Klassijuhatajale

Laadimispaus

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

Harjutatav oskus	Vahendid
Keha ja energia märkamine	avatav aken, õpilaste veepudelid, laadimispausi kaart (1 igale õpilasele)

Kasuta, kui: Klass on tunni keskel loid. Helge klassivaates on Kurnatus või Keskendumine kollane. Pikad topelttunnid.

Helge küsimused: Ma tahan olla aktiivne, aga ma ei suuda. Ma väsin õppides kiiresti.

Tegevuse eesmärk

Õpilased kogevad, et lühike liikumine ja värske õhk tõstavad erksust. Nad õpivad selgeks 5-minutilise pausi, mida saab teha ka kodus õppides.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–½ min	**Alustamine**	„Teeme 5-minutilise laadimispausi. Kõik, kes saavad, tõusevad püsti. Kes soovib, teeb istudes.“ Ava aken.
½–1½ min	**Hingamine**	Kolm aeglast hingetõmmet: sisse ninast nelja lugemisega, välja suust kuue lugemisega.
1½–3 min	**Venitus**	Õlaringid 10 korda ette ja 10 korda taha. Kõrv õla poole, kumbki pool 5 sekundit. Käed üles ja külgkalle mõlemale poole.
3–4 min	**Liikumine**	30 sekundit kohapeal marssimist, siis 10 korda varvastele tõusmist. Istudes: põlvetõsted ja kandade tõstmine.
4–5 min	**Vesi ja tagasi**	Lonks vett. „Pane tähele, kuidas su keha praegu tundub. Jätkame.“

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon (sh eritoe vajaduse korral):** Igal liigutusel on istuv variant. Liikumispuudega õpilane valib ise, mida teeb. Sensoorse tundlikkusega õpilasele ütle ette, et aken avatakse ja tuleb liikumine.
- **Sidumine aineõpetusega:** Sobib iga aine topelttundi. Loodusõpetuses: miks värske õhk ja liikumine mõjutavad ajutegevust.
- **Kaasamine:** Õpilased pakuvad liigutusi ja valivad soovi korral muusika. Lepitakse kokku märguanne, millega klass võib pausi küsida.

Kui tund läheb teisiti

- Kui osa klassist ei tee kaasa: ära sunni. Tee ise ette ja tunnusta neid, kes osalevad.
- Kui klass läheb liiga elevile: lõpeta kolme aeglase väljahingamisega.
- Kui õpilane tunneb end halvasti: las ta istub, vajadusel juhata kooliõe juurde.

Keerukam versioon

Pärast paari korda juhib pausi üks õpilane. Klass võib panna kokku oma viis liigutust ja anda pausile nime.

Hoia meeles

Paus toimib kõige paremini, kui see on regulaarne, näiteks iga topelttunni keskel. Ära kasuta pausi karistuse ega preemiana.

Tõendus: Mõõdukas. Klassiruumi liikumispausid parandavad keskendumist vahetult pärast pausi.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kuidas su keha enne ja pärast pausi tundus? Kas midagi muutus?

Strateegiad: Milline liigutus äratas kõige rohkem? Mida saab teha, kui ruumi on vähe?

Ülekanne igapäevaellu: Kuidas saad sama pausi teha kodus? Kui tihti oleks mõistlik?

Koostöö: Kuidas saame kokku leppida, millal klass pausi vajab?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane proovib õppides rütmi 25 minutit tööd ja 5 minutit laadimispausi. Kaardile märgib, mitu korda proovis ja kas pärast oli kergem jätkata.

Minu laadimispaus

Kui pea on uimane, aitab sageli 5 minutit liikumist ja värsket õhku. Lõika kaart välja ja hoia seda õpikus või pinalis.

Laadimispaus · 5 minutit

1. **Õhk.** Ava aken. Hinga 3 korda: sisse nina kaudu 4 sekundit, välja suu kaudu 6 sekundit.
2. **Õlad.** 10 õlaringi ette ja 10 taha.
3. **Kael.** Pea kaldu, kõrv õla suunas, 5 sekundit kummalegi poole.
4. **Sirutus.** Käed üles, siis kalle vasakule ja paremale.
5. **Liikumine.** 30 sammu kohapeal ja 10 varvaste tõusu. Istudes: põlvetõsted, kannad üles.
6. **Vesi.** Joo lonks vett ja jätka.

Kodus õppides: 25 minutit tööd, siis 5 minutit pausi.

Katse kodus: 25 + 5

Õpi 25 minutit, siis tee 5-minutiline laadimispaus. Märgi iga päeva juurde, mitu pausi tegid ja kas pärast oli kergem jätkata.

Päev	Mitu pausi?	Kas pärast oli kergem jätkata? (jah / natuke / ei)
Esmaspäev		
Teisipäev		
Kolmapäev		
Neljapäev		
Reede		

Mida ma pausi kohta märkasin?