Klassijuhatajale

Roheline paus

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Muu heaolu	6.–9. klass	8 min	Kehaline tegevus

Harjutatav oskus	Vahendid
Looduse märkamine ja tähelepanu puhkus	kooliõu, park või aken, kust paistab loodus; tööleht

Kasuta, kui: Helge klassivaates on heaolu kollane, oranž või punane. Pärast pikka istumist. Ilusa ilmaga või aastaaegade vahetumisel.

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

Klass läheb õue (või akna juurde) ja otsib looduse märkamise ülesannete järgi asju. Õpilased kogevad, et lühike aeg looduses tõstab tuju ja annab tähelepanule puhkust.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Juhend**	„Läheme 6 minutiks õue. Igaüks otsib töölehe ülesannete järgi asju. Me ei korja midagi, ainult märkame.“
1–6 min	**Märkamine**	Õpilased liiguvad kooliõues ja märgivad töölehel: midagi rohelist, midagi, mis liigub, heli, mida tavaliselt ei kuule, midagi ilusat, lõhn.
6–8 min	**Tagasi**	Tagasi klassis: „Mida märkasite, mida tavaliselt ei märka? Kuidas end praegu tunnete?“

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Tee harjutus akna juures.
- **Sidumine aineõpetusega:** Loodusõpetuses või bioloogias: aastaajad ja liikide määramine. Kunstis: looduse visand.
- **Kaasamine:** Õpilased koostavad järgmise korra märkamisülesanded ise.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õues on palju segajaid: vali vaiksem nurk ja hoia klass koos.
- Kui ilm on halb: tee harjutus akna juures.
- Kui kellelgi on liikumispiirang või allergia: saab teha ülesande akna juures või istudes.

Keerukam versioon

Õpilased teevad sama nädala jooksul kolm korda erinevas kohas ja võrdlevad, mis neile kõige rohkem mõjus.

Pea meeles

Lepi õue minek kokku kooli korra järgi. Ära kiirusta, märkamise jaoks on vaja aega. Ka linnakoolis aitab paar puud või taevas.

Tõendus: Mõõdukas. Ülevaadete järgi parandab lühike viibimine looduses meeleolu ja vähendab stressi. Looduse märkamise harjutused on uuringutes suurendanud loodusega seotust ja heaolu, ka noortel.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mida märkasid, mida tavaliselt ei märka?

Strateegiad: Kus kooli ümbruses on sinu jaoks kõige mõnusam koht?

Ülekanne igapäevaellu: Kuidas saad kooliteel või pärast kooli loodust märgata?

Koostöö: Kas tahaksime rohelise pausi klassis traditsiooniks teha?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane märkab nädala jooksul kolm korda midagi head looduses ja kirjutab või pildistab selle.

Roheline paus

Otsi ja märka. Ära korja midagi, lihtsalt pane tähele.

- ☐ Midagi rohelist, millel on kolm erinevat tooni: _____
- ☐ Midagi, mis liigub: _____
- ☐ Heli, mida tavaliselt ei kuule: _____
- ☐ Midagi väga väikest: _____
- ☐ Lõhn: _____
- ☐ Midagi ilusat, mida tahaksin teistele näidata: _____

Kuidas ma end enne ja pärast tundsin?

Looduse kolm märkamist nädalas

Päev	Mida märkasin?