Klassijuhatajale

Rõõmupank

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Muu heaolu	6.–9. klass	10 min	Mäng

Harjutatav oskus	Vahendid
Meeldivate tegevuste planeerimine	tööleht (1 igale õpilasele), taimer

Kasuta, kui: Helge klassivaates on heaolu või Kurnatus kollane, oranž või punane. Õpilased ütlevad, et vaba aeg kulub ainult õppimisele. Enne vaheaega.

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 koostavad mänguliselt „rõõmupanga“: nimekirja väikestest meeldivatest tegevustest eri liikides. Iga õpilane planeerib nädalaks kolm tegevust.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Kui päev on raske, on hea teada, mis meile rõõmu toob. Täna kogume rõõmupanka nii palju ideid kui võimalik.“
1–5 min	**Ideede võistlus**	Rühmad koguvad 3 minutiga võimalikult palju väikseid meeldivaid tegevusi viies liigis: üksi, koos teistega, liikudes, loovalt, midagi uut õppides. Iga idee annab punkti, ainulaadne idee kaks punkti.
5–7 min	**Jagamine**	Rühmad loevad ette oma ainulaadsed ideed. Teised võivad need oma panka lisada.
7–10 min	**Minu nädal**	Iga õpilane valib kolm tegevust ja kirjutab, millal neid teeb.

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Kasuta kolme liiki ja pilte. Rühm võib ideed joonistada.
- **Sidumine aineõpetusega:** Kunstis: rõõmupanga plakat.
- **Kaasamine:** Klass teeb ühise rõõmupanga plakati, mida täiendatakse jooksvalt.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilased konkureerivad: sõnasta ühiseks eesmärgiks („kas kogume 100 ideed?“).
- Kui õpilane ütleb, et tal pole aega millekski meeldivaks: aita leida pisikesi tegevusi.
- Kui ideed on väga ühekülgsed või konkreetse piiranguga (nt ainult ekraaniga seotud): küsi, milliseid tegevusi saab teha mujal (nt ilma ekraanita).

Keerukam versioon

Õpilased jagavad oma tegevused selle järgi, kui palju aega need võtavad (5 minutit, pool tundi, pool päeva), et neid oleks kergem päeva sobitada.

Pea meeles

Rõõmupank on kasulik just raskematel päevadel, kui ise ideid ei tule. Soovita õpilastel hoida see telefonis või päevikus. Ideed ei pea maksma raha.

Tõendus: Tugev mõjumehhanismi osas: meeldivate tegevuste planeerimine (käitumuslik aktiveerimine) on tõhus meeleolu parandamise võte. Ennetava klassiharjutusena on tõendus esialgne kuni mõõdukas.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Milline teise rühma idee tahaksid kindlasti proovida?

Strateegiad: Kuidas mäletada rõõmupanka, kui tuju on halb?

Ülekanne igapäevaellu: Millal sel nädalal oma kolm tegevust teed?

Koostöö: Millist rõõmupanga tegevust saaksime klassiga koos teha?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane teeb nädala jooksul oma kolm tegevust ja märgib, kuidas end enne ja pärast tundis.

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

Minu rõõmupank

Kogu iga liigi juurde väikseid tegevusi, mis toovad sulle rõõmu. Mida rohkem, seda parem.

Liik	Ideed
Üksi	
Koos teistega	
Liikudes	
Loovalt	
Midagi uut õppides	

Minu nädal

Tegevus	Millal?	Kuidas end pärast tundsin?