**E-TUND – KOHTUME ÜHISES VIRTUAALSES KLASSIRUUMIS**



**TUNNIKAVA #495**

| **Tunni teema:** | **Kuidas üksi ja koos teistega rõõmustada?** |
| --- | --- |
| **Külalisõpetaja:** | **Anna-Leena Koržets**, Peaasi.ee nõustaja |
| **Õpilased:** | 1.–3. klass ja 4.–6. klass |
| **Tunni õpieesmärk:** | Õpilane mõistab, mis on rõõm, oskab seda ära tunda ning teab, kuidas oma aju treenida rohkem rõõmustama. |
| **Seos RÕK-iga:** | Vaimne ja füüsiline tervis ning ohutus |
| **45-minutilise tunni ülesehitus:**  **5 min 15 + 5 min 20 min**  ettevalmistus ja häälestus ülekanne + küsimused külalisõpetajale õpilaste iseseisev töö klassis | |
| **Tunni teema taust:** | Soovime vitamiinikampaaniaga tuletada meelde mida me vajame, et end paremini tasakaalus ja rõõmsana hoida. Sellel aastal olemegi võtnud omaette fookuse koolirõõmule, töörõõmule ja elurõõmule, sest kuidagi ikka läheb nii, et enne suurt suve hakkab see jõud ja rõõm just nende tegevuste juures otsa saama. Tegelikult on ju meie igapäevastes tegemistes rõõmu ja heaolu tunnet palju – tuleb endale lihtsalt teadlikult selle märkamist meelde tuletada ning aju treenida selle üle regulaarselt RÕÕMU TUNDMA! Tunni eesmärk on mõelda rõõmule meie elus. Kuidas seda leida väikestes hetkedes üksinda või koos kaaslastega? Kuidas rõõmu jagada? Miks see rõõm üldse me elus oluline on?  Tund toimub Peaasi.ee vaimse tervise vitamiinikampaania raames. |
| **Häälestus:** | Õpilased peavad selgitama sõna “rõõm” inimesele, kes ei ole seda kunagi kuulnud. |
| **Õpilaste iseseisev**  **töö:** | 1) Panna ühe minuti jooksul kirja kõik, mis rõõmustab. Selle jaoks võiks võtta aega, et kõigil  oleks võrdselt 1 minut.  2) Moodustada 3–4-liikmelised rühmad ja jagada oma rõõme. Nimetada rühmades  kordamööda eelmises ülesandes kirja pandud rõõme. Rühmaliikmed panevad kirja need  rõõmud, mis ühtisid nii neil kui ka mõnel rühmaliikmel. Nt kui kellelgi on kirjas päikesepaiste  ja keegi teine rühmaliikmetest ütleb ka päikesepaiste, siis tuleb see kirja panna.  Kui jääb aega, siis võib klassiruumis samal viisil välja selgitada, kas on ka selliseid rõõme, mis  on klassiülesed.  3) Õpilased saavad hinnata, kuidas nad ennast hetkel tunnevad. |
| **Võimalikud lisamaterjalid:** | Vaimse tervise vitamiinidest - <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/> |