Klassijuhatajale

Nautimise jalutuskäik ja mõttes tehtud fotod

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Muu heaolu	10.–12. klass	8 min	Kehaline tegevus

Harjutatav oskus	Vahendid
Meeldivate hetkede nautimine	kooliõu, koridor või park; tööleht

Kasuta, kui: Helge klassivaates on heaolu kollane, oranž või punane. Pärast pingelist perioodi (nt kontrolltööd). Kevadel ja sügisel ilusa ilmaga.

Helge küsimused: Ma tunnen end koolis hästi ja vabalt. Mõtlen koolitööde peale tihti ka oma vabal ajal. Minu jaoks jääb liiga palju õppida.

Tegevuse eesmärk

Õpilased teevad lühikese jalutuskäigu, kus otsivad teadlikult häid asju ja teevad neist „vaimseid fotosid“. Nad saavad teada, et head hetke saab nautimisega pikendada.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Juhend**	„Teeme 5-minutilise jalutuskäigu. Igaüks jalutab üksi ja vaikselt. Otsi häid asju: midagi ilusat, meeldivat või naljakat. Iga leiu juures peatu korraks ja tee sellest mõttes foto.“
1–6 min	**Jalutuskäik**	Õpilased jalutavad õues või koridoris. Telefon jääb taskusse.
6–8 min	**Peegeldus**	Õpilased kirjutavad töölehele kolm vaimset fotot. Soovijad jagavad ühe.

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Jalutuskäik pilguga klassi aknast vaadates.
- **Sidumine aineõpetusega:** Kunstis või fotograafias: kompositsioon ja vaatenurk.
- **Kaasamine:** Õpilased ise valivad jalutuskäigu marsruudi.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilased hakkavad omavahel rääkima: tuleta meelde, et jalutuskäik on vaikne, rääkida saab pärast.
- Kui keegi ei leia midagi head: aita väikese ülesandega („leia üks huvitav värv“).
- Kui kellelgi on liikumispiirang: ta saab teha harjutuse aknast välja vaadates.

Keerukam versioon

Õpilased proovivad kolme nautimise viisi: jagamine kellegagi, hetke pikendamine („veel 10 sekundit“) ja meenutamine õhtul. Võrdlevad, mis neile kõige rohkem mõjus.

Pea meeles

Nautimine on oskus, mida saab harjutada. Ära küsi, kas kõik leidsid midagi head, ja ära hinda leide.

Tõendus: Mõõdukas. Nautimise jalutuskäigu katses (Bryant ja Veroff) tõusis osalejate õnnelikkus võrreldes tavalise jalutuskäiguga. Noorte uuringutes on oskus positiivseid hetki nautida seotud kõrgema heaoluga (Jose jt 2012).

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mis oli sinu “parim foto”?

Strateegiad: Kuidas saab head hetke pikendada?

Ülekanne igapäevaellu: Millal sel nädalal võiksid teha nautimise jalutuskäigu?

Koostöö: Kuidas saame klassis häid hetki rohkem nautida?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane teeb nädala jooksul kaks nautimise jalutuskäiku ja meenutab õhtul ühte mentaalset fotot.

Nautimise jalutuskäik ja mõttes tehtud fotod

Jaluta vaikselt ja otsi häid asju. Iga leiu juures peatu korraks ja tee oma mõttes sellest hetkest foto: vaata, kuula, tunne.

	Minu vaimne foto
Foto 1	
Foto 2	
Foto 3	

Kolm viisi head hetke pikendada

Jaga. Räägi heast hetkest kellelegi.

Pikenda. Jää hetke juurde veel 10 sekundiks ja pane tähele detaile.

Meenuta. Kujutle head hetke õhtul uuesti.

Päev	Mida nautisin?	Millist viisi kasutasin?