Klassijuhatajale

Häälestus enne tööd

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Keskendumine	6.–9. klass	5 min	Kehaline tegevus

Harjutatav oskus	Vahendid
Keha rahustamine ja tähelepanu suunamine	häälestuskaart (1 igale õpilasele)

Kasuta, kui: Klass tuleb vahetunnist elevil. Enne kontrolltööd või pikemat iseseisvat tööd. Helge klassivaates on "Keskendumine" kollane või punane.

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

Tegevuse eesmärk

Õpilased õpivad 5-minutilise häälestuse, mis rahustab keha ja toob tähelepanu praegusesse hetke. Seda saab teha ka kodus enne õppimist.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–½ min	**Alustamine**	„Enne tööd häälestame end. Istu nii, et jalad on maas. Võid silmad sulgeda või vaadata lauale."
½–2 min	**Kastihingamine**	Kolm ringi: sisse 4 lugemist, hoia 4, välja 4, hoia 4. Loe ise aeglaselt ette.
2–3½ min	**Mõtete loendus**	„Nimeta mõttes 5 asja, mida näed, 4 mida kuuled, 3 mida tunned kehaga, 2 mida haistad, 1 mida maitsed."
3½–4½ min	**Sirutus**	Püsti, käed üles, sirutus. Õlad üles ja alla kolm korda. Istudes: sirutus toolil.
4½–5 min	**Esimene samm**	„Mis on sinu esimene samm selles töös? Ütle see endale mõttes. Alusta."

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon (sh eritoe vajaduse korral):** Kasuta ainult kastihingamist ja esimest sammu. Näita hingamise rütmi joonistatud ruuduga tahvlil.
- **Sidumine aineõpetusega:** Sobib enne kontrolltööd igas aines. Kehalises kasvatuses tunni lõpus rahunemiseks.
- **Kaasamine:** Õpilased valivad, kas teevad meelte loenduse või sirutuse pikemalt. Häälestust võib alustada õpilaste valitud märguanne.

Kui tund läheb teisiti

- Kui keegi ei tee kaasa või naerab: ära sunni. Palu tal lihtsalt vaikselt istuda.
- Kui hinge kinni hoides tekib ebamugavus: luba hingata aeglaselt ja pausideta.
- Kui õpilane muutub ärevaks või häiritud: lase tal silmad lahti hoida ja vaadata ühte punkti. Vajadusel räägi temaga pärast.

Keerukam versioon

Pärast paari korda juhib häälestust õpilane. Klass võib asendada meelte loenduse ühe minuti vaikse vaatlusega (nt aknast välja).

Hoia meeles

Silmade sulgemine ei ole kohustuslik. Mõnel õpilasel on rahulikum silmad lahti. Häälestus mõjub kõige paremini, kui seda tehakse regulaarselt samal viisil.

Tõendus: Esialgne kuni mõõdukas. Aeglane hingamine vähendab uuringutes erutust. Otsene mõju keskendumisele on vähem uuritud.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kuidas su keha ja mõtted enne ja pärast häälestust tundusid?

Strateegiad: Milline osa aitas kõige rohkem?

Ülekanne igapäevaellu: Millal oleks häälestusest kõige rohkem kasu: enne kontrolltööd, kodutööd või magamaminekut?

Koostöö: Millal tahaksite, et klass teeks häälestuse koos?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane teeb häälestuse enne kodutööd kolmel päeval ja märgib kaardile, kas töö algas kergemini.

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

Minu häälestus enne tööd

Kui mõtted jooksevad laiali, aitab mõnikord 5 minutit hingamist ja meelte märkamist. Lõika kaart välja ja hoia seda õpikus.

Häälestus · 5 minutit

1. **Asend.** Istu, jalad maas.
2. **Kastihingamine.** Sisse 4 lugemist, hoia 4, välja 4, hoia 4. Kolm ringi.
3. **Mõtted.** Nimeta mõttes 5 asja, mida näed, 4 mida kuuled, 3 mida tunned, 2 mida haistad, 1 mida maitsed.
4. **Sirutus.** Käed üles, õlad üles ja alla.
5. **Esimene samm.** Ütle endale, mis on töö esimene samm. Alusta.

Silmad võivad olla kinni või lahti, nagu sulle meeldib.

Katse kodus

Tee häälestus enne kodutööd kolmel päeval.

Päev	Kas töö algas kergemini? (jah / natuke / ei)	Mida märkasin?
1. päev		
2. päev		
3. päev		