

## Tööleht “Miks meie vaim ja meel liigutamist vajavad?”

Tänapäeval veedame palju rohkem aega nii, et hoiame oma keha paigal ja liigutame mõtteid. Teame aga seda, et tegelikult vajab meie keha liigutamist ka just selle jaoks, et hoida heas vormis lisaks kehale ka oma mälu, tähelepanu ja kõike muud, mis vaimse tervisega seotud. Selles e-tunnis õpime, kuidas saab liikumine eneseteadlikkust toetada ning õpime märkama ja muutma oma kehaasendit.

### ENNE OTSEÜLEKANNET

Tõuse toolilt püsti. Õpetaja hakkab nimetama erinevaid sündmuseid. Kui arvad, et nimetatud sündmus sõltub kuidagi sinust, siis vaheta kohta, kui arvad, et sündmus sinust ei sõltu, jää paigale. Võid liikuda näiteks sammu ette, taha, kõrvale. Liikumise suund vali ise.

### OTSEÜLEKANDE JÄREL

- 1) Kirjuta paberile üks küsimus, mis on sinu jaoks väga oluline. See võib olla nii eksistentsiaalne, humoorikas või miks mitte ka kentsakas.
- 2) Kui oled oma küsimuse kirja pannud, siis käharda paber palliks.
- 3) Kui õpetaja paneb muusika mängima, siis võid paberpalli klassiruumis visata. Korja üles ka enda juurde kukkunud pallid ja viska neid edasi. Pallide viskamine lõppeb siis, kui muusika vaikib.
- 4) Kui muusika on vait, siis leia paberball, mis on sulle kõige lähemal. Õpetaja nimetab seejärel kellegi, kes oma paberpalli avab, seal oleva küsimuse ette loeb ja sellele ka vastab. Vastaja saab nimetada järgmise, kes oma palli avab ja küsimusele vastab.

### **LISAÜLESANNE: LUUA KLASSI LIIKUMISKALENDER**

Iga õpilane saab endale väikese paberlipiku, kuhu ta paneb kirja ühe liikumisega seotud harjutuse või mõtte, nt spordi eri - vali üks spordiala ja imiteeri ühe minuti jooksul valitud spordiala liigutusi, 1 minut vaikust koos oma hingamise jälgimisega vms. Kõik lipikud kogutakse kokku ja kleebitakse liikumiskalendrisse. Iga päev, kui liigutus on tehtud võib selle ära tähistada. Kui terve kuu on harjutusi regulaarselt tehtud võib kogu klass seda ühiselt tähistada.