

Tööleht “Miks meie vaim ja meel liigutamist vajavad?”

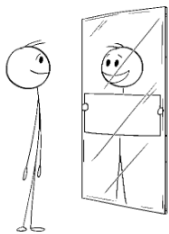
Tänapäeval veedame palju rohkem aega nii, et hoiame oma keha paigal ja liigutame mõtteid. Teame aga seda, et tegelikult vajab meie keha liigutamist ka just selle jaoks, et hoida heas vormis lisaks kehale ka oma mälu, tähelepanu ja kõike muud, mis vaimse tervisega seotud. Selles e-tunnis õpime, kuidas ümbritsev keskkond meid mõjutab ja kuidas mõjutame meie keskkonda.

ENNE OTSEÜLEKANNET

Vali oma kotist üks ese, mis sind kõnetab. Uuri seda eset: milline on selle kuju, materjal – on see pehme, sile, krobeline, tugev, habras jne. Aseta valitud ese enda ette maha ja proovi selle kuju võtta. Muuda oma eseme asetust ning seejärel proovi uuesti eseme kuju võtta.



OTSEÜLEKANDE JÄREL PEEGELDA ENNAST JA OMA KLASSIKAASLASI



1) Mõtle välja üks liigutus, mis sinu arvates peegeldab ja iseloomustab sind kõige paremini.

2) Liigu klassiruumis ringi ja kohtu oma klassikaaslastega. Ütle neile oma nimi ja tee oma liigutust. Vastu saad kaaslaste liigutuse ja nime, millega liigud järgmise klassikaaslase juurde. Püüa jätta nii liigutus kui nimi võimalikult hästi meelde ja anna edasi oma parimal viisil.

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.