



E-KÜLALISTUND – KOHTUME ÜHISES VIRTUAALSES KLASSIRUUMIS

TUNNIKAVA

Tunni teema:	#245 “Kuidas võtta aega magamiseks ja puhkamiseks?”		
Külalisõpetaja:	Psühholoog/unenõustaja Kene Vernik		
Õpilased:	4.- 9. klass		
Tunni õpieesmärk:	Õpilane teab, miks on hea uni oluline ning kuidas leida aega puhkamiseks		
Seos RÕK-iga:	sotsiaalne pädevus, tervis		
45 minutise tunni ülesehitus:	5 min ettevalmistus	17 + 3 min ülekanne + küsimused vastused külalisõpetajaga	20 min iseseisev õppimine
Tunni ettevalmistus õpetajatele ja õpilastele:	Vajalikud vahendid video vaatamiseks: arvuti, internetiühendus, kõlarid. ETTEVALMISTUS Laadige alla tunniks vajalik tööleht ning edastage õpilastele.		
Tunni teema taust:	Peaasi.ee alustas 1. märtsist üleriigilist vaimse tervise vitamiinikuuri, mis kestab kokku 5 nädalat! Selle käigus suunatakse tähelepanu vaimse tervise tasakaalu hoidmiseks olulistele teemadele, seda ka e-külalistundides.		

Ülesanne video ajal, häälestus	HÄÄLESTUS 5 min Õpilased lahendavad esimese ülesande töölehel. Soovi korral võite vastuseid online klassiruumis jagada. ÜLESANNE VIDEO VAATAMISE AJAKS Paluge õpilastel üles märkida 2 küsimust, mis video vaatamise ajal tekkis ning esitada need Youtube'i vestluses. Palun lugeda all olevat juhendit, mis on ka õpilaste töölehel.
Otseülekanne vaatamine ja küsimuste esitamine 20 min	KÜSIMUSTE ESITAMINE KÜLALISÕPETAJALE Youtube vestlusesse ootame koolidelt: <ul style="list-style-type: none">• märguannet otseülekandega liitumise kohta (Nt. Kurtna Kool on kohal) ja• küsimusi külalisõpetajale viisil: Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks? Kui õpilased jälgivad tundi oma seadmest, siis lepitakse õpilastega enne tundi kokku Youtube vestluses osalemise reeglid. Reeglite õpetamiseta õpilasi Youtube'i lasta ei tohi, sest õpilased hakkavad tundi segama. Kui vestlus muutub liialt segavaks, suletakse vestlus ja küsimusi esitada ei saa. Palun hoiatage oma õpilasi, et võib juhtuda, et kõigile küsimustele ei jõua otseülekande vastata. Mida varem jõuate küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata.
Iseseisev õppimine 20 min	Parema une jaoks loodud harjumuste kava täitmise ajaks võib õpilastega nädala jooksul teha videotunde, kus arutatakse üheskoos või gruppides lubaduste täitmist ning analüüsitakse nende mõju unekvaliteedile. Tööleht “Kuidas võtta aega magamiseks ja puhkamiseks?” Magamine ja puhkamine on meie igapäevased tegevused, mille kaudu saame hoida nii enda vaimset kui füüsilist tervist. Hea uni ning piisavalt aega puhkamiseks annavad meile energiat ning aitavad meil oma elu hoida tasakaalus. Tänases e-külalistunnis saad teada, miks on hea uni oluline ning kuidas võtta aega magamiseks ja puhkamiseks. Kasuta töölehte nii: <ul style="list-style-type: none">• enne otseülekanne vastamiseks küsimusele• otseülekanne ajal küsi küsimusi• peale otseülekanne aruta teemat oma klassikaaslasega ja lahenda ülesanne

ENNE OTSEÜLEKANDE VAATAMIST PURUSTA MÜÜDID

Loe allolevaid väiteid une kohta ja otsusta igäühe kohta, kas tegu on tõega või müüdiga. Ringita või muuda fonti valitud vastusel. Seejärel vaata otseülekannet ja kontrolli, kas arvasid õigesti.

Vaid inimestel on võime näha unenägusid, loomad unenägusid ei näe.
Tõsi/müüt

On olemas inimesi, kes ei vaja üldse und.
Tõsi/müüt

Enne magamaminekut õppimine aitab infor paremini meelde jääda.
Tõsi/müüt

Päevane füüsiline koormus soodustab paremat und.
Tõsi/müüt

Melatoniin on ärksusehormoon, mis aitab inimesel kergemini ärgata.
Tõsi/müüt

On olemas inimesi, kes ei vaja üldse und.
Tõsi/müüt

OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI

Selleks, et saada vastuseid enda jaoks olulistele küsimustele saad Youtube otseülekande ajal külalisõpetajalt küsimusi küsida. Selleks lisa vestlusesse või palu õpetajal oma küsimus vestlusesse lisada nii:

Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks?

Ole küsimust sõnastades viisakas ja täpne. Sinu küsimusi näevad kõik, kes samal ajal otseülekannet vaatavad. Mida varem jõuad küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata.

OTSEÜLEKANDE JÄREL LOO ENDALE UND JA PUHKAMIST SOODUSTAV HARJUMUSTE KAVA

Hea uni ning piisav aeg puhkamiseks eeldavad erinevaid harjumusi ja rutiine, mis aitavad Su kehal paremini puhata. Loe läbi [parema une nõuanded](#) ning koosta endale selle põhjal järgmiseks nädalaks uus harjumuste kava ning märgi ristikesega iga päeva juures (x), kas Sa seda lubadust täitsid. Nädala lõpus täida kokkuvõtte. Seejärel jaga oma tabelit õpetajaga kokkulepitud viisil ning võimalusel arutage oma lubadusi ning õnnestumisi ka klassikaaslastega.

Näiteks: uus harjumus: pean unepäevikut; ei joo energijooke;

UUED HARJUMUSED PAREMA UNE JAOKS

	BADUS	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev
	<p>KKUVÕTE <i>Milliseid harjumusi oli kõige kergem kinnistada, milliseid kõige raskem? Mis Sa arvad, millest sulle harjumusega tahad kindlasti jätkata? Kas tundsid end hommikuti paremini puhanuna ning harjumused aitasid Sul paremini uinuda?</i></p>						
	<p>Lisaks võid kodus pidada ka enda tarbeks unepäevikut. Unepäevik aitab sul näha, mida peaksid muutma, et hästi magada ja olla igapäevaselt energiline, rõõmus ja tark! Unepäeviku saad alla laadida ja välja printida siit või teha selle põhjal endale kodus vihikusse/paberile tabel. Head und!</p>						
<p>Võimalikud jätkutegevused ja lisamaterjalid</p>	<p>Lisainfo õpetajale lugemiseks: https://opleht.ee/2020/03/uni-mojutab-nii-fuusilist-kui-ka-vaimset-tervist/</p> <p>Vanemate õpilastega võib lugeda ka ühe gümnaasiumi õpilase uurimistööd unehäirete teemal, mis ilmus õpilaste teadusajakirjas Akadeemiake. Seda on hea lugeda 8.- ja 9. klasside õpilastega, kes on loovtööd kirjutanud/kirjutamas ja kes valmistuvad gümnaasiumis uurimistöökirjutamiseks. Võib õpilastel paluda arutada lisaks uneteemadele ja tulemustele ka meetodikat, kuidas uurimistöökirjused koostati, kuidas koguti infot jm.</p> <p>Veel üks unepäeviku formaat (viimane lk), mis on sobilikum pigem noorematele õpilastele: https://lastetervisekool.ee/wp-content/uploads/2017/11/02-UNI-3.pdf</p>						