Klassijuhatajale

Minu tasakaalu ratas

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Muu heaolu	10.–12. klass	10 min + nädal	Katse

Harjutatav oskus	Vahendid
Elu valdkondade tasakaalu hindamine	tööleht (1 igale õpilasele)

Kasuta, kui: Helge klassivaates on heaolu või Kurnatus kollane. Õpilased ütlevad, et elu on ainult kool. Perioodi või õppeaasta algus.

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 hindavad oma rahulolu kaheksas elu valdkonnas ja näevad, kus on tasakaal ja kus mitte. Iga õpilane valib ühe valdkonna ja proovib nädal aega ühte väikest muutust.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Kool on oluline, aga elu ei ole ainult kool. Täna vaatame, kuidas eri valdkonnad tasakaalus on.“
1–4 min	**Hindamine**	Õpilased hindavad iga valdkonda skaalal 1–10: kui rahul olen sellega praegu. Lehte ei korjata.
4–7 min	**Peegeldus**	„Milline valdkond on kõige tugevam? Milline vajaks natuke tähelepanu? Kas ühe valdkonna parandamine aitaks ka teisi?“
7–10 min	**Katse plaan**	Õpilased valivad ühe valdkonna ja kirjutavad väikese muutuse, mida proovivad nädal aega.

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Kasuta nelja valdkonda: kool, sõbrad ja pere, tervis, vaba aeg.
- **Sidumine aineõpetusega:** Karjääriõppes: töö ja eraelu tasakaal.
- **Kaasamine:** Õpilased pakuvad valdkondi, mis nende arvates veel olulised on.

Kui tund läheb teisiti

- Kui keegi võrdleb oma hinnanguid teistega: tuleta meelde, et ratas on isiklik.
- Kui õpilane ei taha mõnda valdkonda hinnata: selle võib vahele jätta.
- Kui õpilane hindab kõik valdkonnad väga madalaks: räägi temaga eraldi.

Keerukam versioon

Õpilased lisavad iga valdkonna juurde, kui palju aega nad sellele nädalas kulutavad, ja võrdlevad seda rahuloluga.

Pea meeles

Ratas ei ole test. Tasakaal ei tähenda, et kõik valdkonnad peavad olema 10. Muutus peab olema väike ja õpilase enda valitud.

Tõendus: Esialgne. Elu valdkondade rattaga hindamine on coaching'u ja nõustamise praktikavõte. Eesmärgi seadmise ja väikese muutuse katsetamise mõju heaolule on mõõdukas.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mis sind oma rattas üllatas?

Strateegiad: Kuidas valida muutus, mis on piisavalt väike?

Ülekanne igapäevaellu: Mis aitab sul katset nädala jooksul meeles pidada?

Koostöö: Kuidas saame klassis toetada, et elu ei oleks ainult kool?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane katsetab oma muutust nädal aega, hindab valitud valdkonda uuesti ja kirjutab, mis muutus.

Minu tasakaalu ratas

Kui rahul sa iga valdkonnaga praegu oled (1 = üldse mitte, 10 = väga).

Valdkond	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kool ja õppimine										
Sõbrad										
Pere										
Tervis ja liikumine										
Vaba aeg ja hobid										
Rahu ja puhkus										
Areng ja uued oskused										
Tähendus ja väärtused										

Kõige tugevam: _____ Tähelepanu vajab: _____

Nädala katse

Valdkond	
Väike muutus	
Hinnang nädala pärast (1–10)	
Mida märkasin?	