



E-KÜLALISTUND – KOHTUME ÜHISES VIRTUAALSES KLASSIRUUMIS

TUNNIKAVA

Tunni teema:	#249 "Tasakaal on peasi: kuidas tuua igasse päeva rohkem meeldivaid emotsioone ja liikumist?"						
Külalisõpetaja:	Liikuma Kutsuv Kooli võrgustiku juht Maarja Kalma ja meelelahutaja, saatejuht, juutuuber Henri Karpov aka Hensugusta						
Õpilased:	4.- 9. klass						
Tunni õpieesmärk:	Õpilane teab, miks on liikumine kasulik ning kuidas looduses olemine mõjutab ta vaimset tervist.						
Seos RÕK-iga:	sotsiaalne pädevus, tervis						
45-minutilise tunni ülesehitus:	<table><tr><td>5 min</td><td>17 + 3 min</td><td>20 min</td></tr><tr><td>ettevalmistus</td><td>ülekanne + küsimused vastused külalisõpetajaga</td><td>iseseisev õppimine</td></tr></table>	5 min	17 + 3 min	20 min	ettevalmistus	ülekanne + küsimused vastused külalisõpetajaga	iseseisev õppimine
5 min	17 + 3 min	20 min					
ettevalmistus	ülekanne + küsimused vastused külalisõpetajaga	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	Tööleht "Kuidas tuua igasse päeva rohkem meeldivaid emotsioone ja liikumist?" Me oleme üha rohkem arvutite ja ekraanide ees ning distantsõppe ajal on üha raskem leida aega õues liikumiseks. Õues rohkema aja veetmine ning liikumine aitavad aga kaasa meie vaimse ja füüsilise tervise hoidmisele. Tänases e-külalistunnis saad teada, miks on liikumine kasulik ning kuidas looduses olemine mõjutab Su vaimset tervist. 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 TÄIDA TABEL

Mõtle enda harjumustele ning täida tabel oma liikumisharjumuste ning enesetunde kohta.

Väide	Üldse ei nõustu	Vahetevahel	Nõustun
Ma veedan liiga palju aega ekraani taga			
Ma tegelen aktiivselt spordiga			
Mulle meeldib looduses käia			
Käin tihti õues jalutamas			
Tunnen end energiliselt ja motiveeritult			

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 MINE MÄNGI ÕUEBINGOT



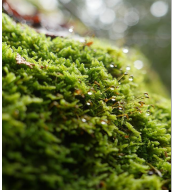

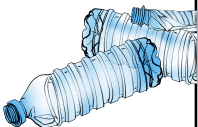




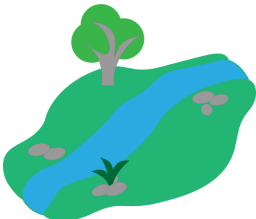
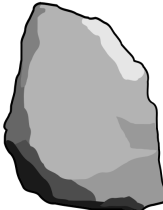

Õues ja looduses olemine kosutab Sinu meelt ja keha. **Mine õue, proovi märgata õues järgmisel bingolaulal olevaid esemeid ning täita ülesandeid.** Prindi võimalusel tööleht välja (või tee telefoniga pilti) ja võta õue kaasa. Märgi ristike igale mänguväljale pärast ülesande täitmist. Hiljem võite veebitunnis klassikaaslastega arutada, kuidas teil läks, mida huvitavat õues ja looduses nägite (ehk teed isegi pilte!) ning mis tunne Sind valdas pärast bingoväljaku lõpetamist. Bingo on eriti tore täita minnes välja perega või oma parima sõbraga!

HEA TUJU BINGO

Otsi männikäbi

Otsi üles pink, kus saab vahepausi teha

Leia sam

			
<p>Leia loodusest midagi okkalist</p> 	<p>Kõnni 1 minutit selg ees</p>	<p>Kui näed prügi selle ohutuses, ja viska see läbi prügikasti</p> 	
<p>Tee 10 kükki</p>	<p>Leia üks hästi sirge oks</p> 	<p>Leia kasepuit</p> 	
<p>Leia loodusest midagi kollast</p> 	<p>Hüppa 10 korda</p>	<p>Leia looduses ümmargune objekt</p> 	
<p>Leia veekogu</p> 	<p>Roni puu või suure kivi otsa</p> 	<p>Otsi 3 samasugust objekt</p> 	

Võimalikud jätkutegevused ja lisamaterjalid	<p>Lisainfo vaimsest tervisest: www.peaasi.ee</p> <p>Järgnevast mahukast kogumikust leiab nii infot, erinevaid ülesandeid ning liikumispäeviku vorme: https://docplayer.ee/176224835-li-kooliaste-nimi-klass-kool.html</p> <p>Õpilastel võib paluda täita ka liikumispäevikut koos perega, sellel on 2 versiooni (teisel saab ka hinnangut anda tegevusele):</p> <ol style="list-style-type: none">1) https://liigumevabalt.weebly.com/liikumispauMLEvik/kutsu-pere-ka-liikuma2) https://liigumevabalt.weebly.com/liikumispauMLEvik/sea-endale-eesmark
---	--