Klassijuhatajale

Aktiivse nädala katse

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Füüsiline enesetunne	**10.–12. klass**	**10 min + nädal**	**Katse**

Harjutatav oskus	Vahendid
Liikumise mõõtmine ja suurendamine	**tööleht (2 lehte); soovi korral telefoni sammulugeja või nutikell**

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Füüsiline enesetunne kollane või oranž. Perioodi algus. Pärast vaheaega.

Helge küsimused: Mu pea, kõht või selg valutavad sageli. Ma tahan olla aktiivne, aga ma ei suuda. Mul on keeruline keskenduda õppimisele.

Tegevuse eesmärk

Õpilased mõõdavad nädala jooksul oma tavalist liikumist ning katsetavad ühte muutust (kõnd kooli, trepid, lühike jalutuskäik, uus spordiala). Nad vaatavad, kuidas see mõjutab enesetunnet ja energiat.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Sissejuhatus**	„Kui palju me tegelikult liigume? Eesti õpilastest täidab WHO liikumissoovituse ainult väike osa. Teeme katse.“
2–5 min	**Liikumise kaart**	Õpilased märgivad töölehel, kus nende päevas liikumine juba on (koolitee, vahetunnid, trenn) ja kus on pikad istumise ajad.
5–8 min	**Katse plaan**	Iga õpilane valib ühe muutuse ja kirjutab hüpoteesi. Mõõtmiseks saab kasutada sammulugejat või kirjutada üles aktiivsed minutid.
8–10 min	**Kokkuvõte**	„Nädala pärast vaatame, mida märkasite. Numbreid ei pea kellelegi näitama.“

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Jälgi ainult kolme päeva.
- **Sidumine aineõpetusega:** Kehalises kasvatuses: oma liikumise jälgimine.
- **Kaasamine:** Klass teeb ühise väljakutse (nt kõik kasutavad nädal aega treppe) ja võrdleb anonüümselt enesetunnet enne ja pärast.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilasel ei ole sammulugejat: aktiivsed minutid on sama hea mõõdik.
- Kui keegi võrdleb end teistega: meenuta, et eesmärk on enesetunne, mitte rekord.
- Kui õpilasel on tervisest tingitud piirang: ta valib muutuse, mis talle sobib, või jälgib istumise katkestamist.

Keerukam versioon

Õpilased analüüsivad oma andmeid graafikuna ja arutavad, kas muutus on juhuslik või püsiv.

Pea meeles

Ära korja numbreid kokku ega võrdle õpilasi. Kui klass teeb ühise väljakutse, jälgi enesetunnet, mitte samme.

Tõendus: Tugev seose osas: kehaline aktiivsus on noortel seotud parema füüsilise ja vaimse tervisega ning WHO soovitab vähemalt 60 minutit päevas. Enesejälgimine ja eesmärgi seadmine suurendavad uuringutes liikumist (mõõdukas).

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kas su liikumine oli rohkem või vähem, kui arvasid?

Strateegiad: Milline muutus oli kõige lihtsam kasutusele võtta?

Ülekanne igapäevaellu: Mida jätad pärast katset alles?

Koostöö: Kuidas saame klassis või koolis liikumist lihtsamaks teha?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane teeb 7 päeva katse, täidab tabeli ja kirjutab järelduse.

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

Aktiivse nädala katse

Kus minu päevas juba on liikumist? Märgi ja täienda.

- ☐ Koolitee jala, rattaga või tõukerattaga
- ☐ Vahetunnid, kus liigun
- ☐ Kehalise kasvatuse tund
- ☐ Trenn
- ☐ Jalutuskäik, koera jalutamine
- ☐ Kodused tööd
- ☐ Muu: _____

Kus on pikad istumise ajad?

Minu muutus sel nädalal (nt kõnnin kooli, kasutan treppe, jalutan pärast kooli 15 minutit, proovin uut spordiala):

Minu hüpotees. Kui ma …

… siis …

7 päeva katse

Kirjuta iga päev sammud või aktiivsed minutid (kui süda lõi kiiremini) ja hinda enesetunnet ja energiat (1 = väga halb, 10 = väga hea).

Päev	Sammud või aktiivsed min	Enesetunne 1–10	Energia 1–10	Kas tegin muutuse?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Mida ma märkasin? Kas hüpotees pidas paika?

Mida jätan alles?