Klassijuhatajale

Närvid energiaks

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Toimetulek koolis	10.–12. klass	10 min	Kehaline tegevus

Harjutatav oskus	Vahendid
Kehaliste stressimärkide märkamine ja ümbertõlgendamine	tööleht (1 igale õpilasele), taimer

Kasuta, kui: Enne kontrolltöid, esinemisi või eksameid. Helge klassivaates on Toimetulek koolis või Emotsioonid kollane.

Helge küsimused: Tunnen kooli suhtes vastumeelsust. Tunnen tihti, et ma ei ole õppimises piisavalt hea.

Tegevuse eesmärk

Õpilased kogevad, et liikumisest tekkivad kehamärgid on sarnased ärevuse märkidega. Nad õpivad tõlgendama stressimärke kui valmisolekut ja rahunema pika väljahingamisega.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Liikumine**	„Teeme 60 sekundit kiiret liikumist: kohapeal jooks või kükid.“ Istudes: kiired kätetõsted.
1–2 min	**Kehamärgid**	„Pange tähele: süda lööb kiiremini, hingamine on kiirem, keha on soe. Need on samad märgid, mis tekivad enne kontrolltööd.“
2–5 min	**Lugemine**	Õpilased loevad töölehelt teksti stressireaktsiooni kohta.
5–7 min	**Ümbertõlgendamine**	Õpilased täidavad tabeli: kehamärk, ärevuse tõlgendus, valmisoleku tõlgendus.
7–9 min	**Rahunemine**	Pikk väljahingamine: sisse 4 lugemist, välja 6–8 lugemist, 6 korda.
9–10 min	**Minu lause**	Õpilased kirjutavad lause, mida öelda endale enne järgmist kontrolltööd.

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

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Jäta tabel ära. Tee liikumine, rahunemine ja üks lause.
- **Sidumine aineõpetusega:** Bioloogias: närvisüsteem ja hormoonid. Kehalises kasvatuses: võistluseelne pinge.
- **Kaasamine:** Klass teeb kokkuleppe, et enne kontrolltöid on minut hingamiseks.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilasel on astma, südameprobleem või muu tervisemure: ta teeb ainult istuva või aeglase variandi.
- Kui õpilane muutub liikumise järel väga ärevaks või tal tekib paanika: rahusta, lase istuda ja hingata aeglaselt. Räägi hiljem eraldi.
- Kui keegi ütleb, et ärevus on liiga suur ja ükski lause ei aita: tunnusta seda ja soovita tugispetsialisti.

Keerukam versioon

Õpilased jälgivad kahe kontrolltöö eel, kas lause ja hingamine muutsid enesetunnet või tulemust, ja arutavad katse piiranguid.

Pea meeles

Ümbertõlgendamine aitab tavalise kontrolltööpinge korral. Tugeva ärevuse, paanikahoogude või kooli vältimise korral on vaja tugispetsialisti abi.

Tõendus: Mõõdukas. Stressireaktsiooni ümbertõlgendamine on katsetes vähendanud ärevust ja parandanud sooritust, kuid kordusuuringud pole sama tulemust andnud

Julgusta arutelu

Kogemusest: Mida keha pärast liikumist tegi?

Strateegiad: Kas lause „Mu keha valmistub“ tundub usutav? Mis lause sobiks paremini?

Ülekanne igapäevaellu: Millal enne järgmist kontrolltööd seda proovid?

Koostöö: Kuidas saame klassis enne kontrolltööd teineteist rahustada?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane proovib lauset ja hingamist enne järgmist kontrolltööd või esinemist ning märgib, mis muutus.

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

Närvid energiaks

Mis kehas toimub?

Enne olulist sündmust valmistab keha end ette: süda pumpab rohkem verd, hingamine kiireneb, aju muutub erksamaks. Sama juhtub enne võistlust või esinemist.

Kui tõlgendad neid märke kui ohtu („ma olen hädas“), kasvab ärevus. Kui tõlgendad neid kui valmisolekut („mu keha valmistub“), saad seda energiat kasutada.

Kehamärk	Ärevuse tõlgendus	Valmisoleku tõlgendus
Süda lööb kiiresti	„Midagi on valesti.“	
Kõht on keeramas		
Käed higistavad		
Minu märk:		

Pikk väljahingamine

Sisse 4 lugemist, välja 6–8 lugemist. Korda 6 korda. Pikk väljahingamine annab kehale märku, et võib rahuneda.

Minu lause enne kontrolltööd:

Millal proovisin?	Mis muutus?