Klassijuhatajale

Mis liiki puhkust mu patarei vajab?

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Kurnatus	6.–9. klass	8 min	Mõtlemine ja arutelu

Harjutatav oskus	Vahendid
Enda vajaduste märkamine	tööleht (1 igale õpilasele), väikesed sedelid, tahvel

Kasuta, kui: Helge klassivaates on "Kurnatus" kollane või oranž. Õpilased kurdavad väsimust ka pärast nädalavahetust.

Helge küsimused: Ma väsin õppides kiiresti. Päeva lõpus tunnen end väsinud ja kurnatuna ning ei jaksa midagi uut ette võtta.

Tegevuse eesmärk

Õpilased saavad teada, et puhkust on mitut liiki ja uni ei ole ainus viis taastuda. Iga õpilane leiab ühe puhkuse liigi, mida ta sel nädalal vähe sai, ja ühe väikese viisi seda juurde saada.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Kas olete maganud terve öö ja ikka väsinud olnud? Võib-olla vajab teie patarei teist liiki puhkust."
1–3 min	**Kuus puhkuse liiki**	Loe töölehelt koos läbi kuus liiki. Küsi iga liigi kohta klassist üks näide.
3–5 min	**Patarei värvimine**	„Värvi iga rea juures nii mitu pulka, kui palju seda puhkust sel nädalal said. Seda lehte ei pea kellelegi näitama."
5–7 min	**Paaristöö**	„Rääkige paarilisega: mis on kõige kiirem viis saada seda puhkust, mida sul kõige vähem oli? Kirjuta üks idee sedelile, ilma nimeta."
7–8 min	**Kokkuvõte**	Korja sedelid ja loe 3–4 ette. „Valige üks idee ja proovige seda kolmel päeval. Töölehe tabel aitab jälgida."

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

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon (eritoe vajaduse korral):** Kasuta kolme liiki (kehaline, meelte, loov) ja pildilisi näiteid. Õpilane võib valida valmis ideede seast, ise kirjutamata.
- **Sidumine aineõpetusega:** Loodusõpetuses või kehalises kasvatuses: kuidas keha ja aju taastuvad. Kunstis: loova puhkuse ideede plakat.
- **Kaasamine:** Õpilased täiendavad iga liigi näiteid oma ideedega. Sedelitest saab klassi seinale „laadimisjaama".

Kui tund läheb teisiti

- Kui klass ei räägi: jäta paaristöö ära ja lase ideed ainult sedelile kirjutada.
- Kui keegi ütleb, et ta ei saa üldse puhata (nt kodused kohustused) või kui keegi on väga häiritud: paku võimalust rääkida temaga eraldi pärast tundi.

Keerukam versioon

Õpilased reastavad puhkuse viisid selle järgi, kui palju aega need võtavad (1 minut, 10 minutit, 1 tund). Klass koostab ühise „1-minuti puhkuste" nimekirja, mida saab kasutada vahetunnis.

Hoia meeles

Ära küsi klassi ees, kes kuidas patareid värvis. Väsimus võib olla seotud olukorraga kodus, tervisega või kooliga. Õpetaja ei pea põhjust välja selgitama.

Tõendus: Esialgne. Puhkuse liigid on raamistik, mitte teaduslik mudel.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mis sind üllatas?

Strateegiad: Milline puhkus võtab ainult minuti? Mida saab teha vahetunnis?

Ülekanne igapäevaellu: Millal päeva jooksul kõige rohkem puhkust vajad? Mida siis teed?

Koostöö: Kuidas saame koolis üksteise puhkust toetada (nt vaiksem vahetund)?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane valib ühe puhkuse liigi ja proovib seda kolmel päeval. Hommikul ja õhtul märgib patarei taseme 0–100. Võib kasutada ka Helge äpis olevat päevikut.

Mis liiki puhkust mu patarei vajab?

Puhkust on mitut liiki. Mõnikord magad terve öö ja oled ikka väsinud, sest su patarei vajab hoopis teist liiki puhkust.

1. Värvi iga rea juures nii mitu pulka, kui palju seda puhkust sa sel nädalal said. 0 pulka tähendab, et üldse mitte. 4 pulka tähendab, et täiesti piisavalt.

Puhkuse liik	Näiteks	Minu patarei (0–4 pulka)			
Kehaline puhkus	magamine, kerge liikumine, venitamine				
Vaimne puhkus	mõtted lähevad õppimiselt mujale, unistamine, jalutuskäik				
Sotsiaalne puhkus	aeg üksi või mõnus aeg kellegagi, kellega on kerge olla				
Meelte puhkus	eemal ekraanist, mürast ja teavitustest				
Tunnete puhkus	asjad, mis teevad rõõmu; oma murest kellelegi rääkimine				
Loov puhkus	joonistamine, muusika, tants, kirjutamine, käsitöö				

2. Minu patarei on kõige tühjem real:

3. Üks väike asi, mida proovin järgmisel kolmel päeval:

4. Märgi oma patarei tase hommikul ja õhtul (0 = tühi, 100 = täis).

Päev	Hommikul	Õhtul	Mida proovisin?
1. päev			
2. päev			
3. päev			