Klassijuhatajale

Kõnni ja räägi

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Kurnatus	10.–12. klass	8 min	Kehaline tegevus

Harjutatav oskus	Vahendid
Taastumise teadvustamine, kuulamine	küsimuskaardid (1 leht paari kohta, lõigatud), vaba koridor, kooliõu või klassiruum, kus saab ringi käia

Kasuta, kui: Klass on pärast pikka istumist väsinud. Helge klassivaates on “Kurnatus” või “Suhted” kollane või punane. Enne või pärast kontrolltööde nädalat.

Helge küsimused: Päeva lõpus tunnen end väsinud ja kurnatuna ning ei jaksa midagi uut ette võtta. Ma tahan olla aktiivne, aga ma ei suuda.

Tegevuse eesmärk

Õpilased liiguvad ja räägivad samal ajal taastumisest. Kõndides on paljudel kergem rääkida ja kuulata, ja liikumine tõstab erksust.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Juhend**	Jaga paarid ja kaardid. „Üks räägib 3 minutit, teine kuulab ega katkesta. Vasta nii palju, kui tahad. Küsimuse võib vahele jätta.“
1–4 min	**Kõnd 1**	Paarid kõnnivad koridoris või ringiga klassis. Esimene räägib.
4–7 min	**Kõnd 2**	Märguande peale vahetatakse rollid. Uus rääkija võtab uue kaardi.
7–8 min	**Tagasi**	Paarid tulevad tagasi. Igaüks ütleb ühe sõnaga, kuidas end praegu tunneb.

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon (sh eritoe vajaduse korral):** Liikumispuudega õpilane teeb harjutuse istudes või ratastoolis liikudes ja valib paarilise ise.
- **Sidumine aineõpetusega:** Sobib iga aine arutelu jaoks: aineküsimuse saab anda kõnniküsimuseks.
- **Kaasamine:** Õpilased kirjutavad ise uusi küsimuskaarte.

Kui tund läheb teisiti

- Kui paarid räägivad muust: see on lubatud, sest liikumine on samuti eesmärk.
- Kui keegi ei taha paaris olla: lase tal kõndida üksi ja vastata kaardile pärast kirjalikult.

Keerukam versioon

Kuulaja võtab enne rollivahetust kokku, mida kuulis („Sain aru, et sind laadis …"). Hiljem võib teha sama 10-minutilise jalutuskäiguna õues.

Hoia meeles

Lepi koridoris käimine kokku kolleegide ja juhtkonnaga, et teised tunnid ei häiruks. Moodusta paarid ise, et keegi ei jääks viimaseks valituks.

Tõendus: Mõõdukas. Lühike kõndimine tõstab uuringutes meeleolu ja erksust. Kõndides mõtlemise mõju loovusele on näidatud üksikutes katsetes.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kas kõndides oli rääkimine teistsugune kui laua taga?

Strateegiad: Mis aitas kuulata ilma katkestamata?

Ülekanne igapäevaellu: Millal võiksid nädala jooksul teha 10-minutilise jalutuskäigu? Kellega?

Koostöö: Kuidas saame vahetunde kasutada nii, et need päriselt puhkaksid?

Kodus ja pärast tundi

Jalutuskäigu katse: õpilane teeb nädala jooksul kolm 10-minutilist jalutuskäiku ja märgib energia enne ja pärast skaalal 1–10.

Kõnni ja räägi: küsimuskaardid

Lõika kaardid välja. Rääkija vastab nii palju, kui tahab. Iga küsimuse võib vahele jätta. Kuulaja kuulab ega katkesta.

Kaart 1 **Mis sind sel nädalal kõige rohkem laadis?**	Kaart 2 **Mis võttis sel nädalal kõige rohkem energiat?**
Kaart 3 **Millal tundsid end viimati päriselt puhanuna? Mis oli siis teisiti?**	Kaart 4 **Mis on üks kohustus, mida saaks sel nädalal väiksemaks teha?**
Kaart 5 **Mida teed, kui pea on õppimisest täis?**	Kaart 6 **Kes või mis aitab sul pärast rasket päeva taastuda?**
Kaart 7 **Kui sul oleks homme üks vaba tund, kuidas seda kasutaksid?**	Kaart 8 **Mis on üks väike asi, mida saad täna õhtul enda heaks teha?**

Jalutuskäigu katse

Tee nädala jooksul kolm 10-minutilist jalutuskäiku. Kas kõrvaklappidega või ilma, otsustad ise. Märgi oma energia enne ja pärast (1 = tühi, 10 = täis).

Kuupäev	Energia enne	Energia pärast	Mida märkasin?

Kokkuvõte: kas jalutuskäik muutis midagi? Millal teen seda järgmine kord?