



Toimetulek stressiga II tund:

ajaplaneerimine stressi vähendamiseks

Autor: Lii Kaudne

TUNNI SISSEJUHATUS

Õpetaja tutvustab tunni eesmärgi:

Üks asi on teada, kuidas ennast toetada. Teine asi on need tegevused oma päeva planeerida ja neid endale päriselt võimaldada. Täna tunni eesmärk on püüda enda vaimset tervist toetavaid tegevusi oma päevakavasse paigutada.

Klassiarutelu

Koduse töö tagasisidestamine, oma kogemuse jagamine.

- ✓ Kas said vanematega arutada?
- ✓ Mis sind ühises arutelus kõige enam üllatas / rõõmustas / kurvastas?
- ✓ Milliseid sinu jaoks olulisi kokkuleppeid sõlmisite?
- ✓ Mida sa veel sooviksid/vajaksid? Kuidas seda oma vanematele jagada saad?

Lühiloeng: ajaplaneerimine, kui üks stressimaandamise viise

8 + 8 + 8 tunnine päevajaotus. Tuuakse eraldi välja ka füüsilise liikumise olulisus igas päevas. Selgitatakse liigse arvutikasutuse mõjusid. Rõhutatakse vajadust vaimse ja füüsilise tegevuse tasakaaluks.

Õpetaja võib oma silmaringi laiendada:

- ✓ ajaplaneerimise osas <https://peaasi.ee/aeg-paev-igapaevased-kohustused/>
- ✓ arvutisõltuvuse osas <https://peaasi.ee/?s=arvutisõltuvus&submit>

Individuaaltöö – tööleht „Minu päev“

Õpilased täidavad töölehe (vt [siin](#)). Seejärel nad jagavad tulemusi pinginaabriga ja arutlevad, et kuidas saaks vajadusel oma päeva stressivabamaks muuta. Oluline on märkida kõik oma tegevused, et oleks näha ka see, kui palju on nn vaba aega, millised on õppimisajad, kui palju on huvitegevusega hõivatust, kas vaimne ja füüsiline on tasakaalus.

Õpetaja liigub klassis ringi ja vaatab koos lastega nende päevakavasid, aitab märgata raskeid kohti, tuua esile ebakõlasid. Selles tunnis oleks hea, kui on abiline, et jõuaks kõigi

õpilasteni. Või siis võib pärast korjata päevakavad kokku ning anda individuaalset kirjalikku tagasisidet.

Tahvlile kirjutatakse ☺ ja ☹ tegevusi (õpilased ütlevad neid omal vabal valikul oma päevakavadest) ning leitakse ühiselt viise (kuulatakse juba kirjapandut ning arutletakse, kas on veel teisi võimalusi) kuidas ☹ tegevusi meeldivamaks muuta. Tuuakse välja, et kõigi jaoks ei ole üks tegevus alati meeldiv ja vastupidi.

Teema võetakse kokku Vaikuseminutite harjutustega (kirjeldus vt tunnist nr 1):

- ✓ Hingamise jälgimine
- ✓ HETK

Kodune ülesanne

Püüa teha igapäevaselt tegevusi, mis sind kosutavad ja toetavad ning sinu vajadusi arvestavad. Jälgi, kuidas sul see õnnestub. vajadusel tee teadlikke muutusi enesehoole harjumuse kujundamiseks. Toetav on seda kodust ülesannet teha koos sõbraga, siis saab üksteisega jagada ning vastastikku motiveerida, innustada.

* * *

Tunnikava on koostatud Lii Kaudse poolt TÜ eetikakeskuse tellimusel väärtuskasvatuse õpistsenaariumite projekti raames, vt teisi väärtuskasvatuse tunnikavasid [siit](#).