Klassijuhatajale

Peegel

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Suhted	10.–12. klass	7 min	Kehaline tegevus

Harjutatav oskus	Vahendid
Üksteisega häälestumine ja koostöö	vaba ruum paaride jaoks, tööleht

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Suhted kollane või roheline. Enne paaris- või rühmatööd. Kui klass vajab liikumist ja naeru.

Helge küsimused: Saan klassikaaslastega hästi läbi. Kui ma jään hätta, siis mind aidatakse. Mul on lähedased, kellelt saan rasketel hetkedel tuge.

Tegevuse eesmärk

Paarid harjutavad teineteise liigutuste peegeldamist ja leiavad lõpuks ühise rütmi ilma juhita. Õpilased kogevad, et ühine liikumine suurendab sõbralikkust ja usaldust.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Juhend**	Paarid seisavad vastamisi. „Üks on juht ja teeb aeglasi liigutusi. Teine on peegel ja kordab neid samal ajal. Eesmärk ei ole teist eksitada, vaid liikuda koos.“
1–3 min	**Juht A**	Esimene on juht. Pärast poolt minutit tuleta meelde: „Aeglasemalt, nii et peegel jõuab kaasa.“
3–5 min	**Juht B**	Rollid vahetuvad.
5–6 min	**Ilma juhita**	„Nüüd ei ole juhti. Proovige liikuda koos, nii et keegi kõrvalt ei saa aru, kes juhib.“
6–7 min	**Arutelu**	„Mis aitas teil koos liikuda? Mis tunne oli olla juht, mis tunne peegel?“

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Liikumispuudega õpilane saab olla peegel oma kohalt.
- **Sidumine aineõpetusega:** Kehalises kasvatuses ja tantsus: rütm ja koordinatsioon.
- **Kaasamine:** Õpilased valivad muusika ja pakuvad lisaväljakutseid.

Kui tund läheb teisiti

- Kui paarid naeravad palju: see on hea märk. Lase neil naerda ja jätka.
- Kui keegi tunneb end silmsidega ebamugavalt: võib vaadata partneri käsi, mitte silmi.
- Kui paaride arv on paaritu: üks kolmik, kus juht vahetub kolm korda.

Keerukam versioon

Proovige peeglit kolmikus või kogu klassiga ringis, kus liigutus liigub ühelt teisele.

Pea meeles

Moodusta paarid ise (nt loosiga või istumiskoha järgi), et iga õpilane saaks kohe partneri ja tegevus algaks kiiresti. Hoia tempo aeglane, siis on eduelamus kõigil.

Tõendus: Mõõdukas. Metaanalüüsi järgi suurendab sünkroonne liikumine teistega sõbralikkust, usaldust ja koostööd (Rennung ja Göritz 2016). Efekt on väike kuni mõõdukas.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kumb roll oli mõnusam: juht või peegel?

Strateegiad: Mis aitas teil ilma juhita koos liikuda?

Ülekanne igapäevaellu: Kus elus on vaja teist inimest nii tähelepanelikult jälgida?

Koostöö: Mida saame sellest õppida rühmatöö kohta?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane märkab, kus ta teeb teistega midagi ühes rütmis (laulmine, sport, tants), ja kirjutab, kuidas see mõjub.

Peegel

Kumb roll meeldis sulle rohkem ja miks?

Mis aitas teil koos liikuda, kui juhti polnud?

Miks see toimib?

Kui inimesed liiguvad, laulavad või töötavad koos ühes rütmis, tunnevad nad end üksteisele lähemal ja teevad meelsamini koostööd. Seda on näidanud mitmed katsed.

Nädala tähelepanek

Kus sa teed teistega midagi ühes rütmis? (laulmine, sport, tants, ühine töö)

Mida tegime?	Kuidas see mõjus?