Klassijuhatajale

Liigu, siis mõtle

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Keskendumine	10.–12. klass	8 min	Kehaline tegevus ja katse

Harjutatav oskus	Vahendid
Liikumine tähelepanu toetajana	tööleht tähetabelitega (1 igale õpilasele), taimer

Kasuta, kui: Klass on pärast pikka istumist loid. Topelttunni keskel. Helge klassivaates on "Keskendumine" kollane või punane.

Helge küsimused: Mul on keeruline keskenduda õppimisele. Mul on raske mõelda selgelt.

Tegevuse eesmärk

Õpilased katsetavad, kas lühike intensiivne liikumine muudab nende tähelepanu. Nad saavad teada, et liikumine on üks tähelepanu toetajaid, eriti neile, kellel on raske paigal püsida.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Test 1**	„Teil on 60 sekundit. Kriipsutage tabelis A läbi kõik k-tähed." Õpilased kirjutavad tulemuse üles.
1–4 min	**Liikumine**	3 minutit: 30 sekundit kohapeal jooksu, 30 sekundit kükke, 30 sekundit hüppeid. Istudes: kiire käte liigutamine ja põlvetõsted.
4–5 min	**Rahunemine**	Kolm aeglast hingetõmmet ja istumine.
5–6 min	**Test 2**	Sama ülesanne tabelis B, 60 sekundit.
6–8 min	**Arutelu**	„Kas tulemus muutus? Kuidas tunned end praegu?" Selgita, et liikumine suurendab aju verevarustust ja erksust.

Õiged vastused

Mõlemas tabelis on 33 k-tähte. Teine katse võib olla kiirem ka harjutamise tõttu, mitte ainult liikumise pärast. Arutage seda klassiga.

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon (sh eritoe vajaduse korral):** Liikumispuudega õpilane teeb istuva variandi või valib ise liigutuse.
- **Sidumine aineõpetusega:** Bioloogias: aju ja vereringe. Matemaatikas: katse kavandamine ja tulemuste võrdlus.
- **Kaasamine:** Õpilased valivad liikumise ja juhivad seda ise. Kokkulepe, et klassis võib iseseisva töö ajal töötada ka seistes.

Kui tund läheb teisiti

- Kui mõne õpilase tulemus läheb halvemaks: see on katse, mitte hinne. Ära lase tulemusi valjusti öelda.
- Kui klass läheb liiga elevile: pikenda rahunemist ja lisa kaks väljahingamist.
- Kui õpilane tunneb end halvasti (pearinglus, valu): las ta istub, vajadusel saada kooliõe juurde.

Keerukam versioon

Õpilased arutavad katse nõrkusi (harjutamise mõju, väike valim) ja kavandavad parema katse: pool klassi liigub, pool istub. Sellest saab statistika näite.

Pea meeles

Mõnele õpilasele, eriti neile, kellel on raske paigal püsida, on lubatud liikumine töö ajal (seistes töötamine, pigistatav pall, lühike paus) suureks abiks. Seda saab pakkuda kogu klassile, nii et keegi ei paista silma.

Tõendus: Mõõdukas. Lühike kehaline koormus parandab täidesaatvaid funktsioone ja tähelepanu,. Mõju on väike kuni mõõdukas ja lühiajaline.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kuidas eri testid tundusid?

Strateegiad: Mis liikumist saab teha kodus õppides 2 minutiga?

Ülekanne igapäevaellu: Millal vajad kõige rohkem liikumispausi?

Koostöö: Millal võiksime tunni ajal liikuda?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane teeb kodus õppides iga 25–30 minuti järel 2-minutilise liikumispausi ja märgib, kas pärast oli kergem keskenduda.

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

Liigu, siis mõtle

Kriipsuta 60 sekundi jooksul läbi kõik **k**-tähed. Kirjuta tabeli alla, mitu leidsid.

Tabel A · enne liikumist

l	r	n	v	k	t	r	k	h	k	r	f	k	d	v	k	x	k	f	y	f	k
x	b	y	v	t	n	l	z	f	b	t	k	n	l	h	t	k	z	r	d	z	t
z	k	y	d	n	l	l	h	f	t	l	d	b	k	x	l	z	f	l	d	y	r
n	b	v	b	v	t	b	k	k	y	n	t	z	v	f	k	b	f	k	b	z	n
d	h	z	z	z	k	d	y	x	l	k	h	y	h	y	t	x	n	z	k	x	x
x	d	h	k	k	k	h	l	t	d	r	z	l	y	x	f	k	k	t	z	v	v
x	n	y	z	v	r	v	r	n	k	h	h	h	v	k	x	h	t	y	r	y	n
k	n	k	h	l	n	n	v	r	f	k	d	z	k	y	f	b	k	f	d	t	h
r	k	b	v	k	x	l	r	f	r	f	v	n	n	k	r	r	x	l	z	r	t

Leitud k-tähti: _____ Aega kulus: 60 sekundit

Tabel B · pärast liikumist

y	y	t	k	r	v	k	v	n	n	k	b	d	f	l	y	d	b	x	z	z	b
f	x	d	v	x	z	k	t	r	d	r	f	k	z	r	k	n	x	f	f	k	h
k	k	n	b	k	r	b	f	k	b	d	v	l	f	n	b	v	d	b	d	b	z
z	k	f	t	f	n	k	y	v	b	k	n	l	z	t	r	n	b	h	d	x	h
v	t	k	x	b	z	v	x	n	t	b	k	z	r	t	b	y	l	z	k	x	b
x	k	k	k	h	t	l	f	t	n	h	d	n	y	f	y	n	r	y	t	k	h
n	v	k	x	y	r	k	z	l	z	r	y	v	b	l	y	k	k	k	t	k	x
d	h	k	f	r	k	r	n	d	l	h	n	h	k	z	r	r	d	b	z	v	f
f	t	v	y	x	k	l	b	v	y	k	v	v	k	r	x	r	v	b	r	y	b

Leitud k-tähti: _____ Aega kulus: 60 sekundit

Mida märkasin? Kuidas tundsin end enne ja pärast liikumist?

Liikumine õppimise ajal

Kui sul on raske paigal püsida või mõtted hajuvad, proovi liikumist õppimise sees. Märgi, mida proovid.

- ☐ **2-minutiline paus** iga 25–30 minuti järel: kükid, trepil käimine, hüpped.
- ☐ **Seistes õppimine**, näiteks kõrgema laua või riiuli ääres.
- ☐ **Kõndides kordamine:** mõisted või valemid kõndides valjusti.
- ☐ **Midagi kätte:** pigistatav pall või pliiats, kui see ei sega teisi.

Päev	Mida proovisin?	Kas pärast oli kergem keskenduda?
1. päev		
2. päev		
3. päev		