

TUNNIKAVA #495

Tunni teema:	Kuidas üksi ja koos teistega rõõmustada?
Külastisõpetaja:	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 ettevalmistus ja häälestus	15 + 5 min ülekanne + küsimused külastisõpetajale
	20 min 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 klassiülised. 3) Õpilased saavad hinnata, kuidas nad ennast hetkel tunnevad.
Võimalikud lisamaterjalid:	Vaimse tervise vitamiinidest - https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/

