Klassijuhatajale

168 tundi: kuhu mu nädal kaob?

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Kurnatus	10.–12. klass	10 min	Mäng ja katse

Harjutatav oskus	Vahendid
Aja ja energia planeerimine	tööleht (2 lehte), värvi- või harilikud pliiatsid

Kasuta, kui: Helge klassivaates on "Kurnatus" kollane või oranž. Õpilased ütlevad, et aega ei jätku. Perioodi või semestri alguses.

Helge küsimused: Päeva lõpus tunnen end väsinud ja kurnatuna ning ei jaksa midagi uut ette võtta. Minu jaoks jääb liiga palju õppida.

Tegevuse eesmärk

Õpilased näevad, kuidas jaguneb nende nädala 168 tundi ja kui palju sellest jääb unele. Igaüks valib ühe muutuse ja katsetab seda 7 päeva.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Prognoos**	„Kirjuta töölehe ülaossa, mitu tundi sa arvad end nädalas magavat."
1–6 min	**Nädala kaart**	Õpilased täidavad ruudustiku eelmise nädala põhjal ligikaudu. Kiireim viis: tõmba joon üle mitme ruudu ja kirjuta peale täht.
6–8 min	**Kokkulugemine**	Õpilased loevad tunnid kokku ja võrdlevad prognoosiga. „13–18-aastastele soovitatakse 8–10 tundi und ööpäevas. See on 56–70 tundi nädalas."
8–10 min	**Katse valik**	„Vali üks asi, mida järgmisel nädalal muudad. Kirjuta hüpotees: kui ma …, siis …"

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon (sh eritoe vajaduse korral):** Täida ainult üks koolipäev ja üks puhkepäev (48 ruutu). Näita enne valmis näidet.
- **Sidumine aineõpetusega:** Matemaatika (protsendid, diagramm), bioloogia (uni ja ööpäevarütm), karjääriõpe.
- **Kaasamine:** Klass valib katseks ühise teema (nt telefon käest pärast kella 22) ja võrdleb tulemusi nädala pärast anonüümselt.

Kui tund läheb teisiti

- Kui keegi ei taha oma nädalat kirja panna: lase täita väljamõeldud „tavalise gümnasisti" nädal.
- Kui selgub, et õpilane magab pidevalt alla 6 tunni või ei saa magama jääda: räägi temaga eraldi.

Keerukam versioon

Õpilased arvutavad, mitu tundi jääb pärast kohustusi ja und päriselt vabaks, ning arutavad, kuidas seda aega kaitsta. Matemaatikas saab teha anonüümse klassi keskmise.

Hoia meeles

Ära korja töölehti kokku ega võrdle õpilasi. Eesmärk on õpilase enda avastus, mitte kontroll.

Tõendus: Tugev une osas: noorukite unevajadus (8–10 tundi) ja ööpäevarütmi nihe hilisemaks on hästi uuritud. Ajakasutuse kaardistamine on praktikavõte (esialgne).

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kas prognoos ja tegelik uni erinesid? Mis üllatas?

Strateegiad: Mis on kõige väiksem muutus, mis annaks nädalas mitu tundi und juurde?

Ülekanne igapäevaellu: Kuidas planeerida nädalat, kus on palju kontrolltöid?

Koostöö: Kuidas saavad sõbrad toetada, et õhtud ei veniks liiga pikaks?

Kodus ja pärast tundi

7 päeva energiakatse: õpilane muudab ühte asja ja märgib iga päev une pikkuse ja energia 1–10. Nädala lõpus vaatab, kas hüpotees pidas paika.

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

168 tundi: kuhu mu nädal kaob?

Prognoos: ma arvan, et magan nädalas umbes _____ tundi.

Täida ruudustik oma nädala põhjal. Iga ruut on 1 tund. Kirjuta ruutu täht. Täpsus pole oluline.

U	K	Õ	T	E	S	M
uni	kool	õppimine kodus	trenn või töö	ekraan vabal ajal	sõbrad ja pere	muu (söök, sõit jne)

kell	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
E																								
T																								
K																								
N																								
R																								
L																								
P																								

Tegevus	Tunde nädalas	Kas tahaksin seda muuta?
U Uni		
K Kool		
Õ Õppimine kodus		
T Trenn või töö		
E Ekraan vabal ajal		
S Sõbrad ja pere		
M Muu		

> 13–18-aastastele soovitatakse 8–10 tundi und ööpäevas, see on 56–70 tundi nädalas. Teismeeas nihkub sisemine kell hilisemaks: uni tuleb õhtul hiljem, kuigi hommikul tuleb ikka vara ärgata.

7 päeva energiakatse

Minu muutus (nt telefon teise tuppa kell 22, 30 minutit varem voodisse, iga päev 10 minutit õues):

Minu hüpotees. Kui ma … … siis …

Päev	Uni (tundi)	Energia 1–10	Tähelepanek
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Tulemus: kas hüpotees pidas paika? Mida õppisin?