne eesmärgi saavutamiseks läbida).
- Laulu loomine sellest, mida ma pean meeles pidama, ja selle korduvalt läbi laulmine (valjusti või vaikselt mõttes).
- Pildi joonistamine või nimekirja koostamine asjadest, mida ma pean tegema.

TUTVUSTA KÄEMÄRKI

Hõõru oma meelekohti (otsaesise külgi), et anda õpilastele märku, kui neil on vaja midagi olulist meelde jätta.

MÄLU



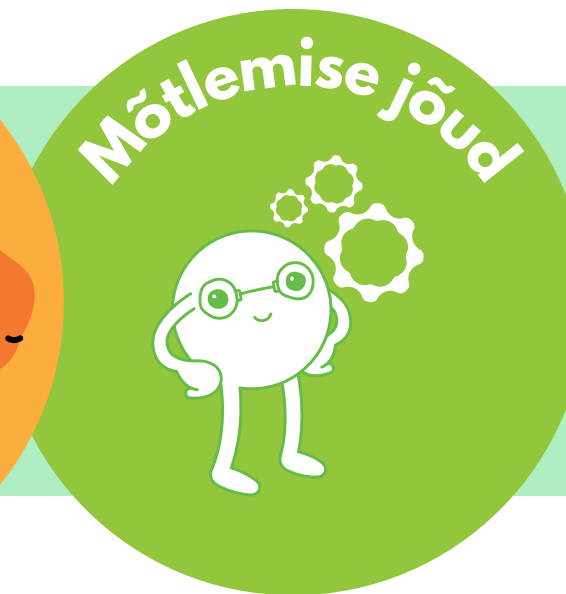
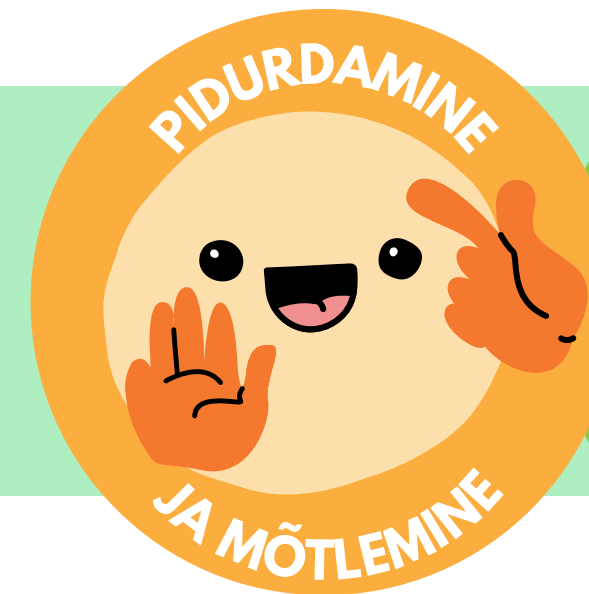
MILLAL ME KASUTAME MÄLUVÕIMET?

- Kui valmistun koolipäevaks ja pean meeles pidama loetelu asjadest, mida endaga kaasa võtta.
- Kui ma teen lugemise ajal pausi või kui miski katkestab selle ja mul on vaja meelde jätta, kuhu järg jäi (samuti ka näiteks laulus, retseptis).
- Kui mul on vaja meeles pidada õpetaja antud korraldusi, näiteks koristamisel või järgmiseks tegevuseks valmistumisel.

MÄLUVÕIME MÄNGUD:

- „Nimemäng“
- „Mis on puudu?“
- „Vigurjahutus“
- „Kuum kartul“
- „Laevavrakk“

PIDURDUS- JA MÕTLEMISVÕIME



MIS ON PIDURDUS JA MÕTLEMINE?

Võime kontrollida impulsse ja mõelda enne tegutsemist.

MIKS ON PIDURDAMINE JA MÕTLEMINE TÄHTIS?

See aitab õpilastel kannatlikult oodata, kiusatustele vastu panna ja enne oluliste otsuste tegemist hoolikalt järele mõelda. Õpilased saavad peatumist ja mõtlemist kasutada ka enesejälgimiseks ja peegeldamiseks.

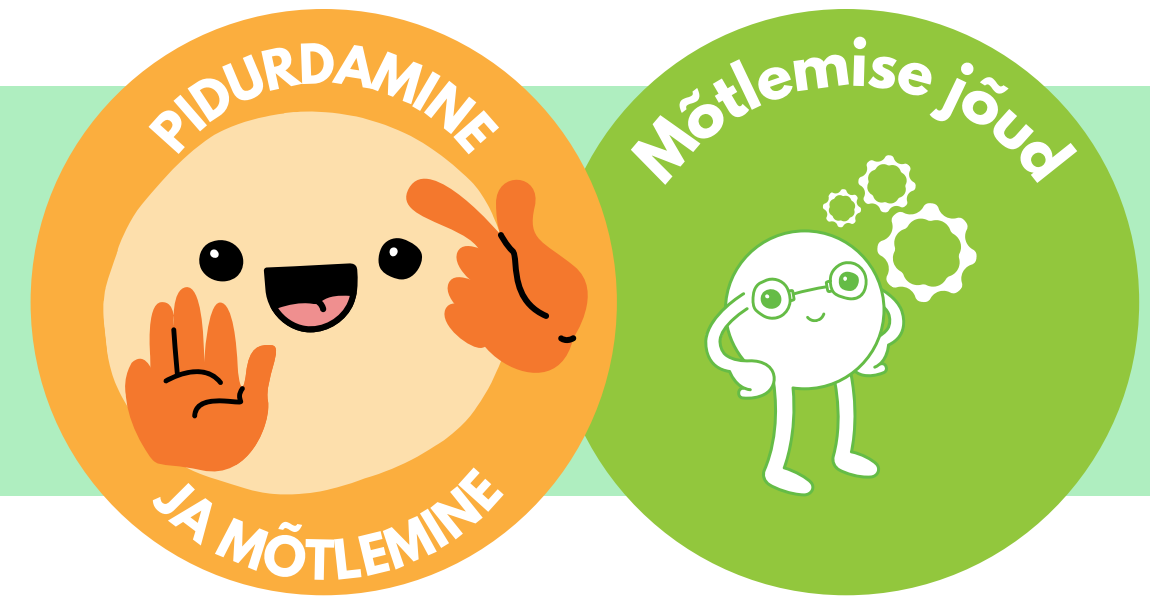
MILLISED TEGEVUSED TOETAVAD PIDURDAMIST JA MÕTLEMIST?

- Sügav aeglane hingamine aitab mul keskenduda isegi siis, kui tunnen end vihasena, ärritununa, ülekoormatuna või segaduses.
- Vaikselt loendamine või omaette laulmine, kui mul on vaja oodata.
- Valjult mõtisklemine, et märgata ja kirjeldada oma mõtteid ning tundeid – see aitab mul mõelda, mida ma peaksin järgmisena ette võtma.
- Endale peatumise ja mõtlemise meenutamine: esmalt teen pausi ja annan endale aega mõtlemiseks. Siis otsustan, mida teha.

TUTVUSTA KÄEMÄRKI

Näita ühte kätt peopesaga väljapoole ja suuna teine käsi pea poole – see märguanne on õpilastele vihje, et nad mõtleksid hoolikalt enne tegutsema hakkamist.

PIDURDUS- JA MÕTLEMISVÕIME



MILLAL ME KASUTAME PIDURDUS- JA MÕTLEMISVÕIMET?

- Kui ma tahan jagada mõnda mõtet, aga selle välja hüüdmise asemel tõstan käe ja ootan, kuni õpetaja mulle sõnajärje annab.
- Kui ootan oma korda, palun endal olla kannatlik: näiteks järjekorras arsti juures, toidupoes või mängides.
- Kui soovin midagi keerulist teha, palun endal seda teha aeglaselt ja ettevaatlikult, samm sammu haaval.
- Kui mu pall veereb tänavale, ütlen endale „stopp“, enne kui sellele järele jooksen.
- Kui mu sõber on tujust ära, peatun ja mõtlen, kas mul on vaja vabandust paluda või peaksin hoopis küsima, kuidas saaksin teda aidata.

PIDURDUS- JA MÕTLEMISVÕIME MÄNGUD:

- „Siim ütleb“
- „Totakad lood“
- „Stiilne laulmine“
- „Tundetarretis“
- „Oota vaid“

TEGEVUSED TÄHELEPANU-, TÖÖMÄLU JA PIDURDAMISOSKUSE ARENDAMISEKS

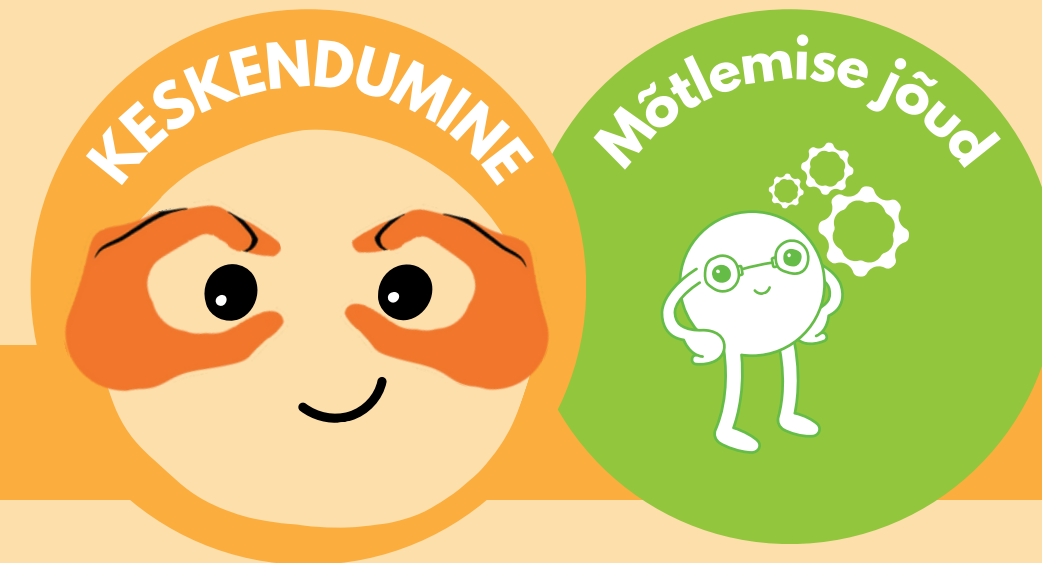


Mida oleks oluline teada enne tähelepanu, töömälu ja pidurdamise oskuse arendamiseks mõeldud mänguliste tegevuste läbiviimist?

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.

MA NÄEN, MIDA SINA EI NÄE



MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Keskendumise ja tähelepanelikkuse harjutamine.

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 piasasju, 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“).

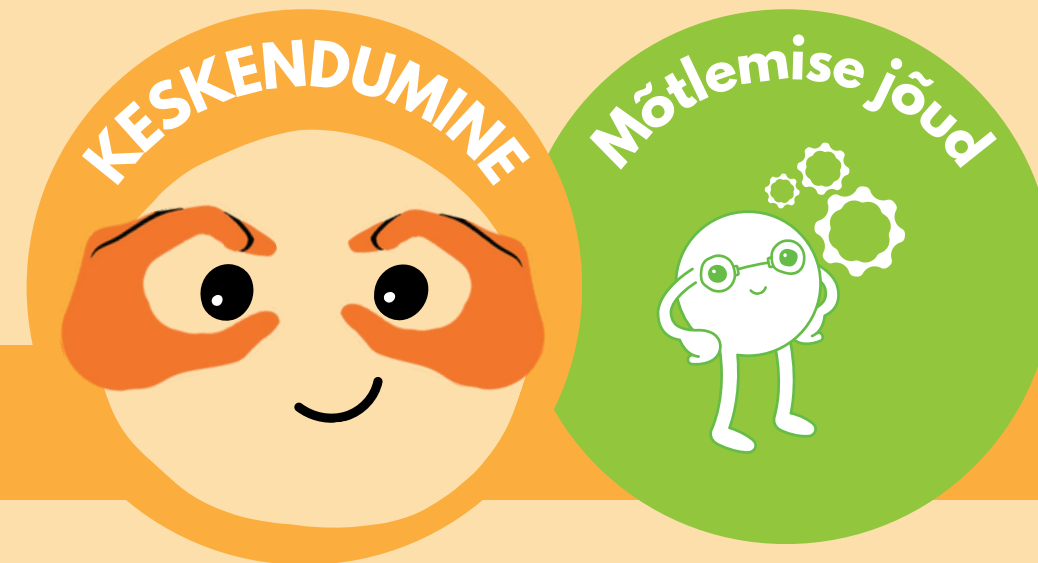


Kui mõni õpilane vajab rohkem tuge, anna talle valmistumiseks lisa-aega. Selleks harjutage mängu omavahel (ainult teie kahekesi), enne kui seda kogu klassiga mängite.

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 asukohta 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.

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 korruga. 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.

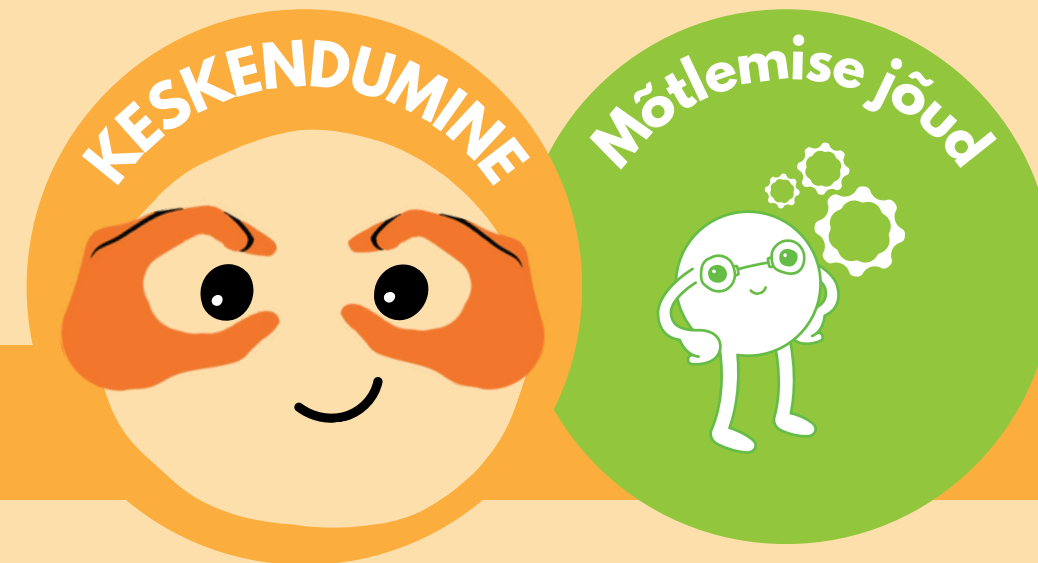


Kui mõni õpilane vajab rohkem tuge, kirjuta laulusõnad paberile ja joonista juurde sõnadega seostuvaid pilte, kui see õpilasele abiks on. Seejärel pane paber klassiruumi seinale, et lapsed näeksid seda laulmise ajal.

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 korruga.
- 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.

MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD



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

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÕTTEST.

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

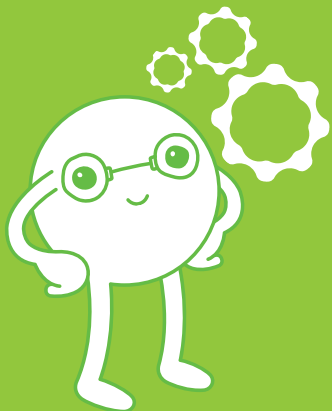
JUHEND

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 keskumisvõimet, 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.

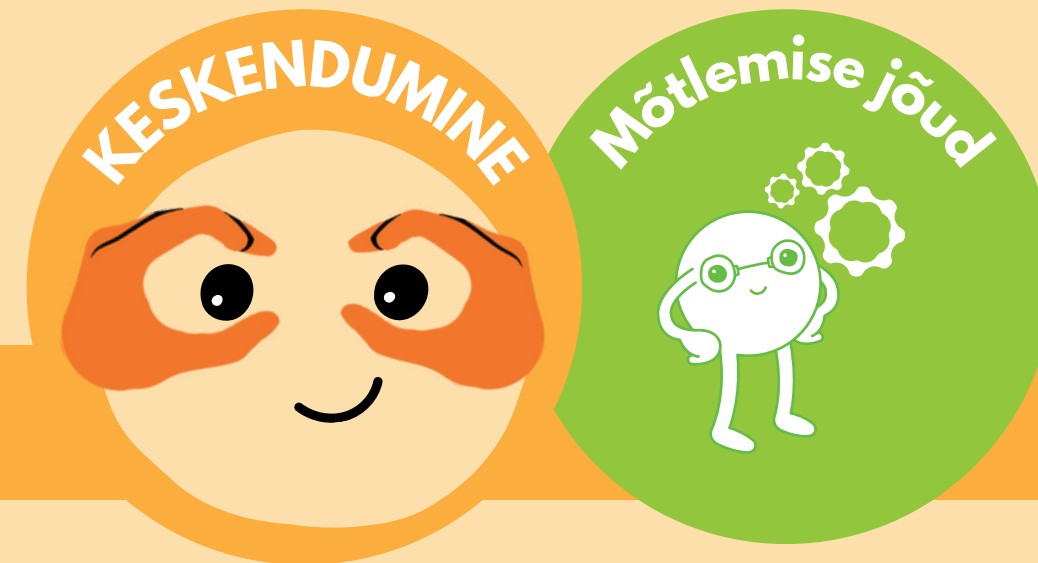


Koosta varakult ajakava, kus määrad igaks päevaks ühe õpilase olema preili/härra Karu. Nii tehes on kindel, et igal lapsel on võimalus karu rollis olla.

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

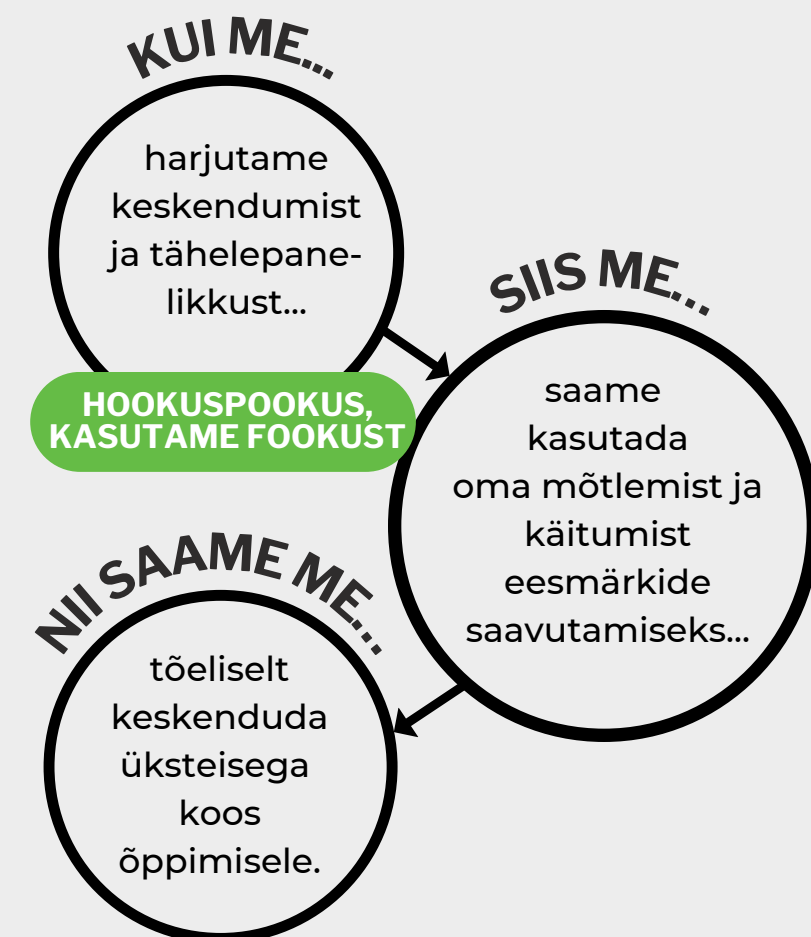


KÕIK KLASSID

MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Enesekontrolli harjutamine.

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.

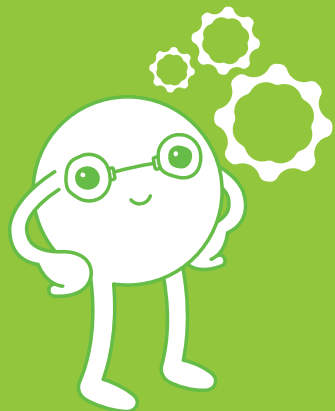
JUHEND

1. Moodustage õpilastega ring. Lase õpilastel ringis järgemööda lugeda kümneni (iga õpilane ütleb valjult välja ühe numbrini). 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 numbrini, 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.

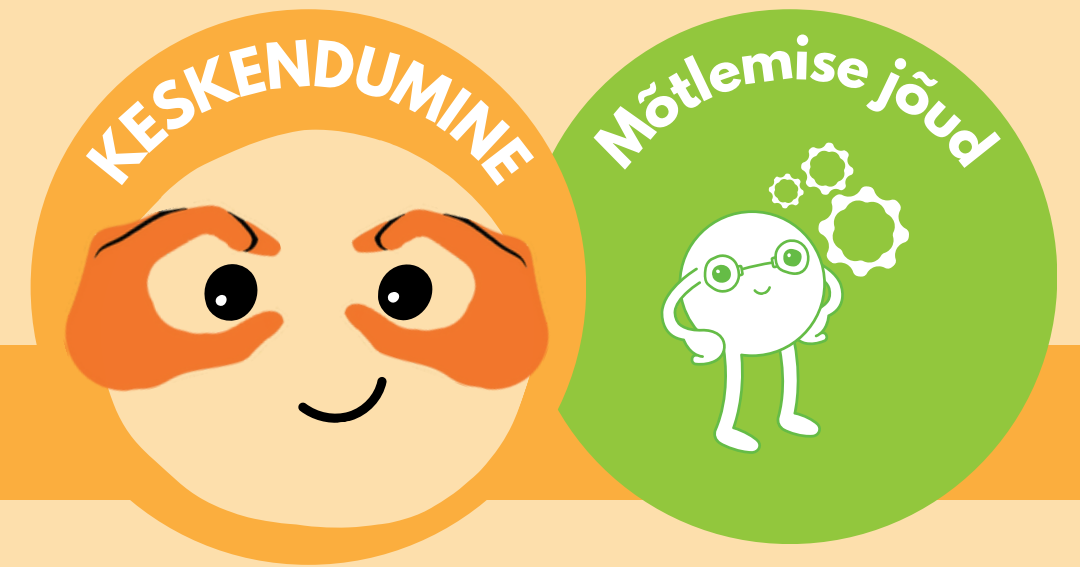


See mäng võib esimestel kordadel osutada keeruliseks! Esimest korda mängides lase endal meelega eksida. Seejärel arutlege õpilastega selle üle, et vead on normaalsed ja neid tuleb selles mängus ette. Ole õpilastele eeskujuks, näidates, kuidas oma eksimusest kiiresti üle saada ja mängimist jätkata.

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.

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.

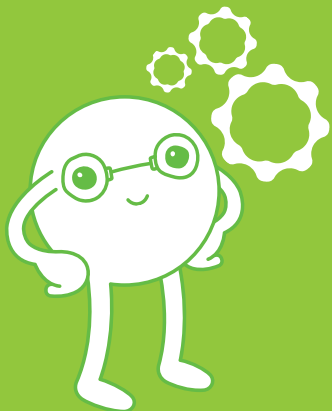
JUHEND

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

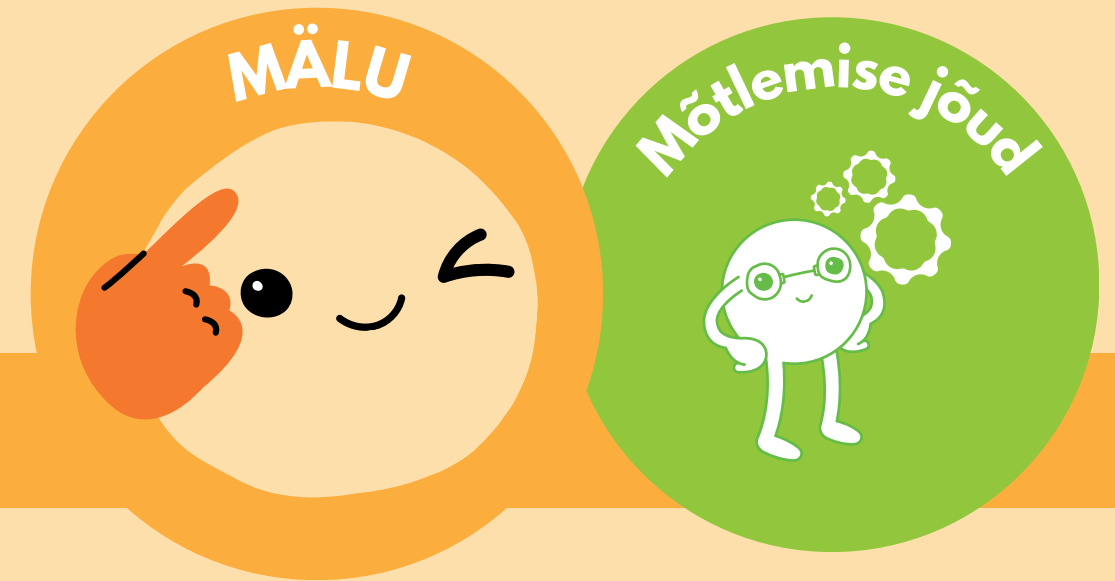


Kui mõni õpilane vajab rohkem tuge, kasutage erinevaid sõnu, mis ei kõla nii sarnaselt ega aja segadusse, näiteks banaan, õun ja pirn või kass, koer ja jänku.

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

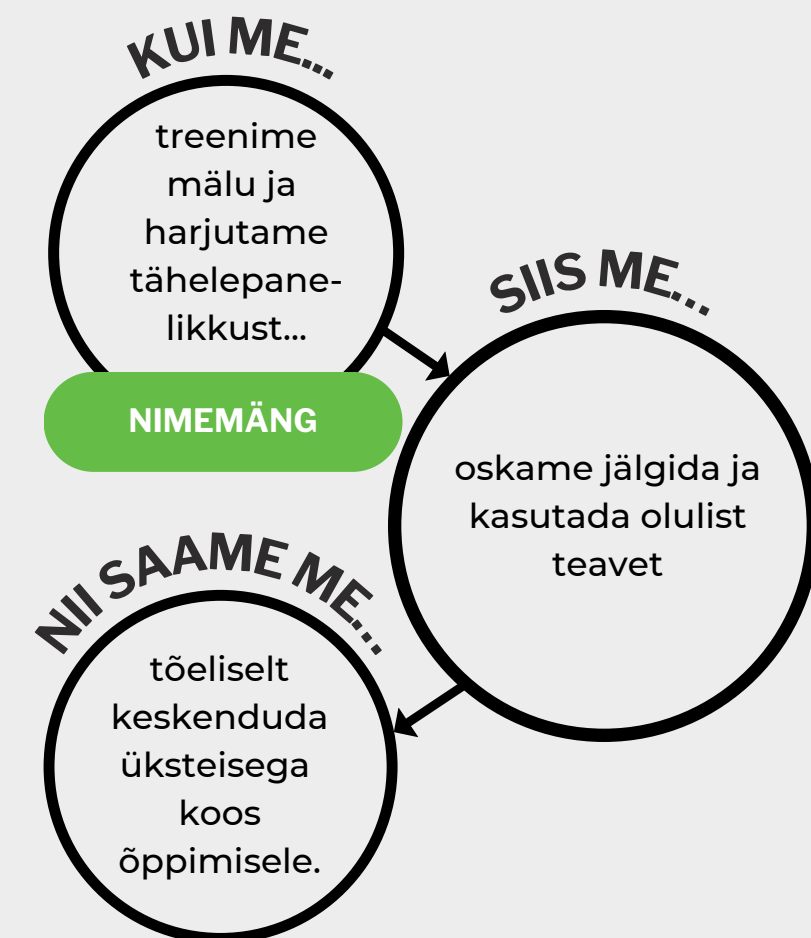


KÕIK KLAASSID

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, mida iga mängija on öelnud, ja korrata seda õiges järjekorras koos vastava liigutusega.

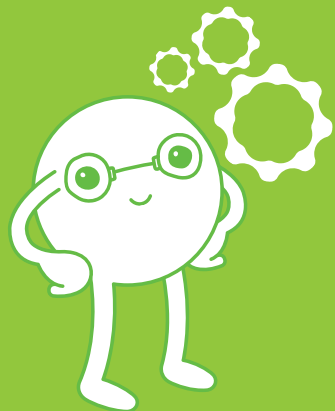
JUHEND

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 meeldejätmisoskust 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.

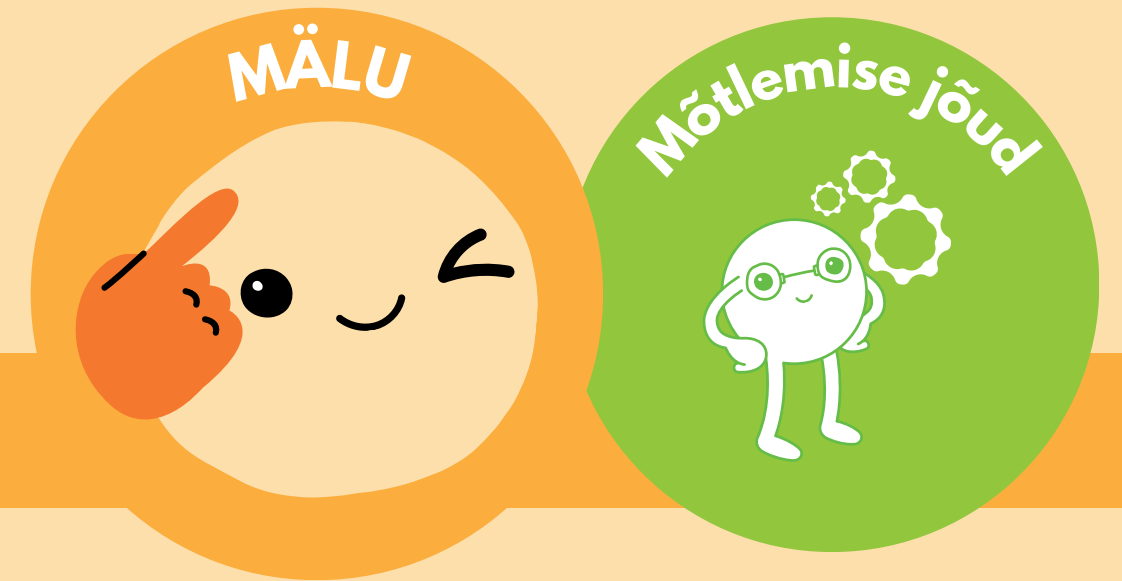


Kui mõned õpilased vajavad rohkem tuge, lase neil mängida väiksemas rühmas. Nii on aeg, mis kulub pingsale keskendumisele, et teiste õpilaste nimesid ja liigutusi meelde jätta, lühem.

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 meeldejätmisoskus 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 nimed, 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.

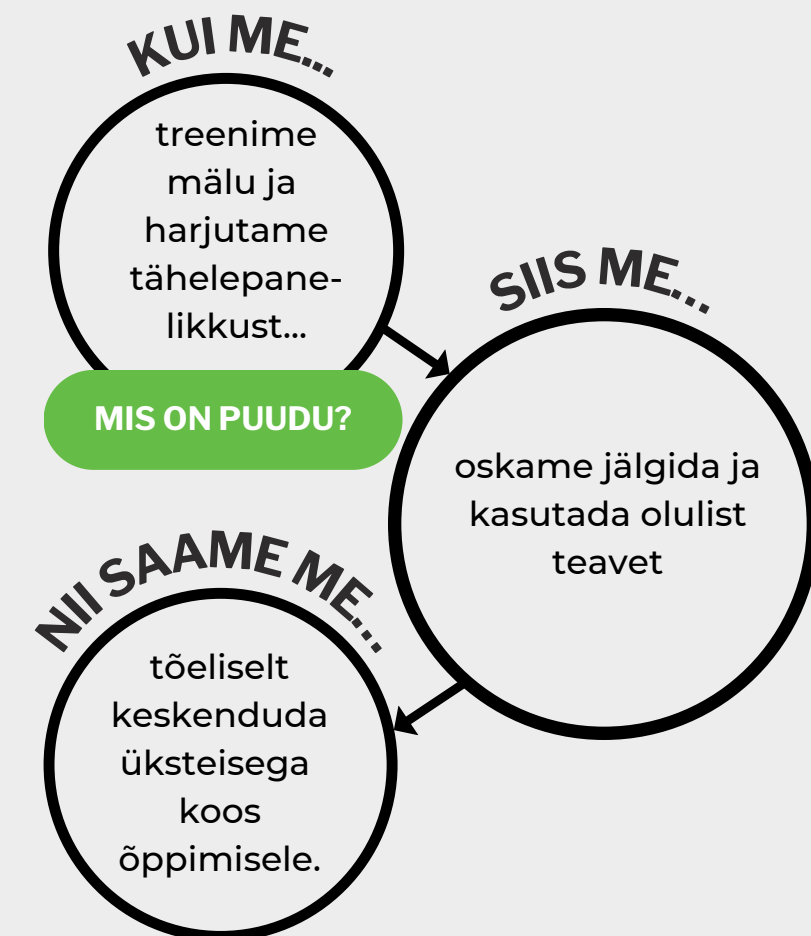
MIS ON PUUDU?



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 MÕTTEST.

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

JUHEND

1. Kogu kokku viis väikest eset, mida õpilastele näidata (nt pliiats, nõop, 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

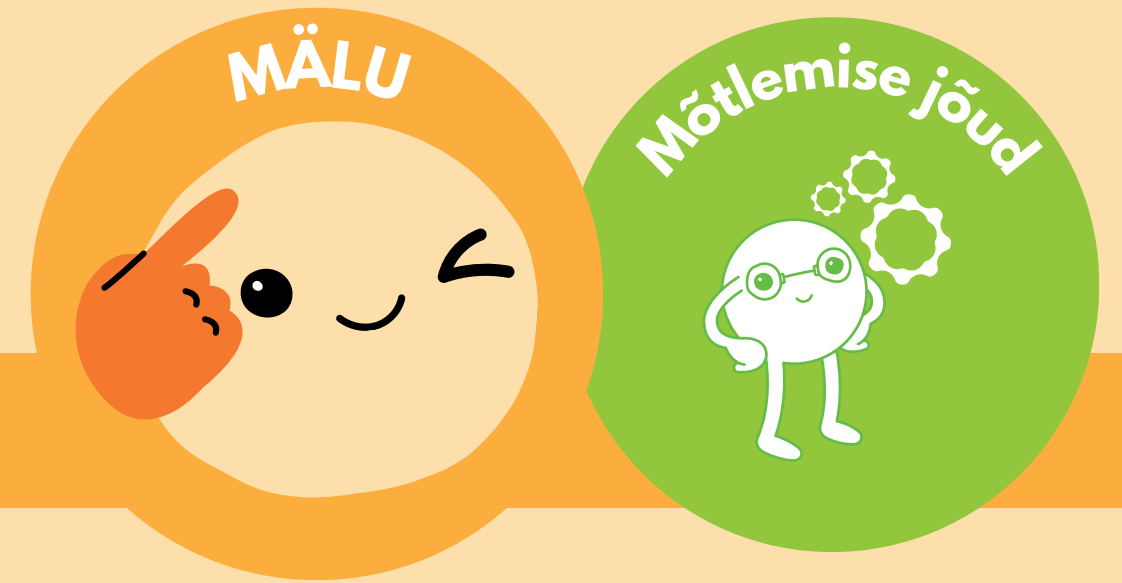


Mängu ajal võid paluda mitmekeelsetel õppijatel jagada iga eseme nimetust oma emakeeles.

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 riulilt 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.

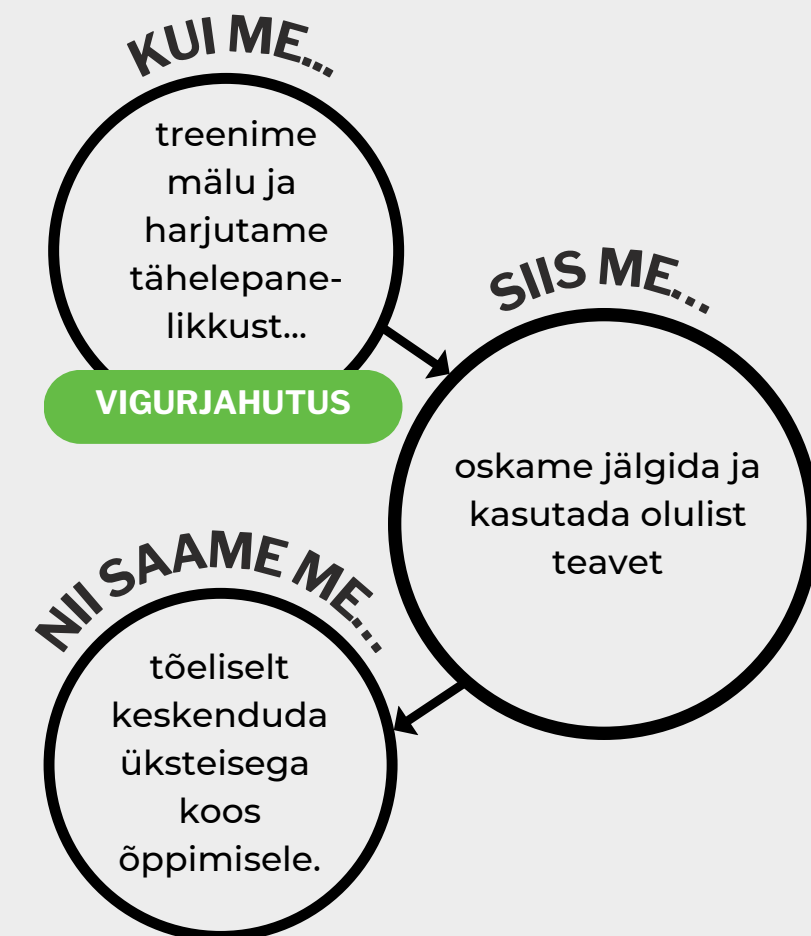
VIGURJAHUTUS



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.

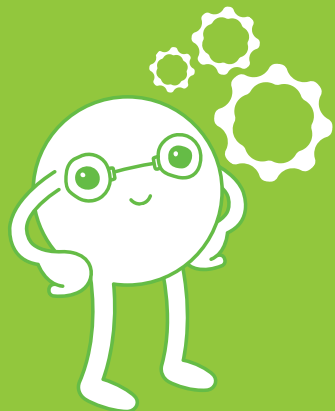
JUHEND

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.

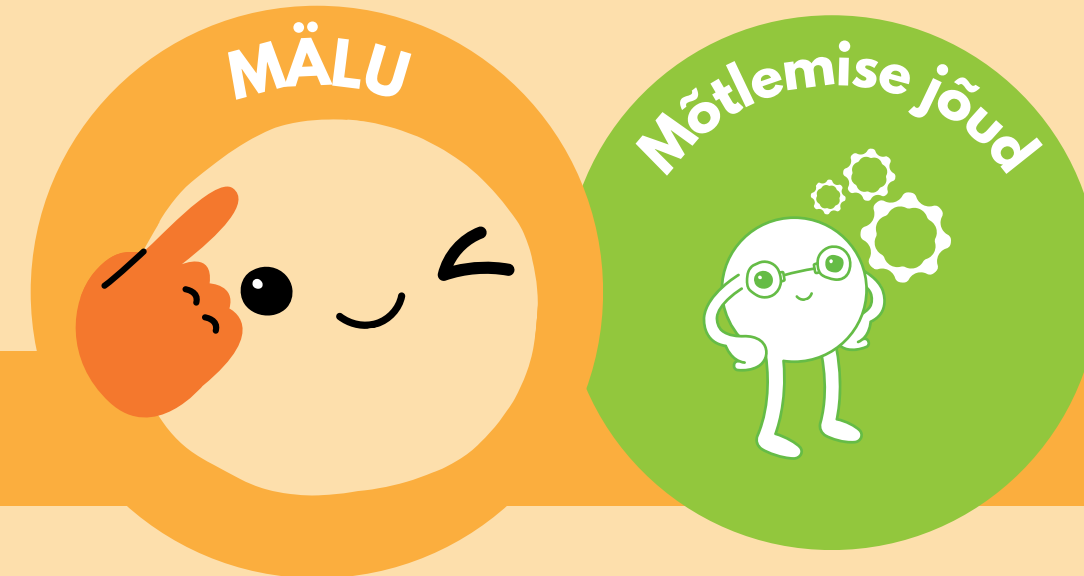
KOHANDUSED

- 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.

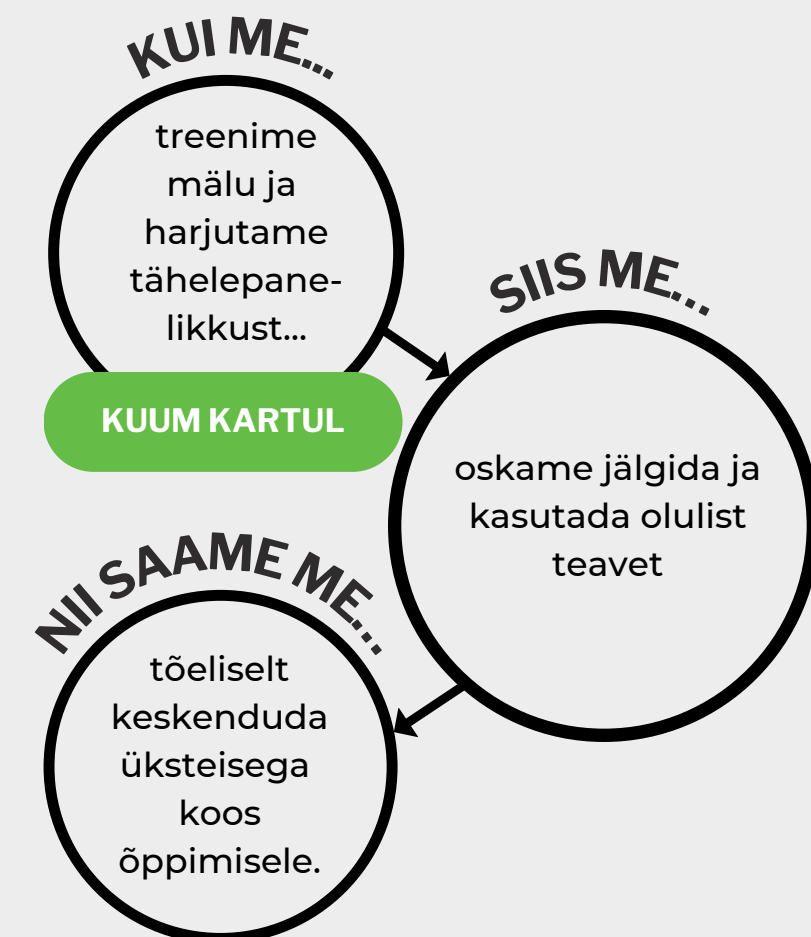
KUUM KARTUL

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 kustutuskuum).

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÕTTEST.

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

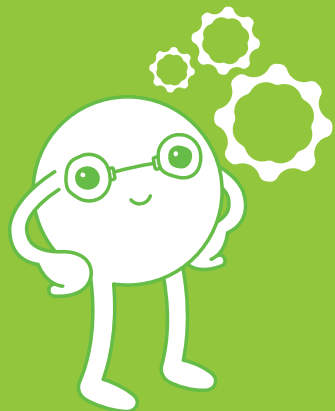
JUHEND

1. Leia ese, mida saab kergesti käest kätte edasi anda, et seda kuuma kartulina kasutada (nt pall või kustutuskuum).
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.

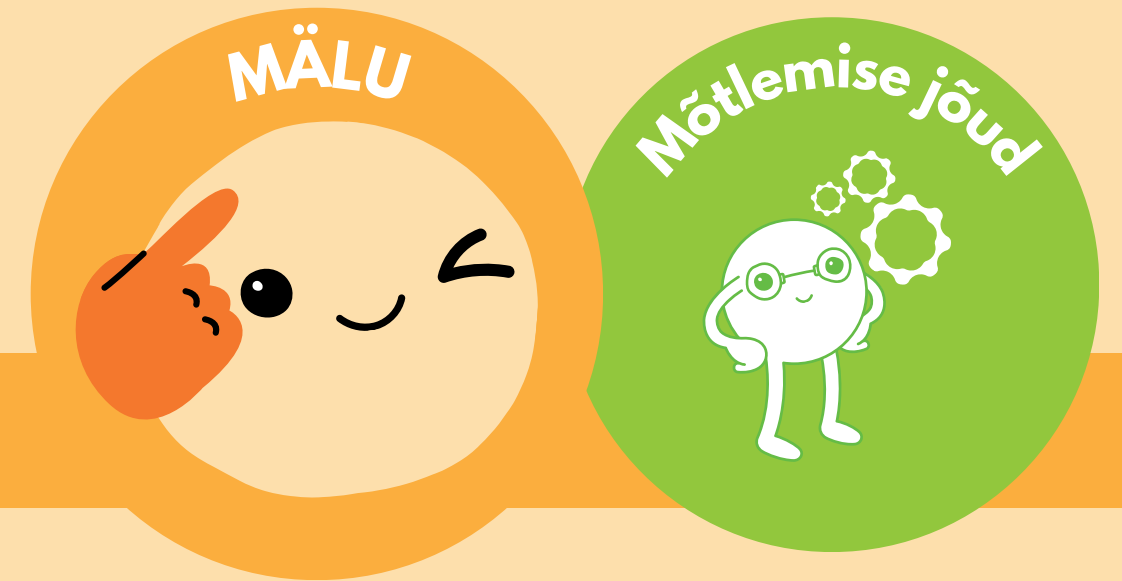
KOHANDUSED

- 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.

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 kokkulepituid liigutusi, mis seostuvad kindlate ülesannetega.

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

Mõtlemise jõud



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 tunnitemade 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:

„Pühi tekki!“

„Sadam!“

„Tüürpoord!“ (“Starboard”)

„Vöör!“

„Ahter!“

„Millimallikas!“

„Tüürimees!“

„Merehaige!“

„Tormine ilm!“

„Päästevest!“

„Kapteni ball!“

„Söögiaeg!“

„Sõudepaat!“

„Meritäht!“

JUHT (õpetaja või õpilane, kes mängu juhib) HÜÜAB:

Teeskle luuaga pühkimist. (Pühi õhku.)

Jookse vasakule. (Jookse paremale.)

Jookse paremale. (Jookse vasakule.)

Jookse ette. (Jookse taha.)

Jookse taha. (Jookse ette.)

Heida põrandale selili, raputa käte ja jalgadega. (Käed ja põlved ning raputa.)

Teeskle tüürimist, hoides käsi ees.

Teeskle, et sul valutab kõht. (Kõnni ringi naeratades ning hoia põial püsti.)

Kiigu püstises asendis ühelt küljelt teisele. (Tee üles-alla kükke.)

Kaks õpilast panevad seljad vastamisi ning võtavad üksteist käevangu.

Kaks õpilast võtavad käest kinni ning tantsivad mööda ringi liikudes.

Üks õpilane läheb kápuli ja temast saab laud.
Kaks õpilast istuvad teineteise vastas ning mängivad toidu suhu kühveldamist.

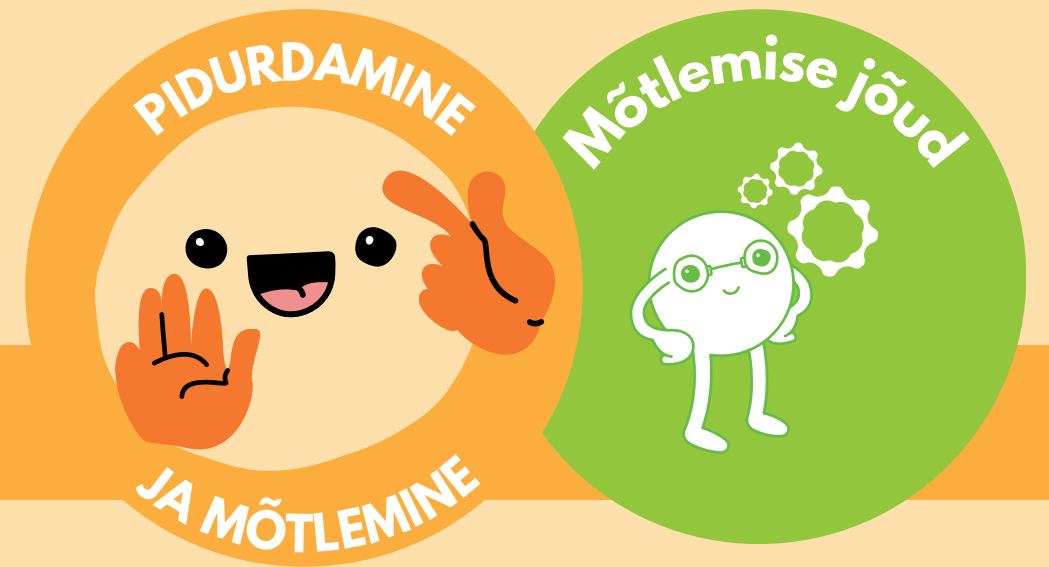
Neli õpilast istuvad üksteise taga, näoga samas suunas, põlved üleval, ning mängivad sõudmist.

Viis õpilast võtavad kätest kinni ning moodustavad ringi.
Iga liige kõverdab ühte jalga nii, et ülejäänud välja sirutatud viis jalga moodustaks meretähe.

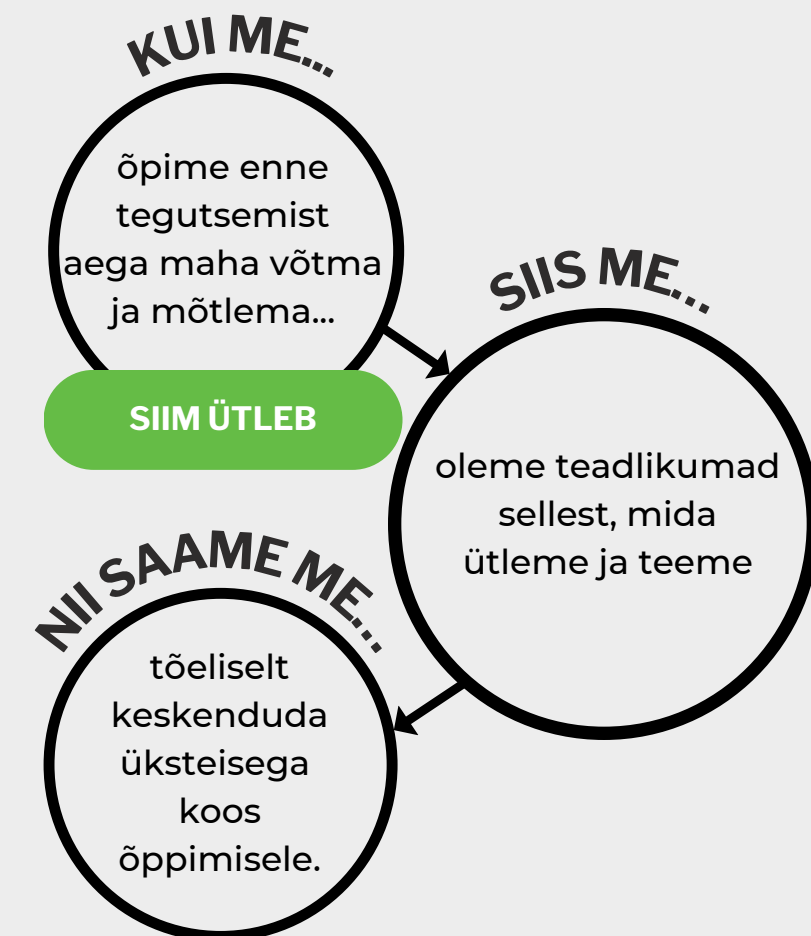
SIIM ÜTLEB

MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Enesekontrolli harjutamine.



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.

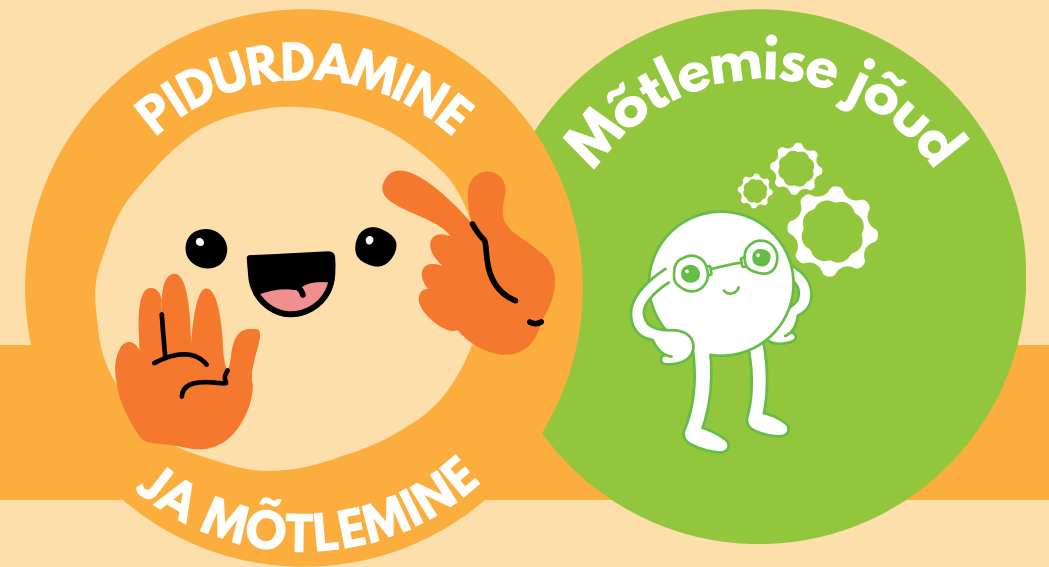
KOHANDUSED

- 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“.“

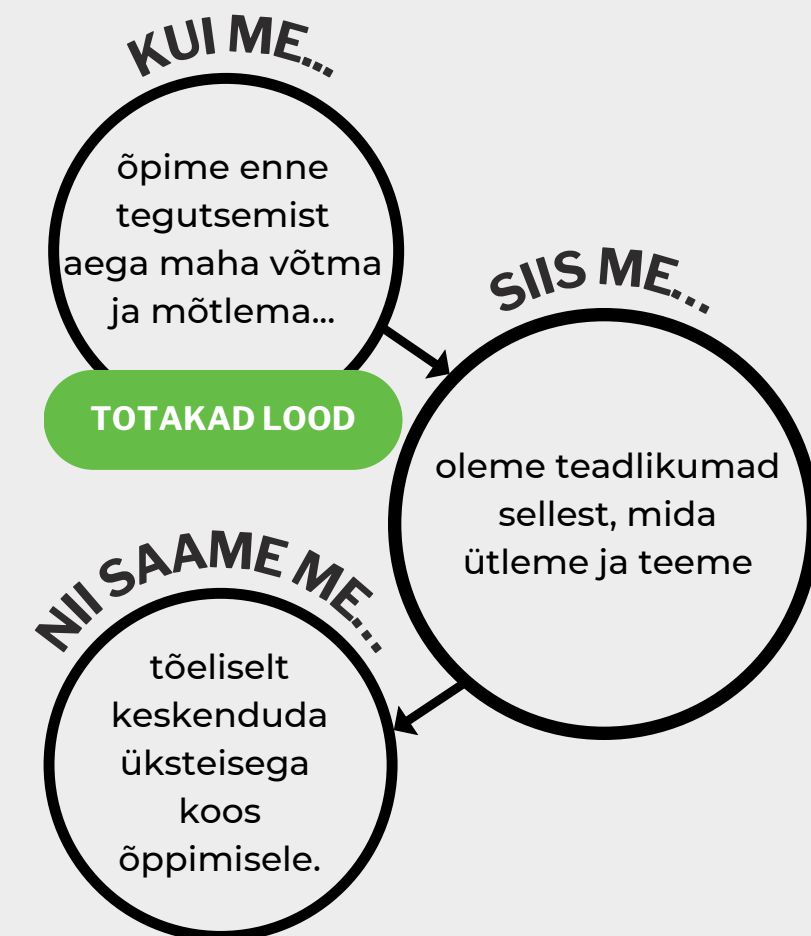
TOTAKAD LOOD

MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Enesekontrolli harjutamine.



MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD

✂ Lisavahendeid ei ole vaja.

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÖTTEST.

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 pörandal.)
 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 hakkab 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 kitarrimängimise liigutust iga kord, kui kuuled sõna „kitarr““).

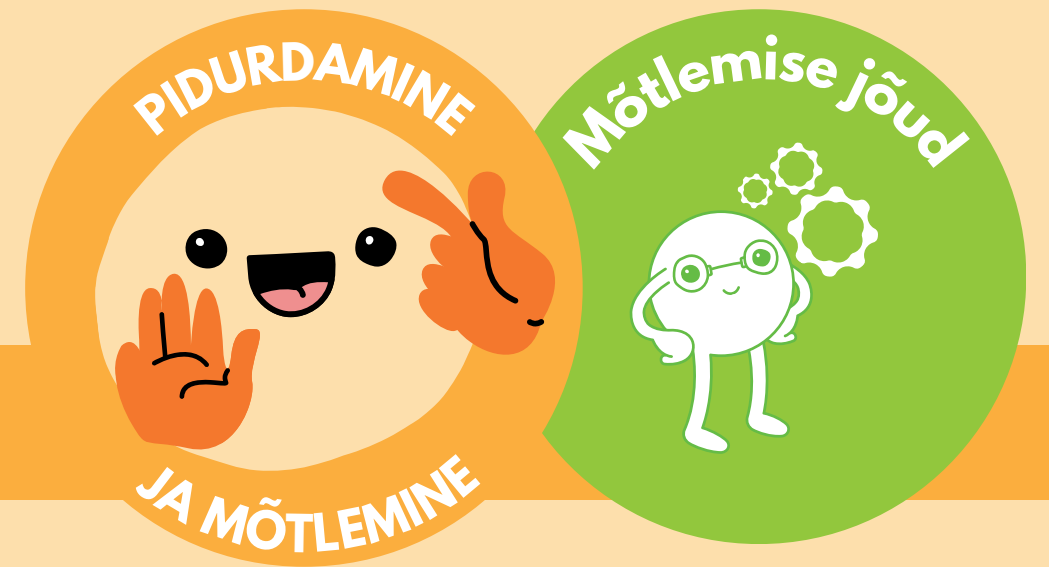
KOHANDUSED

- 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.

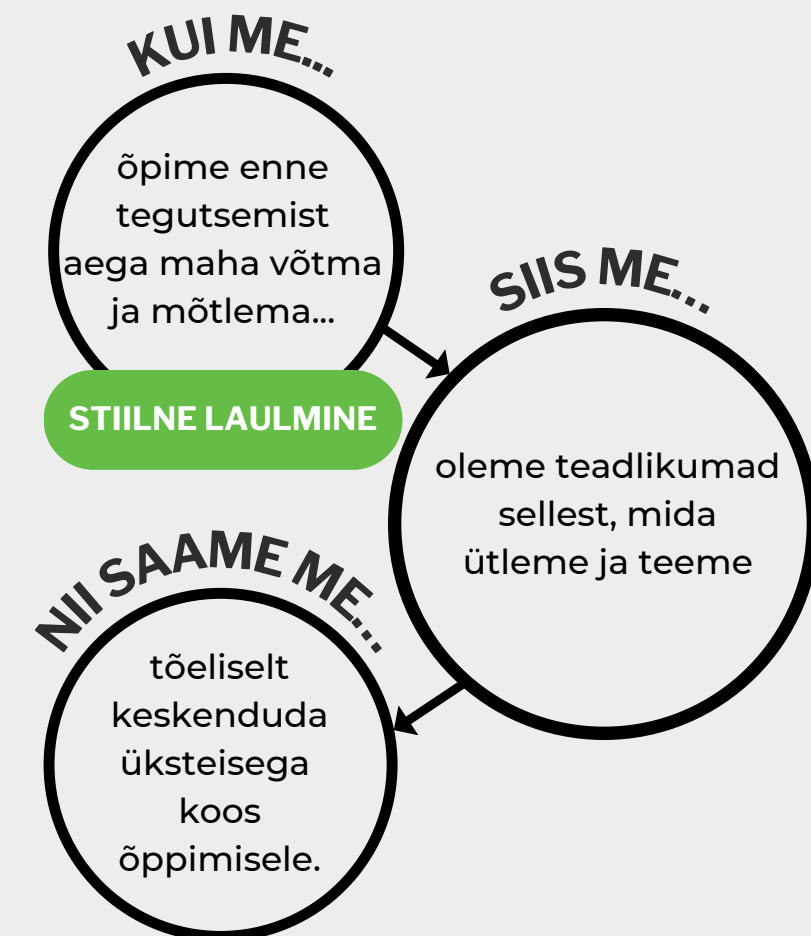
STIILNE LAULMINE

MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Enesekontrolli harjutamine.



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.

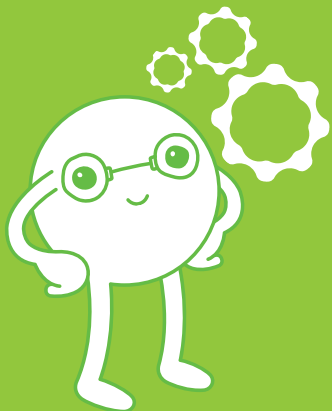
JUHEND

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.

Mõtlemise jõud



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 traumas kogunud lapsi, ole stiiliga „vali“ ettevaatlik ja kasuta seda ainult siis, kui oled kindel, et see ei tekita õpilastes liigset stressi.

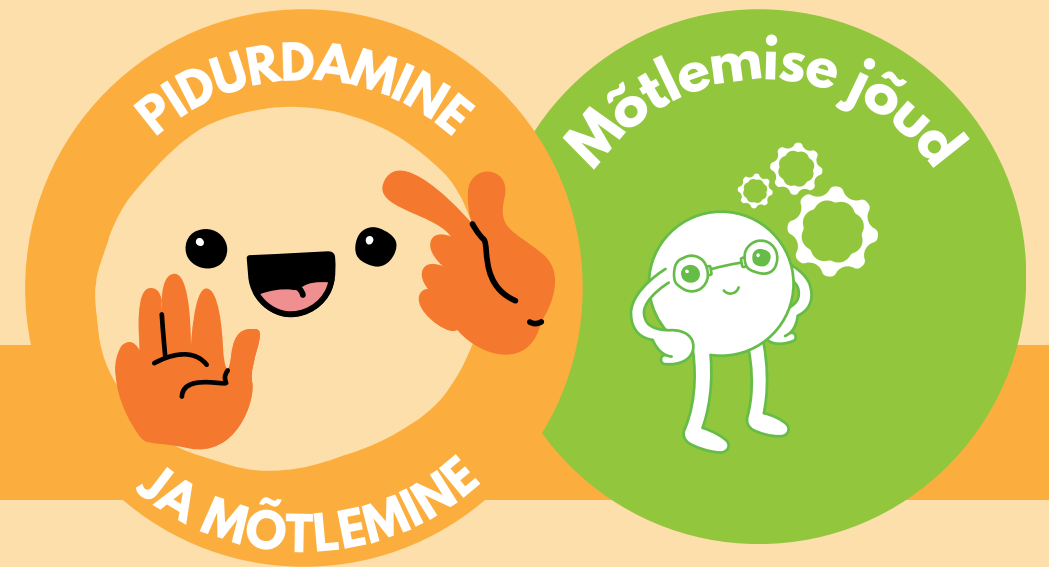
KOHANDUSED

- Variatsioonid: vahetage laulu keskel stiile või laske 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).

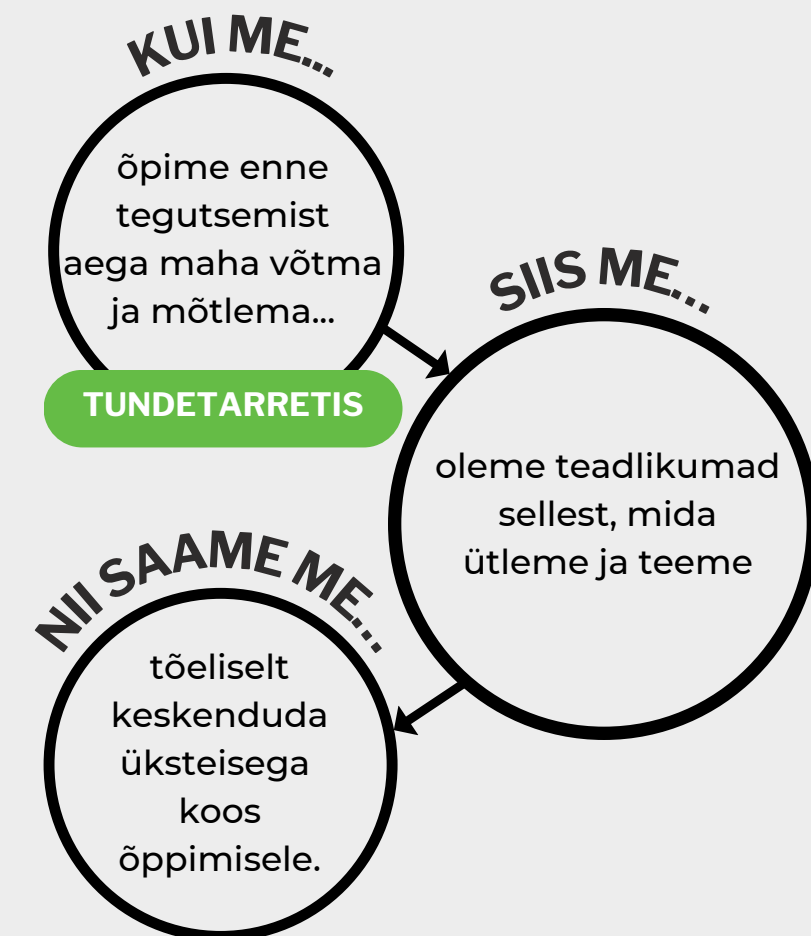
TUNDEARRETIS

MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Enesekontrolli harjutamine.



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 meeldejätmine, et osata seda ette näidata, kui muusika peatub.

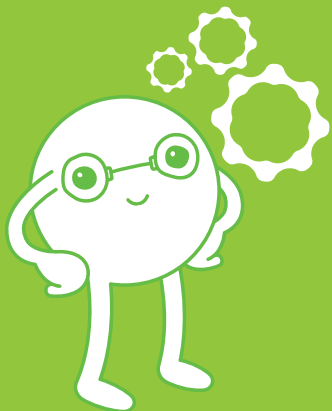
JUHEND

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.

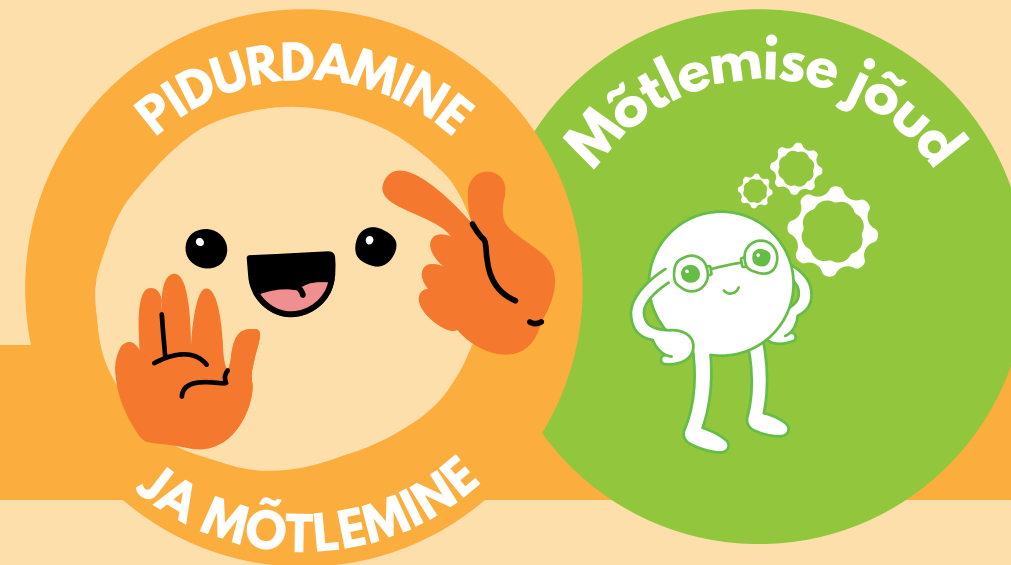
KOHANDUSED

- Nooremate õpilaste puhul piirdu esialgu nende tunnetega, millega nad on tuttavad. Tutvusta uusi tundeid järkjärgult.
- 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

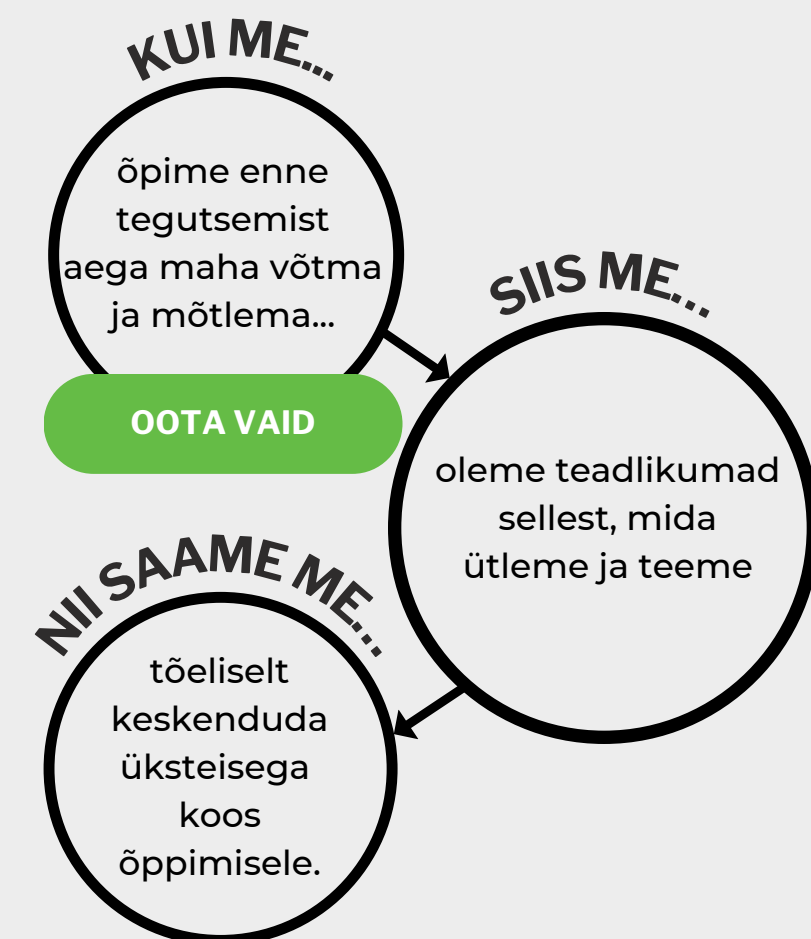
MIS SEE ON? Tegevus täidesaatvate funktsioonide arendamiseks.

MIS ON SELLE EESMÄRK? Enesekontrolli harjutamine.



KÕIK KLASSID

MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD

✂ Lisavahendeid ei ole vaja.

RÄÄGI ÕPILASTELE TEGEVUSE MÕTTEST.

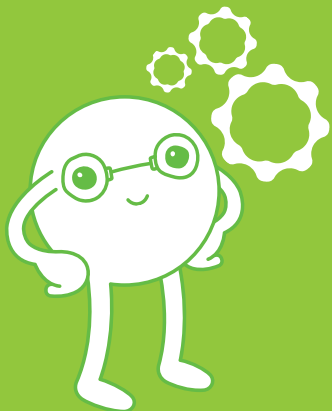
Mängu mõte on enne liigutuste seeria tegemist kannatlikult oodata, et harjutada enesekontrolli.

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 järele 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.“).



peaasi.ee

KALLIS ANNI

MIS SEE ON? Arutelu, kus käsitletakse erinevaid lugusid iseloomu ja käitumise uurimiseks.

MILLEST SEE ON? Vastutustundlike/eetiliste/tervislike valikute tegemine keerulistes olukordades.



MIKS SEDA TEHA?



MIDA VAJAD

✂ „Kallis Anni“ raamatukogu

PEAMINE IDEE

Me kõik lahendame probleeme erinevalt ja see on okei – probleeme saabki lahendada mitmel tõhusal viisil. Harjutuse „Kallis Anni“ käigus kujutame ette erinevaid olukordi, kaalume erinevaid valikuvõimalusi ja teadvustame, mis nende valikute puhul meeldib või ei meeldi. Nendest valikutest rääkimine aitab meil tulevikus, kui probleemidega silmitsi seisame, langetada tarku otsuseid.

JUHEND

1. Vali (õpetaja) „Kallis Anni“ raamatukogust dilemma.
2. Vali (õpetaja) üks järgmistest tegevustest: „Arutelu väikestes rühmades“, „Rollimäng“, „Kokkulepete kontiinum“, või loo ise uus tegevus. (Lisainformatsiooni leiab kaardi/slaidi tagaküljelt.)
3. Räägi õpilastele EESMÄRK ja loe dilemma klassile ette.
4. Arutelu käigus järgi neid juhtnööre:
 - a. Kirjelda dilemmat ja küsi, miks see on dilemma. Küsi: „Mis teeb selle olukorra keeruliseks?“
 - b. Korralda õpilastele ajurünnak, mis paneks neid erinevate valikute ja nende tagajärgede peale mõtlema.
 - c. Küsi: „Mis sulle nende valikute juures meeldib ja mis mitte? Miks?“
 - d. Lõpetage arutelu, rääkides headest lahendustest, mis vestluse käigus välja pakuti. Arutlege, miks mõned lahendused võivad mõnele inimesele olla paremad kui teised.

➤➤➤ **VAJALIK:** veendu, et kõigil õpilastel oleks võimalus tegevusest osa võtta. Hoi küsimused ja vestlus avatud, ei pea olema ainuõiget vastust.

↪ **SAAB KOHANDADA:** kasuta lugusid raamatutest, mõnda konkreetset dilemmat, mis on üles kerkinud koolis, või muid õppematerjale.



PÄRAST TEGEVUST ARUTLEGE JÄRGMISTE KÜSIMUSTE ÜLE:

- Kas oli lihtne või raske mõelda erinevatele valikutele, mida loo tegelaskuju võiks teha? Miks?
- Kas sa oled kunagi sarnases olukorras olnud? Mida sa tegid? Kuidas otsus, mille langetasid, sind tundma pani?
- Mis vahe on ettekujutamisel, mida loo tegelane teha võiks, ja päriselus raske valikuga silmitsi seismisel?
- Millist nõu annaksid kellelegi, kes seisab silmitsi raske valikuga?
- Millega sa arvestasid, kui võimalike lahenduste peale mõtlesid?
- Millist informatsiooni võiksid sa veel vajada, et paremini mõista seda rasket olukorda ja selle võimalikke lahendusi?

NÄPUNÄITED



Kasuta mitmekeelsete õppijate toetamiseks pilte või rollimänge. Lase sama keelt kõnelevatel õpilastel koos arutleda, enne kui nad oma mõtteid ülejäänud klassiga jagavad.



Lugu valides võta arvesse, kas see võib mõnele õpilasele ebamugav või raske olla. Kui vaja, räägi teema õpilasega läbi või vali mõni muu lugu.

TEGEVUSTE VALIK

Neljas klass on sobiv aeg, et uurida, kuidas inimese väärtused ja kogemused võivad mõjutada tema arusaamist sellest, mida tähendab konkreetses olukorras vastutustundlik või eetiline käitumine. Too näiteid selle kohta, kuidas otsuste tegemist võib mõjutada aeg, koht, uskumused, perekond, isiklikud eelistused jne. Teema põhjalikumaks uurimiseks võib kasutada ka õppetöoga seotud tekste.

- **„Arutelu väikestes rühmades“:** palu kolme-neljaliikmelistel rühmadel arutleda dilemma ja selle võimalike lahenduste üle. Võid jagada igale rühmaliikmele rollid: näiteks *arutelujuht* (hoolitseb selle eest, et kõik osaleksid ja et rühm püsiks õigel teel); *küsija* (esitab küsimusi, et aidata rühmal mõelda erinevatele viisidele, kuidas dilemmale läheneda); *salvestaja* (kirjutab üles võimalikud lahendused) ja *kõneleja* (jagab rühma valitud lahendust klassiarutelu ajal). Kui aega on piisavalt, palu rühmadel oma lahendusi klassiga jagada.
- **„Rollimäng“:** lase õpilastel võtta paaridesse ja teha rollimänge olukordadest, mis peegeldavad erinevaid dilemmasid ja võimalike valikute tegemist. Kui aega on piisavalt, lase mõnel paaril klassi ees esineda.
- **„Kokkulepete kontiinum“:** loo klassis eraldi piirkond, mis sümboliseeriks nn kokkulepete kontiinuumi. Kontiinuumi saab kujutada näiteks erinevate punktide toel ees-/tagaseinal või joonega pörandal (nt kasutades pikka värvilist teipi), mille üks ots tähistab valikut „Täiesti nõus“ ja teine ots „Ei ole üldse nõus“. Enne mängimist arutlege klassiga võimalike lahenduste üle. Valige üks lahendus ja lase õpilastel seista joonel sellisele kohale, mis näitab, kui tugevalt nad selle lahendusega nõustuvad. Palu neil jagada, miks nad end nii tunnevad.

KALLIS ANNI...

TEISTE EEST HOOLITSEMINE



Kallis Anni

Mu klassikaaslasele Triinule meeldib söögivahetunnil üksi istuda. Peaaegu iga päev tuleb klassikiusaja Juhan tema laua juurde, et teda kiusata ja ta lõunasöök ära võtta. Juhan üritab alati kõigest väest Triinut teiste ees alandada. Sageli teised õpilased naeravad ta üle. Triinu tahaks, et Juhan tema narrimise lõpetaks, aga ta ei julge kiusajale vastu hakata. Ma tunnen, et peaksin proovima Triinut aidata ning tema eest välja astuma, kuid ma kardan, et Juhan ja teised lapsed võivad siis mindki kiusama või mõnitama hakata.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Johanna

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Johanna end tunneb? Mis sa arvad, kuidas Triinu end tunneb?
- Millised on Johanna valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



TEISTE EEST HOOLITSEMINE

MIS SEE ON?

Teiste heaolu suhtes hoolivuse ja mure väljendamine läbi viisakuse, lahkuse, austuse, andestuse ja tunnetega arvestamise.

TEISTE SÕNADEGA

„Teiste vastu lahke olemine“, „Teistega arvestamine“, „Teistele tähelepanu osutamine“, „Teiste austamine“, „Teistele reageerimine“, „Teiste lohutamine“ jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Uuri teistelt, kuidas neil läheb
- Kuula teisi
- Austa teiste ruumi
- Ole teistega kannatlik
- Tee komplimente

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Enda asetamine kellegi teise olukorda
- Kellegi teise tunnete mõistmine
- Hoolivuse väljendamise meeles pidamine
- Hoolivuse väljendamine sobival viisil

SEOTUD RAAMATUD:

- Sudipta Bardhan-Quallen “The Mine-O-Saur”
- Jerry Spinelli “Loser”

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

ERINEVUSTE TUNNUSTAMINE



Kallis Anni

Ma olen väga uhke oma Ukraina juurte üle, aga kuna koolis teisi Ukraina lapsi peale minu ei ole, siis ma sellest seal ei räägi. Järgmisel nädalal on meil tunniteemaks reisimine – ma mõtlesin, et võtan kaasa mõned fotod oma perereisidest Ukrainasse ja räägin juurde ühe laheda rahvapärimuse, mida mu vanaemal oli kombeks mulle jutustada. Ma usun, et see oleks mu klassikaaslastele huvitav, kuid olen ka veidi mures, et nad peavad seda imelikuks. Nad võivad hakata mõtlema, et mu perekond erineb nende omast ning seeläbi järeldada, et minagi olen teistmoodi – või isegi, et nad ei peaks minu tausta tõttu minuga enam sõbrustama.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Bohdana

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Bohdana end tunneb? Millised on Bohdana valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



ERINEVUSTE TUNNUSTAMINE

MIS SEE ON?

Enda ja teiste erinevuste aktsepteerimine ja väärtustamine seoses soo, oskuste, õppimise, rassi, etnilise kuuluvuse, kultuuri, vanusega jne.

TEISTE SÕNADEGA

„Enda aktsepteerimine sellisena, nagu me oleme“, „Teiste aktsepteerimine sellisena, nagu nad on“, „Nende omaduste, mis teevad meid üksteisest erinevaks, väärtustamine“, „Teiste tunnustamine“, „...“ erinevustega inimeste tervitamine ja omaksvõtmine“ jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Jaga teistega seda, mis teeb sind unikaalseks
- Uuri viisakalt teistelt nende erinevuste kohta
- Pea meeles, et on neid, kes soovivad rääkida oma erinevustest ja ka neid, kes ei soovi
- Väärtusta vaatenurki või arvamusi, mis erinevad sinu omast

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Teiste erinevuste teadvustamine ning nendega arvestamine
- Enda erinevuste aktsepteerimine
- Enda erinevustest rääkimine teistele
- Enda ja teiste erinevuste omaksvõtmine

SEOTUD RAAMATUD:

- Sonia Sotomayor “Just Ask!”
- Jacqueline Woodson “The Day You Begin”

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

VASTUTUSE KANDMINE



Kallis Anni

Oli söögivahetund. Olin sööklas ja parajasti kõndimas söögilaua poole, kui kuulsin oma sõpra Viktorit hüüdmas mu nime. Pöörasin järsult ümber – mõistmata, et ta oli täpselt mu selja taga – ning pörkasin talle kogemata otsa. Tema söögikandik lendas tal käest ja kogu toit kukkus maha. Ma vabandasin ette ja taha. Koristasin kõik tema eest ära ning isegi pakkusin talle poole oma lõunaeinest. Siiski ei uskunud Viktor, et see oli õnnetus. Tunnen end juhtunu pärast endiselt halvasti, kuid olen ka natuke pahane, et Viktor mulle andeks ei anna.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Siim

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Siim end tunneb? Mis sa arvad, kuidas Viktor end tunneb?
- Millised on Siimu valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



VASTUTUSE KANDMINE

MIS SEE ON?

Isikliku vastutuse võtmine oma sõnade, tegude ja käitumise eest läbi siiruse ja aususe.

TEISTE SÕNADEGA

"Oma osa/rolli mõistmine", "Vigade tunnistamine", "Tõe rääkimine" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Pea oma lubadusi
- Ole teistele usaldusväärne
- Ole teistega aus ka siis, kui oled teinud vea
- Ole teadlik oma sõnadest, tegudest ja käitumisest
- Ära süüdista teisi oma sõnades, tegudes ja käitumises

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Eksimuste tunnistamine
- Mõistmine, millal oled eksinud ja kannad vastutust
- Üheaegselt tugevate emotsioonide kogemine ja sealjuures oma sõnadest, tegudest ja käitumisest teadlik olemine

SEOTUD RAAMATUD:

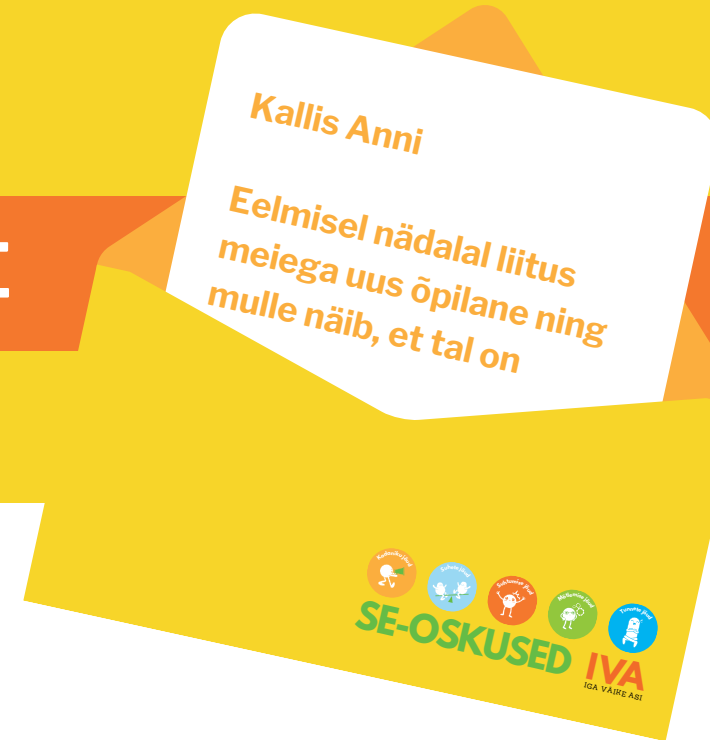
- Julia Cook "But It's Not My Fault"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

KINDLAMEELNE OTSUSTE LANGETAMINE



Kallis Anni

Eelmisel nädalal liitus meiega uus õpilane ning mulle näib, et tal on siamaani raske meie klassis sisse elada. Esimesel päeval kandis ta tõeliselt uhkeid riideid. Üldiselt kannavad õpilased T-särke ja teksapükse, seepärast mõned õpilased naersid ta üle. Teised õpilased arvasid, et ta üritas meist kõigist parem olla. Lisaks sellele ta kukkus vahetunnis ja pidi söögivahetunnis üksi istuma – teistel jagus põhjuseid, miks tema üle edasi naerda. Tunnen end halvasti ning tahaksin proovida temaga sõbrustada. Küll aga muretsen, et kui ma seda teen, võivad teised hakata ka minu üle nalja heitma.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Minna

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Minna uus klassikaaslane end tunneb? Mis sa arvad, kuidas Minna end tunneb?
- Millised on Minna valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



KINDLAMEELNE OTSUSTE LANGETAMINE

MIS SEE ON?

Julgete valikute tegemine ja kindlameelsuse väljendamine keerulistes olukordades – olgu selleks ahvatlustega toime tulemine, oma arvamuse jagamine õige ja vale kohta või õigesti käitumine vaatamata väljakutsetele.

TEISTE SÕNADEGA

"Õige asja tegemine ka siis, kui see pole populaarne valik", "Mõtlemine ja reflekteerimine enne raske otsuse tegemist" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Mõttele hoolikalt enne otsuse langetamist (nt "Millised on mu valikud? Keda see aitab? Kellele see kahju teeb? Millised on tagajärjed?")
- Hakka vastu teiste survele käituda sobimatult
- Seisa oma tõekspidamiste eest
- Mõtiskle oma väärtuste üle

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Teistest erinev käitumine
- Teadmine, mis on õige
- Enda väärtuste mõistmine

SEOTUD RAAMATUD:

- Stan ja Jan Berenstain "The Berenstain Bears and the Truth"
- Grace Lin "Where the Mountain Meets the Moon"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

ENDAST PARIMA ANDMINE



Kallis Anni

Kaks mu parimat sõpra on väiksest peale korvpalli mänginud. Nad mõlemad armastavad seda ja kutsusid mind mõne nädala eest meie kooli korvpalliklubiga liituma. Ma polnud korvpalli kunagi varem proovinud, aga olin elevel, et seda mängima õppida. Küll aga ei kestnud mu elevus kuigi kaua. Esimesel nädalal pani treener meid väljakul ringe jooksmas nii, et samal ajal tuli palli pörgatada. Mul aga pörkas pall pidevalt liiga kaugele ja pidin sellele järgi jooksmas. Teisel nädalal harjutasime korviviset ja ma ei saanud ühtegi korda sisse. Homme on järjekordne trenn, kuid ma mõtlen selle üle lasta ja üldse klubist ära tulla. Ilmselgelt olen ma korvpallis kohutav ja ei saa kunagi paremaks.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Ingel

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Ingel end tunneb?
- Millised on Inglise valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



ENDAST PARIMA ANDMINE

MIS SEE ON?

Töö tegemisel, eesmärkide seadmisel ning kohustuste lõpule viimisel pingutamine ja järjekindel edasi püüdlemine hoolimata ülesande keerukusest.

TEISTE SÕNADEGA

"Katsumustest läbi tulemine", "Mitte alla andmine", "Endast kõige andmine" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Jätka proovimist ka siis, kui ebaõnnestud
- Küsi abi, kui sa seda vajad
- Pea meeles oma eesmäärke
- Keskendu arengule
- Ära võrdle end teistega

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Läbikukkumise puhul piinlikkuse tundmine
- Tegevus on igav või puudub huvi
- Teadmine, millal või kellelt abi küsida

SEOTUD RAAMATUD:

- Demi "The Empty Pot"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

MINA KUI MAAILMAKODANIK



Kallis Anni

Mu sõbrad viskavad oma prügi pidevalt igale poole üle kooli. See tegevus tekitab meie koristajale palju lisatööd ja kool on räpasem. Mul on kahju koristajast, kes näeb nii palju vaeva, et hoida meie kooli puhtana. Ma tahaksin seoses sellega oma sõpradele midagi öelda, aga ei tea, kuidas. Ma ei taha, et nad hakkaksid mind vihkama või mõnitama, et ma olen pedant.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Dagmar

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Dagmar end tunneb?
- Millised on Dagmari valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



MINA KUI MAAILMAKODANIK

MIS SEE ON?

Rühmas või kogukonnas oma rolli teadvustamine ja kaasa löömine läbi aktiivse osaluse, vabatahtliku abistamise, reeglite vajaduse mõistmise ning kogukonna arengu toetamise kaudu.

TEISTE SÕNADEGA

"Osa võtmine meeskonnamängijana", "Kodanikuvastutuse omaksvõtmine" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Järgi oma kogukonna reegleid
- Panusta oma kogukonna arengusse uute reeglite loomisega
- Jaga lugupidava suhtumisega oma arvamust
- Kuula ja austa teiste arvamusi
- Aita kogukonnaliikmeid, kui nad seda vajavad

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Teiste arvamuste austamine
- Vastuolulisena näivate reeglite järgimine
- Peatumine, et teisi aidata
- Aktiivne osalemine tunnis

SEOTUD RAAMATUD:

- Laura E. Williams "The Can Man"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

TÄNULIKKUS JA TUNNUSTUS



Kallis Anni

Mu vanaisa on haiglas ja mu vanemad ütlesid, et me läheme talle sel nädalavahetusel külla. Ma armastan oma vanaisa – ta mängib minuga, hoolitseb mu eest ja valmistab mulle kõige maitsvamat toitu. Aga ma väga tahtsin sel nädalavahetusel oma sõbra juurde mängima minna. Pealegi ei meeldi mulle haiglad nagunii, need on masendavad ja panevad mind alati end ebamugavalt tundma. Ma pigem tahaksin haiglasse mineku vahele jätta. Ma ju saan oma vanaisa näha ka siis, kui ta on terve ja tagasi kodus? Mu vanemad ei nõustu. Nad ütlevad, et oma küllatulekuga näitan ma vanaisale, et ma armastan ja toetan teda.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Indrek

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Indrek end tunneb? Mis sa arvad, kuidas tema vanaisa end tunneb?
- Millised on Indreku valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



TÄNULIKKUS JA TUNNUSTUS

MIS SEE ON?

Suhete, ressursside ja eluolude eest tänulik olemine läbi reflekteerimise ja tunnustamise.

TEISTE SÕNADEGA

"Tänulik olemine", "Olemasoleva teadvustamine ja hindamine", "Valmidus lahkust tagasi anda" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Võta aega, et mõelda asjadele/inimestele, mille eest/kellele sa oled tänulik
- Kui sa oled kellelegi tänulik, siis näita seda välja
- Ütle "Aitäh" ja "Ma hindan sind"
- Ära võrdle end teistega

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Unustada enda võrdlemine teistega
- Mitte unustada tänamast neid, kellele oled tänulik
- Leida aega mõtisklemiseks

SEOTUD RAAMATUD:

- William Steig "Sylvester and the Magic Pebble"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

VÄLJAKUTSETEGA SILMITSI SEISMINE



Kallis Anni

Teeme füüsikatunnis rühmatööd ning oleme viimastel päevadel töötanud ühe projekti kallal. Töö sujus kenasti kuni eiseni. Panin tähele, et iga kord, kui ma pakkusin välja mõne idee, ei teinud keegi minust välja. Olin siamaani alati arvanud, et olen nutikas ja mul on häid ideid, aga nüüd mõtlen, et äkki ma polegi nii loominguline, kui teised. Võibolla ma peaksin olema passiivsem ja lihtsalt tegema seda, mida teised ütlevad.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Jaagup

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Jaagup end tunneb?
- Millised on Jaagupi valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



VÄLJAKUTSETEGA SILMITSI SEISMINE

MIS SEE ON?

Keeruliste olukordadega hakkama saamine läbi positiivsuse ja eneseusu.

TEISTE SÕNADEGA

"Keerulistes olukordades vastupidamine", "Arengule ja kasvule orienteeritud mõtteviisi omandamine", "Enesearengule keskendumine" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Teadvusta, kui miski on sulle väljakutse
- Pea meeles, et igaühel on omad tugevad ja nõrgad küljed
- Keskendu enesearengule – liigu oma eesmärgi poole väikeste sammudega!
- Tea, millal küsida abi

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Tunne, et oled läbi kukkunud
- Enda võrdlemine teistega
- Teadmine, kuidas millegagi algust teha
- Piinlikkustunne
- Järjekindel liikumine eesmärgi suunas ja väljakutsetega hakkama saamine

SEOTUD RAAMATUD:

- Judith Viorst "Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

POSITIIVNE HOIAK



Kallis Anni

Ma olen matemaatikas kohutav. Mulle ei meeldi see ja mul läheb matemaatika kontrolltöodes alati kehvasti. Mu õpetaja armastab matemaatikat ja ta asutas matemaatikaringi, kus ta aitab peale tunde neid õpilasi, kes vajavad harjutamisel rohkem tuge. Kui ma liitun matemaatikaringiga, siis ma ei saa enam väljas sõpradega mängida, mis on ometi päeva parim osa. Aga kui ma ei liitu matemaatikaringiga, siis kardan, et jään veelgi rohkem maha.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Tambet

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Tambet end tunneb?
- Millised on Tambeti valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI...



POSITIIVNE HOIAK

MIS SEE ON?

Positiivse vaimse hoiaku või üldiselt optimistlike väljavaadete omamine.

TEISTE SÕNADEGA

“Klaasi nägemine poolenisti täidetuna”, “Hea ja positiivse märkamine”, “Mõtteviisi nihutamine positiivsuse poole” jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Märka saavutusi
- Näe väljakutseid kui potentsiaalseid arengukohti
- Pea meeles seda, mille eest tänulik oled
- Kasuta vestlustes positiivseid sõnu

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Kui oled tundmas tugevaid negatiivseid emotsioone, mis takistavad positiivse hoiaku hoidmist
- Kui sul on halb päev ja miski ei lähe nii, nagu tahaksid
- Kui sa ei tunne end kindlalt oma võimes millegi konkreetsega hakkama saada

SEOTUD RAAMATUD:

- JoAnn Deak “Your Fantastic, Elastic Brain: Stretch It, Shape It”

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

KALLIS ANNI...

ENESEAUSTUS JA KAASTUNNE



Kallis Anni

Mu peres on kõik hea huumorimeelega. Neile meeldib nalja teha ja kõik naerma ajada. Mu vend on eriti naljakas ning seda arvavad ka teised lapsed koolis. Kui aga mina üritan nalja teha, siis ta ütleb, et ma ei ole naljakas ja ma peaksin lõpetama proovimast olla nagu tema. Tahan suurena koomikuks saada, seega olen ainult üritanud harjutada – ma ei püüa olla nagu tema, aga ta ei usu seda. Terve selle aja uskusin, et teised pidasid mu nalju vaimukaks, aga võibolla nad naersid hoopis minu üle. Vahest on mu vennal õigus ja ma peaksin lõpetama naljade rääkimise.

Mida ma peaksin tegema?

Parimate soovidega

Iti

KÜSIMUSED:

- Mis teeb selle olukorra keeruliseks?
- Mis sa arvad, kuidas Iti end tunneb?
- Millised on Iti valikud?
- Millised on nende valikute võimalikud positiivsed või negatiivsed tagajärjed?
- Millise valiku sa teeksid ja miks?

KALLIS ANNI....



ENESEAUSTUS JA KAASTUNNE

MIS SEE ON?

Lahkuse ja lugupidamise suunamine iseenda suunas, et toetada tervislikku füüsilist ja vaimset eluviisi.

TEISTE SÕNADEGA

"Enesehoid", "Enda armastamine", "Enda eest hoolitsemine", "Endale andestamine oma eksimuste eest", "Oma keha ja vaimu vastu lahke olemine" jne.

KUIDAS SEDA TEHA?

- Märka seda, mis paneb sind end hästi tundma ja mis mitte
- Leia oma päevast aega, et tegeleda sellega, mis tõstab su meeleolu
- Mõtle endast kui eeskujust noorematele õpilastele
- Tunnista oma vigu ja vajadusel leia viis nende heastamiseks – pea meeles, et sa oled inimene!

MIS SELLE JUURES RASKE ON?

- Enda enesekindlalt tundmine oma kehas
- Tujutõstvate tegevuste leidmine ja õigetel hetkedel nende rakendamine
- Enesehoiu meelespidamine kiirematel aegadel
- Endale andestamine oma eksimuste eest

SEOTUD RAAMATUD:

- Mark Pett "The Girl Who Never Made Mistakes"
- R. J. Palacio "Wonder"

TEISED ALLIKAD:

- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste mäng"
eetika.ee/et/arendus/koolitus/mang
- Tartu Ülikooli eetikakeskuse "Väärtuste avastaja"
eetika.ee/et/vaartusarendus/opilaste-mang-vaartuste-avastajad
- goodcharacter.com/the-daily-dilemma/

EASEL
lab

SEL KERNELS



peaasi.ee