

TUNNIKAVA #496

Tunni teema:	Kuidas üksi ja koos teistega rõõmustada?		
Külastisõpetaja:	Anna-Leena Koržets, Peaasi.ee nõustaja		
Õpilased:	7.–9. klass ja 10.–12. 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	20 + 5 min	15 min	
ettevalmistus ja häälestus	ülekanne + küsimused külastisõpetajale	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 püüdma kirjeldada, mis on nende arvates rõõm. Tulemuste üle võiks klassiruumis ühiselt arutada. Tuleks julgustada õpilasi oma arvamust avaldama ja tuletada meelde, et pole õigeid ega valesid vastuseid.		
Õpilaste iseseisev töö:	<p>1) Panna ühe minuti jooksul kirja kõik, mis rõõmustab. Selle jaoks võiks võtta aega, et kõigil oleks võrdselt 1 minut.</p> <p>2) Moodustada 3–4-liikmelised rühmad ja jagada oma rõõme. Nimetada rühmades kordamööda kirja pandud rõõme. Võtta aluseks kõik see, mida eelmises ülesandes kirja pandi. Rühmaliikmed panevad kirja, kui mõni teine rühmaliige nimetab sama rõõmu. Õpilased saavad rühmades välja tuua ka rõõme, mida olid kõik nimetanud. Kui jääb aega, siis võib klassiruumis samal viisil välja selgitada, kas on ka selliseid rõõme, mis on klassiülesed.</p> <p>3) Õpilased saavad hinnata, kuidas nad ennast hetkel tunnevad.</p>		
Võimalikud lisamaterjalid:	Vaimse tervise vitamiinidest - https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/		

