

Tööleht "Miks mu tunded vahel ajudele käivad?"

10. oktoober on ülemaailmne vaimse tervise päev, mida sel aastal tähistame Eestis tundetarkuse teemaga. Tundetarkus tähendab meie võimet jälgida ja eristada nii iseenda kui teiste tundeid ning kasutada seda teadmist probleemide lahendamiseks, oma mõtlemise ja käitumise juhtimiseks. Sel puhul toome teieni ka erilise e-tunni, kus Eesti Vabariigi president Alar Karis ja neuroteadlane Jaan Aru ühiselt teie ette astuvad, et just sel teemal vestelda ja teie küsimustele vastata.

Kasuta töölehte nii:

- enne otseülekannet täida tabel
- otseülekande ajal küsi küsimusi
- peale otseülekannet loo grupiga sketš

ENNE OTSEÜLEKANDE VAATAMIST MÄRKA ERINEVAID TUNDEID

Iga päev tunneme me erinevaid emotsioone ja tundeid. Sul on aega 2 minutit, et siia alla panna kirja nii palju erinevaid tundeid, mis Sulle meelde tulevad. Kui aeg on täis, loe üle mitu emotsiooni kokku said ja võrdle neid oma pinginaabriga. Palju erinevaid emotsioone te kogu klassi peale kokku oskate nimetada?

Erinevad emotsioonid ja tunded

OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI

Selleks, et saada vastuseid enda jaoks olulistele küsimustele saad YouTube'i 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 GRUPIGA SKETŠ ERINEVATEST TUNNETEST

Looge klassis 6 gruppi. Igale grupile annab õpetaja paberitüki, kus on kirjas ühe põhiemotsiooniga (õnnelik, üllatunud, hirmunud, vihane, tülgastunud, kurb) seotud erinevad tunded. Teie ülesanne on oma grupiga mõelda välja lühinäidend, kus esinevad vähemalt 3 seal välja toodud konkreetset emotsiooni. Teil on aega ettevalmistuseks 5 minutit ning lühinäidend olgu pigem lühike (kuni 2 minutit). Pidage meeles olla emotsioonide näitlemisel viisakas ja lugupidav.

Sketšide järel paluge ülejäänud klassikaaslastel:

- 1) nimetada, **milliseid emotsioone nad ära tundsid?**
- 2) anda omapoolne **soovitus** lühinäidendi karakteritele, kuidas väljamängitud emotsioonidega toime tulla. Kasuks tulevad e-tunnis kuulnud strateegiad emotsioonide juhtimiseks.