Klassijuhatajale

Liigu ja märka, mis tujuga juhtub

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Füüsiline enesetunne	6.–9. klass	15 min	Liikumine ja arutelu, üksi või rühmas

Harjutatav oskus	Vahendid
Liikumise ja tuju seose märkamine ning liikumise planeerimine	tööleht (1 igale õpilasele), tahvel, ruumi püsti tõusmiseks

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Füüsiline enesetunne või Kurnatus kollane, oranž või punane. Õpilased istuvad palju ja kurdavad väsimust või igavust.

Tegevuse eesmärk

Õpilased kogevad lühikese liikumispausi mõju oma tujule, saavad teada, miks liikumine heaolu toetab, ja koostavad endale kolme päeva liikumisplaani.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Sissejuhatus**	„Täna ei võrdle me, kes on kõige sportlikum. Uurime, kuidas liikumine mõjutab tuju ja energiat. Oma vastuseid ei pea keegi näitama.“
2–6 min	**Liikumispaus**	Õpilased märgivad vaikselt tuju ja energia. Seejärel 2 minutit lihtsaid liigutusi: sirutused, kohal marss, kätega ringid. Kes ei saa või ei taha, teeb istudes või hingab rahulikult. Märgitakse tuju pärast.
6–8 min	**Mida liikumine teeb**	Selgita töölehe kasti abil. Küsi: „Kas keegi märkas muutust?“ Vastamine on vabatahtlik.
8–12 min	**Liikumise menüü**	Paarid lisavad menüüsse tegevusi, mida kodukohas saab teha tasuta. Kirjuta ideed tahvlile. Iga õpilane märgib vaikselt kolm.
12–15 min	**Minu plaan**	Õpilased täidavad kolme päeva plaani. „Väike ja tehtav plaan on parem kui suur ja raske.“

Taust õpetajale: liikumine ja heaolu

Orygen (lk 73–76) seob liikumise tuju tõstmise ja aktiveerimisega: väike plaan ja tuju jälgimine enne ja pärast aitavad noorel ise seost märgata. Eesti 11–15-aastastest liigub WHO soovituse järgi iga päev 16% (HBSC 2022).

Saab kohandada

- **Üksi:** õpilane täidab lehe ja kolme päeva plaani ise.
- **Lihtsustatud versioon:** ainult liikumispaus ja tuju enne ja pärast.
- **Sidumine aineõpetusega:** kehalises kasvatuses liikumise menüü.
- **Kaasamine:** klass lepib kokku igapäevase 2-minutilise liikumispausi.

Kui tund läheb teisiti

- Kui keegi ei taha liikuda: luba istuda või hingata, ära nõua.
- Kui jutt läheb kaalule või välimusele: suuna tagasi tujule ja energiale.
- Kui märkad ülemäärast treenimist või söömismuret: informeeri tugispetsialisti.

Keerukam versioon

Õpilased jälgivad tuju terve nädala (Orygen, lk 76) ja otsivad seoseid liikumise, une ja ekraaniajaga.

Pea meeles

Ära võrdle õpilaste aktiivsust ega keha. Erivajadusega õpilane valib liikumise oma võimete järgi.

Tõendus: Tugev. Metaanalüüs (21 uuringut): liikumisprogrammid vähendasid laste ja noorte depressioonisümptomeid, rohkem üle 13-aastastel (Recchia jt 2023).

Allikas: Orygen (2023), lk 73–77.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kas tuju muutus?

Strateegiad: Mis aitab alustada, kui jaksu pole?

Ülekanne igapäevaellu: Kuhu päevas mahub 10 minutit liikumist?

Koostöö: Kellega koos oleks liikuda lõbusam?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane täidab kolme päeva plaani ja märgib tuju enne ja pärast. Tujumuutust saab jälgida ka Helge äpi päevikus.

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

Liigu ja märka, mis tujuga juhtub

Saad selle lehe täita üksi või koos klassiga. Oma vastuseid ei pea kellelegi näitama.

Mida liikumine teeb?

Liikumine tõstab tuju, vähendab stressi, annab energiat, aitab keskenduda ja parandab und. Liikudes tekivad ajus ained, mis panevad end paremini tundma.

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) soovitab noortel liikuda keskmiselt 60 minutit päevas nii, et süda lööb kiiremini. Kui liigud mingil põhjusel vähem, siis iga väike liikumine aitab uuesti ennast käivitada. Alusta vähesest ja lisa järk-järgult.

Tuju enne ja pärast

Hinda end skaalal 1 (väga madal) kuni 10 (väga hea).

	Tuju	Energia
Enne liikumispausi		
Pärast liikumispausi		

Minu hetkeseis

Küsimus	Minu vastus
Keskmiselt liigun päevas umbes … minutit.	
Nii palju liigun … päeval nädalas.	
Liikumistegevus, mis mulle kõige rohkem meeldib:	
Tahaksin proovida uut liikumisviisi:	

Liikumise menüü

Märgi kolm tegevust, mida tahaksid proovida: mõni lihtne ja mõni, mis on veidi suurem väljakutse. Lisa ka oma ideed.

Üksi	Koos teistega	Iga päeva sees
☐ rattasõit ☐ jooksmine ☐ rulluisud või rula ☐ ujumine ☐ tantsimine toas ☐ kodune trenn videoga ☐ …	☐ korvpall või jalgpall ☐ saalihoki ☐ discgolf ☐ matk terviserajal ☐ ronimine ☐ talvel uisutamine või suusatamine ☐ …	☐ kooli jala või rattaga ☐ bussist peatus varem maha ☐ trepid lifti asemel ☐ koeraga jalutamine ☐ vahetund õues ☐ kodused tööd ☐ …

Minu kolme päeva plaan

Kirjuta, mida ja kui kaua plaanid teha. Hinda tuju enne ja pärast skaalal 1–10.

Päev	Mida teen?	Minutid	Tuju enne	Tuju pärast

Mida märkasid? Kas tuju oli pärast liikumist teistsugune?

> Kui sul on mõni terviseprobleem, räägi enne uue liikumisviisi alustamist kooliõe või perearstiga. Kui tuju on mitu nädalat madal ja miski ei paku rõõmu, räägi kooli tugispetsialistiga. Lasteabi 116 111 vastab ööpäev läbi, ka chatis lasteabi.ee.