Klassijuhatajale

Tuju-uurija: mis mu tuju mõjutab?

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Toimetulek emotsioonidega	10.–12. klass	10 min	Katse

Harjutatav oskus	Vahendid
Tuju mõjutajate märkamine	tööleht (2 lehte)

Kasuta, kui: Helge üksikküsimuste vaates on „Olen sageli ilma põhjuseta kurb või ärritunud“ madal. Klassis on palju väsimust ja tujukõikumisi.

Helge küsimused: Olen sageli ilma konkreetse põhjuseta kurb või ärritunud. Ma ei suuda kontrollida oma emotsioone.

Tegevuse eesmärk

Õpilased saavad teada, et „põhjuseta“ tujul on sageli põhjused, mida on raske märgata (uni, toit, liikumine, ekraanid, suhtlus). Iga õpilane kavandab 7 päeva katse oma tuju mustri leidmiseks.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Mõnikord on tuju halb ja me ei tea, miks. Täna hakkame uurijaks ja otsime vihjeid.“
1–4 min	**Ennustus**	Õpilased valivad töölehe nimekirjast kolm asja, mis nende arvates nende tuju kõige rohkem mõjutavad.
4–6 min	**Lugemine**	Õpilased loevad kasti: uni mõjutab tuju tugevalt, eriti teismeeas. Ka nälg, liikumine ja üksiolek võivad tuju muuta.
6–9 min	**Katse plaan**	Õpilased valivad 7 päeva tabelisse kolm jälgitavat tegurit ja kirjutavad hüpoteesi.
9–10 min	**Kokkuvõte**	„Nädala pärast vaatame, kas leidsite mustri. Tulemusi ei pea kellelegi näitama.“

Kui õpilasel on raske: Kooli tugispetsialist: _____ (kabinet _____) ·
Lasteabi 116 111 (ööpäevaringne, ka chat lasteabi.ee) · Hädaolukorras 112

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Jälgi ainult und ja tuju. Tuju võib märkida *smiley*'ga.
- **Sidumine aineõpetusega:** Bioloogias: une ja hormoonide mõju.
- **Kaasamine:** Klass teeb kokkuvõtte: mitu inimest leidsid seose unega.

Kui tund läheb teisiti

- Kui keegi arvab, et „kõik on halvasti": aita tal leida üks väike asi, mida muuta.
- Kui õpilane räägib, et on pikka aega kurb, tühi või ärritunud: räägi temaga samal eraldi ja võta ühendust tugispetsialistiga.

Keerukam versioon

Õpilased arutavad, mis on korrelatsioon ja põhjuslikkus, ning miks üks nädal ei anna kindlat vastust.

Pea meeles

Tuju kõikumine on teismeeas tavapärane. Kui aga kurbus, tühjus või ärrituvus kestab üle kahe nädala peaaegu iga päev ja segab igapäevaelu, vajab õpilane spetsialisti abi.

Tõendus: Tugev une osas: unepuudus suurendab katsetes ja pikaajalistes uuringutes negatiivseid tundeid noorukitel. Kehaline aktiivsus parandab tuju (mõõdukas). Tuju jälgimise mõju on esialgne.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Millised tegurid sa ennustuseks valisid?

Strateegiad: Mida saad muuta, kui leiad mustri?

Ülekanne igapäevaellu: Millal ja kuidas täidad tabelit, et see ei ununeks?

Koostöö: Kuidas saavad sõbrad toetada, kui tuju on halb?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane täidab 7 päeva tabelit, otsib mustrit ja kirjutab, kas hüpotees pidas paika. Võib kasutada ka Helge äpi päevikut.

Tuju-uurija

Kas tuju on tõesti põhjuseta hea või halb?

Tujul on sageli põhjused, mida on raske märgata. Uni mõjutab tuju tugevalt: pärast lühikest und on lihtsam ärrituda. Ka nälg, liikumise puudus ja üksiolek mõjutavad tuju.

Teismeeas on tuju kõikumised tavalised, sest aju on muutumises. Kui aga kurbus või ärrituvus kestab üle kahe nädala peaaegu iga päev, on see märk rääkida spetsialistiga.

Ennustus: mis mõjutab minu tuju kõige rohkem? Märgi kolm.

	Tegur		Tegur
☐	Uni	☐	Söömine ja joomine
☐	Liikumine	☐	Ekraaniaeg
☐	Aeg sõpradega	☐	Aeg üksi
☐	Kooli koormus	☐	Õhkkond kodus
☐	Ilm ja valgus	☐	Muu: _____

Minu hüpotees. Kui ma …

… siis on mu tuju …

Seda lehte ei pea kellelegi näitama. Kui tahad rääkida: oma kooli tugispetsialist või Lasteabi 116 111 (ööpäevaringne, ka chat lasteabi.ee).

7 päeva tujuuurija

Täida tabel iga õhtu. Tuju: 1 = väga halb, 10 = väga hea. Kirjuta kahe viimase veeru päisesse tegurid, mida jälgid.

Päev	Tuju 1–10	Uni (h)	Liikumine (min)	Tegur:	Tegur:
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Mida ma märkasin? Kas hüpotees pidas paika?

Üks asi, mida järgmisel nädalal muudan:

> Kui oled pikka aega peaaegu iga päev kurb või ärritunud või sul on väga raske, räägi täiskasvanuga, keda usaldad. Lasteabi 116 111 vastab ööpäev läbi, ka chatis lasteabi.ee.